

L'eredità vivente di Baba Muktananda

Esposizione di Ishwari Cross

Siamo giunti a un magnifico anniversario: i 108 anni dalla nascita di Baba Muktananda. In questa occasione celebriamo la grazia divina, l'amore e la saggezza che Baba ha impartito ai suoi allievi e al mondo intero.

Nella tradizione scritturale dell'India, il numero 108 ha un valore simbolico altamente significativo: rappresenta la completezza, l'esperienza della perfetta pienezza, come la luna piena. Queste associazioni sono connesse al significato della parola *Siddha*: “compiuto”, “perfetto”, “completo”.

Vi sono 108 grani nella *japa mala*, il rosario usato dagli yogi quando praticano la ripetizione del mantra. Quando pratichiamo *mantra japa*, con ogni grano del rosario ripetiamo il mantra che Baba e Gurumayi ci hanno dato: *Om Namah Shivaya*, che vuol dire: "Offro omaggi al Signore Shiva, il Sé di tutti". In questo anniversario, mentre fate scorrere tra le dita i 108 grani di una *japa mala*, potete sentire che state viaggiando attraverso gli anni, a partire dalla nascita di Baba.

Baba ci ha insegnato il significato intrinseco del mantra—l'essenza delle più profonde scritture e tradizioni spirituali dell'India—che lui aveva appreso dal suo Guru, Bhagavan Nityananda. Baba continuava a ripetere: “Onora il tuo Sé, venera il tuo Sé, medita sul tuo Sé, comprendi il tuo Sé. Dio dimora dentro di te come te”. E anche: “Vedete Dio gli uni negli altri”. Baba non smetteva mai di ricordarci l'unità del sé individuale e del Sé che pervade tutto, e ci esortava a raggiungere lo stato di unione.

Baba ha impartito a migliaia di cercatori gli insegnamenti della grande tradizione scritturale dello Shivaismo del Kashmir, che tanto bene illustra la sua personale esperienza di *sadhana* e realizzazione. Una delle grandi scritture dello Shivaismo del Kashmir, il *Pratyabhijna-hridayam*, descrive in dettaglio come la Coscienza, per sua libera scelta, si contrae per divenire ogni cosa nell'universo e ogni essere umano. E dimostra che, attraverso la grazia del Guru e il nostro sforzo personale nella *sadhana*, riguadagniamo quello stato, riconoscendo la Coscienza divina come nostro vero Sé.

Negli anni '70, questa grande tradizione di mistici era pressoché dimenticata nel mondo intero. Ora, grazie principalmente agli insegnamenti di Baba, ai suoi libri e ai

discorsi che tenne in tutto il mondo, lo Shivaismo del Kashmir viene ampiamente studiato.

Qualche settimana prima di prendere *mahasamadhi*, Baba fece un viaggio in Kashmir, con Gurumayi. Voleva onorare il luogo vero e proprio dove, secondo la tradizione, gli *Shiva Sutra* erano apparsi incisi su una roccia presso il Monte Mahadeva. Baba, Gurumayi e i Siddha Yogi che li accompagnavano recitarono i venti sutra del *Pratyabhijna-hridayam* e altre scritture dello Shivaismo, stando seduti sulla stessa ampia lastra di antica pietra.

Il Muktabodha Indological Research Institute è nato per iniziativa di Gurumayi, che ha portato avanti gli sforzi di Baba per salvare gli antichi testi scritture dell'India. Il Muktabodha Institute non solo ha preservato importanti manoscritti che si stavano deteriorando, ma sta anche promuovendo la traduzione di scritture fondamentali nella maggior parte delle lingue occidentali. Sembra che le benedizioni di Baba, che compaiono nelle pagine di apertura di diversi libri sullo Shivaismo del Kashmir, abbiano portato grandi frutti. Oggi lo Shivaismo del Kashmir ispira le pratiche spirituali di cercatori nel mondo intero.

Gli insegnamenti di Baba Muktananda non erano però limitati a una singola tradizione filosofica o mistica. Baba possedeva una vasta conoscenza delle scritture e, in aggiunta allo Shivaismo del Kashmir, sintetizzò insegnamenti dalle Upanishad, dagli *Yoga Sutra* di Patanjali e dalla filosofia del Vedanta. Baba citava continuamente anche molti santi poeti, poesie e canzoni che toccavano il cuore di ognuno. Baba trasmetteva senza sosta la conoscenza della Verità in ogni modo possibile. Quella Verità emanava da ogni sua singola parola e da ogni suo gesto, dal suo sguardo e dal suo silenzio.

Nel 1967, Baba ideò una struttura per la pratica del Siddha Yoga, che poi divenne nota come Ashram Daily Schedule, la routine quotidiana dell'Ashram. Ancora oggi negli Ashram del Siddha Yoga e durante i ritiri si segue questa routine, come un modo per i cercatori di fare l'esperienza e di permanere nel riconoscimento del Sé all'interno.

Negli anni, una delle pratiche alla quale Baba diede grande enfasi fu *svadhyaya*, la recitazione di testi sacri. Nei primi anni '60, Baba avviò nel Gurudev Siddha Peeth la recitazione di *Shri Bhagavad Gita* e *Shri Vishnu Sahasranam*. In seguito, introdusse la recitazione di *Shri Guru Gita*, *Shiva Mahimna Stotra* e *Shri Rudram*. In aggiunta allo *svadhyaya*, Baba iniziò i Siddha Yogi ad altre forme di canto devozionale, quali *namasankirtana* e *bhajan*.

La pratica del canto continua a essere una pietra miliare nella *sadhana* degli studenti Siddha Yoga. Negli ultimi trentaquattro anni, Gurumayi ha rivolto grande cura e attenzione allo sviluppo della musica del Siddha Yoga, introducendo degli affinamenti al modo in cui si recitavano i vari testi, e creando nuovi e squisite composizioni musicali. Baba e Gurumayi hanno infuso del loro *sankalpa* queste discipline di *svadhyaya* e di canto, facendone potenti strumenti per la crescita spirituale.

La maggior parte delle discipline centrali nella *sadhana* Siddha Yoga riflettono le forme di yoga di cui parla il Signore Krishna nei primi capitoli di *Shri Bhagavad Gita*. La *seva*, il servizio disinteressato offerto al Guru del Siddha Yoga, è una forma di *karma yoga*, lo yoga della giusta azione. Lo studio e la contemplazione, che ci sostengono nel coltivare un più sottile discernimento e distacco, sono *jnana yoga*, lo yoga della conoscenza. Lo yoga della meditazione, *dhyana yoga*, è un altro indispensabile pilastro della *sadhana* Siddha Yoga. E la devozione, l'amore e la gratitudine per il Guru—le forze trainanti che infondono significato a tutte le pratiche—sono un'espressione di *bhakti yoga*.

Oltre a questi *yoga* illustrati nella *Shri Bhagavad Gita*, Baba portò ai suoi allievi anche la pratica dell'hatha yoga in diversi corsi, essendo stato egli stesso un esperto hatha yogi. E insegnò la ripetizione del mantra, o *japa*, un'altra potente disciplina yogica, e *laya yoga*, il sottile assorbimento negli stati meditativi più elevati, come quelli che Baba descrive nella sua autobiografia spirituale *Il gioco della Coscienza*.

Era naturale che il sentiero di Baba incorporasse tante e apparentemente disparate tradizioni di pratica yogica. Nel suo libro *Kundalini: Il segreto della vita*, Baba dice: “Kundalini contiene tutte le diverse forme di yoga”¹. Quello che Baba chiamò il sentiero del Siddha Yoga deriva dalla grazia del Guru Siddha Yoga, dall'ispirazione di Kundalini Shakti.

Commentando gli *Shiva Sutra*, il saggio Kshemaraja diceva che il Guru è il potere dispensatore di grazia della Dea suprema. Questa grazia è ciò che sostiene il sentiero del Siddha Yoga e costituisce l'essenza dell'eredità di Baba: l'iniziazione *shaktipat*.

È estremamente raro trovare un Guru che sia in grado di impartire *shaktipat*, il risveglio di Kundalini Shakti. Ci sono molti yogi che per lunghissimo tempo portano avanti formidabili austerità per realizzare questo risveglio. Baba stesso viaggiò per decenni in lungo e in largo per tutta l'India prima di trovare il suo Guru, Bhagavan Nityananda, che gli concesse questa iniziazione. Baba sapeva quanto eccezionale e preziosa fosse

shaktipat. Ubbidendo al comando del suo Guru, Baba diede *shaktipat* con generosità e abbondanza. Noi siamo tutti beneficiari della sua generosità.

Oggi, Gurumayi Chidvilasananda continua a dispensare *shaktipat* e a guidare la *sadhana* di innumerevoli Siddha Yogi e nuovi cercatori in tutto il mondo.

Il Messaggio di Gurumayi per il 2016 è:

Muoviti con risolutezza
per
ancorarti
nella Gioia Suprema.

Gurumayi insegna Nel suo Messaggio Gurumayi insegna ai cercatori ad avere una ferma concentrazione sulla meta suprema: la beatitudine del Sé, che è la nostra essenza e nostro diritto di nascita. Durante tutto l'anno, Gurumayi ci ha dato molti metodi per studiare il suo Messaggio e gli insegnamenti dello Shivaismo del Kashmir amato da Baba. Per esempio, possiamo studiare i Commenti al *Pratyabhijna-hradyam* e partecipare alle Sessioni di meditazione 2016: *Le vie che portano al madhya, la sorgente della beatitudine*.

L'eredità di Baba non è qualcosa che resta nel passato. È viva in ogni parte della filosofia e della cultura Siddha Yoga. Ed è viva anche in ciascuno di noi che abbiamo ricevuto *shaktipat*, riempiendo ogni momento della nostra vita con la grazia del lignaggio Siddha Yoga.