

Agosto, un tempo propizio

di Eesha Sardesai

Qual è il momento buono per fare *sadhana*? Non abbiamo forse sentito dire che il tempo migliore è la mattina? In quel caso, siamo disposti ad alzarci alle tre del mattino, quando il cielo è ancora scuro, e sederci sulla nostra *asana* di meditazione?

Non abbiamo anche sentito dire che il tempo più propizio per la *sadhana* è quello compreso tra l'inizio dell'alba e il sorgere del sole? O anche fra il tramonto del sole e il crepuscolo purpureo che segue?

Non abbiamo inoltre sentito parlare dell'importanza delle ore dodici in punto, quando il sole è allo zenit?

Qual è dunque il tempo più propizio? Non posso fare a meno di chiedermelo. E come possiamo usare al meglio il poco tempo che abbiamo ogni giorno per dedicarci alla *sadhana*?

Ho un'idea. Un'idea *geniale*, se mi è concesso dirlo. Farò quello che faccio sempre quando cerco di trovare la risposta a una domanda o di capire quale sia la strada migliore da seguire. Mi affiderò agli insegnamenti di Gurumayi! Quindi, sulla questione di quando fare *sadhana*, mi viene in mente – e forse anche a voi – che Gurumayi ha detto che possiamo fare *sadhana* in *qualsiasi* momento. Qualunque momento sceglieremo per fare *sadhana* sarà il momento migliore per noi.

Trovo grande conforto in questa saggezza di Gurumayi. Mi aiuta anche ad apprezzare la perenne rilevanza della *sadhana* Siddha Yoga. Non abbiamo bisogno di una motivazione elaborata, di un ulteriore stimolo, per fare le pratiche Siddha Yoga; almeno, niente di più che la curiosità e l'impegno di farle. Non è necessario aspettare una data precisa o un tempo prestabilito. Non dobbiamo risolvere X, Y o Z nella nostra vita prima di iniziare a cantare, meditare o praticare *mantra japa*. Possiamo fare *sadhana ora*, qualunque sia il momento che decidiamo sia "ora".

Detto questo, ci *sono* momenti che rivestono un significato particolare nel sentiero Siddha Yoga. Momenti che sono di importanza storica nel nostro sentiero, o che in altro modo segnano una festività o un'occasione speciale. Non è che siano necessariamente i momenti "migliori" per fare *sadhana*, ma ci offrono l'opportunità di mantenere un focus collettivo.

E la combinazione di questo focus condiviso e dell'occasione stessa infonde a quel periodo un'energia unica, piena di potenza e slancio.

Il mese di agosto 2026 è uno di quei periodi. In questo mese celebreremo tre festività. La prima è il Punyatithi di Bhagavan Nityananda, che osserveremo secondo i due calendari, lunare e solare. Il *punyatithi* solare di Bade Baba cade l'8 agosto, mentre quello lunare è il giorno successivo, il 9 agosto. Circa una settimana dopo, il 15 agosto, ricorre la Divya Diksha di Baba Muktananda. A chiudere il mese, il 27 agosto, c'è Raksha Bandhan.

Ciascuna di queste festività ha una storia e un carattere peculiari. Nel Punyatithi di Bhagavan Nityananda – l'anniversario del giorno in cui Bade Baba lasciò il corpo fisico, quando fu rimossa quell'ultima barriera corporea alla Coscienza suprema – riconosciamo che le sue benedizioni rimangono eterne. La Divya Diksha di Baba Muktananda commemora il giorno in cui Bhagavan Nityananda concesse a Baba l'iniziazione *shaktipat*, dando così il via al processo che avrebbe portato Baba a fondare il sentiero Siddha Yoga. I nostri percorsi di *sadhana* sono indissolubilmente legati a questa data.

Raksha Bandhan, a sua volta, è una festività celebrata in tutta l'India. Nella storia e nelle scritture esistono numerosi racconti sullo scambio di *rakhi* – braccialetti fatti di filo – tra persone (o anche gruppi di persone, o regni) come simbolo di rispetto reciproco e impegno a proteggersi a vicenda. In epoca contemporanea l'usanza diffusa in India è quella che vede le sorelle legare *rakhi* ai polsi dei fratelli in segno di riconoscimento del legame che li unisce. Naturalmente, nel sentiero Siddha Yoga, Raksha Bandhan ha assunto un significato speciale. Il legame che onoriamo in questo giorno è quello che esiste tra Guru e discepolo.

Queste festività sono dei mondi a sé stanti, eppure possiamo trovare un filo conduttore che le lega: un tema, o un punto focale, nel quale possiamo stare

dall'inizio alla fine di agosto, e che possiamo esplorare di più in ogni occasione successiva. Nella mia introduzione al mese di luglio sul sito web del sentiero Siddha Yoga, avevo spiegato che una delle pratiche centrali di quel mese era *guru-dakshina*. Per questo mese di agosto, Gurumayi mi ha chiesto di comunicarvi che il punto focale saranno le pratiche della meditazione e del *mantra japa*.

Naturalmente questo focus è coerente con ciò che, nel sentiero Siddha Yoga, abbiamo imparato ad associare al mese di agosto. Nell'agosto del 2000, Gurumayi inaugurò e guidò il Muktananda Dhyana Saptah: un *saptah* di meditazione di un'intera giornata, da tenere negli ashram e nei centri di meditazione Siddha Yoga di tutto il mondo. In effetti, il primissimo Muktananda Dhyana Saptah si tenne proprio all'Ashram Shree Muktananda nel giorno della Divya Diksha di Baba, in quell'anno 2000. Il Dhyana Saptah, che è diventato uno degli eventi di insegnamento e apprendimento più amati dai Siddha Yogi, comprende diverse sessioni di meditazione e canto del mantra.

Come dicono il nome e la storia, Gurumayi ha istituito il Muktananda Dhyana Saptah in onore della Divya Diksha di Baba. Nondimeno l'energia della meditazione e del *mantra japa* intesse tutto il mese di agosto. A modo suo, ciascuna delle festività del mese evoca queste pratiche.

Per esempio, pensiamo al Punyatithi di Bade Baba. Ho sempre amato leggere le storie su Bade Baba: i racconti delle interazioni coi suoi devoti, gli insegnamenti che impartiva loro, il melodioso "*hmmm*" con cui rispondeva, i ricordi della sua risata e dei suoi rapidi movimenti dentro e intorno alla sua abitazione. C'è una tale vivacità in quelle descrizioni, una *vitalità*, una vivida energia, che mi rammentano le esperienze personali che ho vissuto nel Tempio di Bade Baba all'Ashram Shree Muktananda. E poiché il Tempio è luogo di culto e di pratiche Siddha Yoga come la meditazione, quell'energia è diventata per me sinonimo dell'energia della meditazione; come una profonda, penetrante quiete interiore.

Anche le altre due festività di agosto, Divya Diksha di Baba e Raksha Bandhan, sono legate in modo sottile ed evidente a meditazione e *mantra japa*. Per fare un altro esempio, possiamo considerare la storia della Divya Diksha di Baba. Baba ricevette l'iniziazione *shaktipat* quando Bade Baba gli impartì il mantra *Om Namah Shivaya*. Baba avrebbe descritto *mantra japa* come "l'anima stessa, il *prana* stesso della

meditazione”¹, quale via d’accesso alla meditazione e alle esperienze che facciamo *in* meditazione. Il mantra che ripetiamo all’esterno diventa udibile dentro di noi.

È evidente che abbiamo molto da scoprire, sia su queste festività che sul modo di viverle come opportunità per rafforzare la nostra pratica Siddha Yoga. E non ho ancora nemmeno iniziato a parlare di Raksha Bandhan! Fortunatamente, abbiamo a disposizione tutto il mese per la nostra esplorazione. Nelle prossime settimane condividerò ulteriori dettagli su meditazione e mantra in rapporto alla celebrazione del Punyatithi di Bhagavan Nityananda, della Divya Diksha di Baba Muktananda e di Raksha Bandhan.

Nel mantenere questo focus per l’intero mese, vi invito a prendere nota delle vostre intuizioni ed esperienze e, naturalmente, a scrivere le vostre riflessioni e inviarle al sito web del sentiero Siddha Yoga. Nel sentiero Siddha Yoga tutti i momenti possono essere buoni momenti, e agosto sembra essere particolarmente promettente. Dando quel tocco in più di attenzione alla nostra *sadhana* – di maggiore consapevolezza di noi stessi e disponibilità a condividere con gli altri ciò che impariamo – possiamo, credo, trarre il massimo da questo periodo favorevole. Possiamo nutrire l’intenzione e *realizzare* l’intenzione che questo mese sia il più intenso, finora, della nostra *sadhana* Siddha Yoga nel 2026.



2026 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Satsang with Baba, Vol. 2 (Oakland, CA: SYDA Foundation, 1976), p. 142.