आत्मबुद्धिं सर्वात्मनि ब्रह्मणि निर्विकल्पे कुरुष्व

Atmabuddhim Sarvatmani Brahmani Nirvikalpe Kurushva

Identificatevi con l'Assoluto libero da pensieri, il Sé di tutto.

1° maggio 2017

Cari cercatori,
buon mese di maggio! Felice compleanno di Baba!

Baba Muktananda è nato il 16 maggio 1908, giorno di luna piena, e il suo compleanno continua a essere motivo di celebrazione. Si dice che la grazia di un essere illuminato guida sempre i suoi discepoli e coloro che pensano a lui con cuore colmo di desiderio. In effetti, molti cercatori di tutto il mondo possono testimoniare, e lo fanno, che Baba è presente nella loro vita, in modo incrollabile. Anche oggi ci sono cercatori che ricevono *shaktipat diksha* da Baba—per esempio in meditazione, in sogno, o quando si sentono in contatto con la natura.

Una volta Baba ha detto:

> Questa è la mia filosofia: l'intero mondo è il dipinto di Dio, e il corpo è il tempio di Dio, e il Sé interiore che esiste in questo corpo, è la divinità.

Sul sentiero Siddha Yoga, il compleanno di Baba si celebra nell'anniversario lunare della sua nascita. Nel 2017, il compleanno lunare di Baba è il 10 maggio, quattro giorni prima della Festa della Mamma, che si celebra in molte parti del mondo. È una sequenza di eventi meravigliosa e appropriata. Baba adorava Mahakundalini Shakti, l'energia della Dea, la Madre divina. Con *shaktipat*, Baba ha risvegliato la Kundalini Shakti dormiente nei cercatori; e Baba esortava quei cercatori a praticare la meditazione, al fine di continuare a progredire nella loro *sadhana* e a proteggere l'inestimabile *shakti* che avevano ricevuto da lui.

Quando rifletto su chi sia stato Baba, e chi sia, e che cosa abbia dato al mondo, la mia mente si ferma per un momento. L'impatto pieno dell'opera di Baba e della sua eredità

è quasi al di là della comprensione. Nel momento in cui iniziava il suo secondo tour del mondo, Baba dichiarò che la sua intenzione era quella di dare origine a una rivoluzione della meditazione; ed questo è precisamente ciò che Baba ha fatto. Baba ha dispensato *shaktipat diksha* a migliaia di cercatori in tutto il mondo e ha insegnato loro come meditare sul Sé. Baba ha dimostrato con il proprio essere che l'atto tranquillo di volgersi all'interno può far accedere a un modo del tutto nuovo di essere e di percepire. Avete mai avuto l'esperienza, aprendo gli occhi dopo aver meditato, che il mondo intorno a voi appaia risplendere e vibrare ad una frequenza più elevata? Ogni volta che praticate la meditazione avete il potere di ricreare il vostro mondo. Con la meditazione sul Sé, ciò che è all'interno illumina ciò che è all'esterno. Questo è ciò che Baba ha insegnato. E questo mi ricorda una delle belle frasi del Messaggio di Gurumayi per il 2017: *Gioisci nella luce del Sé Supremo.*

Ricordo la prima volta che ho sentito il nome di Baba. È stato più di trent'anni fa, quando vivevo nella foresta pluviale dell'Australia del nord. Un giorno mi trovavo a casa dei vicini, e qualcuno parlò di Baba Muktananda.

Muktananda. Questo nome meraviglioso mi penetrò il cuore e immediatamente mi sentii inondata d'amore. Ho un ricordo vivido di me nei giorni seguenti, che camminavo lungo un sentiero polveroso, dicendo a me stessa il nome di Baba e deliziandomi della musica di quel nome. Il nome di Baba divenne la mia canzone; soltanto dirlo mi faceva sentire felice. Due anni dopo, Doug, il mio futuro marito, mi introdusse al sentiero Siddha Yoga.

Guardando le foto e i video di Baba, ascoltando i discorsi di Baba e studiando i suoi insegnamenti, ho avuto ripetutamente l'esperienza della presenza di Baba nel corso degli anni. Tutto ciò mi ha fatto sentire di aver incontrato Baba di persona, su un qualche piano di esistenza. Ho sperimentato la sua energia vibrante e il suo sconfinato entusiasmo. Ho visto il piacere che sembrava traboccare in lui quando raccontava una storia, e ho udito le ondate di risa che risuonavano nella sala del *satsang* mentre la storia andava avanti.

Ora voglio dirvi come potremo tutti celebrare il compleanno di Baba sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Il sito ci invita a ricevere il *darshan* di Baba, gli insegnamenti di

Baba e le storie di Baba, e molti altri elementi che nutriranno la *sadhana*. Per celebrare il compleanno di Baba, c'è una particolare pratica Siddha Yoga su cui ci concentreremo, chiamata *guru-puja*. Vi incoraggio a impegnarvi in questa pratica ogni giorno, per invocare la grazia di Baba, la *shakti* di Baba e l'amore di Baba. Nel sito potete anche cantare il nome di Baba, condividere aneddoti su Baba, e leggere l'omaggio di Baba alle madri.

Il dono di Baba ha la caratteristica di essere un dono continuo. Perciò, tutti avranno la possibilità di partecipare al Satsang audio mondiale di celebrazione del compleanno di Baba Muktananda, che sarà disponibile sul sito web del sentiero Siddha Yoga fino al 31 maggio. Il titolo del *satsang* è *Che cosa rende completa una vita umana?* Baba dava valore alla vita umana, perché è nella vita umana che si può raggiungere l'illuminazione.

Nel satsang *Una dolce sorpresa* 2017, Gurumayi ha dato undici insegnamenti, per sostenere il nostro studio del suo Messaggio. L'insegnamento su cui ci concentriamo per il mese di maggio è

Connettete il vostro sé rivolto verso l'esterno con il Sé Supremo

In sanscrito ci sono molte parole relative a "connettere". Una di queste è *mīlana*, dalla radice *mīl*, che significa "l'atto di chiudere gli occhi", e anche "mettere insieme o essere raccolto". Dal punto di vista dello yoga, *mīlana* indica l'atto di attrarre o raccogliere all'interno i sensi e le attività esterne della mente—alla ricerca del Cuore all'interno.

Un'altra parola sanscrita utile a comprendere è *yoga,* che significa "unione". Un verso della *Bhagavad Gita* dice:

> योगः कर्मसु कौशलम्
> *yogaḥ karmasu kauśalam*
> Yoga è capacità nell'azione.[1]

In questo verso, *yoga* si riferisce specificatamente all'unire il sé individuale con il Sé Supremo, la pura Coscienza al centro di ogni essere. Quindi, impegnarsi davvero nello yoga significa compiere azioni, prendere parte alle varie attività della nostra vita, rimanendo stabili nella nostra unione con il Sé Supremo.

In tutti gli antichi testi yogici dell'India sono descritti yogi che hanno dedicato migliaia d'anni a compiere intense austerità, allo scopo di raggiungere l'unione del sé rivolto all'esterno con il Sé Supremo. Facevano *trataka*, concentrandosi intensamente e a lungo su un unico oggetto; stavano in piedi su una gamba sola a guardare il sole; esponevano il corpo a caldo o freddo intensi, solo allo scopo di sperimentare quella connessione. Vorrei farvi portare l'attenzione all'immensa fortuna che abbiamo, perché sul sentiero Siddha Yoga non abbiamo bisogno di sottometterci a tali severe pratiche. Respirate. Semplicemente respirate. Il Messaggio di Gurumayi, che è colmo di grazia, ci insegna che possiamo sperimentare questa unione—connettere con il Sé Supremo il nostro sé rivolto verso l'esterno—grazie al potere del respiro. Di fatto, Baba era solito dire che, dato che il Guru aveva fatto tutta quell'intensa *sadhana*, il discepolo non aveva bisogno di farla. Ciò che il discepolo deve fare è ricevere la grazia e compiere le pratiche.

Nell'avventurarci in questo nuovo luminoso e fresco mese di studio, di pratica e di scoperta di se stessi, mi sono ricordata di un'esperienza significativa con Gurumayi, che ha avuto mio figlio più giovane, all'età di cinque anni.

Era il 2001, e con mio marito e mio figlio ci trovavamo al Gurudev Siddha Peeth, l'Ashram Siddha Yoga di Ganeshpuri, in India. Una mattina, Gurumayi era seduta nel cortile e fece cenno a nostro figlio di andare a sedersi con lei. Lui si prese un momento per farsi coraggio, poi si alzò e si diresse verso Gurumayi, camminando molto lentamente e timidamente. Si sedette vicino a lei e si raggomitolò in se stesso con le mani chiuse a pugno.

Gurumayi vide le sue manine contratte. Con molta dolcezza, ne prese una e la portò vicino a sé. Poi, un dito alla volta, la aprì completamente. Cominciò ad accarezzare il palmo aperto, fino alla punta delle dita. Dopo qualche minuto, fece lo stesso con l'altra mano, con grande dolcezza e concentrazione. Mio figlio si guardò le mani e cominciò a sorridere. Recentemente mi ha detto che quando Gurumayi accarezzava il suo palmo lui aveva sentito qualcosa aprirsi dentro.

Negli anni, l'ho visto coltivare questa apertura, soprattutto con il canto e offrendo *seva* come suonatore di percussioni durante i *namasankirtana* negli Ashram Siddha Yoga, e con la gentilezza e l'attenzione che ha nelle sue interazioni con gli altri. Quando lo guardo adesso, giovane uomo dal cuore aperto in ogni cosa che fa, comprendo il modo in cui agisce la grazia del Guru. Noi ci mettiamo lo sforzo di seguire gli insegnamenti del Guru, di mettere in atto tutto ciò che il Guru ci ha dato, e la grazia del Guru ci apre; ci apre la strada per farci sperimentare chi siamo veramente. E di conseguenza tutto ciò che facciamo viene elevato: le nostre conversazioni, le risposte che diamo alle situazioni della vita quotidiana, il nostro stesso modo di pensare. Quando noi stiamo in ciò che siamo davvero, c'è autenticità in quello che facciamo, e generiamo gratitudine nel mondo.

Il mese del compleanno di Baba ci dà molte occasioni di condividere tra noi i racconti sulla grazia di Baba, sul suo dono di *shaktipat* e sui suoi insegnamenti, che trasformano la vita. Baba è stato davvero grande, nel vero senso della parola. È stato una grande anima, un grande essere; la sua presenza è stata una benedizione per l'umanità. Allo stesso tempo, Baba era una persona concreta. Era l'incarnazione dell'amore. Era conosciuto in India e in tutto il mondo come Shaktipat Guru.

Buon compleanno, Baba!

Cordiali saluti,

Shalini Davies
Insegnante di meditazione Siddha Yoga

© 2017 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

1. Swami Kripananda, *Jnaneshwar's Gita* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation , 1999) p. 27, strofa 2:50.