

La felicità nel nostro cuore di Swami Akhandananda

Il Punyatithi solare di Bhagavan Nityananda segna l'anniversario del giorno, l'8 agosto 1961, in cui egli lasciò la sua forma fisica e si unì alla Coscienza onnipervasiva. Il Punyatithi è un momento sacro per praticare il ricordo di Bhagavan Nityananda, per riflettere sui suoi insegnamenti, per invocare la sua presenza nel nostro cuore, e per onorarlo.

Bhagavan Nityananda — o Bade Baba, “Baba più anziano”, com'era chiamato affettuosamente — era il Guru di Baba Muktananda. In tutta l'India era considerato un grande santo, che dispensava l'iniziazione *shaktipat* e risvegliava i cercatori alla loro divinità. Migliaia di persone raggiungevano il piccolo villaggio di Ganeshpuri, nello stato del Maharashtra, per ricevere le benedizioni di Bade Baba. In sua presenza sperimentavano profondo appagamento.

Immerso costantemente nella beatitudine del Sé, Bade Baba incarnava gli insegnamenti delle scritture. Baba Muktananda racconta che il suo Guru spesso insegnava silenziosamente, con un gesto o uno sguardo. Ogni tanto Bade Baba parlava, e quando lo faceva, nelle sue parole risuonava la forza del suo stato; le sue parole trasmettevano la conoscenza della Verità.

Uno degli insegnamenti di Bade Baba era:

Tutta la felicità che desiderate è dentro di voi.

È lì nella sua interezza, nella sua piena manifestazione.¹

In questo insegnamento Bade Baba ci porta a volgerci all'interno. Per prima cosa ci dice: “Tutta la felicità che desiderate è dentro di voi”. Tutta la felicità è dentro di noi per un motivo semplice: è la nostra vera natura. La felicità è l'essenza del nostro Sé. Per sperimentare la felicità non c'è bisogno di alcun oggetto, persona o esperienza esterna

a noi. Non abbiamo bisogno di pensare: “Sarò felice *quando* realizzerò questo o quel desiderio”. La vera felicità è presente in ogni momento.

Inoltre, Bade Baba insegna che questa felicità “È lì nella sua interezza, nella sua piena manifestazione”. È così perché la beatitudine del Sé è completa, piena e perfetta — senza bisogno di nulla.

Allora, come possiamo mettere in pratica l’insegnamento di Bade Baba? Come possiamo fare esperienza della felicità che è sempre dentro di noi, e poi mantenere quell’esperienza?

Un metodo è concentrare l’attenzione su un grande essere come Bade Baba. Concentriamo la consapevolezza e l’energia dei nostri sensi su un’immagine, una preghiera, o qualsiasi altra cosa che evochi in noi la sua presenza. Poi dirigiamo la consapevolezza all’interno. Portando l’attenzione al nostro cuore andiamo oltre i sensi, per sperimentare l’essenza di quel grande essere su cui ci stiamo concentrando. Facendo questo, abbiamo il suo *darshan*, e percepiamo la Coscienza beata che è il nostro Sé.

Possiamo avere il *darshan* di Bade Baba in molti modi. Possiamo guardare una sua immagine o una sua *murti*. Possiamo meditare sulla sua forma. Possiamo riconoscere la presenza di Bade Baba nella natura — negli animali, negli alberi, negli elementi. Gurumayi ci guida in questa pratica con la sua poesia *Un tempio senza forma*. Ogni qualvolta e in qualunque momento noi abbiamo il *darshan* di Bade Baba, il nostro cuore, come uno specchio, riflette la beatitudine che Bade Baba incarna, e noi la percepiamo al nostro interno.

Un altro modo di mettere in pratica l’insegnamento di Bade Baba è fare più attenzione ai momenti in cui proviamo felicità durante la giornata. Questa è una classica *dharana*, o tecnica di concentrazione, descritta nel *Vijnana Bhairava*. Questa scrittura dello shivaismo spiega che i momenti di felicità possono essere la soglia, il portale di accesso alla beatitudine immutabile ed eterna del Sé.

Momenti così possono essere quando salutiamo un amico, quando sentiamo un dolce profumo, quando riposiamo nel silenzio che segue la meditazione, quando uniamo le nostre voci nel canto del nome divino. Possono arrivare quando vediamo un bel tramonto o il sorriso di un bambino.

In quei momenti, possiamo spostare l'attenzione dalla causa della nostra felicità alla felicità in sé, e possiamo fare lo sforzo sottile di osservare che questa gioia, in realtà, sorge dall'interno di noi stessi. Nel fare questo, il momento di felicità si espande: entriamo nella beatitudine infinita del Sé.

Se ci impegniamo in questa pratica, con il tempo la nostra esperienza della felicità cresce sempre più, finché riconosciamo che la beatitudine è il dolce substrato della nostra vita. Arriviamo a comprendere la verità dell'insegnamento di Bade Baba: che tutta la felicità è già dentro di noi. E impariamo ad accedere a quella gioia in ogni momento, in ogni situazione.

In occasione del Punyathiti di Bhagavan Nityananda, vi invito a prendere a cuore l'insegnamento di Bade Baba sulla felicità che è all'interno. Bade Baba è sempre presente come la beatitudine del Sé. Quando lo onoriamo, quando ricordiamo la sua presenza divina, quando percepiamo la verità delle sue parole, riconosciamo la felicità completa e splendida dentro di noi.



©2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Swami Muktananda, *Bhagawan Nityananda: His Life and Mission* (Ganeshpuri, India: Gurudev Siddha Peeth, 1981), p. 29.