Bhagavan Nityananda, il Dorato

Immagina di essere in piedi nel giardino
all'esterno del Tempio di Bhagavan Nityananda,
nell'Ashram Shree Muktananda.

La soffice erba estiva fa da cuscino sotto i piedi nudi.

Senti ogni filo d'erba, mentre radichi i piedi nel terreno
e li connetti con la Madre Terra.

È l'ora della sera.
Il sole è appena tramontato, e la luce nel cielo svanisce a poco a poco.

La bandiera color zafferano sulla cupola del Tempio sventola
nella leggera brezza serale.

Mentre la bandiera di seta arancione si abbandona alla danza,
la corda fruscia contro il pennone,
con un tintinnio!

È come l'*ektara*, lo strumento a una sola corda,
strimpellato dalla brezza.

Lo senti?

Lo senti il pulsare del vento?

A volte è lento,
a volte è veloce,

e a volte è completamente immobile.

Mentre respiri nella fresca brezza della sera,
cogli una fragranza dell'aria,
un profumo unico in questo periodo dell'anno.

È il particolare profumo della terra subito dopo la pioggia.

Prenditi un momento per respirare nella piacevole, rugiadosa fragranza
della terra impregnata di pioggia.

Inspira profondamente … ed espira a lungo…

Con ogni respiro, lascia che il profumo della terra
ricarichi ogni cellula del tuo essere.

Ascolta. Con l'arrivo del crepuscolo, cambia anche l'orchestra della natura.

Gli uccelli che hanno cinguettato per tutto il giorno
si preparano a poco a poco alla notte.

I grilli e le cicale che finora hanno riposato
iniziano appena a svegliarsi.

Ascolta…
il richiamo della ghiandaia, che s'affievolisce,
l'ultimo canto del cardinale rosso,
il crescente stridio delle cicale
e lo sporadico frinire dei grilli.

Mentre si ravviva l'orchestra notturna,
ascolta i diversi motivi musicali, i vari ritmi e tempi.
Si sviluppano tutti nello stesso momento e in perfetta sincronia.

Assapora i suoni della natura.

Tra ronzii
e cinguetti
e squittii
e ticchettii
ci sono momenti di… *silenzio*.

Entra in sintonia con quel silenzio.
Stabilizzati in quel silenzio.
Inspira quel silenzio, e lascia che permei il tuo essere.

Mentre continui a respirare,
nota l'aroma del *dhoop* che aleggia nell'aria
e il tintinnio della campana del *pujari*
che danza nel tuo paesaggio sonoro.

Respira.

Inspira la fragranza della terra impregnata di pioggia,
la dolce aria d'estate all'Ashram Shree Muktananda.

Avvolto nelle benedizioni della natura,
ora cammini verso il Tempio di Bhagavan Nityananda.

Quando la porta lentamente si apre,
ti chini per toccare con rispetto il pavimento del Tempio.

Entri.

Ora sei all'augusta presenza di

Bhagavan Nityananda
Bade Baba
Yogi Raja
il Dorato.

Il Tempio è ricolmo di fiori offerti a Bade Baba.

Senti la nettarea fragranza di gelsomino e di juhi e di champa dorato.

Offri davanti a Bade Baba il *sashtang*, il *pranam* degli otto arti.
È un *pranam* che si fa con tutto il corpo,
distendendo le braccia e le gambe, il busto e la testa.
Il tuo stato interiore,
la mente e il cuore,
sono perfettamente allineati con il corpo fisico
in atteggiamento di preghiera e di resa.
La fronte tocca il pavimento di fresco marmo bianco.

Ogni piastrella del Tempio vibra della *shakti*
di innumerevoli *arati, namasankirtana*,
e recitazioni della *Shri Guru Gita*
che si sono tenute in questo luogo sacro.

Appoggia l'orecchio al pavimento e ascolta intensamente—
Lo senti?

Il rombo del tamburo che emerge dal pavimento…
Il richiamo delle conchiglie che arriva dai muri…
il tintinnio delle campane che risuona dal soffitto…

Il Tempio è un recipiente che contiene tantissimi suoni.
Lasciati immergere nelle vibrazioni divine

del Tempio di Bhagavan Nityananda.

Riporta l'attenzione al respiro.

Inspira i suoni divini.
Lascia che ti purifichino dall'interno.

Lascia che il suono del tamburo riverberi nel cuore.
Lascia che il suono della conchiglia riecheggi nella cassa toracica.
Lascia che il suono delle campane scorra in ogni cellula del corpo.

Inspira i suoni divini.
Espira i suoni divini.
Lascia che purifichino ogni poro del tuo corpo.

Ora guarda davanti a te.
Guarda la forma dorata di Bade Baba
stabile nello stato di *paramananda*—la beatitudine suprema.

Stai sperimentando onde di estasi sorgere in te?

Guarda il volto dorato di Bade Baba,
la sua espressione compassionevole.

Quello è un accenno di sorriso?
Sì che lo è.

E *tu* stai sorridendo?
Certo che sì.

La senti? La piena, fragorosa risata di Bade Baba?
Sì, la senti.

Respira.

Inspira la gioia suprema che proviene dalla forma dorata di Bade Baba.

Espira la gioia suprema che sorge dal tuo interno.

Porta l'attenzione agli occhi di Bade Baba.
Sono in *shambhavi mudra*: aperti ma rivolti all'interno.

Lascia che lo sguardo di Bade Baba rivolto all'interno
ti porti nello stato di *nityananda*—lo stato di beatitudine infinita.

Ripeti a te stesso:

Bhagavan Nityananda dimora nel mio cuore.

Io sono nel cuore di Bhagavan Nityananda.

Il suo cuore è il mio cuore.

Il mio cuore è il suo cuore.

Siamo una cosa sola nel cuore.

Medita.

© 2021 Fondazione SYDA. Tutti i diritti riservati.