

# Introduzione a “Una giornata nel Tempio” 2023

## di Asha Richards

Sul sentiero del Siddha Yoga, ogni anno, l'8 agosto, onoriamo il *punyatithi* solare di Bhagavan Nityananda, o "Bade Baba", come lo chiamiamo affettuosamente. In realtà, le benedizioni di Bade Baba abbondano in ogni giorno nella nostra vita. Ma c'è qualcosa di incredibilmente propizio nel suo *punyatithi*, il giorno in cui ha scelto di liberarsi del suo corpo mortale e di fondersi nella Coscienza suprema.

In quest'anno 2023, gli studenti Siddha Yoga e i nuovi cercatori sono stati invitati a onorare questa ricorrenza partecipando a "Una giornata nel Tempio", sabato 5 agosto. L'evento si terrà in diretta video dal Tempio di Bhagavan Nityananda nell'ashram Shree Muktananda, e si terrà di sabato, perché è una giornata comoda per la maggior parte delle persone che vogliono partecipare. Detto ciò, potete certamente onorare e osservare a modo vostro il giorno 8 agosto.

Durante "Una giornata nel Tempio" ci immergeremo nel *darshan* di Bade Baba. Godremo della gloria di Bade Baba. E durante le dodici ore in cui staremo nella Sala universale Siddha Yoga, avremo l'opportunità di impegnarci in queste pratiche di Siddha Yoga:

*arati* – l'ondeggiamento di una fiamma per adorare la divinità prescelta,

*naivedya*: l'offerta di cibo alla divinità,

*namasankirtana* - il canto del nome divino,

*manan* - contemplazione

e *dhyan* - meditazione.

\*\*\*

Nell'agosto del 1978, Baba Muktananda stava parlando nel Santuario del Samadhi di Bhagavan Nityananda a Ganeshpuri, in India, e disse che un giorno tutto il mondo avrebbe visitato il Santuario del Samadhi di Bade Baba, cioè che tutto il mondo avrebbe conosciuto Bade Baba. Le parole di Baba preannunciavano tutti i numerosi *satsang*, *puje* e *darshan* che si sarebbero svolti decenni dopo, in diretta video, dal Tempio di Bhagavan Nityananda nell'Ashram Shree Muktananda.

Fu proprio nel Tempio - alla presenza di Bade Baba e con poche persone presenti a testimoniare - che, nel 2010, Gurumayi formulò l'intenzione che avrebbe portato al rilancio del sito web del sentiero Siddha Yoga. L'intenzione di Gurumayi era che tutti nel mondo ricevessero i suoi insegnamenti - e che potessero riceverli *insieme*, tutti contemporaneamente, in modo efficace e senza dover percorrere lunghe distanze. Un anno dopo, in occasione del 50° anniversario del Punyatithi di Bade Baba, il sito web del sentiero Siddha Yoga fu rilanciato.

"Una giornata nel Tempio in onore del Punyatithi di Bhagavan Nityananda" offre alle persone di tutto il mondo una vetrina su ciò che significava presentarsi al cospetto di Bade Baba e ricevere il suo *darshan*, come fecero tante moltitudini di cercatori di ogni estrazione sociale durante la sua vita. Evoca l'atmosfera di questi *darshan*: la loro tranquillità, la loro dolcezza e il *bhav*, l'atteggiamento interiore di devozione che i cercatori tenevano quando facevano le loro offerte a Bade Baba e chiedevano umilmente le sue benedizioni.

Le persone attraversavano l'India per ricevere il *darshan* di Bade Baba. Alcuni dei miei parenti lo fecero; mio nonno, in particolare, viaggiò più volte da Mumbai a Ganeshpuri per vedere Bade Baba, per essere alla presenza di un essere sacro. Come lui, molti altri andarono, e a volte avevano desideri specifici che esprimevano a Bade Baba. Spesso questi desideri avevano a che fare con la loro vita in generale: la salute, le finanze, le questioni familiari. Con un volto sereno e una generosità incessante, Bade Baba esaudiva qualsiasi desiderio. Dava il suo *prasad* in molte forme: ad esempio, in foglie che al suo tocco assumevano proprietà curative e guarivano miracolosamente i disturbi dei cercatori, e anche in dolci, che donava soprattutto ai molti bambini desiderosi di stargli vicino.

E poi c'erano quei cercatori che venivano da Bade Baba con il desiderio di conoscere Dio, con l'anelito di comprendere la grandezza di Bade Baba e di sperimentare il proprio Sé divino. Molti studiosi vennero da Bade Baba per acquisire una maggiore conoscenza delle scritture dell'India. Molti swami, o monaci, vennero per acquisire una maggiore conoscenza spirituale. Ovunque una persona si trovasse, *era lì* che Bade Baba la incontrava. Nessuno se ne andava mai a mani vuote.

Nello stesso momento in cui dava a ciascuno ciò che più desiderava, Bade Baba era totalmente e completamente radicato in se stesso. C'era un'inamovibile fermezza nella sua presenza, qualcosa che chiunque si sedesse con lui anche solo per pochi istanti poteva percepire. Sentivano che Bade Baba era lì solo con *loro*, solo per loro, indipendentemente da quante altre persone ricevessero il *darshan*. È un sentimento che oggi suona vero per le generazioni di cercatori che, ad esempio, hanno visitato il Tempio di Bade Baba nell' Ashram Shree Muktananda, di persona o virtualmente, e hanno sperimentato la sua presenza.

Durante il *darshan*, Bade Baba impartiva anche la sua saggezza. A volte parlava a lungo. Altre volte, le sue parole avevano la caratteristica dell'aforisma o, come Baba Muktananda racconta in modo memorabile nel *Gioco della Coscienza*, semplicemente diceva "*Hunh*" con la sua voce meravigliosamente melodica. Nelle parole di Bade Baba, un cercatore poteva scoprire *tutto*. E nel suo silenzio – un silenzio vellutato che sembrava avvolgere il suo essere e riempire qualsiasi spazio in cui fosse – trovavano tregua dalle loro tribolazioni e una costante pace interiore. Questa era un'esperienza universale, di tutti coloro che andavano da Bade Baba, che fossero contadini o uomini d'affari, capifamiglia o monaci, turisti o semplici curiosi. Che fossero cuochi, imbroglioni, scettici o cinici. Tutte queste persone venivano da Bade Baba e, in sua presenza, cambiavano.

Il flusso di *darshanarthi*, di persone che venivano per il *darshan*, di coloro che desideravano vedere questo essere mistico, era costante. Com'è consuetudine in India, le persone portavano offerte: tutto ciò che potevano, secondo le loro possibilità. Offrivano *dakshina*; offrivano a Bade Baba fiori e frutti freschi, cereali, vestiti. Alcuni

offrivano ciò in cui erano abili: i cantanti componevano e cantavano *bhajan* e *namasankirtana*, i danzatori eseguivano danze classiche indiane, i poeti recitavano le loro poesie. Chi era benestante finanziava grandi *bhandara*, o banchetti, per dar da mangiare a tutti coloro che venivano per il *darshan* di Bade Baba.

Bade Baba lasciò il corpo fisico l'8 agosto 1961, ma ancora oggi, oltre sei decenni dopo, i cercatori possono ricevere il *darshan* di Bade Baba e lo ricevono. In innumerevoli occasioni, le persone hanno raccontato a Gurumayi quanto sia stata forte, viscerale e palpabile la loro esperienza di Bade Baba quando hanno visitato il suo Tempio nell'Ashram Shree Muktananda e nel Gurudev Siddha Peeth. E chiedono a Gurumayi: "Come posso portare Bade Baba a casa con me?".

A questa domanda, Gurumayi ha dato alle persone molte belle risposte, molti modi diversi per invocare la presenza di Bade Baba nel loro cuore. Ma le persone guardano Gurumayi con uno sguardo dolce e implorante negli occhi e chiedono qualcosa di ancora più *tangibile*. Per questo motivo, Gurumayi ha chiesto che nella Libreria Siddha Yoga sia disponibile una piccola *murti* di Bade Baba. In questo modo, possono adorare Bade Baba e sperimentare il suo *darshan* a casa loro.

\*\*\*

Il 5 agosto, durante "Una giornata nel Tempio", avremo tutti l'opportunità di ricevere il *darshan* di Bade Baba nel suo Tempio nell'Ashram Shree Muktananda. Vorrei ora parlarvi di come potreste impegnarvi in questa pratica per un periodo di tempo prolungato.

La nostra fortuna sul sentiero Siddha Yoga è quella di conoscere direttamente come la pratica del *darshan* abbia profondi benefici quando ci sforziamo di entrare in contatto con il nostro cuore e di trovare la presenza del Divino dentro di noi.

Permettetemi un'analogia. Non è forse vero che per raggiungere la cima di una montagna bisogna fare molti sforzi? Eppure, quando lo si fa, quando si sale in cima a quella montagna e si alzano gli occhi, ci si trova circondati da tutti i lati da una vista

così abbagliante, così coinvolgente e ampia che non si riesce a trovare le parole. I pensieri si placano; ogni cellula del vostro essere sembra inondata di stupore. Vi sembra di essere arrivati in un altro regno.

Allo stesso modo, quando compite lo sforzo consapevole di andare dentro di voi e di entrare in contatto con il vostro cuore, il *darshan*, il vero *darshan* avviene. È un'esperienza diversa da qualsiasi cosa la mente possa escogitare, diversa da qualsiasi cosa abbiate mai visto prima. L'esperienza del *darshan* vi trasporta nel regno della divinità.

Nel corso degli anni ho imparato molto da Gurumayi sul significato del *darshan* e su come, in modi molto pratici, possiamo essere attenti e intenzionali nella nostra pratica del *darshan*. Vorrei condividere con voi alcuni dei passi che ho imparato a fare quando pratico il *darshan*:

- Per prima cosa, entrate in contatto con voi stessi, che abbiate un solo minuto o cento minuti per stare nel Tempio in questa giornata.
- Mettetevi in *tadasana* (la posizione della montagna nell'hatha yoga), con i piedi paralleli tra loro e le braccia lungo i fianchi, con i palmi rivolti verso le cosce.
- Lasciate che i muscoli degli occhi si rilassino e che lo sguardo diventi ricettivo.
- Mentre state con voi stessi in questo modo, l'attenzione verrà indubbiamente attirata dal respiro.
- Portate il respiro a fluire in modo uniforme e costante; questo a sua volta vi riempirà di un senso di benessere.
- Vi accorgete che le vostre preoccupazioni e ansie si stanno gradualmente attenuando.

- Quando trovate il centro del vostro essere, ascoltate – la ripetizione del mantra comincia ad avvenire in modo naturale.
- Tenete questa domanda nella vostra consapevolezza: "Chi sta guardando chi?". Lo *Yoga Vasishtha* insegna che chi vede e ciò che è visto diventano una cosa sola. Questo è il frutto del *darshan*.

Agosto: il dono dei miracoli, il dono dell'iniziazione divina. Così Gauri Maurer ha definito questo mese sul sentiero del Siddha Yoga quando ha invitato tutti a "Una giornata nel Tempio". Mentre concludo questi ricordi di ciò che ho sentito sul *darshan* nella vita di Bade Baba, e degli insegnamenti sul *darshan* che ho appreso da Gurumayi, devo dirvi che la mia aspettativa di "Una giornata nel Tempio" sta crescendo a dismisura. E sono sicura di avere ragione al cento per cento nel pensare che anche voi non vedete l'ora di essere nella Sala universale Siddha Yoga il 5 agosto 2023.

