



## Costruire il proprio spazio sacro

*di Swami Akhandananda*

Satsang “State nel Tempio”

in diretta video nella Sala universale Siddha Yoga

Sabato 4 aprile 2020

*Namaste.*

È un grande onore per me essere con tutti voi nella Sala universale in questo sabato sera—o domenica mattina, per chi di voi vive nell’emisfero orientale. Come forse alcuni di voi sanno, ci stiamo riunendo in *satsang* in una data che ha un’importanza speciale per molte persone nel mondo. Nella tradizione cristiana oggi è la Domenica delle Palme.

In molti avete condiviso, sul sito del sentiero Siddha Yoga, ciò che avete imparato e assimilato nel partecipare ai *satsang* con Gurumayi “State nel Tempio”. Vorrei ringraziarvi perché continuate le pratiche Siddha Yoga durante questi tempi difficili, e perché sapete che potete trovare rifugio nella grazia del Guru.

Voglio leggervi una delle condivisioni pubblicate sul sito del sentiero Siddha Yoga:

“Partecipare a ciascuno di questi *satsang* è stato per me una porta per entrare e connettermi con il nucleo del mio essere. In questo luogo, sono forte, chiara, amorevole, riflessiva e grata... Rifletto su come mi muoverò da questo luogo di pace e forza, e su come posso ricordare dolcemente a me stessa di ritornare, ricominciare e rinnovare, tutte le volte che sarà necessario.”

Che bella condivisione. Vedo che tutti voi avete trovato ispirazione dall'ascoltare le parole di Gurumayi nei *satsang* "State nel Tempio". Voglio ringraziarvi per aver portato nel cuore le parole di Gurumayi.

Come sapete, gli insegnamenti di Gurumayi sono senza tempo. E in questo *particolare* tempo, il valore incommensurabile di questi insegnamenti è ancora più chiaro; è ancora più evidente.

Molti di voi avete anche condiviso, sul sito del sentiero Siddha Yoga, che avere il *darshan* della forma radiosa di Bade Baba ha illuminato il vostro essere interiore. In presenza di Bade Baba, nel suo Tempio, avete potuto immergervi nel Messaggio di Gurumayi di quest'anno: *Ātmā kī Prashānti. La piena pace del Sé.*

So che tutti voi state cercando di trarre il meglio da questo momento, nei vostri modi semplici e creativi. Voglio dirvi che facendo così state prendendo questa situazione con un approccio yogico. Le scritture indiane parlano di come gli yogi cercano di vedere il meglio in ogni situazione. I saggi del *Rig Veda* recitano questa preghiera:

"O Signore, possiamo noi sentire parole propizie con le nostre orecchie;  
vedere con i nostri occhi ciò che è propizio e sacro;  
vivere con felicità e appagamento, nel corpo sano e forte;  
possiamo sempre onorare e servire il Divino  
nel tempo che gli dei, i *deva*, ci concedono su questa terra"

Personalmente mi sento molto rincuorato nel sentire che rispondete a questa situazione incredibilmente difficile mettendo in pratica i vari strumenti che avete imparato da Gurumayi per accrescere la vostra forza. E sono rincuorato nel sentire che state creando una connessione molto robusta con quell'esperienza della vostra forza.

Riguardo all'attuale pandemia globale, tutti abbiamo ricevuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità delle indicazioni molto chiare e ferme su come prendere precauzioni per garantire la sicurezza nostra e degli altri.

Nei *satsang* "State nel Tempio", avete sentito da Gurumayi quanto lei e Baba Muktananda abbiano, in verità, insegnato la pulizia e l'ordine, anno dopo anno... dopo

anno. Per questo motivo, credo che non sia così difficile per voi seguire i passi indicati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Forse avete già messo in pratica questi passi, dato che la pulizia e l'ordine sono parte integrante del nostro sentiero. Nei Patanjali Yoga Sutra, il saggio Patanjali insegna che, in qualsiasi circostanza ci troviamo, abbiamo sempre la capacità di sperimentare la serenità e la gioia del Sé. Questa esperienza è a nostra disposizione ora e in futuro.

Mentre rifletto su questi *satsang* "State nel Tempio", penso anche che un tempio sacro è costruito mattone per mattone, pietra su pietra. Voglio chiedervi di immaginare di costruire il vostro tempio interiore, mentre fate ogni pratica Siddha Yoga, mentre riflettete su ogni insegnamento Siddha Yoga, e mentre applicate questi insegnamenti nella vita quotidiana.

Molti anni fa, negli anni '80 e '90, su richiesta di Gurumayi, ho offerto *seva* in molti progetti di architettura del paesaggio, nel Gurudev Siddha Peeth e nell'Ashram Shree Muktananda.

Offrendo *seva* in questo settore, mi resi conto che per realizzare ognuno di questi progetti ci sarebbero voluti dai 3 ai 5 anni. All'inizio il fatto che non avrei potuto ultimarli in un giorno mi sconvolse. Ero giovane ed entusiasta, intraprendente per natura, e volevo vedere ogni progetto *fatto, fatto, fatto*, in modo da passare al successivo progetto di *seva*. Ma compresi molto in fretta che dovevo modificare il mio atteggiamento e la mia percezione. Quindi ho fatto alcuni passi.

Il primo passo che feci fu concentrarmi su ogni compito che era necessario fare entro la fine di un dato giorno, e riconoscere a me stesso ogni minimo progresso che stavo facendo.

Un altro passo che feci fu ricordare a me stesso di essere paziente. Il terzo passo che feci fu pensare a lungo termine. E il quarto passo che feci fu spiegare agli altri membri del gruppo ciò che pensavo di fare, in modo che ciascuno fosse in sintonia.

Feci tutto questo per assicurare che il mio gruppo ed io potessimo continuare a fare uno sforzo costante, sapendo che questo sforzo costante avrebbe portato al

successo ogni progetto. Da non credere! Questo piccolo cambiamento del mio atteggiamento portò grandi frutti.

Vorrei parlare adesso del Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi per il 2020, nel sito del sentiero Siddha Yoga, che vi aiuterà a costruire il vostro tempio interiore.

Suppongo che molti di voi siano iscritti al Quaderno di esercizi, che lo stiate prendendo seriamente e facendo ogni sforzo per lavorare sulle domande di Gurumayi.

Vorrei condividere con voi un piccolo aneddoto sul Quaderno di esercizi. All'inizio di gennaio, Chinmayi e Mallika Maxwell, responsabili del Quaderno, dissero a uno degli scrittori che le persone forse non avrebbero avuto molto tempo per lavorare sul Quaderno di esercizi. Dissero che forse questa cosa doveva essere considerata nel creare il Quaderno—e che ci doveva essere una sola domanda di Gurumayi al mese.

Lo scrittore in seguito condivise il piano con Gurumayi. Gurumayi disse: “Non la penso così. Non credo che sia corretto. Perché, sia che le persone *lavorino* o no su queste domande, dovrebbero ugualmente *ricevere* le mie domande.”

Quindi abbiamo continuato con lo stesso piano del 2019, nel quale c'è una domanda di Gurumayi a *settimana*, nel Quaderno di esercizi. Spesso ogni domanda è accompagnata da numerose domande supplementari, a sostegno della vostra esplorazione e studio.

Siamo contenti di essere stati capaci di concretizzare la saggezza di Gurumayi, perché ora vediamo che molti di voi hanno più tempo durante il quale poter lavorare con le domande di Gurumayi nel Quaderno di esercizi sul suo Messaggio per il 2020.

“State nel Tempio” è un dono di Gurumayi.

Nel programma quotidiano dell'Ashram, c'è un *namasankirtana* ogni sabato sera. Sono contento di sapere che il dono di Gurumayi sta arrivando a tutti voi nella Sala universale del Siddha Yoga, attraverso questa diretta video del *namasankirtana* della sera.

