



Perseguire la conoscenza del Sé di Swami Ishwarananda

Satsang "State nel Tempio"

Trasmissione video in diretta nella Sala universale del Siddha Yoga
Sabato 16 maggio 2020

Namaste.

Mi chiamo Swami Ishwarananda e sono un monaco e insegnante di meditazione Siddha Yoga. Ho ricevuto l'iniziazione monastica nel Siddha Yoga nel 1980, con le benedizioni di Baba Muktananda. A quel tempo, ricevetti da Baba il nome di Swami Ishwarananda. "Swami" è il titolo dei monaci che ricevono *sannyasa*. Pertanto, come noterete, i nomi dei monaci Siddha Yoga iniziano tutti con Swami. *Ananda* si traduce letteralmente con "beatitudine". *Ishwar* si riferisce al Signore. Quindi *Ishwarananda* significa la "beatitudine del Signore".

Una volta Gurumayi mi chiese: "Come ha fatto Baba a scegliere quel nome per te?" Dato che non sapevo la risposta alla domanda di Gurumayi, semplicemente scossi la testa. Gurumayi disse: "È perché Baba deve aver notato che sorridi sempre, Swami ji". È stato molto significativo per me sentirlo da Gurumayi, e ho pensato che la stessa Gurumayi avesse commentato quanto le piaccia il mio sorriso. Questo mi rende felice, poiché mi piace condividere la mia gioia interiore con un bel sorriso.

Oggi, nel *satsang* "State nel Tempio", questa trasmissione in diretta video nella Sala universale del Siddha Yoga, celebriamo il 112° anniversario solare della nascita di Baba Muktananda.

In un *satsang* di molti anni fa, Gurumayi disse che maggio è il mese di Baba. Naturalmente, a tutti noi che eravamo a quel *satsang* e abbiamo sentito Gurumayi dire

"il mese di Baba", questo piacque subito, e decidemmo rendere una tradizione il riferirsi a maggio come il mese di Baba.

Gurumayi ci disse inoltre che, se prestiamo attenzione, in quel periodo possiamo cogliere i segni di Baba. Quello che Gurumayi disse ci fece molto piacere. E moltissimi Siddha Yogi si resero conto che avevano notato segni di Baba, ma che fino ad allora non avevano fatto il collegamento. Grazie all'insegnamento di Gurumayi, furono felici di capire che le sincronicità che stavano vedendo erano, in effetti, segni di Baba.

Poi Gurumayi raccontò che negli anni, soprattutto in maggio, il mese del compleanno di Baba, e in ottobre, quando Baba prese *mahasamadhi* (e per questo anche ottobre è un mese di Baba), lei vede la lettera "M" disegnata dalle nuvole bianche nel cielo blu.

In questo mattino propizio, all'Ashram Shree Muktananda, poco prima dell'alba si è diffusa nel cielo a oriente una bella luce arancione, il colore delle vesti di Baba. Quel raggio di luce arancione si estendeva sullo sfondo del cielo azzurro. Poi, al sorgere del sole, ha diffuso la sua luce bianco-dorata su tutto l'orizzonte. È stato assolutamente stupendo. Poi, proprio prima che nella Sala Universale iniziasse il *satsang* "State nel Tempio", una scia di aereo si è disegnata nel cielo attraversando il sole — sembrava che una freccia fosse stata lanciata nel cielo e attraverso il sole.

Un segno di Baba? Direi proprio di sì!



Avete sentito e letto che Baba Muktananda fu iniziato come Guru dal suo amato Guru, Bhagavan Nityananda. Fu per comando del suo Shri Guru che Baba iniziò a impartire gli insegnamenti di Bade Baba e i propri. Baba viaggiò molto in India alla ricerca della Verità, e lo fece dopo essere diventato Guru. Poi, seguendo il comando interiore del suo Shri Guru, Baba fece tre viaggi nel mondo per diffondere gli insegnamenti Siddha Yoga ed elargire *shaktipat-diksha* a migliaia e migliaia di cercatori.

Baba fu risoluto nell'eseguire il comando del suo Guru. Dal 1970 al 1982 viaggiò in tutto il mondo risvegliando nei cercatori la Kundalini Shakti, l'energia spirituale. Con questo scopo Baba tenne molti Intensivi Shaktipat. E, per quanto ne so, Baba

Muktananda è stato il primo Guru a introdurre la parola "Intensivo", sia in India sia nel resto del mondo. Baba insegnò le pratiche Siddha Yoga in *satsang* quotidiani, e scrisse oltre trenta libri, esponendo e definendo tutti gli aspetti della *sadhana* Siddha Yoga.

Man mano che la sua missione si ampliava sempre di più, Baba immaginò che sarebbe stata necessaria una struttura per mantenere tutto il suo lavoro e per facilitare che potesse continuare nel futuro. Pertanto, nel 1974, su richiesta di Baba, fu istituita la SYDA Foundation. Mi è piaciuto molto studiare tutti gli insegnamenti di Baba e grazie allo studio ho fatto passi da gigante. E ho anche trasmesso gli insegnamenti di Baba. Con la benedizione di Baba Muktananda e Gurumayi Chidvilasananda, ho avuto l'opportunità di viaggiare e tenere *satsang* con Siddha Yogi in tutto il mondo. Oggi, nel *satsang* "State nel Tempio" nella Sala Universale del Siddha Yoga, voglio parlarvi di una specifica frase del celebre insegnamento di Baba:

Onora il tuo Sé,
Venera il tuo Sé,
Medita sul tuo Sé,
Dio dimora in te come te.

La frase su cui mi concentrerò è "Dio dimora in te come te", perché esprime l'essenza della saggezza Siddha Yoga che Baba ha rivelato al mondo moderno.

"Dio dimora in te come te." Queste due parole — "come te" — sono state il punto di riferimento per gli studenti di Baba. I cercatori che andavano da Baba avevano udito, studiato, o erano cresciuti con insegnamenti che suonavano molto simili. Per esempio, le parole della Bibbia: "Il regno di Dio è dentro di voi". O l'insegnamento buddista Zen: "Per trovare un Buddha, tutto quello che devi fare è vedere la tua essenza". Tante persone avevano molto a cuore questi insegnamenti.

Ma parlando con quelle persone, nel corso degli anni, ho dedotto che inizialmente avevano avuto difficoltà a capire bene cosa significassero davvero quegli insegnamenti. Quando si legge la frase "Il regno di Dio è dentro di voi", a prima vista potreste pensare che c'è davvero qualcosa di realmente grande dentro di voi, ma che è diverso da voi o separato da voi. Quel che mi piace dell'insegnamento di Baba "Dio

dimora in te *come te*" è che anche a un rapido sguardo, avete ottime possibilità di cogliere il punto—cioè sapere che c'è unità tra la divinità e l'anima individuale.

Baba ha insegnato, nel suo modo inconfondibile, che *sì*, c'è qualcosa di veramente grande dentro di voi, e che questo qualcosa di grande *siete* voi. Il suo insegnamento ci spinge ad approfondire l'esplorazione di come questo possa essere. Com'è possibile che il Dio immenso abbia la forma del mio Sé?

Avendo sentito Baba dare questo insegnamento, e continuando a contemplare e sperimentare il suo significato profondo, mi sono reso conto che è un distillato della sua esperienza di realizzazione di Dio. Baba raggiunse la realizzazione di Dio grazie a molti anni di ardua e rigorosa *sadhana* sotto la guida del suo Guru, Bhagavan Nityananda, e grazie allo studio disciplinato e intenso delle sacre scritture dell'India.

Una di queste scritture è la *Chandogya Upanishad*, uno dei più antichi testi nella storia, essendo stato scritto tra il VI e il VII secolo a.C.. La *Chandogya Upanishad* dichiara: "Questo intero mondo è Brahman" (l'Assoluto).¹

La parola sanscrita *brahman* deriva dalla radice *brh*, che significa "espandere", "crescere". La sillaba *man* indica l'"unico" o "quello" che compie un'azione. Quindi, il termine *brahman* significa letteralmente "ciò che si espande". Brahman è il supremo Assoluto—la fonte di tutto—che si espande per manifestare l'intero universo e tutto ciò che c'è.

Dopo aver detto che la natura di tutto è Brahman, o Dio, la *Chandogya Upanishad* proclama: "Tu sei Quello", o "tu sei Brahman".² I grandi esseri che sono giunti a sperimentare direttamente questa Verità hanno espresso le loro realizzazioni in opere splendide, sbalorditive e dettagliate. Nell'VIII secolo d.C., Shri Shankaracharya, l'illuminato saggio e grande insegnante del Vedanta non-duale, descrive il momento del suo risveglio alla coscienza dell'unità.

Egli scrive: "L'oceano di Brahman è pieno di nettare—la gioia dell'Atma. Il tesoro che vi ho trovato non può essere descritto a parole. La mente non può concepirlo. La mia mente cadde come un chicco di grandine in quella vasta distesa dell'oceano di

Brahman. Toccadone una goccia, mi sono sciolto e sono diventato uno con Brahman. E ora, anche se torno alla coscienza umana, dimoro nella gioia dell'Atma, il grande Sé”.

Lunedì scorso, dopo aver preparato questo discorso e aver riflettuto su questo insegnamento di Adi Shankaracharya, il cielo blu sopra l'Ashram Shree Muktananda improvvisamente si coprì di scure nubi di tempesta. Un forte vento cominciò a soffiare tra i rami degli alberi. Cominciai a sentire un martellamento sul tetto. Guardai fuori dalla finestra, e vidi dei chicchi di puro ghiaccio bianco, di un centimetro di diametro, sparsi sui terreni dell'Ashram. Era grandine. Avrete sentito che nel sentiero Siddha Yoga celebriamo le sincronicità. Ricordate che prima ho detto che è il mese di Baba, e che ci sono segni di Baba?

Tornando nell'VIII secolo, con la tecnologia senza tempo della meditazione e della pratica spirituale, Shri Shankaracharya penetrò l'illusione della materia solida e percepì la luce beata di Dio, Brahman, come realtà sottostante, essenza eterna di tutto. Quando Shri Shankaracharya dava a molti dei suoi discepoli l'iniziazione al *sannyasa*, dava anche il mantra "Io sono Brahman".

Oggi 16 maggio 2020 celebriamo il 112° compleanno solare di Baba. Quando Baba a 16 anni lasciò casa alla ricerca della Verità, andò all'Ashram di Siddharudha Swami. Lì studiò la filosofia del Vedanta. Fu in quell'Ashram che Baba ricevette il *sannyasa*. Baba ricevette l'iniziazione nell'Ordine di Sarasvati, a metà degli anni '20. Il nome che Baba ricevette, Muktananda, significa "beatitudine della liberazione spirituale".

Baba parlò e scrisse dei suoi viaggi in India, a piedi, per tre volte dovunque da sud a nord, e di aver incontrato centinaia di Siddha e santi di tutte le tradizioni. Incontrò *acharya* e Guru di tutti i diversi sentieri, e studiò, studiò e *studiò* le Scritture e le filosofie indiane.

Uno dei Siddha che Baba amava molto era Zipruanna. In effetti, fu Zipruanna a mandare Baba da Bhagavan Nityananda. E oggi è il *punyatithi* lunare di Zipruanna. Sono passati settant'anni da quando ha lasciato il corpo e si è unito all'assoluto. Baba parlava sempre di Zipruanna con riverenza e gratitudine, poiché fu per indicazione di Zipruanna che Baba trovò il suo Guru. Fu solo dopo aver avuto il *darshan* di Bhagavan

Nityananda, e dopo averlo accettato come suo Guru, che Baba ricevette *shaktipat*. Per molti anni Baba fece *sadhana* e raggiunse la realizzazione di sé.

Quando Baba stava studiando gli insegnamenti del santo poeta del XIII secolo Jnaneshvar Maharaj, scoprì l'esistenza di un'altra grande filosofia chiamata Shivaismo del Kashmir. Da Guru, Baba continuò a insegnare lo Shivaismo del Kashmir oltre a filosofie come il Vedanta. Baba diceva che lo Shivaismo del Kashmir descriveva fedelmente il percorso della sua *sadhana* e la sua esperienza del dispiegamento di Kundalini Shakti. I testi dello Shivaismo del Kashmir, scritti tra il IX e l'XI secolo d.C. nel Kashmir, spiegano che Dio, la Coscienza suprema, crea il mondo dal proprio essere. E anche quando assume la forma del mondo, la Coscienza non perde mai le sue qualità intrinseche di libertà e beatitudine.

Il primo *sutra* del testo fondamentale dello Shivaismo del Kashmir, lo *Shiva Sutra*, dice del Sé: *Chaitanyam atma*. Il Sé è Coscienza.³ Quando citava questo *sutra*, Baba spesso chiedeva ai presenti: "Chi sta ascoltando le mie parole in questo momento? Chi sta ascoltando attraverso le orecchie, vedendo attraverso gli occhi?" Baba poi rispondeva, dicendo che è la Coscienza, la stessa Coscienza in tutto, e che "Tu sei quello. Dio dimora in te come te. Medita".

In questo modo, Baba indicava ai cercatori la presenza di qualcosa di grande all'interno: il Sé, il Sé supremo. Baba insegnava che la Coscienza è all'interno. Nel suo libro *Il Gioco della Coscienza*, Baba scrive che, al momento della sua realizzazione finale, sperimentò in meditazione la Perla blu, la luce del sé individuale, che esplodeva e si espandeva oltre ogni confine, per poi fondersi con l'onnipervasiva luce blu della Coscienza, di Dio. La goccia era diventata l'oceano.

Baba scrive: "Ho potuto vedere la luminosità della Coscienza, risplendente e assolutamente bella, che pulsava silenziosamente come estasi suprema dentro di me, fuori di me, sopra di me, sotto di me".⁴ Vorrei cogliere l'occasione per affermare che il libro di Baba *Il Gioco della Coscienza* fu rivoluzionario. *Il Gioco della Coscienza* è l'autobiografia del viaggio spirituale di Baba. Cinquantun anni fa, a maggio, Baba lo scrisse, dall'inizio alla fine, in tre settimane.

Baba ha incastonato la grande saggezza e le realizzazioni degli antichi saggi, e migliaia di scritture, nel suo potente insegnamento, che è come un *sutra* di sole sei parole: "Dio dimora in te come te". In questo modo, Baba rese immediatamente accessibile al mondo intero l'antica conoscenza dei grandi mistici, che egli aveva compreso e raggiunto grazie a un durissimo lavoro. Chiunque sia interessato a perseguire la conoscenza del Sé trarrà grande beneficio dallo studio di questo insegnamento di Baba: "Dio dimora in te come te".

Il mio cuore è pieno di gratitudine per Baba, perché ha acceso la luce su di me, mentre stavo cercando qualcosa di grande nell'oscurità più nera. Baba ha illuminato e ha dato un senso al mio mondo, che all'epoca era senza speranza. Quando imparai questo insegnamento da Baba — "Dio dimora in te come te" — davvero fui *acceso*. Grazie, Baba. Potrei continuare a cantare "Grazie, Baba" per il resto della mia vita, e so che avrei ancora da ringraziare. Buon compleanno, Baba.



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

1 Chandogya Upanishad, 3:14.1; S. Radhakrishnan, trans., *The Principal Upanishads*, fourth edition (George Allen and Unwin LTD, 1974), pag. 391.

2 Chandogya Upanishad, 6:8.7; S. Radhakrishnan, trans., *The Principal Upanishads*, fourth edition (George Allen and Unwin LTD, 1974), pag. 458.

3 Swami Muktananda, *Nothing Exists That Is Not Shiva* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1997), pag. 5.

4 Swami Muktananda, *Il gioco della Coscienza*, Terza ed. (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2000), pag. 207.