

# Assaporare le parole di Baba

## Commentario 1

di Swami Akhandananda

Oggi desidero parlare di un insegnamento che Baba Muktananda impartisce riguardo la *sāadhanā* Siddha Yoga. Spiegherò in che modo potete approfondire ulteriormente la comprensione di questo insegnamento e metterlo in pratica.

Baba Muktananda dice:

**L'essenza della *sāadhanā* è il ricordo costante della meta della *sāadhanā*, il Sé.<sup>1</sup>**

Vorrei portare la vostra attenzione sul linguaggio che Baba usa in questo insegnamento. Ci sono quindici parole nell'insegnamento. Le sei parole principali sono: *essenza, sāadhanā, costante, ricordo, meta* e *Sé*.

Quando ho incontrato la prima volta il sentiero Siddha Yoga e partecipavo a centinaia di *satsang* con Baba e lo ascoltavo ripetere queste parole nei suoi discorsi: *essenza, sāadhanā, costante, ricordo, meta* e *Sé*, ho sperimentato che queste parole sono come mantra potenti. E queste parole hanno guidato la mia *sāadhanā* negli anni e nei decenni successivi, proprio come una bussola quando avevo bisogno di ritrovare la direzione e la focalizzazione.

Per portare maggiore chiarezza nella vostra comprensione di questo insegnamento, vi darò i termini sanscriti per queste sei parole.

Il termine sanscrito che significa "essenza" è सार (*sāra*), che significa anche la parte essenziale di qualcosa. *Sāra* indica ciò che è reale, vero e genuino.

साधना (*sāadhanā*) è la parola sanscrita generalmente usata per riferirsi alla disciplina

o alla pratica spirituale. *Sādhanā* deriva dal termine strettamente correlato *sādhana*, che è definito come “mezzo” e “strumento”. *Sādhanā* è ciò che è fondamentale nel condurvi alla meta.

Un termine per “costante”, in sanscrito, è **निरन्तर** (*nirantara*). Quando svolgiamo un’azione senza alcuna discontinuità o lacuna, questa è *nirantara*.

Un termine per “ricordo”, in sanscrito, è **अभिज्ञान** (*abhijnāna*), che significa far emergere la conoscenza passata o la conoscenza che già esiste dentro di voi. *Abhijnāna* significa anche “riconoscimento,” che è un sinonimo di ricordo.

Un termine per “meta”, in sanscrito, è **ध्येय** (*dhyeya*) e significa ciò che viene contemplato continuamente, ciò che deve essere sempre tenuto a mente, meditato o studiato.

Un termine per “Sè”, in sanscrito, è **आत्मन्** (*ātman*), che significa il Sè o l’anima suprema; *ātman* è il principio della vita e la Coscienza.

Quando Baba teneva i suoi discorsi, parlava principalmente in hindi. Il sanscrito è la lingua da cui ha origine l’hindi. Perciò, conoscere i termini sanscriti delle parole contenute nell’insegnamento di Baba, offre una visione più ampia di quello che Baba potrebbe aver voluto dire quando ha dato questo insegnamento.

Un testo della filosofia dello Shivaismo del Kashmir, gli Shiva Sutra, afferma in uno dei suoi aforismi: *katha japaha*. “La parola del Guru è mantra”. Questo aforisma spiega come possiamo avvicinarci allo studio degli insegnamenti di Baba questo mese. Quando consideriamo le parole del Guru come mantra, questa percezione ci aiuta ad assorbire la saggezza vivificante che contengono. Inoltre, l’aforisma ci dice che - come un mantra - le parole del Guru brillano della luce della Verità e quindi possono illuminare infallibilmente la nostra strada verso Dio.

Poiché ho beneficiato così immensamente della comprensione e della pratica dell'insegnamento di Baba, desidero spiegarvi in modo più approfondito cosa significano le parole di questo insegnamento e come queste parole possono diventare una bussola per voi.

Incominciamo con **essenza**, o *sāra* in sanscrito. Nel contesto dell'insegnamento di Baba, *sāra* significa anche ciò che è migliore, più elevato, eccelso e buono. Questo significa che oltre ad essere un metodo efficace per compiere progressi spirituali, il ricordo del Sé è la focalizzazione più benefica e più elevata per la nostra mente. Sapere questo ci aiuta a scegliere saggiamente ciò su cui portare la nostra attenzione.

Un altro significato di *sāra* spiega ciò che contiene la più sottile essenza di qualcosa. Anche se non lo potete vedere o toccare, quando sentite il profumo di una gardenia, comprendete che è la pura essenza comune a tutti i fiori di gardenia. Allo stesso modo, il ricordo costante del Sé è come "la fragranza" della *sādhanā*. Proprio come, sentendo il suo profumo, sappiamo che un certo fiore è una gardenia, allo stesso modo sappiamo che se ricordiamo costantemente il Sé, stiamo facendo *sādhanā*.

La parola sanscrita *sādhanā*, nell'insegnamento di Baba, si riferisce alla nostra disciplina spirituale nel suo insieme, comprese le pratiche principali del Siddha Yoga che ci sforziamo di compiere regolarmente: il canto, la meditazione, la *seva* e la *dakshina*. L'insegnamento di Baba evidenzia che focalizzare costantemente la nostra attenzione sul Sé è il filo conduttore, il filo d'oro che unisce e rinforza la nostra *sādhanā*. È la nostra focalizzazione sul Sé in ogni pratica che a sua volta arricchisce quella successiva, proprio come ogni gemma, nelle corone indossate dalle divinità indiane, è resa ancora più bella da quelle che stanno accanto.

Nelle scritture indiane, la parola per **costante**, *nirantara*, viene esaltata come una qualità indispensabile per un cercatore. Per raggiungere la magnifica meta della conoscenza del Sé, gli sforzi di un cercatore devono essere continui e costanti. Avete mai osservato un cigno che spicca il volo dalla superficie di un lago? Deve battere le ali per un po' di tempo per guadagnare la velocità per decollare e volare con grazia. Allo stesso modo, quando la nostra riflessione sul Sé è *nirantara*, otteniamo lo slancio per librarci nella nostra *sādhanā*.

Sul sentiero dello yoga, *abhijnāna*, o **ricordo**, significa focalizzare la mente sulle verità spirituali. Nel contesto dell'insegnamento di Baba, *abhijnāna* è ricordare o portare alla coscienza quello che già sapete. Usiamo il potere alchemico della mente per trasformare la nostra consapevolezza, il nostro senso di chi siamo, per poterci riappropriare progressivamente della nostra vera natura, il Sé. Lo *Yoga Vāsishtha* dice: "Ciò che pensi, diventi". Allo stesso modo, Baba ci insegna che per raggiungere la meta della *sāadhanā* dobbiamo continuare a ricordare il Sé, che significa sforzarci di sperimentarlo come la nostra consapevolezza interiore in ogni istante.

Una pratica collaudata per ricordare il Sé è *mantra japa*. Toccare ogni grano della vostra *japa mala* vi ricorda la verità spirituale che state ripetendo. Dopo un po', *vedere* semplicemente la vostra *japa mala*, o le perle di una collana, o frutti e bacche che assomigliano a perle, vi ricorda la vostra focalizzazione sul Sé. Il ricordo, quando lo nutrite, crea, nella mente, percorsi che continuano a ricondurla alla vostra meta nella *sāadhanā*.

*Dhyeya*, il termine sanscrito per **meta**, significa ciò che viene contemplato continuamente, e che viene sempre tenuto a mente. Significa anche ciò che deve essere meditato o studiato. La definizione di *dhyeya* ci dà una comprensione più sottile dell'insegnamento di Baba, perché mette in evidenza che porre il Sé come nostra meta è più di una decisione una tantum, un "impostato e dimenticato". Piuttosto, mantenere il Sé come meta richiede una partecipazione attiva da parte nostra. È quando *noi* riflettiamo e meditiamo sul Sé che esso diventa veramente la nostra meta.

Il condurre una barca a vela esemplifica questa focalizzazione dinamica. Quando vi state dirigendo verso un porto, controvento, dovete navigare a zigzag, orientando costantemente le vele e aggiustando la direzione per catturare il vento instabile e tenere conto delle correnti mutevoli. Ricalibrate continuamente il percorso per raggiungere la vostra destinazione. È lo stesso quando ci si concentra sulla meta della *sāadhanā* - valutate continuamente e poi fate quello che il momento richiede.

*Ātman* è un termine illustre per **Sè**, in sanscrito. I veda fanno risalire questa parola a due radici: अत्, *at*, che significa ciò che muove o pervade ogni cosa, e la radice अन्, *an*,

che significa respirare. Il Sé è definito come la Coscienza eterna, beata e onnipresente che è la vera natura di un essere umano. Il Sé è dentro di noi e intorno a noi ed è la sorgente del nostro stesso respiro. Ho imparato da Baba: "L'*ātman* pervade tutto completamente ed è il sostegno di tutto. Ogni cosa visibile, quindi, riposa nell'*ātman*."<sup>2</sup>

\*\*\*

Ho appena spiegato le sei parole principali dell'insegnamento di Baba:

**L'essenza della *sādhanā* è il ricordo costante della meta della *sādhanā*, il Sé.**

Ogni volta che sentivo che mi stavo perdendo nella foresta fitta della mia mente, dovevo semplicemente ricordare l'insegnamento di Baba. Riflettere sulle parole di Baba era come guardare una bussola, istantaneamente mi riorientavo verso la focalizzazione sul Sé. Ricordare questo insegnamento mi faceva ritornare al *satsang*, nella sala dell'Intensivo, ai piedi di Baba.

Lasciate che vi descriva come pratico questo insegnamento, che potrebbe darvi delle idee su come applicarlo nella vostra vita.

Per prima cosa, chiedo interiormente alla grazia del Guru di illuminare la mia *comprensione* dell'insegnamento, e poi lo ricerco in alcuni libri del Siddha Yoga o nelle scritture, per conoscere i concetti principali dell'insegnamento in modo più approfondito.

In secondo luogo, mi siedo in silenzio e tengo l'insegnamento nella mente e nel cuore con l'intenzione di sperimentarlo dentro di me. A volte emergono immagini o analogie e le annoto nel mio diario in modo da poterle esplorare ulteriormente.

Terzo, tengo l'insegnamento nella mia consapevolezza mentre offro *seva*, medito, svolgo compiti di routine e, questo è importante, durante i momenti in cui passo da un'attività all'altra durante il giorno. Mi chiedo spesso: "Come posso ricordare il Sé in questo momento?" A seconda dell'attività o della situazione, posso scegliere di concentrarmi sulla testimonianza interiore, il mantra, la pura consapevolezza o "Io

sono". Oppure potrei concentrarmi sul riconoscimento di una qualità del Sé, come la beatitudine interiore, la serenità o l'amore.

Questo terzo passo continua ora dopo ora, giorno dopo giorno. Tenendo l'insegnamento nella mia consapevolezza e tornandovi ripetutamente, l'insegnamento diventa la mia "base di partenza", un centro stabile in cui posso entrare in qualsiasi momento.

Fondamentale per il nostro studio e per la pratica degli insegnamenti del Guru è ricevere ogni parola con la consapevolezza del profondo potere e significato che essa contiene. Di nuovo, ecco le sei parole principali dell'insegnamento di Baba. Lasciate che risuonino nel vostro cuore e nella mente mentre le leggete:

Essenza सार —*sāra*

*Sādhanā* साधना —*sādhanā*

Costante निरन्तर —*nirantara*

Ricordo अभिज्ञान —*abhijnāna*

Meta ध्येय —*dhyeya*

Sé आत्मन् —*ātman*



© 2021 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> Swami Muktananda, *I Have Become Alive*, (SYDA Foundation, New York, USA 1992 edition), p. 54.

<sup>2</sup> Swami Muktananda, *Light on the Path*, (SYDA Foundation, New York, USA 1994 edition), p. 32.