

## **Guru Purnima e Guru Bhakti Yoga.**

Quest'anno Guru Purnima è il 5 di luglio, e il 5 del mese è il giorno del mahasamadhi di Paramahamsaji, Swami Satyananda. Non so se capiterà ancora questa occasione, e se capiterà di nuovo, molto probabilmente non credo di esserci, spero e mi auguro di esserci, non so tra quanti anni coinciderà di nuovo il 5 luglio, Guru Purnima, con il 5 del mese, Guru Bhakti Yoga. Questa è solo una cosa di calendario.

Quello che conta è quello che abbiamo dentro noi, come siamo noi. Ci saranno le havan, il giorno, le ore, la luna, ed è un aspetto, ma non è solo quello Guru Purnima. Guru Purnima potrebbe essere tutti i giorni, Guru Purnima può essere da momento a momento, ogni momento è Guru Purnima. Non è neanche nella celebrazione esteriore, nell'atto di mettere i fiori, l'angavastra, il mala nuovo, la kurta nuova o tutto quello che è esterno, esteriore.

C'è solo una cosa che vorrei dirvi, e consigliarvi, per quanto riguarda Guru Purnima e Guru Bhakti Yoga o Guru Bhakti Sadhana: fanno parte di bhakti, bhakti yoga, e quello che dovremmo effettivamente praticare e fare, è ricordarsi, ricordarsi, ricordarsi. Mi ricordo, penso, mi ricordo delle mie interazioni con Swami Satyananda, gli scambi, le situazioni in cui ho parlato con lui, mi ricordo di lui, penso a lui, mi ricordo di qualcosa, mi ricordo di quello.

Per questo motivo ho messo un filtro per questo programma di Guru Purnima, e il filtro era che partecipassero solo persone che abbiano almeno preso il mantra. Perché, se hai preso il mantra, un minimo di connessione c'è, almeno ti puoi ricordare dell'aver preso il mantra. Ti puoi ricordare che sei andato a Munger, che sei andato a Rikhia, o quando è venuto qua Swami Niranjanananda, o quando è venuta qua Swami Satsangi. Ti puoi ricordare che hai preso il mantra, jygyasu, karma sannyasa, qualunque cosa, e c'è stato un motivo per cui l'hai effettivamente chiesto. Questo è il ricordo, ricordarsi. Ricordarsi, sperare di riconnettersi, sperare di rivedere, sperare di ricordare, c'è la speranza. Non so chi c'era quella volta che Swami Niranjanananda ha spiegato il bhakti yoga: alla fine bhakti non è altro che sperare. In questo periodo, con il lockdown a causa del covid 19, per tre mesi abbiamo sperato che andasse via. Eravamo connessi al covid 19, speravamo che se ne andasse, no? Spero che trovino un vaccino, spero che finisca. C'era la speranza.

Noi non ne sappiamo granché, siamo novellini, siamo ancora agli stadi iniziali, siamo ancora presi in asana, pranayama, yoga nidra, la dimensione della sala di yoga. Ma ci stiamo provando, ed è una cosa che col tempo, con la comprensione, in un modo o nell'altro aumenta, questo ve lo sto dicendo per come è stato per me. Quello che magari avrei potuto dire cinque anni fa o dieci anni fa è diverso, è differente da quello che vi sto dicendo ora. Una volta senti parlare Swamiji, un'altra volta senti questo e quest'altro, c'è stato un procedimento attraverso il quale, piano piano, aumenta la consapevolezza, la conoscenza, l'informazione.

Quindi, bhakti yoga non ha a che vedere con la formalità. Certo, la disciplina serve. Non so se avete visto l'ultimo video che abbiamo messo su Satyam Darshan: c'è una frase di Swami Satyananda che dice: "parlate tutti di compassione, ma è solo una mente disciplinata che può manifestare compassione e amore", solo una mente disciplinata. La disciplina serve a quel fine.

Quindi ricordarsi: da questo momento, a domani, a domenica, il giorno di Guru Purnima, questa è la cosa principale. Qualunque sia il vostro ricordo, l'esperienza diventa qualcosa di soggettivo. Non è una festa di gruppo, non è la sagra del Guru, la sagra di Montescudo. Per ognuno di noi, il ricordo è diverso, differente, non è uguale, quello che mi ricordo io non è uguale a quello che si ricorda un altro. E qualunque sia il vostro ricordo, coltivate, anche se è stato uno sguardo di sfuggita, anche se vi siete solo incrociati, qualunque sia, coltivate. Non c'è un ricordo migliore di un altro: "ah tu hai parlato tutti i giorni con Swamiji, io invece l'ho visto solo una volta!", no, non c'è differenza, è uguale. E le cose che facciamo, il mantra, la havan, i kirtan, sono e dovrebbero essere il nutrimento, il fertilizzante

di quel ricordo, di quella impressione, di quel sentimento che c'è dentro di noi. E' questo che serve. Potremmo fare anche cinquantamila havan, ma solo facendo le havan non cambia nulla. La havan da sola non serve, ma la havan con il sankalpa serve. Il sankalpa di questo Guru Purnima è ricordarsi. Il sankalpa di questo Guru Purnima è



ricordarsi e mantenere vivo il ricordo, soprattutto dopo, nei prossimi giorni e non solo quando siamo qui e c'è qualcuno che dice, ricordati! Questo è il sankalpa.

Una havan, una yajna, piccola come facciamo noi, qui, senza il sankalpa non è niente. Non serve a niente, è solo un consumo di ghee, di legna, di samagri, di fiori e di tutto il resto. Già veniamo da un ambiente, da una società consumistica, e anche qui veniamo a consumare. Ma c'è una differenza: consumiamo, offriamo, ma con un sankalpa preciso, con un proposito. Sankalpa è un proposito, è ciò a cui si aspira e che è per noi importante. Non c'è una misura precisa di questa importanza, dipende da ognuno di noi. E anche se è importante all'uno per cento, va bene, ma con l'ottica, l'auspicio, che quell'uno per cento domani sia il due per cento e tra un anno sia il tre per cento.

Ultimamente, durante i vari progressive yoga vidya training a Munger, Swamiji insisteva sul fatto che dovremmo progredire, sviluppare, andare oltre, e faceva l'esempio di quando si va in palestra. Se vai in palestra, c'è qualcuno che ti chiede

cosa vuoi fare, e tu rispondi: "ah io ho bisogno di rinforzare i muscoli" e allora ti dà i pesetti da 1 chilo o ½ chilo. Poi noi pensiamo che magari tra una settimana vogliamo allenarci con i pesetti da 1 chilo e mezzo e dopo un anno di palestra, riusciremo a sollevare almeno 5 chili. Pensiamo che ci sarà un rinforzo, un passaggio, è vero? Ce lo aspettiamo e lo vogliamo. Lo stesso vale anche per le cose di natura interiore, spirituale, ci dovrebbe essere quella aspirazione. Cosa vengo a fare qua? Anche questo posto può essere considerato come una palestra: in palestra vi fanno sollevare 5 chili, 10 chili, fate la pedana e tutti gli esercizi e qui dovete stare seduti tre ore, dovete ripetere i mantra. Per che cosa? Dev'esserci un qualche senso e direzione. Il senso è quello di ricordarsi, coltivare, fertilizzare. E non è qualcosa da fare solo una volta all'anno, potrebbe e dovrebbe anche essere qualcosa da fare periodicamente, da praticare regolarmente. Questo non dovrebbe essere in contrasto e non è in contrasto con tutte le altre cose che facciamo e che vogliamo fare nella vita esterna, esteriore, materiale. Così come non è in contrasto con tutto quello che è considerato, classificato come spirituale, interiore. Anzi, porta verso un equilibrio tra esteriore ed interiore: fertilizza uno e fertilizza l'altro, coltiva uno e coltiva anche l'altro, soddisfa da una parte e soddisfa anche dall'altra parte. Ognuno di noi sa com'è dentro, sa cosa c'è nel suo



cuore, sa come sono le proprie aspirazioni. Solo la persona lo sa, è impossibile che un altro lo sappia esattamente. Io non so cosa c'è dentro di voi, io so solo quello che vedo e che mi viene fatto vedere da fuori. Ma come è veramente il cuore, il sentimento, ognuno lo sa per se stesso e lo può capire. Per un altro sarebbe difficile da capire finché siamo persone così, come me, come voi. Forse

persone come Swamiji riescono a capire di più, a capire veramente, a vedere, però noi, e io sono incluso in questo, abbiamo molto ancora da fare, da sviluppare.

Questa è la cosa che da un po' di tempo pensavo di dirvi, che Guru Purnima c'è una volta all'anno, Guru Bhakti Yoga una volta al mese, e che uno faccia la havan o non faccia la havan, che uno accenda anche solo una candelina, se c'è dentro quel qualcosa di vivo, basta anche solo una candelina. Swamiji ha mandato un messaggio per Guru Purnima, ha detto: "Per questo Guru Purnima, a causa del virus, ognuno rimarrà a casa propria. Siediti, metti la foto del Guru e accendi una candelina", una tea light, con un fiammifero, un accendino, accendi un incenso. E' molto economica la faccenda, un incenso è sufficiente. Ma se è fatto con sincerità,

quella sincerità pura, vera, allora è sufficiente. Stiamo facendo qualcosa all'esterno, accendendo la candela, mettendo la foto, ma di riflesso è in noi. Dove è Paramahamsaji? Non lo sappiamo, Swami Niranjan dice che è in mahasamadhi, è unito con Shiva, è uno con Shiva. Cosa ha detto Swami Satyananda? Una delle prime frasi del video che abbiamo preparato è: "Tutte le risposte son dentro di voi", è tutto dentro di voi. Darci questa indicazione è il ruolo del Guru, dirci "guarda che quello che stai cercando è dentro di te". E siccome dentro di noi non sappiamo esattamente ancora dove andare, allora ci serve un orientamento, come quando ti guardi allo specchio. Vedi la tua faccia nello specchio, ma tu non sei nello specchio, sei qui, non sei dentro lo specchio, tu sei un'altra cosa. Però lo specchio ci serve per farci vedere. Poi c'è un'altra frase: "il Guru esteriore serve per trovare il Guru interiore". Solo uno o solo l'altro non bastano, il primo non può guidarvi fino alla meta finale e con l'altro non potete comunicare, servono tutti e due. Dove è Paramahamsaji? Non è al di fuori di noi, e anche se fosse da qualche parte al di fuori di noi, magari su una nuvoletta che suona l'arpa o seduto a bere il tè con Swami Shivananda, che guarda giù, non se ne fa niente, lo andiamo solo a disturbare. Non hanno bisogno dei nostri salamelecchi, siamo noi che abbiamo bisogno.

Un altro messaggio di questo Guru Purnima è di vedere Swami Satyananda non solo come un istruttore, un insegnante di yoga, ma nel suo effettivo ruolo di Guru, di maestro. Sono due cose differenti. Paramahamsaji ha insegnato lo yoga, ma non è relegato solamente al libro "Asana, pranayama, mudra e bandha", e noi non abbiamo preso karma sannyasa, jygyasu, mantra, con l'idea di "Asana, pranayama, mudra e bandha", no! C'è una sostanziale differenza! Leggete la storia, la vita di Paramahamsaji e vedrete che c'è molto di più di asana, pranayama e yoga nidra, quelle sono cose che ha fatto come karma yoga.

La sapete la storia? Era a Rishikesh che Swami Shivananda gli ha detto negli anni '50: "va' e porta lo yoga da sponda a sponda, da porta a porta", e Swami Satyananda ha risposto: "ma io non conosco lo yoga, non so che cosa è lo yoga". Swami Satyananda proviene dalla tradizione del Vedanta. Nel Vedanta non ci sono asana, pranayama, mudra e bandha. Il Vedanta è tutto *neti neti*, solo atma, solo il Sé è reale, tutto il resto è irreale. A cosa servono le asana se il corpo è irreale? Non le fanno! Però fanno altre pratiche, non è che stanno lì come dei carciofi! Comunque, gli ha detto: "Io non conosco lo yoga", e Swami Shivananda gli ha risposto: "non ti preoccupare, vieni con me". Lo ha portato nella sua camera, e li gli ha fatto il download. Sapete quando si attacca il disco esterno ad un computer e quello che c'è in un computer viene passato nel disco esterno? Allo stesso modo lo yoga è stato passato da uno all'altro. Come? Attraverso la pratica di tre kriya di kriya yoga. Insegnandoli i kriya, allo stesso tempo c'è stata la trasmissione, questo si chiama shaktipath, ed è finita lì. E poi, sapete bene che nel 1988 ha completato il suo karma yoga, è arrivato all'apice della Bihar School of Yoga e ha fatto un lavoro eccezionale. Ha fatto effettivamente quello che Swami Shivananda gli ha detto di fare e l'ha fatto in maniera impeccabile! Ha creato un'istituzione per lo

yoga tra le più prestigiose del mondo: per due volte, i presidenti dell'India sono stati in visita alla Bihar School of Yoga. Quando è arrivato a concludere il suo karma yoga, ha lasciato tutto ed è andato a Rikhia. Lo Swami Satyananda di Rikhia, non è più quello di asana, pranayama, mudra e bandha, ma è sempre Swami Satyananda. Abbiamo altri insegnamenti, per quanto lui dicesse di non volere discepoli, di non essere un Guru.

Io posso dire solo questa cosa, che il Guru influenza la tua vita. A me l'ha influenzata, l'ha cambiata, mi ha dato una direzione. Stavo andando da una parte, poi ho incontrato Swami Satyananda e dal momento in cui ho incontrato Swami Satyananda ho preso un'altra direzione, ha influenzato il corso della vita, ha dato un senso, almeno posso dire per me, alla mia vita. Allora dico, sì, questo è il ruolo del Guru, perché ha dato ispirazione, incoraggiamento, qualche cosa che ha a che vedere con il senso della vita. Con questo non voglio dire che per forza deve cambiare il corso della vita di tutti, ma deve rendere la propria vita completa.

Per concludere, non so se avete visto qualcosa di diverso nel memoriale: quest'anno ci sono due paia di sandali, uno dentro la teca di vetro, che sono del periodo di Swami Satyananda a Munger, li ho ricevuti quando era a Munger. Gli



altri sono invece del periodo di Rikhia, e quelli sono dei sandali che mi aveva chiesto di preparare Swami Satsangi per Paramahamsaji: alla base sono Scholl, ma non voleva il cuoio di sopra e gli facevo fare la parte superiore con la tela, e li ha usati. Di fatti ci sono molti video di Paramahamsaji a Rikhia con questi sandali. Mi ha fatto un regalo di compleanno Swami Niranjan, quando me li ha dati all'epoca, non mi ricordo che anno era, c'erano ancora dei fili d'erba, del terriccio di Rikhia. Quindi, quest'anno ci sono due paia di sandali, uno rappresenta il periodo di Paramahamsaji di Munger che va dagli anni '60 fino all'88 e l'altro rappresenta il periodo di Rikhia. Li avevo da tanti anni, ma non li avevo mai esposti. Ce n'è ancora un paio nella sadhana, in argento:

quelli sono anche del periodo di Rikhia e li ho ricevuti all'ultimo Guru Purnima, nel 2009. In quella occasione li avevo fatti fare e poi lui li ha benedetti. E poi c'è il cappello, vi sarete chiesti cosa ci fa lì quel cappello. Non so se era l'anno scorso o due anni fa, a Munger, durante una yajna, è venuto Sami Niranjan e mi ha messo questo cappello in testa e mi ha detto di tenerlo. Io non riesco a sopportare le cose in testa, e dopo in paio d'ore lì, lo toglievo, e Swamiji mi diceva: "metti, metti,

metti". Va bene, mettevo il cappello. E poi ero seduto insieme a Nityabodhananda sulle sedie, davanti al vedi della yajna ed ero alquanto imbarazzato, uno perché ero seduto nella sedia e due perché dovevo tenere il capello. Poi mi ha raccontato la storia e ci sono delle foto in cui c'è Swami Niranjan con questo cappello. Poi, di nuovo, è venuto e io l'avevo tolto, e gli ho detto: "Swamiji, dopo un po' mi dà fastidio" e lui: "ah, va bene! Dai, portalo in Italia, mettilo nel memoriale, dove tieni le cose di Paramahamsaji!". E allora io l'ho portato, l'ho messo nel memoriale ed è qui. Dentro la teca, c'è una kurta che ha indossato Swami Satyananda, e un mala di cristallo di rocca. L'avevo comprato a Torino, ma nel momento in cui l'ho acquistato e ho fatto tutti i nodi, non l'ho mai indossato e poi quando è arrivato il memoriale l'ho messo per Paramahamsaji.