

# Meditazione sulle parole di Swami Muktananda

## *Satsang Siddha Yoga in onore della Pasqua*

di Eesha Sardesai

### Il tempio di Dio

Nella storia che Baba Muktananda racconta nel *Gioco della Coscienza*, il santo, mentre si avvicinava al momento della sua morte, ringrazia tutti e ogni cosa intorno a sé, includendo il suo Guru, le quattro direzioni e i cinque elementi. Per ultimo, dice Baba, il santo “ringraziò e onorò il suo corpo, il tempio di Dio che cammina, si muove e parla”<sup>1</sup>.

Questo concetto, che il corpo è il tempio di Dio, che la presenza di Dio si può trovare all’interno di sé stessi, è presente in numerose tradizioni religiose e spirituali. Nella Bibbia cristiana, ad esempio, è splendidamente scritto: “Ecco, il regno di Dio è dentro di voi”<sup>2</sup>. Il Corano descrive Allah che crea gli esseri umani dall’argilla e soffia in loro il suo spirito<sup>3</sup>. E nelle scritture dell’India, a cui Baba amava attingere nei suoi discorsi e nelle sue conversazioni con i devoti, troviamo versioni di questo insegnamento ripetute più e più volte. Considerate il seguente verso tratto da *Jnaneshvari*, il commentario sulla *Bhagavad Gita* del grande santo poeta Jnaneshvar Maharaj. Scrivendo dalla prospettiva del Signore Krishna, il santo poeta dice: “Non c’è dubbio che io esisto in tutte le forme e che ogni cosa dimora in Me”<sup>4</sup>.

In una certa misura, quindi, questa è una verità largamente conosciuta. Il nostro corpo ospita Dio. La domanda è: come conciliamo questa verità con l’esperienza quotidiana di vivere in questo corpo? Ricordo che da bambina era una cosa che mi lasciava sempre perplessa. Era prima che avessi una vera comprensione intellettuale degli insegnamenti del Siddha Yoga, prima ancora di avere le parole per esprimere in modo appropriato la causa del mio sgomento. Guardavo fuori dalla finestra, a volte per ore intere, chiedendomi perché le persone mi chiamavano per nome. Perché pensavano che *questo* nome, *questo* volto e *questo* corpo fossero *me*. C’era un *me dentro* di me—ne ero

certa—e quello mi sembrava il “vero” me, più di qualsiasi altro ornamento esteriore su cui le persone sembravano concentrarsi.

Non riuscivo a capirne il senso, almeno finché, anni dopo, non ho iniziato a studiare seriamente gli insegnamenti di Gurumayi e Baba. Credo sia per questo che trovo così rivelatore l’insegnamento classico di Baba “Dio dimora in te come te”, soprattutto nelle ultime due parole “come te”. Risolve il dubbio che avevo da bambina, placa quella vecchia ansia. Il “me” che desideravo così disperatamente che le persone vedessero non esisteva separatamente dal “me” che *potevano* vedere. (Per saperne di più sull’insegnamento di Baba e il suo significato, vi consiglio di leggere il meraviglioso discorso di Swami Ishwarananda sull’argomento.)

Trovo che l’immagine che Baba offre qui, quella del corpo come *tempio*, sia particolarmente illuminante. Quando penso di essere in un tempio, l’esperienza che ho—quella di essere alla presenza palpabile della divinità—inizia non appena varco la soglia. A volte inizia anche prima, quando vedo l’architettura del tempio da fuori, con il suo *kalash* che si erge verso il cielo. Naturalmente, più mi addentro nelle stanze del tempio, più mi avvicino al *sancta sanctorum*, più viscerale può essere la mia esperienza di Dio. Ma anche tutto ciò che precede questo momento fa parte dell’esperienza; ispira il modo in cui avvicino, comprendo e apprezzo la divinità. In questo senso, essere nel tempio non può essere separato dall’essere con Dio.

A tal proposito, vorrei chiedere: quali passi potete fare (o fate) per rammentare a voi stessi che il vostro corpo è un’espressione di Dio? Vi siete presi il tempo per ispirare lo spirito della primavera e lasciare che avvolga la vostra visione con le sue promesse e possibilità?



© 2026 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> Swami Muktananda, *Il gioco della Coscienza. Un'autobiografia spirituale*, 3rd ed. (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2000), pag. 278.

<sup>2</sup> Luca 17,21

<sup>3</sup> Vedere, per esempio, Corano 15:28-29, Corano 32:9 e Corano 38:71-72

<sup>4</sup> Jnaneshvari, cap. 6, verso 390; Swami Kripananda, *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (Albany, NY: SUNY Press, 1999), pag. 82.