

Meditazione sulle parole di Swami Muktananda

Satsang Siddha Yoga in onore di Pasqua

di Eesha Sardesai

Pensieri conclusivi

Dal gennaio di quest'anno 2026 scrivo queste "Meditazioni" sugli insegnamenti di Gurumayi e Baba Muktananda tratti dai *satsang Siddha Yoga*. E anche prima, negli ultimi anni, ho scritto riguardo agli insegnamenti del Guru in diversi contesti, per il sito web del sentiero Siddha Yoga. Ancora oggi, però, non smetto di stupirmi di quanta saggezza sia racchiusa in questi insegnamenti: quanto c'è da imparare, da scoprire e da comprendere. Semmai, il mio senso di meraviglia e stupore è solo cresciuto. Più tempo trascorro con le parole del Guru, più sono grata. Le parole di Gurumayi, le parole di Baba Muktananda, sono un manuale di vita. Sono il *mio* manuale, per la *mia* vita.

Questa serie di contemplazioni – "Meditazione sulle parole di Swami Muktananda" – si è concentrata sul brano del *Gioco della Coscienza* che Ben Williams ha letto durante il *satsang Siddha Yoga* in onore della Pasqua. Il *satsang*, tenutosi in diretta video il 4 aprile, era intitolato "Inspira lo spirito della primavera". Avrete notato i miei ripetuti riferimenti a questo tema.

Quando Gurumayi mi ha chiesto di scrivere su quel brano del *Gioco della Coscienza*, spiegandomi quanto sia fondamentale comprendere ciò che Baba insegna riguardo al valore del corpo umano e della vita umana, ne sono stata molto onorata. Ero anche entusiasta di questa sfida. La storia che Baba racconta in questo brano è così chiara, concisa e va dritta al punto. Ero curiosa di vedere quali intuizioni avrei potuto condividere, che fossero nuove e utili per voi, che vi offrissero ulteriori prospettive da considerare, oltre a quanto può essere già essere evidente sulla pagina.

Dopo cinque puntate, spero di essere riuscita a raggiungere l'obiettivo che mi ero

prefissata. Quello che *posso* affermare con certezza è che le parole di Baba aprono innumerevoli vie di riflessione, infinite domande che possiamo porre a noi stessi e agli altri. I pensieri che ho condiviso qui sono davvero solo la proverbiale goccia nel mare. A tal proposito, mi ha fatto molto piacere sentire da molti di voi, e leggere nei vostri commenti sul sito web, che siete tornati su questo brano del *Gioco della Coscienza* e che avete condiviso le vostre riflessioni al riguardo, oltre alle mie. Vi incoraggio a continuare a farlo per tutto il Mese di Baba, anche se il nostro studio collettivo su questo argomento volge al termine. Anzi, ora potete anche ascoltare la splendida lettura del brano fatta da Ben sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

Vorrei darvi una piccola avvertenza. Sebbene nelle parole del Guru si possa trovare una saggezza infinita, non è detto che *ogni* pensiero che ci viene in mente riguardo a questi insegnamenti sia particolarmente utile. C'è una differenza tra la contemplazione e il rimuginare all'infinito.

La contemplazione ci conduce verso qualcosa di costruttivo, e sul sentiero del Siddha Yoga ciò significa avvicinarci alla comprensione del nostro sé (con la s minuscola) e del Sé (con la S maiuscola). Rimuginare, invece, è solo un girare a vuoto; energia che non porta da nessuna parte. Naturalmente, non sto suggerendo di monitorare rigidamente i nostri pensieri, di criticare ciò che ci viene in mente o di sopprimere quei pensieri prima ancora che si siano completamente formati. Ma *sto* raccomandando di essere consapevoli dei pensieri a cui diamo continua attenzione, nell'ottica di sostenere la nostra *sadhana* e di fare il miglior uso possibile del nostro tempo.

In questo senso, ho cercato di essere attenta al fatto che sto effettivamente *contemplando*; e che poi sto condividendo con voi, in queste "Meditazioni", un'espressione il più possibile concisa e precisa di tale contemplazione. Come confermerà chiunque mi conosca bene, non mi mancano certo pensieri, idee e opinioni – praticamente su qualsiasi cosa. E poi c'è l'argomento specifico su cui ci stiamo concentrando qui: il corpo. È un argomento delicato da affrontare, a dir poco; non è di quelli su cui siamo generalmente inclini a essere obiettivi. Tutti abbiamo un corpo e tutti abbiamo dei pensieri sul nostro corpo. Non sono immune a questa tendenza.

Ma è proprio questo che rende così notevoli le parole di Baba in questo brano. Le parole di Baba ci spingono, in un certo senso, a *spersonalizzare* il corpo: a liberarlo dalle banali aspettative che riponiamo in esso, dalle valutazioni giuste e ingiuste che formuliamo su di esso, dalle molteplici vanità in cui lo intrappoliamo. Baba ci incoraggia ad adottare una prospettiva più elevata, a comprendere ciò che il corpo è veramente e dove ci conduce.

Un corpo è la divinità che si manifesta (ABIDE=DIMORARE)

Nei miei “Pensieri conclusivi” alle due precedenti serie di “Meditazioni”, ho condiviso con voi gli acronimi che avevo creato per ricordare e sostenere il mio studio degli insegnamenti di Gurumayi. Come vi avevo spiegato allora, è grazie a Gurumayi che ho imparato ad apprezzare l'utilità di tali espedienti mnemonici per imparare e ricordare.

Poiché “Meditazione sulle parole di Swami Muktananda” si è concentrata su un unico argomento e un singolo brano del *Gioco della Coscienza*, ho cercato di trovare un acronimo che fosse ampiamente rappresentativo delle idee che abbiamo esplorato. L'acronimo è “**A Body Is Divinity Expressed**” (Un corpo è la divinità che si manifesta), o “**ABIDE=DIMORARE**”. Abbiamo imparato da Baba e Gurumayi che Dio dimora in questo corpo, che questo corpo è un'espressione unica di Dio, che il corpo è il mezzo attraverso il quale arriviamo a conoscere Dio. Ecco perché il santo nella storia di Baba è sopraffatto dalla gratitudine per il suo corpo, ecco perché ci tiene a ringraziare il suo corpo proprio prima che il suo tempo su questa terra giunga al termine.

Gurumayi ha parlato in molte occasioni di quanto Baba Muktananda amasse le scritture dell'India. Quindi, in omaggio a ciò, ho voluto vedere cosa dicono queste scritture riguardo al corpo. Per essere chiari, ne parlano *molto*. E spesso lo fanno attraverso metafore creative e bellissime. Nella *Bhagavad Gita*, il Signore Krishna parla del corpo come di un campo, l'arena nella quale e attraverso la quale si raggiunge la conoscenza di Dio.¹ Al contempo, nella *Katha Upanishad* il corpo è descritto come un carro, in cui la mente funge da redini, l'intelletto è l'auriga e i cavalli che trainano il carro sono i sensi.²

È un'immagine suggestiva, quella dei sensi come *cavalli*. Un'immagine particolarmente rilevante inoltre in questo Anno del Cavallo. (Come forse ricordate, abbiamo già parlato di "potenza" in queste "Meditazioni"). I cavalli possiedono un'energia e una forza straordinarie. Possono raggiungere quasi qualsiasi destinazione sulla terraferma. Spetta al cavaliere scegliere quale sarà quella destinazione, e sviluppare l'abilità e la disciplina necessarie per mantenere la rotta fino a raggiungerla.

Lo stesso vale per i sensi. Gurumayi e Baba ci hanno insegnato che i sensi sono estremamente potenti, ma anche *neutrali*: in altre parole, la loro energia non è orientata in un'unica direzione. Questa combinazione di potenza e mutabilità di direzione è molto forte; dentro di noi c'è questa massa di energia che aspetta solo di essere incanalata da qualche parte. La nostra esperienza di vita e ciò che realizziamo in questa vita dipendono in gran parte da dove dirigiamo questa energia; da dove le permettiamo di fermarsi, da dove la lasciamo dimorare.

Al termine di ogni puntata di "Meditazione sulle parole di Swami Muktananda", ho fatto riferimento a uno dei cinque sensi e al modo in cui potremmo farne un uso proficuo. È stato il mio tentativo di ricordare a voi e a me stessa che, nonostante tutti gli stimoli esterni che incontriamo e che potrebbero spingere l'energia dei nostri sensi verso l'esterno, possiamo fare una scelta diversa. Il nostro intelletto è il conducente; la nostra mente è le redini. Abbiamo la capacità e la possibilità di incanalare quella stessa energia verso l'interno, per condurla verso la dimora di Dio che è dentro di noi. Naturalmente, uno dei meravigliosi risultati di questo processo è che iniziamo a vivere il mondo esterno in modo nuovo. Continuiamo a partecipare a questo mondo, continuiamo a goderne e ad apprezzarlo, ma il nostro benessere non è più determinato esclusivamente dai suoi alti e bassi. Noi smettiamo di essere vittime delle circostanze.

Visto che vi sto già facendo dare una sbirciatina dietro le quinte di ciò che avevo in mente con queste "Meditazioni", c'è qualcos'altro che vorrei condividere con voi. Avrete sicuramente notato l'immagine del cigno che compare in queste pagine. Forse avete notato che, col succedersi delle puntate, il cigno sta gradualmente prendendo il volo. Sono lieta di dirvi che alcune delle immagini del cigno di questa sequenza sono

basate su foto scattate da voi, Siddha Yogi e nuovi cercatori del sangham, e inviate al sito web del sentiero Siddha Yoga.

Vorrei anche spiegare perché è stato scelto il cigno. Gurumayi ha detto molte volte nei *satsang* che le immagini presenti sul sito web del sentiero Siddha Yoga hanno un significato e un intento specifici. Anche qui non è diverso. Nelle scritture indiane, il cigno, o *hamsa*, è ricco di simbolismo. Una delle tante cose che rappresenta è l'anima individuale, che passa da una vita all'altra finché, alla fine e attraverso la *sadhana*, raggiunge la liberazione. L'immagine del cigno in "Meditazione sulle parole di Swami Muktananda" ha lo scopo di evocare questo movimento progressivo verso la libertà: il raggiungimento da parte dell'individuo, attraverso il corpo, di ciò che esiste al di là del corpo.

E c'è un altro motivo per cui l'immagine del cigno è così perfetta, così appropriata per questa particolare serie di contemplazioni. Baba veniva spesso chiamato "Swami Muktananda Paramahansa". Nella tradizione indiana, l'appellativo *paramahansa*, ovvero "cigno supremo" è usato in riferimento agli esseri illuminati, coloro che incarnano la libertà che il cigno rappresenta. Perciò quando vedo qui il cigno, quando nella mia mente creo una sorta di animazione dei suoi movimenti, quando lo immagino mentre prende il volo, penso a Baba. Penso a chi egli era ed è per i suoi devoti, e all'eredità che ha lasciato al mondo.

Vi ringrazio ancora una volta per aver letto e ascoltato le mie contemplazioni sulle parole di Swami Muktananda. Grazie di aver condiviso le vostre reazioni a ciò che ho scritto, le vostre risposte alle domande che ho posto, e le esperienze personali e la comprensione degli insegnamenti di Baba. Posso pensare a ben poche attività che preferirei fare, che siano più meritevoli, oltre che sedermi da qualche parte in silenzio e contemplare le parole del Guru. Ma se dovessi sceglierne una, sarebbe quella di contemplare le parole del Guru in questo modo, con voi, nel nostro Circolo di *sadhana* digitale.

Nel concludere questa serie di contemplazioni, mi piace richiamare le parole di uno degli *shanti* mantra che recitiamo nel sentiero Siddha Yoga per invocare la grazia del Guru:

*om saha nāvavatu | saha nau bhunaktu |
saha vīryam karavāvahai |
tejasvi nāvadhītam astu mā vidviṣāvahai ||
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||*

Om. Che noi, Guru e discepolo,
possiamo essere protetti con questo studio della conoscenza.
Ci sostenga entrambi.
Possiamo entrambi agire con forza ed energia.
Possa la nostra conoscenza essere piena di luce.
Possiamo non provare mai ostilità l'uno verso l'altro.

Om. Pace, pace, pace.³

Sadgurunath Maharaj ki Jay!



© 2026 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ *Shrimad Bhagavad Gita*, 13.1.

² *Katha Upanishad*, 1.3.3–4.

³ Traduzione © 2026 SYDA Foundation®.