

# Meditazione sulle parole di Swami Muktananda

## *Satsang Siddha Yoga in onore della Pasqua*

di Eesha Sardesai

### Introduzione

Sul sentiero Siddha Yoga impariamo – e ne facciamo esperienza – che gli insegnamenti del Guru superano le differenze quali l’etnia, la religione, la nazionalità e il contesto culturale. È qualcosa di cui la nostra Guru, Gurumayi Chidvilasananda, ha parlato recentemente, a Mahashivaratri di quest’anno. È inoltre un principio che il Guru di Gurumayi, Baba Muktananda, insegnava spesso nei *satsang*.

Ogni anno, a Pasqua, mi torna alla mente questa verità. Non sono cresciuta osservando la Pasqua (almeno non nel tradizionale senso religioso), ma grazie agli insegnamenti di Gurumayi sulla Pasqua, grazie al rispetto che lei ha sempre dimostrato per ciò che essa rappresenta, ho sviluppato un’affinità speciale con questa festività. La Pasqua, come insegna Gurumayi, è un tempo di risveglio e rinnovamento. È un tempo per ricordare il valore della vita.

Questi temi erano evidenti nel *satsang* Siddha Yoga che Gurumayi ha tenuto il 4 aprile 2026 in onore della Pasqua. Il *satsang*, intitolato “Inspira lo spirito della primavera”, è stato trasmesso in diretta video dal tempio di Bhagavan Nityananda nell’Ashram Shree Muktananda. Si è svolto nella Sala universale Siddha Yoga – la “scintillante cupola blu”, come Gurumayi l’ha definita.

Durante il *satsang* abbiamo invocato il Signore Shiva, l’Adi Guru, il Sé supremo personificato che sovrintende a tutti i numerosi movimenti e mutamenti di questo universo manifesto. Sotto la protezione del Signore, la vita ha inizio, giunge al termine e di nuovo comincia. Abbiamo ascoltato il ritmo dinamico del *damaru*, il tamburo del Signore Shiva in cui riecheggia il suono primordiale *AUM*, e l’inno esultante “Shiva Shiva Shiva”, cantato dall’ensemble musicale. Abbiamo cantato il *namasankirtana Jaya*

*Jaya Shiva Shambho* nel maestoso raga *darbari*, e poi abbiamo offerto l'*arati* al Guru. Abbiamo anche ascoltato Ben Williams, studioso di sanscrito e religioni dell'Asia meridionale, che ci ha parlato da Kashi (chiamata anche Varanasi o Benares). Nella cultura e nelle scritture indiane, questa città del nord dell'India è celebre per essere una dimora del Signore Shiva.

Su richiesta di Gurumayi, Ben ha letto un brano che lei aveva scelto dalla biografia spirituale di Baba Muktananda "*Il gioco della Coscienza*". In seguito Ben mi ha confidato che questo è il suo brano preferito del *Gioco della Coscienza*. È un testo che ha contemplato profondamente sin da quando lo lesse per la prima volta da adolescente, e nel corso degli anni ha condiviso e discusso questa storia con molti Siddha Yogi e amici. Così, quando Ben ha ricevuto la richiesta di Gurumayi di leggerlo, è rimasto stupito da questa sincronicità.

Non solo, Ben mi ha detto che negli ultimi due anni si è dedicato allo studio approfondito delle parole di Baba. Ha preso l'abitudine di leggere brani tratti dai libri di Baba ogni mattina prima di cantare e meditare. Ben ha detto: "Questo è stato uno degli inviti alla seva più belli e tempestivi che abbia mai ricevuto: leggere parole di Baba, con le quali recentemente ho instaurato un rapporto completamente nuovo, e poi scoprire che il brano era uno di quelli che amavo di più".

In questo brano, Baba racconta la storia di un santo che si stava avvicinando alla morte. Il santo, consapevole che il suo tempo sulla terra stava per finire, si premurò di ringraziare coloro che lo avevano sostenuto durante la vita. Infine, ringraziò il proprio corpo. Baba descrive con precisione ognuna delle espressioni di gratitudine che il santo rivolge al proprio corpo, e poi riassume la lezione fondamentale che possiamo trarre dalla storia.

Per la prossima "Meditazione" sulle parole del Guru, Gurumayi mi ha chiesto di concentrarmi sulle parole di Baba tratte dal *Gioco della Coscienza*. Gurumayi ha spiegato che è indispensabile che le persone comprendano ciò che Baba ci trasmette riguardo al valore del corpo umano e della vita umana. Troppo spesso in questo mondo, la vita umana viene considerata sacrificabile. Ogni giorno si perdono vite a causa di guerre,

malattie, carestie, disastri naturali e altre simili tragedie. Come ho scritto in precedenza, è facile diventare insensibili alla morte, quand'essa si verifica così incessantemente intorno a noi e su scala così vasta. Forse questo avviene soprattutto quando quelle morti ci sembrano lontane, quando non toccano direttamente le persone che conosciamo o i gruppi con cui ci identifichiamo.

Penso che possa accadere, quando ci abituiamo così tanto alla morte – e alla morte *di massa*, per dirla senza mezzi termini, una morte che ci sembrerebbe sconvolgente se non fosse così frequente – che anche la vita perda parte del suo splendore ai nostri occhi. So che sembra paradossale. Ma credo che subentri una sorta di fatalismo, quando accettiamo in qualche modo che è così che va il mondo: gli altri muoiono, noi moriamo, siamo tutti solo dei numeri in attesa di essere chiamati. Possiamo diventare irriverenti nel nostro approccio alla vita, nel modo in cui trattiamo noi stessi, nel modo in cui ci relazioniamo con gli altri. La domanda inespressa, la domanda che risuona appena sotto la superficie della nostra mente cosciente, sembra essere: “Che importanza ha?”

Un motivo per cui gli insegnamenti dei Guru sono così potenti è che, quando ci lavoriamo, quando li contempliamo con diligenza e cura, possiamo arrivare a dare una risposta alla domanda. Possiamo sperimentare quella risposta. La vita *ha* importanza. Dentro di noi lo sappiamo. La vita è preziosa. Possiamo elencare le numerose ragioni per cui lo è.

La prossima “Meditazione” sarà un po’ diversa dalle precedenti. Innanzitutto, mi concentrerò sulle parole di Baba. Inoltre, questa volta manterrò un po’ più... *concise*... le mie contemplazioni. Ho già detto quanto i vostri commenti in risposta a “Meditazione sulle parole di Gurumayi” siano stati così meravigliosamente profondi, quanto sia evidente che avete riflettuto a fondo sulle parole del Guru e sui pensieri e domande che ho condiviso con voi, relativi a quelle parole. Il nostro Circolo di Sadhana digitale è stato una fonte davvero feconda di ispirazione e apprendimento, per me certamente, e spero anche per voi.

Quindi, in un certo senso, questo mese passo la parola *a voi*. Naturalmente, continuerò a condividere alcune delle mie riflessioni. Continuerò a invitarvi a considerare le stesse domande che mi pongo io. Ma non vedo l'ora che siano i *vostr*i pensieri a essere protagonisti, e che scopriamo insieme quanto le parole di Baba siano ancora vive e vibranti e attuali a più di cinquant'anni da quando le scrisse.

“Meditazione sulle parole di Swami Muktananda” verrà pubblicata a puntate sul sito web del sentiero Siddha Yoga durante il mese di aprile. È, come credo concorderete, un modo quanto mai appropriato di accogliere la primavera e di prepararci alla celebrazione del compleanno di Baba Muktananda, nel mese di maggio.

