

# *Sahasrara, la dimora della luce*

di Eesha Sardesai

Satsang di celebrazione Siddha Yoga

In onore del Mahasamadhi di Baba Muktananda

Sabato 31 ottobre 2020

Gran parte dell'attività degli esseri umani sembra consistere nel dare significato alla vita e al mondo, e con ciò acquisire una parvenza di sicurezza in questo vasto, bello e complesso fenomeno di cui facciamo parte. Da bambini, sbattiamo le palpebre di meraviglia per ciò che ci circonda, domandandoci che *cosa* sia, chi siamo noi, e come quella cosa lì sia in rapporto con noi. Questa curiosità, questo desiderio di dare senso al mondo e di sapere come adattarvisi, non svaniscono man mano che invecchiamo. Semplicemente accumuliamo idee ed etichette, abitudini e tradizioni, concetti e giudizi di ciò che è buono e che ha valore e, a vari livelli, questi soddisfano il nostro bisogno di sapere.

Questo nostro mondo può essere imprevedibile. Abbiamo le *nostre* idee su come le cose dovrebbero andare, o di ciò che è giusto e sbagliato, di come noi e gli altri dovremmo comportarci. Spesso, però, ciò che vediamo attorno a noi non si conforma ai nostri modelli. Nonostante tutti i nostri sforzi per vivere secondo un ordine e una finalità, ci ritroviamo in situazioni che sfidano la logica o la ragione.

Cosa fare in tali situazioni?

Come studenti sul sentiero Siddha Yoga, sappiamo che non si tratta di abbandonare i nostri doveri o comunque di "liberarcene". Piuttosto si tratta di comprendere che c'è qualcosa *di più* in questo mondo manifesto. Ci sono riserve di forza ed energia disponibili e inesauribili, una fonte di significato e scopo che non dipende dalle situazioni sulle quali abbiamo un controllo limitato. Dentro di noi ci sono interi mondi inutilizzati, una dimora di luce più sfolgorante di ciò che gli occhi rivolti all'esterno

possano elaborare. Veniamo dal Guru, facciamo *sadhana*, per fare l'esperienza di questo mondo *interiore*, portando così nella nostra vita su questa terra una prospettiva ampliata e illuminata.

Baba Muktananda insegnava con grande entusiasmo sul *sahasrara*, il loto dai mille petali alla sommità della testa, nel corpo sottile.

È la destinazione del nostro viaggio come cercatori, la meta della *sadhana* nel sentiero Siddha Yoga.

La *Prashna Upanishad* ci dice che nel corpo sottile si incrociano 720 milioni di *nadi*, o canali di energia. Queste *nadi* trasportano per tutto il nostro essere il *prana*, la forza vitale. Quando Kundalini Shakti viene risvegliata in noi dalla grazia di Shri Guru, questo potere cosciente e divino inizia la sua ascesa lungo il canale centrale, la *sushumna nadi*, che corre parallela alla spina dorsale del corpo fisico.

Per facilitare la trasformazione operata da Kundalini Shakti nel muoversi verso l'alto, facciamo le pratiche spirituali. Cantiamo, meditiamo, offriamo *dakshina* e recitiamo la *Shri Guru Gita*. Quando facciamo le pratiche Siddha Yoga, la *shakti* purifica progressivamente ognuno dei sei chakra, i nessi a forma di loto delle *nadi*, che si trovano lungo la *sushumna*. Il *prana*, a sua volta, si muove lungo milioni di *nadi* che si diramano dalla *sushumna*, e rimuove i *samskara*, le impressioni e i karma passati che vi sono immagazzinati. Su, su, su, Kundalini Shakti continua il suo viaggio, pulendoci, purificandoci e liberandoci dal dolore e dalla rigidità che abbiamo collezionato da troppo tempo, aiutandoci a portare maggiore armonia al nostro essere, sin quando, alla fine, alla sommità della testa, raggiunge... il *sahasrara*.

*Sahasrara* in sanscrito significa "mille raggi". Come nella definizione, i mille petali di questo loto si aprono a ventaglio, concentrici, in una struttura a spirale che si estende all'infinito. I petali sono di colore bianco immacolato, di forma perfetta, e la luce che emanano è così splendente che si dice abbiano la luminosità di milioni di soli.

Al centro del *sahasrara* c'è il *nila bindu*, la luminosa Perla blu, della quale Baba ha

parlato spesso. La Perla blu, che ha la dimensione di un singolo seme di sesamo, rappresenta il Sé supremo, ed è il punto di origine dell'intero universo.

Ricevere il *darshan* del *sahasrara* e della Perla blu è sperimentare l'unione del sé individuale con il Supremo. Per questo motivo è detto che nella dimora del *sahasrara* le parole si fermano. I pensieri non possono arrivare. Il *sahasrara* supera le facoltà della mente e dei sensi; trascende tutto ciò che definisce o caratterizza l'esistenza. Invece, ciò che emerge è la consapevolezza di *purno'ham*, il puro "Io sono". E dopo una vita di attaccamento a qualcosa di più della frase "Io sono", ci ricongiungiamo a quella luce che eravamo, prima che venisse contratta da tutti i nostri concetti, idee, etichette e principi. Le coppie di opposti (dolore e piacere, entusiasmo e sofferenza), che si alternano in noi quando ci definiamo solo in base a ciò che è esterno, lì non hanno più influenza.

Nella dimora del *sahasrara*, noi semplicemente... esistiamo. *Io sono*. Oppure, come Baba insegnava alla gente a dire: *Io sono luce*.

Il titolo di questo *satsang* è "Risiedi nel regno della quiete divina".

Il sentiero Siddha Yoga è incomparabile, proprio perché seguire questo sentiero ci conduce qui. Ecco perché ciò che ha fatto Baba è così rivoluzionario: portare *shaktipat diksha* al mondo, insegnare e dare alle persone la diretta esperienza del *sahasrara* e della Perla blu. Tramite la grazia di Baba Muktananda, la grazia di Bhagavan Nityananda e la grazia di Gurumayi Chidvilasananda, davvero *possiamo* risiedere nel regno della quiete divina. Il *sahasrara* non è un'astrazione. Non è un concetto esoterico assegnato a un discorso scritturale. È l'esperienza vissuta dei cercatori sul sentiero spirituale, e sta a voi conoscerla.

