

# Kundalini: Il segreto della vita

## Un estratto dal libro di Baba Muktananda

In verità, il corpo è il tempio di Dio. Non c'è tempio più grande del corpo umano. Ognuno dovrebbe contemplare questa verità e comprendere che Dio dimora in lui. Proprio come diciamo: "Questo è di mia proprietà" o "Questa è la mia casa", dovremmo guadagnarci il diritto di affermare: "Dio è al mio interno". Tukaram Maharaj disse: "Sono andato a cercare Dio, ma non l'ho trovato. Io stesso sono diventato Dio. Proprio in questo corpo Dio si è rivelato a me". E questa è l'assoluta verità.

Questa è la conoscenza che sorge quando Kundalini si immerge nel *sahasrara*. È lo stato di *parabhakti*, la devozione suprema, in cui non c'è più né devoto, né Dio, né mondo, ma solo unità. Proprio come un fiume, dopo un lungo percorso, si immerge nell'oceano e diviene l'oceano, così, quando Kundalini ha terminato il suo lavoro e si è stabilizzata nel *sahasrara*, vi immergete completamente in Dio.

Tutte le vostre impurità e finzioni sono distrutte e riposate completamente nel Sé. Il velo che vi faceva percepire la dualità cade e sperimentate il mondo come un estatico gioco di Kundalini, un gioco dell'energia di Dio. Vedete l'universo come una luce supremamente gioiosa, non differente da voi stessi, e voi rimanete inamovibili in questa consapevolezza. Questo è lo stato della liberazione, lo stato della perfezione.

Un essere che ha raggiunto questo stato non ha bisogno di chiudere gli occhi e ritirarsi in un luogo solitario per entrare in *samadhi*. Che stia meditando, mangiando, lavandosi, dormendo, che sia solo o con altri, sperimenta la pace e la gioia del Sé. Qualunque cosa veda è Dio, qualunque cosa senta è Dio, qualunque cosa gusti è Dio, qualunque parola pronunci è di Dio. In mezzo al mondo sperimenta la solitudine di una grotta e in mezzo alla gente sperimenta la beatitudine del *samadhi*. Questo è lo stato che gli *Shiva Sutra* descrivono come *lokanandah samadhi sukham*, "La beatitudine del mondo è l'estasi del *samadhi*".

È per realizzare questo che dovremmo meditare, che dovremmo avere la nostra Kundalini risvegliata. Non meditiamo per raggiungere Dio, perché lo abbiamo già raggiunto. Meditiamo per divenire consapevoli che Dio è manifesto in noi. Questa è la conoscenza del Siddha Yoga, il frutto dello yoga interiore che viene attivato quando Kundalini è risvegliata per grazia di un Maestro perfetto.

Ed è per questo che dico sempre a tutti: “Medita sul tuo Sé, onora il tuo Sé, venera il tuo Sé, perché Dio dimora in te come te”.

Swami Muktananda, *Kundalini: The Secret of Life*, 3<sup>a</sup> ed.  
(South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1994), p.44–45.

Design layout di Shabnam Labra e Hira Tanner.



© 2023 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.