

# Meditazione sulle parole di Swami Muktananda

*Satsang Siddha Yoga in onore della Pasqua*

di Eesha Sardesai

## Fate amicizia con il corpo

Nella storia su cui ci stiamo concentrando, Baba Muktananda ci racconta ciò che il santo dice al suo corpo all'avvicinarsi della sua morte. Il santo esprime rammarico per le sofferenze che ha inflitto al suo corpo. "Ti ho spesso causato fastidi e paure", dice. "Più o meno consapevolmente, molte volte ti ho trattato in modo ingiusto."<sup>1</sup> Riconosce che il suo corpo è rimasto leale per tutto il tempo e lo ringrazia per ciò che gli ha consentito di raggiungere, ossia l'esperienza di Dio, attraverso la *sadhana*.

Nella ricerca di Dio, le persone hanno sottoposto il proprio corpo ad ogni sorta di prove, spesso seguendo semplicemente le pratiche prescritte o consigliate dalla tradizione religiosa a cui appartengono; stando in equilibrio su una gamba in cima ad una montagna, digiunando per giorni interi, privandosi del sonno, camminando a piedi nudi verso luoghi di pellegrinaggio, a volte per centinaia di chilometri, a volte su montagne ripide e rocciose, con le membra doloranti e i piedi sanguinanti. Nella sua personale ricerca di Dio, il santo della storia di Baba potrebbe benissimo aver fatto una o più di queste cose.

Immagino che anche chi non si considera particolarmente religioso o spirituale possa immedesimarsi in qualche modo. La maggior parte delle persone usano il proprio corpo per raggiungere una qualche forma di perfezione o di autorealizzazione, per cui hanno bisogno di diventare una versione nuova, migliore e più evoluta di se stesse. E l'ideale che ricercano sembra sempre *appena* fuori della loro portata. O magari, dal loro punto di vista, è realizzabile, ma non senza spingersi oltre un limite ragionevole.

Il problema che vedo in questo approccio, e ritengo che il santo lo sottintenda, è che tende a basarsi su un rifiuto di noi stessi. Il nostro corpo non può essere semplicemente

ciò che è. *Noi* non possiamo essere semplicemente quelli che siamo. Invece di accettare la forma che ci è stata data come punto di partenza, e da lì scoprire — e riscoprire e *continuare* a riscoprire — le sue numerose peculiarità e capacità innate, la consideriamo un impedimento, un ostacolo da superare. Tutte le numerose prove a cui la sottoponiamo sembrano scaturire dalla stessa domanda inespressa: “Posso essere questo, fare questo, realizzare questo *nonostante* il mio corpo?”

Nel sentiero Siddha Yoga, Gurumayi e Baba Muktananda ci hanno esortato a porci una domanda diversa. In che modo possiamo avvalerci di questo corpo e dei molti doni che ci ha elargito per realizzare i nostri obiettivi? Nello specifico, in che modo possiamo avvalerci del nostro corpo per conoscere Dio? La *sadhana* Siddha Yoga richiede indubbiamente disciplina. Richiede sforzo. Ma si tratta di uno sforzo che ci porta a lavorare *con* il nostro corpo, anziché *contro* di esso. Come ha detto Gurumayi: “Non avete bisogno di diventare qualcun altro o qualcos’altro per seguire il sentiero Siddha Yoga. Non avete bisogno di essere nessun altro se non voi stessi per amare il Guru.”

Vorrei quindi chiedere: avete qualche parametro personale per capire quando state esagerando in nome della perfezione? Avete un criterio per misurare l'intensità dei vostri sforzi e valutarli in base ai risultati che producono? In mezzo a tutto ciò, riuscite ancora a prendervi il tempo per ispirare lo spirito della primavera, per lasciare che la sua essenza tocchi e lenisca ogni parte del vostro essere?



© 2026 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

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