

Meditazione sulle parole di Swami Muktananda

Satsang Siddha Yoga in onore della Pasqua

di Eesha Sardesai

Imparare, disimparare e rimparare

Nella precedente puntata di “Meditazione sulle parole di Swami Muktananda”, ho scritto di come il santo della storia di Baba ammetta le imposizioni a cui ha sottoposto il suo corpo e lo ringrazi per averlo comunque sostenuto, soprattutto nella sua *sadhana*. Ho anche spiegato che nel sentiero Siddha Yoga, i nostri Guru insegnano un approccio di moderazione, in cui lavoriamo *con* il nostro corpo, piuttosto che contro di esso, per arrivare a conoscere Dio.

È un argomento su cui ho riflettuto molto dopo il *satsang* in onore della Pasqua, e credo che meriti un ulteriore approfondimento. Possiamo guardare all’esempio che Gurumayi ci ha spesso indicato, quello della natura. La natura è sempre fedele a se stessa; tutto ciò che fa è al fine di essere ciò che deve essere, di andare dove deve andare. Prendiamo il cosiddetto piccione “viaggiatore” o “postino”. La sua capacità di orientamento, e in particolare la sua capacità di tornare a casa, è così precisa che per secoli questo uccello è stato usato per recapitare messaggi tra le persone, anche tra le forze militari. I piccioni possiedono vere e proprie bussole interne, che si ritiene siano attivate dall’esposizione ai campi magnetici terrestri. E non sono gli unici animali ad avere tali capacità. Alcune specie di trote, salmoni e tartarughe marine, ad esempio, così come diverse specie di uccelli migratori, hanno simili bussole interne.

In quanto esseri umani, noi funzioniamo in modo leggermente diverso. Se la “casa” che cerchiamo è il Sé interiore, il nostro viaggio di ritorno a essa non è così automatico. In linea generale, la persona che diventiamo è una sorta di combinazione tra la nostra costituzione biologica e le esperienze accumulate nel corso della vita: ciò che ci è stato insegnato e le conseguenti convinzioni che abbiamo maturato su noi stessi e sul mondo che ci circonda. E questo amalgama di influenze ci *cambia*. La scienza dice che altera la

chimica del nostro cervello. Le scritture indiane parlano di *samskara*, ovvero le impressioni lasciate nella mente e raccolte nelle diverse vite come risultato di pensieri, azioni ed esperienze passate. Queste impressioni non si dissolvono da sole. Senza il nostro sforzo cosciente, non possiamo ritornare alla persona che esiste *sotto* di esse.

Ecco perché facciamo *sadhana*. Ecco perché ci sforziamo di sviluppare la consapevolezza di noi stessi. Ho imparato da Gurumayi che la *sadhana* è un processo continuo di imparare, disimparare e rimparare. Dobbiamo fare, disfare e rifare. Certe facoltà devono essere affinate. Certe tendenze devono essere sradicate. E certi modi di essere vanno riportati in vita. Fortunatamente, sul sentiero Siddha Yoga abbiamo gli insegnamenti del Guru come guida. Abbiamo la grazia del Guru che potenzia i nostri sforzi. Con il supporto inestimabile della Kundalini Shakti risvegliata, possiamo affinare il nostro discernimento, in modo da sapere cosa conservare, cosa abbandonare e cosa ripristinare.

Essere in un corpo umano — questo apparato fisico e mentale estremamente complesso — è un *lavoro*. Non c'è modo di aggirare questo fatto. Eppure, la sofisticatezza del corpo umano è anche ciò che lo rende un dono così prezioso. È perché siamo in un corpo umano che possiamo riconoscere tutto ciò che esso è e fa, che possiamo dare valore al corpo, che possiamo fare come il santo ed esprimere gratitudine per il corpo. Possiamo comprendere che è *attraverso* il corpo che trascendiamo il corpo, che sperimentiamo la natura di Dio.

Gurumayi ha raccontato di quando Baba Muktananda visitò la città di Filadelfia nel settembre del 1979, durante il suo terzo tour mondiale. In un teatro gremito, rivolgendosi a più di mille persone, alcune sedute fuori, altre sul palco, Baba parlò del vero significato della frase iconica che lui, e in seguito Gurumayi, usavano all'inizio di ogni *satsang*: “Con grande rispetto e amore, do il benvenuto a tutti voi con tutto il mio cuore.”

Baba spiegò che, quando pronunciava queste parole, non si rivolgeva semplicemente ai singoli individui che vedeva davanti a lui, ma al Punto Blu, il *nila-bindu*, la luce della Coscienza che esiste in ogni persona. Parlava alla divinità in loro.

Come potreste calibrare la vostra bussola interiore in modo che vi risulti più facile trovare la stessa divinità dentro di voi? Come continuerete a dedicare del tempo a ispirare lo spirito della primavera, ad ascoltare il suo canto nell'aria, lasciando che vi guidi verso casa?



© 2026 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.