

# Meditazione sulle parole di Swami Muktananda

*Satsang Siddha Yoga in onore della Pasqua*

di Eesha Sardesai

## Realizzare lo scopo del corpo

Al termine della storia del santo nel *Gioco della Coscienza*, Baba Muktananda scrive: “Se comprendeste realmente il vostro corpo, lo colmereste di yoga, di amore e di meditazione.”<sup>1</sup> L’affermazione di Baba riassume perfettamente il senso della storia e, naturalmente, stimola un’ulteriore contemplazione. Sono particolarmente attratta dalla frase di Baba secondo cui possiamo “colmare” il corpo di yoga, di amore e di meditazione. Ciò suggerisce che il corpo sia più malleabile di quanto potremmo pensare inizialmente.

È vero, quando veniamo al mondo non siamo del tutto pagine bianche. Si ritiene che i *samskara* a cui ho fatto riferimento nella puntata precedente si accumulino nel corso delle vite. Senza contare che, durante la vita di una persona, il suo corpo svilupperà una serie unica di doti, inclinazioni e limitazioni. Tuttavia, come abbiamo approfondito di recente, ognuno di noi ha una capacità illimitata di imparare, disimparare e rimparare. Siamo in grado di modellare il corpo praticamente per qualsiasi scopo riteniamo opportuno. In altre parole, possiamo “colmarlo” di qualunque cosa scegliamo.

Oppure delle conseguenze di ciò che *non* scegliamo. Il corpo assumerà il colore, la consistenza e il sapore di ciò che gli diamo, indipendentemente dal fatto che lo facciamo intenzionalmente, o che ne siamo consapevoli. Mi viene in mente il famoso detto: *La natura rifiuta il vuoto*. È un detto a cui Gurumayi ha fatto riferimento nei suoi *satsang*, e che sintetizza un concetto espresso dal filosofo greco Aristotele. Ciò vale sicuramente per il nostro corpo durante gli anni formativi dell’infanzia e dell’adolescenza, quando assorbiamo costantemente tutte le numerose influenze che ci circondano e ne veniamo plasmati. Ma vale anche in età adulta; il nostro cervello, ad

esempio, continua a formare, rafforzare e sfoltire diverse sinapsi in base a ciò che assimiliamo dall'ambiente circostante.

Non è forse meglio allora prestare la massima attenzione agli ambienti in cui immergiamo il nostro corpo e la nostra mente? Nel suo insegnamento, Baba è chiaro. Se ci sforziamo di comprendere il nostro corpo, lo *tratteremo* bene. Quando Baba parla qui di “comprendere il corpo”, io lo intendo come comprendere ciò che ci è reso possibile attraverso questo corpo: lo scopo più grande a cui il corpo può servire, la meta verso cui il corpo funge da veicolo. E questa meta è conoscere Dio.

Se comprendiamo veramente questo—e non intendo solo intellettualmente, ma assimilando effettivamente questa conoscenza nel nostro essere—allora è logico che il nostro approccio alla vita cambi di conseguenza. Nella versione originale in hindi di questo passaggio tratto dal *Gioco della coscienza*, Baba usa la parola *purna*, aggiungendola come suffisso a ciascuna delle attività in cui egli descrive il nostro impegno. *Yogapurna*, dice Baba, il nostro corpo sarà “colmo” di yoga. *Premapurna*, colmo d'amore. *Dhyana-purna*, colmo di meditazione. *Purna* denota pienezza, completezza, integrità e perfezione. È un termine che si usa spesso nelle scritture indiane per descrivere Dio, il Sé supremo, l'Assoluto. Ciascuna delle attività menzionate da Baba—le attività che svolgiamo dopo aver compreso lo scopo del corpo—ci conduce quindi a Dio.

Ora mi piacerebbe sentire da voi. Quali metodi utilizzate per comprendere meglio il vostro corpo e il suo scopo? E mentre una stagione cede il passo alla successiva, in che modo continuerete a ispirare lo spirito della primavera, ad assaporare il *rasa*, il sapore, della vita così come viene vissuta in questo corpo umano?



© 2026 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> Swami Muktananda, *Il gioco della Coscienza*, 3<sup>a</sup> ed. (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2000), pag. 279