

Svadhyaya

Svadhya è una pratica considerata con grande rispetto, e risale a prima della storia documentata. Sebbene *svadhya* sia un termine sanscrito, la pratica è comune a tutte le tradizioni religiose e culturali del mondo, ed è definita con molti nomi diversi. È uno dei mezzi più efficaci per entrare nel regno del sacro.

La parola sanscrita *svadhya* è formata da due parole: *sva* e *adhyaya*. *Sva* significa "il proprio sé" e *adhyaya* significa "studiare", "leggere" e "recitare". La pratica di *svadhya* ha due aspetti: il primo è lo studio del proprio sé, e il secondo è lo studio e la recitazione dei testi delle scritture, allo scopo di conoscere il grande Sé.

Lo studio del proprio sé racchiude tutti gli aspetti caratteristici dell'essere umano: la mente, il corpo, la nostra relazione con ogni cosa della vita. Questo studio porta infine alla conoscenza del Sé supremo. Per fornire una chiara guida e delle istruzioni per questo viaggio interiore, i conoscitori della Verità di tutte le tradizioni ci hanno dato il dono inestimabile di testi sacri e hanno celebrato la gloria di recitarli regolarmente.

Lo studio di queste scritture e la recitazione che gli studenti e i praticanti ne fanno per avere sostegno, danno ad essi il grande beneficio di non essere più intrappolati nei loro concetti limitati e nelle domande che hanno ancora su se stessi e su quale sia lo scopo della vita. La saggezza dei saggi e dei veggenti illumina la meta e anche i mezzi per raggiungerla.

Negli *Yoga Sutra*, il saggio Patanjali istruisce gli studenti di yoga nella pratica di cinque *yama*, restrizioni, e cinque *niyama*, osservanze. Uno dei *niyama* è *svādhyāya*, lo studio e la recitazione delle scritture.

Descrivendo il potere di *svadhya*, il saggio Patanjali dice:

Con *svadhya*, si raggiunge l'unione con il proprio amato Signore.

I guru del sentiero Siddha Yoga hanno sempre attribuito grande importanza a *svadhyaya*, quale parte essenziale della *sadhana* Siddha Yoga. Infatti, quando Baba Muktananda creò il programma giornaliero dell' Ashram, vi inserì la recitazione regolare della *Shri Guru Gita*, della *Shri Bhagavad Gita*, di *Shri Vishnu Sahasranam*, *Shri Rudram*, *Shri Shiva Mahimnah Stotram* e di molti altri inni.*



© 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

*Per sapere di più su *svadhyaya* nel Siddha Yoga, si può leggere l'introduzione di Baba al *Nettare del Canto*.