

# Svadhyaya

*Svadhya* es una práctica muy respetada que se remonta a la época de la pre-historia. Aunque la palabra *svadhya* es un término sánscrito, esta práctica prevalece en tradiciones religiosas y culturales de todo el mundo y es conocida con diferentes nombres. Es uno de los medios más efectivos para entrar en los reinos sagrados.

La palabra sánscrita *svadhya* se forma a partir de dos palabras: *sva* y *adhyaya*. *Sva* significa "uno mismo" y *adhyaya* significa "estudiar", "leer" y "recitar". La práctica de *svadhya* tiene dos aspectos: primero, el estudio del propio yo; y segundo, estudiar y recitar textos escriturales para conocer el gran Ser.

El estudio de uno mismo abarca todos los aspectos de lo que significa ser un ser humano: nuestra mente, nuestro cuerpo, nuestra relación con la vida. Este estudio conduce en última instancia al conocimiento del Ser supremo. Con el fin de proporcionar una trayectoria y una guía claras para este viaje interior, los conocedores de la Verdad de todas las tradiciones nos han dado el invaluable regalo de los textos sagrados y han celebrado la gloria de recitarlos regularmente.

Uno de los grandes beneficios de estudiar estas escrituras y obtener su apoyo por medio de la recitación, es que los estudiantes y los practicantes no necesitan quedar atrapados en sus propios conceptos limitados o en preguntas sin concretarse acerca de quiénes son y cuál es el propósito de su vida. El conocimiento ancestral de los sabios y videntes ilumina tanto la meta como el camino para alcanzarla.

En el *Yoga Sutra*, el sabio Patanjali instruye a los estudiantes del yoga en la práctica de cinco *yama*, o restricciones; y cinco *niyama*, u observancias. Uno de los *niyama* es *svādhyāya*, el estudio y la recitación de las escrituras.

Al describir el poder del *svadhyaya*, el sabio Patanjali dice:

Por medio del *svadhyaya*, se logra la unión con el Señor amado.

Los Gurus del sendero de Siddha Yoga siempre le han dado gran importancia al *svadhyaya* como parte esencial de la *sádhana* de Siddha Yoga. De hecho, cuando Baba Muktananda creó el Horario Diario del Áshram, incluyó la recitación regular de la *Shri Guru Gita*, *Shri Bhagavad Gita*, *Shri Vishnu Sahasranam*, *Shri Rudram*, *Shri Shiva Mahimnah Stotram* y muchos otros himnos\*.



© 2019 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

Para conocer más sobre el *svadhyaya* en Siddha Yoga, puedes leer la introducción de Baba a *El néctar del canto*.