

Conosci la pratica del canto Siddha Yoga di Krishna Haddad

Nel sentiero Siddha Yoga, la pratica del canto comprende il *namasankirtana*, la ripetizione musicale dei nomi di Dio. Comprende inoltre *svadhyaya*, la recitazione di testi sacri come la *Shri Guru Gita*, e il canto di inni sacri e di mantra, oltre a canti devozionali come *bhajan*, *abhangas* e *qawwali*. Tutte queste forme di musica sacra in fondo servono il medesimo scopo divino: condurci all'esperienza del Sé interiore. Per questo motivo, il canto è una delle quattro pratiche fondamentali del sentiero Siddha Yoga.

Con la pratica del canto possiamo entrare in contatto con il nostro Sé interiore e sperimentarne l'estasi. Quando cantiamo delle sillabe sacre messe in musica, siamo attratti ai livelli più elevati di consapevolezza. Tuttavia, il canto non richiede una conoscenza particolare o delle competenze specifiche. In verità il canto è una pratica che chiunque può fare.

Gurumayi Chidvilasananda, il Guru del Siddha Yoga, dà insegnamenti sul potere del canto, e ispira gli studenti Siddha Yoga a partecipare con tutto il cuore a questa pratica. Uno degli insegnamenti di Gurumayi è:

Il nome di Dio è una forza benevola. Quando cantate il Nome, in realtà esso si muove in tutto il vostro essere, purificandovi, dispensando grazia e rendendovi sacri.¹

Con questo insegnamento, Gurumayi ci guida a riconoscere che i testi dei canti Siddha Yoga sono più che semplici parole. Le sacre sillabe dei canti e dei mantra Siddha Yoga sono infuse di grazia ed energia del Guru. Perciò sono *chaitanya*, resi vivi dal potere della Coscienza. Quando cantiamo, portiamo la nostra consapevolezza alla divinità che è presente in noi.

L'enfasi che i Guru del Siddha Yoga hanno posto su questa pratica è evidente considerando il Programma quotidiano dell' Ashram, la sequenza giornaliera delle

pratiche negli Ashram Siddha Yoga di tutto il mondo, introdotta da Baba Muktananda negli anni '60. Nel programma, il canto appare durante tutta la giornata: al mattino, a mezzogiorno e alla sera. Il canto si intreccia dentro e fuori le attività quotidiane come un filo divino.

Nel corso della nostra normale vita quotidiana, cantiamo anche per inviare benedizioni, cantiamo per celebrare occasioni speciali, e cantiamo per amore del canto stesso, per la gioia di farlo. Cantiamo per gioire della nostra buona fortuna, e durante i momenti difficili cantiamo per trovare conforto e radicarci di più nella conoscenza della Verità.

La musica del sentiero Siddha Yoga ha radici nelle tradizioni indiane, e molti canti praticati dai Siddha Yogi si possono sentire in tutta l'India. Tuttavia, i Siddha Yogi provano particolare piacere nella musica scritta e composta da Gurumayi.

Gurumayi usa la composizione musicale come veicolo per trasmettere i suoi insegnamenti. Ha composto molti *namasankirtana* e ha scritto parole e musica di molti canti devozionali. Gurumayi avvia perfezionamenti del repertorio della musica Siddha Yoga, sia nelle sue composizioni sia nei metodi e tecniche della pratica. Questi perfezionamenti rendono la pratica del canto più facile e accessibile, e consentono ai Siddha Yogi di trarre dalla loro pratica dei benefici sempre maggiori. Puoi ascoltare gran parte di questa musica qui sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

Praticare il canto significa impegnarsi direttamente nell'insegnamento essenziale del Siddha Yoga: "Onora il tuo Sé, venera il tuo Sé, medita sul tuo Sé. Dio dimora in te come te". Quando cantiamo, cantiamo parole che trasmettono questa verità fondamentale, e permeiamo l'atmosfera con il suono musicale che evoca l'esperienza di quell'insegnamento. Quando cantiamo, contribuiamo a quel suono e ne godiamo. Quando cantiamo, celebriamo e riconosciamo il nostro Sé divino.



© 2022 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Swami Chidvilasananda, *Enthusiasm* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1997), p. 175.