

Svadhyaaya: la recitazione di testi scrittureali

Shri Rudram

Lo *Shri Rudram* è un testo scritturale che celebra Rudra, una forma del Signore Shiva che rappresenta il fuoco splendente del Divino; questo fuoco purifica le limitazioni e ristabilisce nello yogi la consapevolezza dell'unità. Per questo motivo, Rudra è anche conosciuto come il signore dello yoga. *Shri* è un titolo onorifico che implica radiosità, buon auspicio e forza, tutte qualità che associamo al Signore Rudra e a questo testo che lo onora.

Nel 1978, Baba Muktananda istituì la recitazione di *Shri Rudram* come parte della pratica quotidiana di *svadhyaaya* nel Gurudev Siddha Peeth.

Il testo *Shri Rudram* è tratto dal *Krishna Yajur Veda*, uno dei Veda, le scritture più antiche dell'India. Lo *Shri Rudram* ha due parti principali: il *Namakam* e il *Chamakam*.

Nel *Namakam*, la prima parte di *Shri Rudram*, vengono offerti ripetutamente omaggi (*namah*) al Signore, nei suoi innumerevoli aspetti e attributi. All'interno del *Namakam* compare lo Shiva Panchakshara Mantra, il mantra di cinque sillabe che onora il Signore Shiva: *Namah Shivaya*. Queste sillabe formano la base del mantra che i Guru del Siddha Yoga impartiscono per l'iniziazione spirituale: *Om Namah Shivaya*. Studiando il *Namakam*, si comprende la natura immanente e trascendente del Supremo: il Signore ha assunto la forma di ogni cosa del creato e, allo stesso tempo, esiste al di là del creato.

La seconda parte di *Shri Rudram*, il *Chamakam*, prende il suo nome dalla frase *cha me* ("possa io"), che viene ripetuta a ogni verso, nell'invocare la grazia del Signore per ottenere una ricca vita terrena e spirituale.

In India, lo *Shri Rudram* è recitato spesso durante gli *yajna*, cerimonie vediche del fuoco. La recitazione dei mantra di questo testo sacro è di per sé una sorta di *yajna*, un

atto di adorazione così potente che diventa, per chi lo recita, un mezzo per sperimentare il fuoco benefico dello yoga.

La recitazione di *Shri Rudram* richiede un'accurata attenzione alla pronuncia e al ritmo dei mantra sanscriti. Questo impegno rafforza la capacità della mente di rimanere concentrata, e permette al recitante di scivolare in meditazione, al termine di *svadhyaya*. In questo modo, lo *Shri Rudram* aiuta il cercatore a sviluppare forza interiore, a ottenere una maggiore chiarezza di pensiero, e a riconoscere l'unità con Dio.



© 2021 SYDA® Foundation. Tutti i diritti riservati.

Testo scritto da Swami Shantananda.

Una registrazione dello *Shri Rudram* è disponibile nel Bookstore Siddha Yoga.