

# Respira con naturalezza

## Discorso di Swami Akhandananda

5<sup>a</sup> Sessione di studio *Svādhyāya*  
Diretta video nella Sala universale Siddha Yoga  
Sabato 17 ottobre 2020

Benvenuti alla 5<sup>a</sup> Sessione di studio.

Mi chiamo Swami Akhandananda. Sono un monaco del Siddha Yoga e offro servizio come Direttore delle sessioni di studio incentrate su *svādhyāya*, lo studio del Sé.

Nella tradizione spirituale indiana, oggi è il primo giorno della festa di nove giorni dedicata a onorare la dea, la Devi. Questa celebrazione, chiamata Navaratri, che significa “nove notti”, onora la Dea nelle sue tre forme di Mahadurga, Mahalakshmi e Mahasarasvati.

In India si celebra Navaratri con rituali tradizionali di adorazione, recitazioni dei sacri nomi della Dea, e canti e danze che onorano la sua saggezza, bellezza e abbondanza. Lo spirito di questa festa è di gioia, devozione e gratitudine per la miriade di modi in cui la divina Shakti nutre la nostra vita e il nostro viaggio spirituale. Nel sentiero Siddha Yoga, queste tre manifestazioni della Dea sono venerate come forme differenti dell'unico potere divino, Kundalinī Shakti, che viene risvegliata nel cercatore tramite la grazia del Guru.

Una delle pratiche Siddha Yoga che nutre la *shakti* risvegliata e favorisce il progresso spirituale è *svādhyāya*, la recitazione dei testi scriturali. In ognuna delle sessioni di studio stiamo esaminando specifici aspetti di *svādhyāya*. Il focus della sessione di studio di oggi è il respiro—la forza che sostiene la vita e che è una parte essenziale della recitazione dei testi sacri.

Baba Muktananda e Gurumayi Chidvilasananda insegnano l'importanza della corretta respirazione in *svādhyāya*, al fine di sperimentare il pieno potere e i benefici di questa pratica. Più avanti, nel corso della sessione, imparerete metodi specifici per respirare quando recitate la *Shrī Guru Gītā*. Prima esporrò le basi scritturali e filosofiche riguardo alla natura del respiro e alla sua importanza nella *sāadhanā*.

\*\*\*

Nelle filosofie dell'India, *prāna* è una parola usata spesso in riferimento al respiro, ad esempio come processo fisico di inspirazione ed espirazione che sostiene la vita nell'essere umano. Ma nella tradizione scritturale indiana, il termine *prāna* ha anche un significato e un'importanza più ampi: si riferisce alla forza creativa cosmica. Il saggio Kallata insegnava:

All'inizio, *samvit*—la Coscienza universale—  
si è trasformata in *prāna*.<sup>1</sup>

Kallata descrive qui il primo passo attraverso cui la Coscienza suprema crea l'universo. La Coscienza diventa *prāna*, la forza vitale universale, che poi crea e pervade il cosmo. Pertanto, il cosmo è permeato dal *prāna*.

In ognuno di noi, il *prāna* è la forza vitale che anima il nostro intero essere, svolgendo molte funzioni vitali. Una delle sue manifestazioni chiave è il respiro, che ci tiene in vita. Il *prāna*, quindi, è sia la forza che anima il nostro sé individuale sia la forza che crea e permea il cosmo.

Sto illustrando gli insegnamenti filosofici sul *prāna*, in modo che possiate impegnarvi in *svādhyāya* con la piena consapevolezza del potere e della divinità del respiro. Quando recitate la *Shrī Guru Gītā*, è il potere del vostro respiro che dà forma udibile ai mantra e rende manifesto il loro pieno potere. In questo modo, le scritture insegnano che il *prāna* è un veicolo tramite il quale il sé individuale può unirsi con il Sé supremo. Questa è la meta di *svādhyāya*—lo studio del Sé. Ora esaminiamo meglio come funziona il *prāna* nel nostro essere.

Nella *Chāndogya Upanishad*, il saggio Sanatkumāra insegna:

...tutto ciò è fissato al *prāna*,  
come i raggi di una ruota sono fissati al mozzo.<sup>2</sup>

Il mozzo della ruota è un'analogia adatta a descrivere come tutte le diverse parti del nostro essere, inclusa la mente, siano collegate al *prāna*. Quest'affermazione ci aiuta a comprendere la stretta connessione tra il respiro e la mente. Entrambi sono saldati e animati dal *prāna*, la forza vitale. Lo stato dell'uno influenza lo stato dell'altro. Quando regolate e calmate il respiro, questo a sua volta equilibra e calma la mente. Pertanto, uno dei modi più semplici ed efficaci per quietare la mente è regolare il respiro. Questo è un principio fondamentale alla base del *prānāyāma*.

Il *prānāyāma* è uno degli otto rami, o stadi, dello yoga descritto dal saggio Patanjali nel suo testo, lo *Yogasūtra*. In questo testo, l'etimologia di *prānāyāma* è la seguente: *prāna* si riferisce al respiro e *āyāma* significa "espandere, distendere, regolare, allungare nello spazio o nel tempo". Quindi *prānāyāma* è la regolazione o controllo del respiro. Il saggio Patanjali afferma che con il controllo del respiro la mente si acquieta, in modo che la luce del Sé possa risplendere.<sup>3</sup>

Ci sono molti metodi di *prānāyāma*, insegnati in testi yogici come lo *Yogasūtra* e l'*Hatha Yoga Pradīpika*. Tutte le tecniche di *prānāyāma* hanno in comune questi benefici: aumentare la capacità e l'elasticità dei polmoni, calmare e concentrare la mente, e accrescere il flusso del *prāna* nel corpo sottile — il corpo di energia che permea e anima il corpo fisico.

Un modo di praticare *prānāyāma* nel sentiero Siddha Yoga è controllando e sincronizzando il respiro durante la recitazione dei testi sacri. Potete comprenderlo così: per recitare i versi di un testo come la *Shrī Guru Gītā* con voce chiara e piena, bisogna regolare il respiro.

I versi della *Shrī Guru Gītā* hanno ritmo e tempo specifici con i quali sincronizzare l'inspirazione e l'espiazione. Ciò diventa una forma naturale e facile di regolazione e bilanciamento del respiro — una forma di *prānāyāma*.

Inoltre, gli altri aspetti della recitazione che state studiando — postura, pronuncia, sguardo — rinforzano tutti il flusso ritmico e bilanciato del respiro e la capacità della mente di mantenere una concentrazione calma e stabile. Ciò permette alla mente di assorbirsi nelle sillabe sacre della *Shrī Guru Gītā* e nella saggezza che questi sacri mantra trasmettono.

\*\*\*

In ogni sessione di studio avete avuto del tempo per riflettere e scrivere le intuizioni nel diario di *sādhanā*. Recentemente, un certo numero di persone mi ha detto che, secondo loro, cinque minuti sono troppi per scrivere nel diario. Grazie di avermelo fatto sapere. In base ai vostri pareri, ho ridotto a tre minuti la scrittura nel diario.

Forse vi siete chiesti perché scrivere è una parte così importante di queste sessioni di studio. Lasciate che vi dica di più in merito. Scrivere a mano è un modo efficace per comprendere e trattenere ciò che state imparando. Vari studi scientifici hanno scoperto che l'atto di mettere la penna sulla carta attiva le aree del cervello che aiutano gli studenti a comprendere meglio il materiale sul quale stanno prendendo appunti. In tre di questi studi, i ricercatori hanno scoperto che gli studenti che prendono appunti a mano hanno ottenuto risultati migliori, sui temi concettuali, rispetto agli studenti che hanno preso appunti su computer portatile.<sup>4</sup>

La ricerca suggerisce che i movimenti, delicati e controllati con precisione, coinvolti nella scrittura a mano contribuiscono ai modelli di attivazione del cervello correlati all'apprendimento.<sup>5</sup> I ricercatori non hanno trovato nessun segno di tali modelli di attivazione quando gli studenti, per prendere appunti, usano le tastiere.

Come potete comprendere da questa ricerca, è significativo il ruolo che la scrittura a mano gioca nell'apprendimento e nello studio. Quindi vi esorto a inserire la scrittura a mano nel diario come parte del vostro apprendimento e studio, e a vedere quali benefici osservate.

\*\*\*

In queste sessioni di studio state imparando e studiando come *svādhyāya* purifichi ed espanda le energie contenute nei chakra, i centri sottili di energia nel vostro essere. I chakra — ai quali, come forse ricordate, si fa riferimento con una parola sanscrita che indica una ruota o una forma circolare — sono situati nel corpo sottile, lungo la spina dorsale. Questi centri di energia sono formati dal modo in cui i canali sottili di energia, o *nāḍī*, si configurano e si intersecano nel corpo sottile. Tutti i chakra si trovano lungo il canale centrale chiamato *sushumna nāḍī*, e sono connessi ad esso. Questo è il canale sottile lungo il quale scorre la Kundalinī Shakti risvegliata, mentre sale dal chakra che è alla base della spina dorsale fino alla sommità della testa.

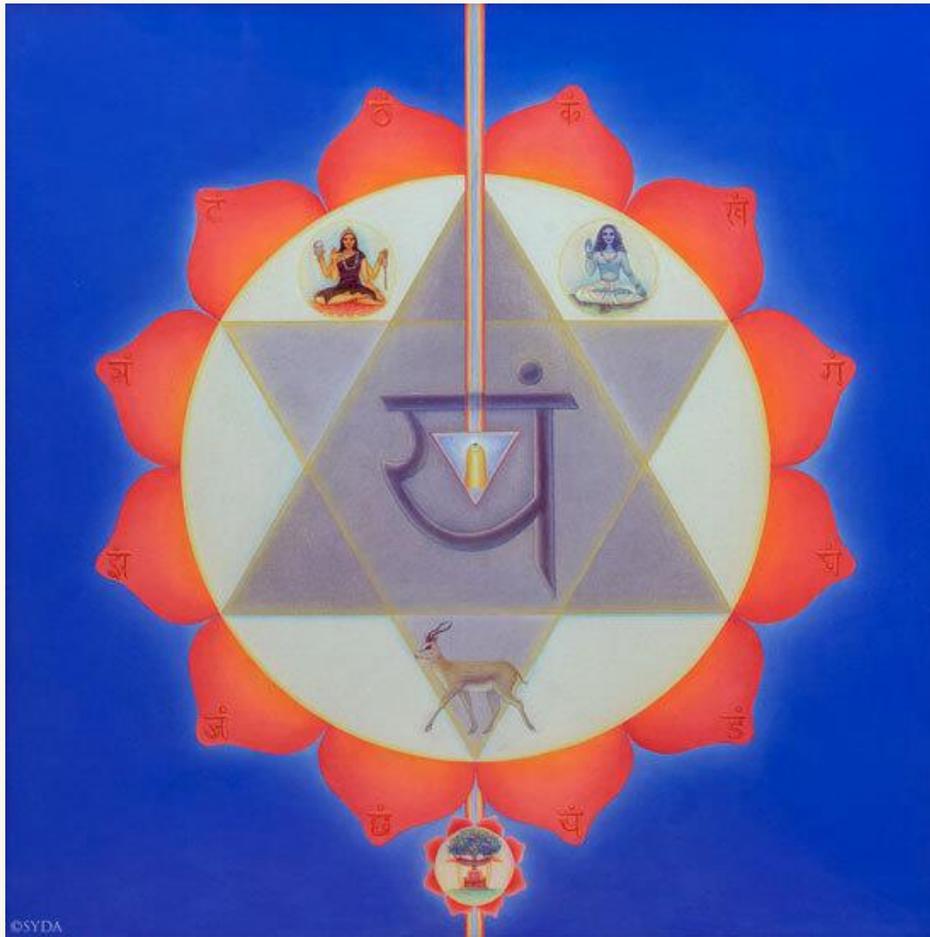
Finora abbiamo esaminato caratteristiche e qualità dei chakra in ordine ascendente:

- Il chakra *mūlādhāra* alla base della spina dorsale
- Il chakra *svādhīsthāna*, che si trova a livello dell'osso sacro
- E il chakra *manipūra*, a livello dell'ombelico

Oggi vi parlerò del chakra *anāhata*, situato a livello del cuore. La parola *anāhata* è costituita dal prefisso negativo *an-* e dalla parola *āhata*, che significa “colpito”. Quindi, la parola *anāhata* significa “non colpito”.

Questo chakra si chiama così, perché è lì che sorge il suono “non colpito”, l'Assoluto in forma di suono, o Shabda Brahman. Questo suono non colpito è la vibrazione eterna del supremo Sé, dal quale sorge l'intero universo.

Ecco una rappresentazione simbolica del chakra *anāhata*:



Secondo due testi sacri, lo *Shiva Samhita* e lo *Shat Chakra Nirūpana*, il chakra *anāhata* “è di un rosso brillante come il fiore di *bandhūka*”. I dodici petali che lo circondano sono anch’essi rossi, e su ciascuno di essi è scritta, in vermiglio, una di dodici sillabe sanscrite.

È detto che il chakra *anāhata* sia la sede dell’anima o del principio vitale indicato come *hamsa*, e anche come il *jīvātmā*, il sé individuale. Potete vedere che questo luminoso sé individuale è rappresentato da una fiamma piccola e stabile, che arde al centro del mandala esagonale.

Poiché questo chakra è ancora più sottile di quelli sottostanti, lo è anche l’elemento associato ad esso, che è l’aria. Il *bīja* o mantra seme del chakra è *yam*, che corrisponde all’elemento dell’aria. Questo mantra seme è dipinto di colore grigio scuro ed è collocato al centro del mandala esagonale. Il veicolo del mantra seme *yam* è l’antilope nera, animale noto per la sua velocità e leggerezza, qualità associate all’elemento aria.

Lasciatemi spiegare la relazione tra il *bīja* o mantra seme e le lettere sanscrite sui petali del chakra. Il mantra *bīja* rappresenta il suono sottile prodotto dalla vibrazione delle forze di questo particolare chakra. In altre parole, il mantra *bīja* esprime la natura essenziale del chakra. Le lettere sanscrite sui petali rappresentano le vibrazioni delle *nādī* che si intersecano a formare il chakra. Ciascuna *nādī* ha la sua frequenza di vibrazione, che crea un suono specifico. Il suono di ciascuna *nādī* è rappresentato dalla lettera sanscrita che compare su ciascun petalo.

Ogni chakra è anche associato a un particolare senso, e il chakra *anāhata* è correlato al senso del tatto. Il tatto è connesso all'elemento aria, poiché è attraverso il tatto che percepite l'esistenza e il movimento dell'aria.

Associate al chakra *anāhata* ci sono sia qualità negative sia positive. Dal lato negativo ci sono i tratti dell'ansia, il senso del possesso, l'arroganza, il languore, la presunzione, la cupidigia, la falsità, l'indecisione e il rimpianto. Dall'altro lato, esistono anche qualità positive, come impegno, discernimento, compassione, carità e speranza.

Quando il chakra *anāhata* viene purificato, le qualità negative si trasformano in quelle positive—in altre parole, nelle qualità che ci aiutano a riconoscere l'unione con il supremo Sé.

Le scritture spiegano che tutte le impressioni dei precedenti karma — azioni, pensieri e sentimenti — sono immagazzinate nella *sushumna nādī* e nei chakra. Queste impressioni oscurano la nostra vera natura, impedendoci così di sperimentare pienamente la nostra divinità.

Quando facciamo *sādhanā*, Kundalinī Shakti inizia a muoversi lungo la *sushumna* e i chakra, purificandoli. Lo *Shat Chakra Nirūpana* dice che, come risultato della purificazione del chakra *anāhata* tramite la *sādhanā*, lo yogi ottiene “saggezza e gloria, domina gli organi dei sensi, si assorbe completamente in meditazione, e riversa flussi di bellissima poesia in versi e prosa”.<sup>6</sup>

Quando recitiamo la *Shrī Guru Gītā*, la vibrazione di questi mantra vivificati contribuisce alla purificazione dei chakra. Questa purificazione viene favorita anche

dalla conoscenza che questo testo trasmette: che Dio, il Guru e il nostro Sé sono una cosa sola.

\*\*\*

Tra poco vi guiderò in alcuni movimenti che preparano la mente, il corpo, l'energia e naturalmente il respiro, alla recitazione della *Shrī Guru Gītā*. Questi movimenti vi aiuteranno a respirare regolarmente e naturalmente. Prima parlerò ancora dell'importanza del respiro nell'ambito di *svādhyāya*.

Nella pratica di *svādhyāya*, respirare in modo regolare e naturale ci sostiene nel produrre un suono chiaro e pieno, e ci aiuta a pronunciare le sillabe sanscrite con accuratezza.

Una respirazione tranquilla aiuta anche a mantenere rilassata e bilanciata la postura eretta. Questo perché il diaframma, il principale muscolo respiratorio del corpo, è anche uno degli stabilizzatori della colonna vertebrale. Il diaframma è un grande muscolo a forma di cupola situato sotto i polmoni e attaccato alla gabbia toracica, allo sterno e alla parte superiore del rachide lombare.

Quando inspirate, il diaframma si contrae, si appiattisce e scende, creando spazio nel torace. Quando esalate, o espirate, il diaframma si rilassa nuovamente, sale, tornando alla sua posizione originale.

*Swami ji ha guidato i partecipanti negli esercizi per aiutarli a divenire consapevoli del diaframma e degli altri muscoli che ne supportano il lavoro. I partecipanti sono stati invitati ad alzarsi. Gauri Maurer, una musicista Siddha Yoga, ha mostrato i movimenti mentre Swami ji li descriveva.*

## Sollevarle le braccia

Stando in piedi, tenete i piedi paralleli, alla distanza delle anche.

Sentite il peso del corpo equamente bilanciato su entrambi i piedi.

Fra poco solleverete lateralmente le braccia in alto sopra la testa. Sollevate le braccia solo fin dove riuscite. Se potete alzarle solo al livello delle spalle va bene.

Ora ispirate sollevando le braccia lateralmente fin sopra la testa, sentendo le costole che si espandono ai lati, davanti e dietro.

Espirate e abbassate le braccia lungo i fianchi.

Di nuovo sollevate le braccia con l'inspirazione.

Espirate e abbassate le braccia lungo i fianchi.

Ancora una volta, ispirate sollevando le braccia oltre la testa, ed espirate e abbassatele lungo i fianchi.

Respirate naturalmente per qualche respiro.

## Regolare il respiro

Ora mettete una mano appena sopra l'ombelico, alla base della gabbia toracica.

Con la bocca aperta, fate un respiro naturale attraverso la bocca, ed espirate.

Fatelo per alcune volte, osservando come la mano si muove in dentro e in fuori, mentre respirate. Questo movimento è dovuto all'azione del diaframma che si muove verso il basso, e poi si rilassa tornando alla sua posizione originale.

Lasciate che la mente si connetta con questa azione ritmica, mentre ispirate ed espirate attraverso la bocca aperta, per tre volte.

Potete concludere, e far riposare le braccia lungo i fianchi.

La respirazione è normalmente un processo automatico e ritmico, come il battito del cuore. Non c'è bisogno che ci pensiate perché accada.

Ma con il diaframma possiamo chiedere al respiro di funzionare a comando. Usando i muscoli dell'addome e la gabbia toracica, possiamo regolare la quantità d'aria che

inspiriamo e la velocità delle inspirazioni ed espirazioni. Ci riferiamo a questo come “controllo del respiro”.

Ora vi guiderò a entrare in contatto con questi altri muscoli che aiutano il funzionamento del diaframma e il processo respiratorio.

Mettete una mano sulla parte inferiore della gabbia toracica.

Mettete l'altra mano sulla parte bassa dell'addome, sotto l'ombelico.

Con la bocca aperta, ispirate con calma. Lasciate che l'aria scenda fin dove si trova la mano sulle costole.

Ed espirate.

Inspirate ancora e sentite il movimento delle costole che si espandono.

Espirate e osservate che le costole tornano nella loro posizione originale.

Inspirate ed espirate tre volte, con la mente concentrata su questi movimenti.

Ora rilasciate le mani e tornate a sedervi.

Vi ho chiesto di respirare con la bocca aperta. Così è pronta per cantare.

È importante anche respirare attraverso la gola aperta, che consente all'aria di fluire facilmente, silenziosamente, profondamente ed efficacemente, senza essere frettolosi.

Fate un paio di inspirazioni ora, pensando alle parole *gola aperta*.

Potete concludere.

Avete notato che non c'era alcun suono e alcuna tensione nel petto o nella gola?

Potreste aver scoperto anche che l'aria fluisce più facilmente fin nella parte inferiore dei polmoni.

## Aiutare il respiro

Ora che vi ho guidato nei modi per regolare il respiro, vi spiegherò tre modi con cui potete aiutare la respirazione durante *svādhyāya*; cioè dei modi per aiutare il corpo a mantenere un processo di respirazione regolare e costante.

Innanzitutto, mentre recitate, mantenete equilibrata la postura seduta, in modo che ci sia ampio spazio nel corpo affinché l'aria possa entrare e uscire.

Secondo, dopo l'inspirazione mantenete delicatamente espansa la gabbia toracica.

E terzo, tenete rilassati i muscoli addominali.

\*\*\*

Gurumayi e Baba insegnano che respirare correttamente, nel modo ritmico e regolato che usiamo quando pratichiamo *svādhyāya*, è una forma di *prānāyāma*. *Prānāyāma* dà molti benefici e, a sua volta, sostiene la pratica di *svādhyāya* in diversi modi.

Allora, qual è il ritmo del nostro respiro quando recitiamo la *Shrī Guru Gītā*? Nello specifico, quando dovremmo inspirare? Questo è ciò che esamineremo ora. Lo spiegherò e poi lo metterete in pratica.

Ad eccezione di quei versi che recitiamo all'unisono, quando recitiamo la *Shrī Guru Gītā* cantiamo la metà di una strofa alla volta. Ogni mezzo verso viene recitato con un solo respiro. Se state leggendo dalla traslitterazione inglese, il mezzo verso è rappresentato da due righe, quindi reciterete quelle due righe con un unico respiro.

C'è un momento specifico per inspirare, che lascia abbastanza tempo per prendere un respiro completo. Prendere un respiro completo vi consente di recitare la vostra parte del verso in un solo respiro, con facilità.

Ora vi eserciterete usando il verso 109 della *Shrī Guru Gītā*. Il verso è riportato di seguito quindi non c'è bisogno del libro dei canti. Vedrete il verso in due forme: in *devanāgarī* e in caratteri latini. Seguite la versione che conoscete.

[N.d.T.: trovate il video player con devanāgarī e translitterazione dal verso 109 nel testo del discorso in inglese]

Come è andata? Il respiro ha iniziato a scorrere con il ritmo della recitazione? Avete sperimentato che questa è una forma di *prānāyāma*—una regolazione consapevole del respiro?

Con la pratica, questo modo di respirare durante la recitazione della *Shrī Guru Gītā* diventerà più naturale. E ognuno respira in modo un po' diverso, così potete provare il tempo e il ritmo per essere sicuri che vadano bene per voi. Per esempio, potreste scoprire che è meglio per voi respirare un po' prima del momento che ho indicato in questo esercizio, o un pochino dopo.

\*\*\*

*I partecipanti applicano quanto hanno appreso sul respiro, alla recitazione dei versi da 94 a 122 della Shrī Guru Gītā. Poi annotano le loro osservazioni e l'esperienza di praticare i metodi per controllare e aiutare il respiro durante la recitazione della Shrī Guru Gītā.*

Vi riassumo ora gli argomenti che avete imparato in questa sessione di studio:

- le basi filosofiche del respiro, il *prāna*, e la sua rilevanza nella recitazione dei testi sacri;
- le caratteristiche e le qualità del chakra *anāhata*;
- metodi per controllare e aiutare il respiro;
- quando prendere il respiro, durante la recitazione della *Shrī Guru Gītā*, per ottenere il risultato migliore.

*Swami ji conclude la sessione di studio.*



---

<sup>1</sup> *Pratyabhijñāhṛdayam*, nel commento al sutra 17; Jaidev Singh, *Pratyabhijñāhṛdayam: The Secret of Self-recognition* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1982), p. 93.

<sup>2</sup> *Chāndogya Upanishad*, 7.15.1; Patrick Olivelle, *Upanishads: A New Translation* (Oxford, England: Oxford University Press, 1996), p. 163.

<sup>3</sup> *Patanjali Yoga Sutra*, 2.52; © 2020 SYDA Foundation.

<sup>4</sup> Pam A. Mueller and Daniel M. Oppenheimer, “The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking,” *Psychological Science*, April 23, 2014.

<sup>5</sup> Eva Ose Askvik, F.R. Ruud van der Weel, e Audrey L.H. van der Meer, “The Importance of Cursive Handwriting Over Typewriting for Learning in the Classroom: A High-Density EEG Study of 12-Year-Old Children and Young Adults,” *Frontiers in Psychology*, July 28, 2020.

<sup>6</sup> *Shat Chakra Nirupana*, 22–27; © 2020 SYDA Foundation.

Dipinto del chakra *anāhata* di Angela Trinca, così come è raffigurato in *The Sacred Power: A Seeker's Guide to Kundalini*, Swami Kripananda (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995).