

Domande e risposte su *Svādhyāya* con Swami Akhandananda, insegnante delle Sessioni di studio su *Svādhyāya*

Ho sentito che parte dei benefici del recitare la *Shri Guru Gita* deriva dal suono delle sillabe, mentre le recitiamo. Qual è l'effetto del recitare il testo silenziosamente?

Benché sia preferibile recitare la *Shri Guru Gita* ad alta voce, per l'effetto benefico dei suoni fisici dei mantra, è benefico anche recitare il testo mentalmente. Quando produci il suono di ogni sillaba in silenzio nella tua mente, crei una sottile, ma reale, risonanza dei mantra in tutto il tuo essere e ciò porta un grande beneficio. Ognuno fa le pratiche in circostanze differenti, e a volte non è possibile recitare un testo ad alta voce.

A volte mi trovo in una situazione in cui non mi è possibile recitare la *Shri Guru Gita* con un tono di voce normale. Va bene recitarla sussurrando?

Va bene recitare la *Shri Guru Gita* a bassa voce o in silenzio, se è appropriato alle circostanze in cui ti trovi, e se è possibile e salutare per la tua voce. Tuttavia, considera che sussurrare può affaticare la voce. Pertanto, quando non sei in grado di recitare con voce naturale e piena, ti consiglio di recitare a bassa voce o silenziosamente.

Puoi spiegare il processo della respirazione nella recitazione della *Shri Guru Gita*?

Per una recitazione agevole, respira attraverso la bocca lasciando che la gola sia rilassata ed aperta. Prenditi del tempo per inspirare prima di cantare — il che vuol dire iniziare a inspirare abbastanza in anticipo rispetto a quando stai per cantare, in modo che il respiro non sia affrettato. Puoi fare riferimento alle mie istruzioni dalle Sessioni di studio su *Svādhyāya* per praticare.

Ci sono numerosi benefici nel respirare in questo modo. Respirare prima e con la gola rilassata e aperta mantiene le corde vocali libere da ogni tensione. Respirare attraverso la bocca è il modo più efficace per prendere aria per cantare, e consente alla gola di essere aperta e alle corde vocali di essere rilassate. Nell'insieme, respirare in anticipo

prepara la voce a rilasciare il suono, proprio come prendere uno strumento musicale e posizionarlo prima di iniziare a suonarlo. Respirare in questo modo è anche una forma di *pranayama*—la pratica di respirare in modo ritmico e regolato—in questo caso allungando e controllando il respiro. Il respiro regolato stabilizza la mente, favorendo la concentrazione sulla recitazione.

Se reciti usando una traslitterazione composta da quattro versi, respirerai in questo modo:

- Dopo aver completato la metà del verso che stai recitando, continua ad espirare dolcemente fino a quando non inizia la successiva inspirazione.
- Inizia a inspirare alcuni istanti prima di cantare—vale a dire, circa a metà del verso precedente. Col tempo e con la pratica, il corpo imparerà a sviluppare il ritmo che gli è più agevole. Potresti scoprire che per te è più naturale inspirare un po' prima o un po' dopo. Ognuno ha una capacità di respirare ed un ritmo differenti, quindi fai ciò che per te è più confortevole. Il punto principale è darti abbastanza tempo per inspirare comodamente prima di iniziare a recitare la tua metà della strofa.

Ci sono alcune strofe nella *Shri Guru Gita* per le quali ognuno di noi recita tutti e quattro i versi (invece di recitarne una o l'altra metà). Quando si recitano queste strofe, in quali punti dovrei respirare?

Per queste strofe, molte persone trovano che sia comodo respirare alla fine del secondo e del quarto verso della traslitterazione. È utile inspirare attraverso la bocca con la gola aperta e rilassata. Respirare in questa maniera ti consente di aspirare abbastanza aria in modo confortevole ed efficace. Detto questo, segui la frequenza e il ritmo del respiro che è comodo per te.

Se recito la *Shri Guru Gita* da solo senza una registrazione—e quindi recito entrambe le parti di ogni strofa—in che modo dovrei regolare il respiro?

Quando reciti ogni strofa della *Shri Guru Gita* nella sua interezza, è importante respirare dove è più comodo per te. Potresti iniziare vedendo come funziona respirare

a metà e alla fine di ogni strofa — vale a dire, alla fine del secondo e del quarto verso della traslitterazione. Quei respiri possono essere lunghi quanto è necessario, fino a quando non senti che il ritmo è confortevole e che non ti stai sforzando in alcun modo per recitare il testo.

Se recitare l'intero testo è difficoltoso, un'altra possibilità è recitare una metà di ciascuna strofa a voce alta e l'altra metà nella mente. Ciò darà alla voce un po' di riposo durante la recitazione.

Quanto è importante conoscere il significato delle strofe della *Shri Guru Gita* mentre le reciti? Quando reciti, è consigliato leggere allo stesso tempo la traduzione delle strofe?

È importante imparare e studiare il significato delle strofe della *Shri Guru Gita*. Oltre a essere un inno sacro che puoi recitare, è anche una profonda scrittura. Studiandone le strofe, puoi imparare a conoscere la natura del Guru e il sentiero che il Guru insegna. Tuttavia, non è necessario leggere la traduzione durante la recitazione del testo — la concentrazione primaria è recitare le sillabe sanscrite.

Ti consiglio di dedicare del tempo a imparare e studiare il significato del testo, prima o dopo la recitazione. Puoi concentrarti su una o più strofe alla volta, leggendo la traduzione e riflettendo sul significato. E puoi anche scoprire che durante la recitazione l'attenzione è attratta da una strofa in particolare. In tal caso, prendi nota della strofa mentalmente, ritorna ad essa quando hai terminato la recitazione e rifletti sul suo significato. Col tempo, studiando in questo modo, sarai in grado di mantenere la consapevolezza del significato dei mantra mentre li reciti.

Dopo aver recitato l'intero testo della *Shri Guru Gita*, la voce è affaticata e la gola mi fa male. Cosa posso fare per rafforzare la mia voce? Ed è benefico recitare il testo, diciamo trenta versi alla volta, con una pausa di qualche giorno nel mezzo?

Come con qualsiasi attività, è importante iniziare dal punto in cui sei, e poi costruire gradualmente e con cura la resistenza e l'abilità. Se non sei abituato a cantare o a recitare con regolarità, inizia dolcemente. La voce non dovrebbe mai far male mentre

reciti, né dovresti provare alcun dolore in seguito. È sempre meglio recitare solo fino a quando ti senti a tuo agio nel farlo, sapendo che c'è grande beneficio in ogni recitazione che riesci a fare.

Puoi rafforzare la voce recitando ad alta voce solo alcune strofe, e poi aggiungere anche solo una strofa al giorno o alla settimana. Con il tempo, quando non proverai più disagio, saprai che la tua forza sta aumentando. Se hai qualche particolare limitazione fisica, disagio o altra condizione che possano influenzare la tua capacità di recitare la *Shri Guru Gita*, per favore segui il consiglio del medico o di altri operatori sanitari.

Ci sono altri modi in cui posso praticare *svādhyāya* ogni giorno, se nella mia routine quotidiana non ho abbastanza tempo per recitare l'intero testo della *Shri Guru Gita*?

Sì, ci sono molti modi in cui puoi praticare *svādhyāya* ogni giorno in armonia con la tua routine. Il punto principale è rendere *svādhyāya* una pratica regolare, giornaliera se possibile, anche solo per quindici o venti minuti. È la costanza che porta i frutti più rilevanti. Dopo aver stabilito una pratica regolare, potresti scoprire di poter aumentare il tempo di alcuni minuti e di poter recitare qualche strofa in più della *Shri Guru Gita*.

Ecco alcuni suggerimenti per iniziare:

- Programma il tempo per recitare l'intero testo della *Shri Guru Gita* una o due volte alla settimana, quando ti è comodo. Puoi usare la registrazione sul sito web del sentiero Siddha Yoga.
- Nei giorni in cui non hai tempo per recitare il testo completo, scegli circa una trentina di strofe, che puoi recitare in dieci o quindici minuti. Facendo così ogni giorno, in sei giorni avrai recitato l'intero testo.
- Se la situazione te lo consente, quando nella giornata hai qualche minuto per sederti tranquillamente e concentrarti, puoi leggere silenziosamente e studiare il significato delle strofe che hai recitato.

Ho sentito che recitare la *Shri Guru Gita* con un'intenzione specifica è benefico e potente. Come posso creare un'intenzione prima della recitazione?

La *Shri Guru Gita* possiede il potere benefico di dispensare benedizioni e di portare cambiamenti positivi in noi stessi e nel nostro ambiente. Per questo, molti Siddha Yogi creano un'intenzione per la recitazione al fine di dirigere il potere di questo testo verso una meta particolare. Un modo per farlo è prenderti alcuni momenti, prima di iniziare la recitazione, per volgere l'attenzione all'interno ed entrare in contatto con l'intenzione del tuo cuore. Successivamente puoi esprimere l'intenzione in una frase. Puoi farlo mentalmente o, se lo desideri, puoi trascriverla.

Nel sentiero Siddha Yoga, le intenzioni che creiamo hanno sempre lo scopo di elevare noi stessi, gli altri e il mondo in cui viviamo. Ad esempio, potresti invocare benedizioni per il progresso della tua *sadhana*. Oppure potresti mantenere l'intenzione di invocare benedizioni per elevare il mondo: benedizioni per la pace, per la protezione o per un maggiore senso di armonia tra le persone. Dopo aver articolato la tua intenzione, tienila per qualche momento nella tua consapevolezza, offrendola a Dio e al Guru affinché possa compiersi. Poi, mantenendo l'intenzione nel cuore, inizia la recitazione della *Shri Guru Gita*.

Quando pratico *svādhyāya*, ho la tendenza a dondolare un po' avanti e indietro, e questo mi piace. Va bene, o è meglio mantenere una postura stabile? A volte, quando mi concentro più profondamente, per esempio sulla vibrazione delle sillabe o sul suono delle vocali, il mio corpo si ferma.

Molte persone riscontrano che il corpo inizia a ondeggiare dolcemente durante la recitazione: questo movimento è spesso una reazione naturale. Vale a dire che è significativo notare che, quando la concentrazione è più profonda, la postura a volte diventa più stabile e calma. Benché non vi sia alcuna regola in merito, potresti provare a vedere come una postura fisica stabile, seppur dinamica, possa aiutarti a concentrarti di più sulla recitazione. Dopo tutto, lo scopo di sedersi in una postura allineata e stabile è aiutare la mente a concentrarsi.

Quali sono i modi in cui posso contemplare e studiare le strofe della *Shri Guru Gita* per comprenderne meglio il significato?

Dedicare del tempo a contemplare e studiare le strofe della *Shri Guru Gita* migliora la tua pratica di *svādhyāya*, lo studio del Sé.

Ecco un approccio consigliato:

- Scegli una strofa che ti interessa, che vuoi comprendere più pienamente.
- Recitala alcune volte a voce alta.
- Leggi a voce alta anche la traduzione.
- Poi fai esercizi come questi:
 - Chiediti: *Cosa capisco o cosa so di questa strofa?* Rifletti su questo e scrivi alcuni appunti nel diario.
 - Chiediti: *Cosa voglio capire di più in modo specifico su questa strofa?* Articola in modo più chiaro e specifico possibile ciò che vuoi imparare e comprendere.
- Una volta che hai scritto la domanda, potrebbe esserti utile cercare parole o concetti chiave della strofa o della tua domanda nel dizionario, nei libri del Siddha Yoga e sul sito web del sentiero Siddha Yoga, ad esempio nel glossario.

Contemplare le strofe della *Shri Guru Gita* può produrre profonde intuizioni e saggezza su ogni aspetto della tua *sadhana*. Se vuoi imparare a praticare un processo di contemplazione più approfondito, puoi applicare il metodo di contemplazione in cinque passi insegnato nel *Corso di Studio Siddha Yoga a casa: Il potere della contemplazione Siddha Yoga*.

Tutti i testi recitati come *svādhyāya* nel sentiero Siddha Yoga hanno uguale importanza, o dovrei concentrarmi di più nell'imparare a recitare determinati testi, invece di altri?

Ogni testo esalta la saggezza e gli attributi di una specifica divinità—ognuno una forma di Dio. Ad esempio la *Shri Bhagavad Gita* glorifica il Signore Krishna, lo *Shri Vishnu Sahasranama* loda il Signore Vishnu, lo *Shri Rudram* onora Rudra, lo *Shri Shiva Mahimna Stotram* esalta il Signore Shiva, e la *Shri Guru Gita* esplica la grandezza di Shri Guru. Recitare uno di questi testi accorderà i molti benefici di *svādhyāya*. Detto ciò, nel sentiero Siddha Yoga, Shri Guru è il nostro amato maestro. È lei che ci ha dato il dono

ineguagliabile di *shaktipat diksha*—il risveglio di Kundalini Shakti—che ci consente di praticare la *sadhana* e di progredire nel viaggio spirituale. Pertanto ti consiglierei di imparare a recitare la *Shri Guru Gita* prima di imparare gli altri testi. Puoi imparare di più sulla *Shri Guru Gita* leggendo l'esposizione di Swami Shantananda: L'importanza della *Shri Guru Gita* sul sentiero del Siddha Yoga.

Cosa posso fare per perfezionare la mia pronuncia della *Shri Guru Gita*?

Uno dei modi migliori per perfezionare la pronuncia è recitare il testo regolarmente, prestando particolare attenzione ai segni diacritici nella traslitterazione. Se non sei sicuro di come vadano pronunciati i vari segni diacritici, puoi fare riferimento alla Guida alla pronuncia, alla fine de *Il Nettare del Canto*, o studiare la Guida alla pronuncia sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Dato che ci sono molte sillabe diverse da pronunciare, potresti concentrarti su un tipo alla volta. Ciò può voler dire, ad esempio, prestare particolare attenzione alle vocali lunghe, fino a quando non sei diventato esperto, e poi magari passare alle consonanti aspirate (quelle con la "h") o a qualche altro aspetto della pronuncia.

Un altro aiuto per perfezionare la pronuncia di qualsiasi testo di *svādhyāya* è annotare le parole e le sillabe che hai difficoltà a pronunciare con precisione, e prenderti poi del tempo per recitare *lentamente* la parola o il verso del testo più volte, fin quando non ti verrà facile pronunciarli correttamente ad un ritmo regolare.

E un terzo mezzo per perfezionare la tua pronuncia è una tecnica che puoi usare ogni volta che reciti con la registrazione sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Puoi ascoltare attentamente il gruppo che recita l'altra metà della strofa ed imparare dalla loro pronuncia.

Cosa dovrei fare quando gli occhi si stancano a concentrarsi sul testo della *Shri Guru Gita*?

Innanzitutto, controlla che lo sguardo sia tranquillamente concentrato sul testo, libero da qualsiasi tensione negli occhi o nei muscoli del viso. Consentire agli occhi e ai muscoli del viso di essere morbidi e rilassati ti aiuta a mantenere facilmente lo sguardo per un lungo periodo di tempo.

Se noti ancora che gli occhi si stancano durante la recitazione, potresti prenderti un momento, mentre ascolti l'altra metà della strofa, per spostare lo sguardo verso qualcosa di più lontano, ad esempio guardando un albero fuori dalla finestra per qualche secondo. Spostare l'attenzione su qualcosa di più lontano può rinnovare la capacità degli occhi di concentrarsi. Puoi anche provare a chiudere gli occhi per alcuni secondi. Di nuovo, l'indicazione chiave è mantenere lo sguardo rilassato mentre ti concentri sul testo.

Quando la mente inizia a vagare, durante la recitazione della *Shri Guru Gita* o di altri testi di canto, come posso aiutarla a concentrarsi sulla recitazione?

Imparare a mantenere l'attenzione sulla pratica di *svādhyāya* richiede una pratica costante e persistente, come accade per la meditazione o il *mantra japa*. Ogni volta che noti che la mente si sta concentrando su qualcosa di diverso dalla recitazione, riporta dolcemente l'attenzione della mente al testo. Puoi farlo portando l'attenzione ad un aspetto specifico della recitazione, ad esempio rinnovando lo sguardo sulle sillabe, ricordando l'intenzione nel recitare la *Shri Guru Gita*, o ascoltando più attentamente il suono delle altre voci che recitano il testo. Con pazienza, riporta l'attenzione su ciò che ami di questa pratica, e gradualmente la tua mente sarà in grado di concentrarsi per periodi di tempo più lunghi. Ad un certo punto potrai notare che, quando la mente è in uno stato concentrato, affiorano dolcezza e gioia. Anche ricordare alla mente quanto questo sia meraviglioso può migliorare la tua capacità di rimanere concentrato.

Sono nuovo alla pratica della recitazione della *Shri Guru Gita*, e sono preoccupato di compiere errori quando recito con gli altri. Cosa dovrei fare?

Anche le persone con cui reciti avevano probabilmente una domanda simile quando stavano iniziando lo stesso processo di apprendimento. Se sei proprio ai primi passi nella recitazione della *Shri Guru Gita*, allora all'inizio segui leggendo il testo in silenzio. Quando ti senti pronto, inizia a pronunciare silenziosamente le parole nella mente. Quando ti senti a tuo agio, recita le parole a voce bassa, avendo cura però di non sforzare la voce.

Un altro ottimo modo per imparare è esercitarti da solo, con la registrazione sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Ricorda che compiere errori è una parte importante di qualsiasi processo di apprendimento, allo stesso modo in cui un bambino cade mentre sta imparando a camminare. Quindi, abbraccia l'atteggiamento di chi sta imparando! Anche se non sei ancora in grado di pronunciare tutte le sillabe, ricevi ugualmente i benefici di *svādhyāya*, in virtù del tuo sforzo sincero di concentrarti e di imparare come recitare questo testo sacro.

Perché rimaniamo seduti a meditare, dopo aver recitato un testo come la *Shri Guru Gita*?

Svādhyāya è lo studio del Sé attraverso la recitazione dei testi sacri. Questa pratica concentra la mente, il respiro, la voce, il cuore e il corpo sulla comprensione e la percezione del Sé. A causa di questa concentrazione, quando la recitazione è completata, la nostra attenzione riposa naturalmente all'interno e tutto il nostro essere risuona dell'energia sacra dei mantra che abbiamo recitato. In quel momento è benefico indirizzare il nostro elevato stato di attenzione all'interno, verso il Sé, meditando per alcuni minuti. Questo breve periodo di quiete inoltre consente che l'energia, la vibrazione, dei mantra venga assimilata nel nostro essere, così che possa diventare parte di noi. Meditare al termine di *svādhyāya* è una parte importante e preziosa della pratica, perché ci consente di riconoscere più chiaramente i benefici della recitazione, e di assorbire ciò che abbiamo imparato e sperimentato.

