

Crea la tua postura

Discorso di Swami Akhandananda

Svādhyāya - Sessione di studio II

Diretta video nella Sala universale Siddha Yoga

Sabato 26 settembre 2020

Pochi giorni fa la stagione autunnale è iniziata qui, nell'emisfero settentrionale, e nella metà meridionale del pianeta è iniziata la stagione primaverile. Spero che stiate godendo della nuova energia che arriva a ogni cambio di stagione.

Proprio come ogni stagione porta nuova energia, confido che il vostro studio di *svādhyāya* nel corso delle ultime settimane abbia portato energia fresca e ispirazione alla vostra *sadhana*.

All'Ashram Shree Muktananda in quest'ultima settimana i colori della natura sono stati particolarmente intensi. Ho notato che il verde brillante dell'erba sui terreni dell'Ashram, e l'arancione del sole che illumina dal cielo, corrispondono al banner verde e arancione di *svādhyāya* sul sito web del sentiero Siddha Yoga. È meraviglioso osservare questo sincronismo tra i colori della natura e i colori del sito web per queste sessioni di studio.

Nella mia esposizione "Che cos'è *Svādhyāya*?" sul sito web del sentiero Siddha Yoga, ho spiegato che una via maestra di impegnarsi in *svādhyāya*—lo studio del Sé—è la recitazione dei testi sacri.

E questo è il focus della sessione di studio di oggi: la recitazione dei testi sacri.

Sin dai tempi antichi, nei *gurukula* o ashram dell'India, *svādhyāya* è un requisito essenziale per gli studenti che desiderano imparare le antiche scritture, conoscere il significato della vita umana e realizzare il proprio vero Sé. Nella *Taittirīya Upanishad*, una delle prime istruzioni date dal Guru al discepolo è:

Non trascurare la pratica di *svādhyāya*.¹

Con questa istruzione, il Guru sottolinea l'importanza della recitazione regolare delle scritture, di *svādhyāya*. La pratica della recitazione dei testi sacri faceva parte dell'adorazione quotidiana e delle *tapa*, le disciplinate austerità compiute dallo studente. A volte, quegli studenti non consumavano il pasto fin quando non avevano completato la loro recitazione quotidiana. Ritenevano che, come il cibo è essenziale per il corpo, la pratica di *svādhyāya* fosse vitale per la *sadhana*.

Nel sentiero del Siddha Yoga pratichiamo *svādhyāya* con la recitazione di testi quali *Shri Vishnu Sahasranam*, *Shri Rudram*, *Shri Shiva Mahimna Stotram*, *Shri Bhagavad Gita* e *Shri Guru Gita*.

In questa e nelle future sessioni di studio *Svādhyāya*, ci concentreremo sulla recitazione della *Shri Guru Gita*.

Vi chiederete perché la recitazione è così importante. Per questo dobbiamo comprendere che le parole dei testi sacri sono considerati mantra. Il potere divino viene trasmesso attraverso il mantra. Quindi, recitando i testi sacri a voce alta, invociamo il potere dei mantra. Con la ripetizione regolare e concentrata, il potere dei mantra viene catalizzato e si manifesta all'interno del nostro essere, aprendoci alla conoscenza interiore.

Svādhyāya è una pratica in cui impegnate tutto il vostro essere — postura, respiro, voce, vista, udito e mente — per concentrarvi sul Sé. In altre parole, orientate tutti i poteri del sé individuale a riconoscere il Sé supremo. Tale riconoscimento è la meta di *svādhyāya*.

Inoltre, i benefici del recitare questi testi sacri a voce alta non si limitano a noi stessi. Le vibrazioni positive prodotte dalla recitazione di questi mantra si estendono agli altri e al mondo intorno.

Una delle caratteristiche distintive di *svādhyāya* è la disciplina quotidiana. È con la ripetizione regolare del testo che svelate e sperimentate il potere di trasformazione di questa pratica.

Come molti di voi sanno dalla propria esperienza, i benefici di *svādhyāya* sono molteplici. Ogni volta che recitate la *Shri Guru Gita* immergete la mente nella conoscenza del Sé, rivelata dal Signore Shiva nel dialogo con la dea Parvati. Potreste sperimentare la *shakti* dei mantra che pulsa nel vostro essere, dissolvendo pensieri e sentimenti limitati, rivelando nuove intuizioni e facendo emergere le qualità del Sé.

Ora desidero parlarvi di come avviene questa purificazione al livello sottile del vostro essere, nel vostro corpo sottile.

È una dimensione di *svādhyāya* di cui potreste non essere consapevoli, perché non è percepibile ai sensi e non è nemmeno compresa dalla mente. Sebbene sia sottile, questo processo di purificazione è essenziale per realizzare il Sé.

Il corpo sottile è composto di energia vitale che esiste all'interno del corpo fisico, a un livello vibrazionale più sottile. La memoria o le impressioni dei pensieri, dei sentimenti e delle azioni—successi e fallimenti, gioie e dolori, simpatie e antipatie—sono immagazzinate qui.

Queste impressioni passate limitano la nostra esperienza di chi siamo e di cosa pensiamo di essere capaci. Queste impressioni ricoprono la nostra vera natura come Sé supremo, riproducendo costantemente pensieri e sentimenti limitanti nella nostra mente. Per divenire stabili nella nostra vera natura, queste impressioni vanno purificate e dissolte.

Svādhyāya è uno dei mezzi più efficaci per raggiungere una tale purificazione.

I testi sacri recitati nel sentiero Siddha Yoga sono mantra infusi della grazia di Gurumayi. Quando li recitiamo, le sottili vibrazioni sonore di quei mantra raggiungono il nostro corpo sottile e purificano quelle impressioni passate.

Fatemi spiegare meglio come avviene questa purificazione.

All'interno del corpo sottile ci sono sei centri principali di energia, chiamati chakra. La parola sanscrita "*chakra*" significa "ruota" e si riferisce alla forma di quei centri di energia. *Svādhyāya* aiuta a purificare quei centri di energia.

I chakra sono allineati lungo la colonna vertebrale nel corpo sottile, e sono collegati al canale centrale, chiamato *sushumna nadi*, che va dalla base della spina dorsale fino alla sommità del capo.

Il primo chakra è chiamato *mūlādhāra*. *Mūla* significa "radice" e *adhāra* significa "supporto". Il *mūlādhāra* sta alla base della spina dorsale, dove risiede l'energia Kundalini allo stato dormiente. Quando ricevete dal Guru l'iniziazione *shaktipat*, Kundalini Shakti viene risvegliata e viaggia lungo la *sushumna*, purificando ogni chakra.

Nella rappresentazione simbolica del *mūlādhāra*, ci sono quattro petali, di colore cremisi



Ogni chakra corrisponde a un particolare elemento, e il *mūlādhāra* corrisponde all'elemento della terra. Questo elemento è rappresentato da un mantra *bija*, o mantra seme, che è la sillaba *lam*. Il mantra *bija* è rappresentato seduto su un elefante, che

simboleggia forza e solidità, che sono qualità dell'elemento terra. *Lam* è associata anche alle qualità di stabilità o di "essere radicato".

Le scritture descrivono, in dettaglio, i diversi tipi di beatitudine che l'essere umano può sperimentare. Ognuno dei quattro petali del *mūlādhāra* chakra rappresenta uno dei quattro ² tipi di beatitudine contenuti in questo chakra. Essi sono *paramānanda*, beatitudine suprema; *sahajānanda*, beatitudine naturale o innata; *virānanda*, beatitudine eroica (nel controllo dei propri sensi e desideri); e *yogānanda*, beatitudine dello yoga (nella meditazione profonda). Quando praticate *svādhyāya*, invocando il potere di Kundalini Shakti — che purifica i chakra ed espande le energie divine intrinseche in essi — allora la beatitudine insita nel *mūlādhāra* viene rilasciata. Così sperimentate l'immensa beatitudine del Sé.

Per migliorare la vostra pratica di *svādhyāya*, imparerete gli aspetti chiave di *svādhyāya*, in modo che possiate avere maggiore padronanza della recitazione. Ogni sessione di studio si incentrerà su un aspetto specifico di *svādhyāya*, che applicherete alla recitazione della *Shri Guru Gita*.

Nella sessione di studio di oggi ci concentreremo sull'elemento della postura o *asana*.

Nello *Yogasutra di Patanjali*, "*asana*" è definita come una postura che è stabile e comoda. Per la pratica di *svādhyāya* è necessario imparare come mantenere una postura stabile per un lungo periodo di tempo.

Per ottenere ciò, la vostra postura dev'essere allineata in una posizione ottimale delle articolazioni, dei muscoli e della struttura del corpo, e anche in equilibrio con la gravità.

Coltivando una postura stabile, aperta e comoda, consentite al respiro di fluire liberamente nel corpo. Quando il respiro fluisce in modo stabile e libero, anche la mente diviene stabile e chiara. E con una mente stabile e calma potete concentrarvi in modo più completo sulla recitazione del testo e assorbire la conoscenza che trasmette.

Per *svādhyāya*, la postura è di primaria importanza per un altro motivo. Tutto il corpo, incluse le corde vocali, è lo strumento che usate per recitare i mantra e sperimentare la loro potente risonanza.

Proprio come accordereste con cura un violino o una tamboura per produrre il suono più armonioso e melodioso, quando recitate la *Shri Guru Gita* o altri testi dovete accordare e mantenere l'armonia della postura fisica. Questo significa *iniziare* la recitazione con una postura allineata e *mantenere* la postura durante la recitazione. Vi darò istruzioni su cinque passi per creare una postura seduta stabile e comoda per *svādhyāya*. Potete usare questi passi stando seduti sul pavimento o sulla sedia. Anche se conoscete questi passi, potete sempre trarre beneficio dal rifinire il modo in cui li comprendete e li applicate. Mentre vi do le istruzioni sulla postura, potete metterle in pratica. Siete pronti? Iniziamo!

Primo passo: Create una base solida

- Seduti su una sedia o sul pavimento, controllate che le anche siano all'altezza o leggermente più in alto delle ginocchia. Se non lo sono, usate una coperta o un cuscino per sollevare le anche.
- Se siete su una sedia, controllate che i piedi siano poggiati sul pavimento alla distanza delle anche, e direttamente sotto le ginocchia.
- Poi controllate che nella parte bassa della schiena ci sia una curva naturale verso l'interno. Chi è seduto su una sedia può usare un sostegno per ottenere ciò, come una coperta arrotolata, uno scialle o un piccolo cuscino posto dietro la parte bassa della schiena.
- Poi trovate una posizione in cui sentite che la spina dorsale è comodamente bilanciata sulla sua base. Un modo per trovare questo punto di equilibrio è dondolare dolcemente in avanti e indietro sugli ischi, e notare quando sentite una sensazione di equilibrio, senza cadere in avanti o sdraiarsi. Provate ora a dondolare avanti e indietro alcune volte.
- Riposate in quel punto di equilibrio.
- Consentite agli ischi di rilassarsi nella superficie sotto di voi.

Secondo passo: Posizionate le mani e le braccia in modo che stiano comode

- Poggiate le mani in modo che le braccia possano rilasciarsi liberamente dalle spalle ai gomiti.
- Per *svādhyāya* terrete il libro del canto in una mano, sotto il livello degli occhi.
- Mantenete rilassata la spalla del braccio che tiene il libro, e tenete aperto e rilassato anche il palmo della mano che tiene il libro. Potete tenere l'altra mano in *chin mudra*, con indice e pollice che si toccano, con il palmo rivolto in giù, sulla coscia.
- Durante la recitazione del testo, potete di tanto in tanto cambiare la mano che tiene il libro del canto, per bilanciare i muscoli del braccio e della spalla.

Terzo passo: Immaginate l'energia che sale dolcemente a spirale

- Mentre sentite gli ischi rilasciarsi nella superficie sotto di voi, immaginate l'energia che sale dolcemente a spirale, dalla base della spina dorsale fino alla sommità del capo. In realtà non avete bisogno di fare nulla fisicamente. Semplicemente pensate a questa energia che dolcemente si muove a spirale, consentendo alla spina dorsale di distendersi verso l'alto.
- La spina dorsale è flessibile: osservate come si muove in accordo con il respiro. Lasciate che il respiro sia morbido.
- Quando la postura fisica è allineata con la naturale struttura del corpo, potete osservare un'energia più sottile che fluisce nella postura, creando un senso di stabilità, leggerezza e agio.

Quarto passo: Consentite al collo di essere morbido e libero

- Rilasciate la mascella, consentendo alla nuca di ammorbidirsi e di allungarsi dolcemente, come se steste inchinando leggermente il capo.
- Il viso e gli occhi sono morbidi.
- La lingua riposa sulla base della bocca.

Quinto passo: Respirate liberamente e naturalmente

- Il petto è aperto e leggermente sollevato.

- Le costole si espandono mentre inspirate — davanti, ai lati e dietro — e si rilasciano mentre espirate.
- Respirate liberamente e naturalmente.

Per rivederli, questi sono i cinque passi per creare una postura stabile e comoda:

1. Create una base solida.
2. Posizionate le mani e le braccia in modo che stiano comode.
3. Immaginate l'energia che sale dolcemente a spirale dalla base della spina dorsale fino alla sommità del capo.
4. Consentite al collo di essere morbido e libero.
5. Respirate liberamente e naturalmente.

Ora fatemi condividere alcuni modi per mantenere e sostenere la postura *durante* la recitazione.

Il punto principale è continuare a rinnovare la postura. Con questo, intendo rivedere mentalmente i passi in cui vi ho appena guidati: controllare di essere bilanciati sugli ischi, che ci sia la curva naturale nella parte bassa della schiena, e così via.

Insieme a questo, ricordate di lasciare che il corpo si muova o si aggiusti dolcemente. Una postura allineata non è rigida o tesa: è dinamica e flessibile.

Se sedete sulla sedia, ecco alcune azioni che potete fare per sostenere la postura:

- Fate una dolce rotazione del busto da un lato all'altro, tenendovi al sedile o al bracciolo.
- Provate a stare seduti lontano dallo schienale della sedia, per alcuni minuti, mantenendo la curva naturale nella parte bassa della schiena.
- Ricordate: se avete bisogno di maggiore sostegno alla schiena, potete sedervi più vicini allo schienale della sedia e mettere una coperta arrotolata, uno scialle o un piccolo cuscino tra il fondoschiena e la sedia.

Se sedete a gambe incrociate sul pavimento, cambiate l'incrocio delle gambe, se necessario, per bilanciare l'allungamento delle anche e delle ginocchia.

Un beneficio della disciplina quotidiana di *svādhyāya* è che aumenta la vostra capacità di stare seduti comodamente per periodi di tempo più lunghi.

Avere una postura fisica radicata e allineata segnala a tutto il vostro essere: “Io sono qui per venerare il Sé e la pratica di *svādhyāya*”.

I partecipanti della sessione di studio hanno recitato le prime 31 strofe della Shri Guru Gita, applicando ciò che hanno appena imparato sulla postura da Swami ji.

Swami ji ha concluso la sessione di studio con queste parole:

In queste sessioni di studio state imparando come, attraverso la pratica disciplinata di *svādhyāya*, potete scoprire e far emergere la saggezza dall'interno.

In questa settimana, vi esorto ad applicare alla recitazione della *Shri Guru Gita* la conoscenza pratica che avete imparato sulla postura.

Vi consiglio di recitare questo testo a voce alta con la registrazione che trovate sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

Vi contatterò di nuovo, presto, per la prossima sessione di studio, che sarà sabato 3 ottobre.

State al sicuro, tutti quanti!



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ *Taittirīya Upanishad, Shikshavalli 1.11.3*; traduzione © 2020 SYDA Foundation® 2020.

² Shyam Sundar Goswami, *Layayoga – The Definitive Guide to the Chakras and Kundalini* (Rochester, VT: Inner Traditions, 1999) p. 185.

Dipinto del chakra *mūlādhāra* 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).