

Concentra lo sguardo

Discorso di Swami Ishwarananda

4^a Sessione di studio *Svādhyāya*
Diretta video nella Sala universale Siddha Yoga
Sabato 10 ottobre 2020

Oggi continuerete a imparare su *svādhyāya* — lo studio del Sé.

Queste sessioni di studio sono promosse dalla SYDA Foundation. L'acronimo SYDA sta per Siddha Yoga Dham Associates (Siddha Yoga Dham Associati). *Dhām* è una parola hindi e sanscrita che significa “dimora” o “luogo di dimora”.

Mi chiamo Swami Ishwarananda. Sono un monaco e insegnante di meditazione Siddha Yoga.

Swami Akhandananda, il Direttore delle Sessioni di studio *Svādhyāya*, mi ha chiesto di servire quale insegnante di questa sessione di studio. E sono stato felice di accettare il suo invito.

Oggi imparerete un altro aspetto chiave della recitazione dei testi sacri. Ed è quello di concentrare e mantenere lo sguardo sul testo scritto che state recitando. Imparerete perché questa è una parte essenziale di *svādhyāya*, e come mantenere uno sguardo tranquillo e saldo sul testo durante la recitazione della *Shrī Guru Gītā*.

Rendere lo sguardo concentrato e saldo è cosa insegnata negli antichi testi yogici come un metodo per sviluppare la concentrazione della mente. Le filosofie indiane come il Vedanta e il Samkhya ci dicono che una delle principali funzioni della mente è dirigere i sensi e raccogliere informazioni tramite essi. Questo è ciò che la mente fa costantemente — e lo fa molto bene! Queste filosofie insegnano pure che, per il conseguimento spirituale, il cercatore o *sādhaka* deve coltivare una mente e un intelletto forti, per dirigere i sensi in un modo che sostenga il progresso nella *sādhana*.

Avrete notato che a volte sembra che non possiate scegliere liberamente ciò su cui la mente si concentra. Ad esempio, nel caso del senso della vista, spesso sono gli occhi a dirigere la concentrazione della mente. Vedete qualcosa muoversi; gli occhi vanno lì— e la mente segue. All'improvviso siete immersi, e a volte invischiati, in pensieri e sentimenti riguardo a quell'oggetto.

Quindi, il vostro sguardo—la vostra visuale, ciò su cui concentrate gli occhi—ha un grande impatto sul vostro stato e, in ultima analisi, sul vostro progresso sul sentiero spirituale. Ecco perché è necessario imparare a dirigere la vista su ciò che è benefico per la *sādhanā*.

Una delle classiche analogie per descrivere la relazione tra la mente e i sensi si trova nella *Katha Upanishad*. Il corpo viene descritto come il carro, il corridore sul carro è il Sé, e l'intelletto è l'auriga. I sensi vengono descritti come potenti cavalli, e la mente è rappresentata come le redini. È tramite le redini, cioè la mente, che l'intelletto, cioè l'auriga, è in grado di guidare il carro e i cavalli dei sensi verso la meta. Se l'auriga è bravo e le redini sono forti, il carro raggiunge la destinazione, la dimora di Dio. Se invece l'auriga non è esperto e le redini sono deboli, i cavalli dei sensi vanno fuori strada assieme al carro.

Dall'analogia del carro e dell'auriga, possiamo comprendere perché coltivare un intelletto forte è fondamentale per il successo nella *sādhanā*. In qualsiasi momento, la mente può fluttuare con vari pensieri ed emozioni. Ma con un intelletto forte come auriga, la mente rimane concentrata sulla meta della *sādhanā* e dirige i sensi in modo saggio.

Possiamo rafforzare l'abilità della mente di dirigere i sensi, con il controllo della concentrazione dello sguardo. Le scritture sull'hatha yoga insegnano una tecnica per concentrare lo sguardo su un singolo punto. Il nome di questa tecnica è *trātaka*. L'*Hatha-Yoga-Pradīpikā*, una delle principali scritture su questa forma di yoga, descrive il metodo così:

Stando calmi, si dovrebbe guardare fermamente a un piccolo punto.... Questo è chiamato *trātaka* dagli Acharya, i dotti maestri della Verità. ¹

Trātaka è definito così: fissare gli occhi su un oggetto. Tale oggetto può essere, ad esempio, un piccolo punto, un simbolo sacro come quello di AUM, o la fiamma di una candela. Secondo l'*Hatha-Yoga-Pradīpikā*, il principio di fondo è che concentrare gli occhi su un singolo punto aiuta a rendere la mente stabile, concentrata e diretta alla pratica spirituale.

Questa disciplina è prescritta in testi come la *Shrī Bhagavad Gītā*, e s'intende che l'abilità di mantenere la concentrazione della mente su un solo punto è una capacità che sviluppate con la pratica regolare. La disciplina di concentrare lo sguardo è un aspetto chiave di *svādhyāya*.

Il primo passo è mantenere una postura favorevole a concentrare lo sguardo. Lo praticherete più avanti nella sessione.

Il secondo passo è dirigere lo sguardo su un particolare punto di concentrazione. In questo modo lo sguardo rimane centrato e stabile e non viene distratto da altri oggetti.

Durante *svādhyāya*, la vista poi si muove sulle parole del testo che state recitando. Con questa concentrazione, la mente può essere assorbita nei mantra, e voi siete maggiormente in grado di ricevere e comprendere gli insegnamenti trasmessi nella *Shrī Guru Gītā*.

Concentrarsi così sulle parole allinea le energie dei sensi e della mente per ottenere la concentrazione sul Sé. Questo è *svādhyāya*: unire il sé individuale con il Sé supremo. In questa sessione di studio, imparerete e studierete come concentrare lo sguardo sul testo della *Shrī Guru Gītā*.

Nella sessione di studio potete riflettere e scrivere su ciò che state imparando. L'atto di scrivere ciò che avete imparato vi aiuta a chiarire la comprensione degli insegnamenti, a ricordare e assimilare quegli insegnamenti, e ad acquisire nuove intuizioni su come applicarli nella vostra vita. Con la pratica di scrivere nel diario di *sādhana*, create un magazzino di conoscenza a cui potete accedere in ogni momento.

Nella scorsa sessione di studio, Swami Akhandananda ha parlato di come *svādhyāya* purifichi ed espanda le energie contenute nei chakra, i centri di energia sottile nel vostro essere.

I chakra sono allineati lungo la spina dorsale nel corpo sottile e sono connessi al canale centrale, chiamato *sushumna nādī*, che va dalla base della spina dorsale alla sommità della testa. È il canale lungo il quale scorre la Kundalini Shakti, quando sale dalla base della spina dorsale fino alla sommità della testa.

Finora abbiamo esaminato aspetti e qualità del primo chakra, il *mūlādhāra*, che giace alla base della spina dorsale, e del chakra *svādhishtāna*, che si trova al livello dell'osso sacro. Oggi vi parlerò del terzo chakra, chiamato *manipūra*. È il centro spirituale o chakra che si trova, nel corpo sottile, nell'area che corrisponde all'ombelico.

La parola *mani* significa "gioiello", "gemma", e la parola *pūra* significa "abbondante in", "pieno di". Pertanto, *manipūra* significa "pieno di gemme". Si riferisce alla radiosità scintillante di questo chakra. Si chiama così perché ha lo splendore e la lucentezza di innumerevoli gemme.

Ecco un disegno che descrive questo chakra.



Secondo i testi yogici — la *Shiva Samhita* ² e lo *Shat Chakra Nirūpana* ³ — il chakra *manipūra* ha un “bagliore dorato” ed è “brillante come il sole che sorge”. Invece i dieci petali che lo circondano sono “del colore delle nuvole di pioggia”, cioè blu scuro. Su ognuno di questi dieci petali è scritta, sempre in blu, una delle dieci sillabe sanscrite. Come per le immagini degli altri chakra che abbiamo studiato, lungo il chakra *manipūra* potete veder salire la *sushumna*, rappresentata dalla linea verticale al centro dell’immagine.

Al centro del chakra *manipūra*, all’interno del triangolo rosso, c’è la lettera seme (*bīja*), il *bīja* mantra *ram*. È di colore rosso e riposa su un ariete, l’animale che serve da veicolo del mantra. *Ram* è il mantra del fuoco, Vahni, l’elemento associato a questo chakra. Perennemente ardente, questo fuoco governa la funzione dell’assorbimento e digestione del cibo. Come suggerisce l’espressione comune “fuoco digestivo”, c’è una stretta relazione tra l’elemento fuoco e l’area dell’ombelico. Il chakra *manipūra* è la forza spirituale che anima il fuoco digestivo, e in quanto tale funziona come una sorgente di dinamismo, forza e determinazione.

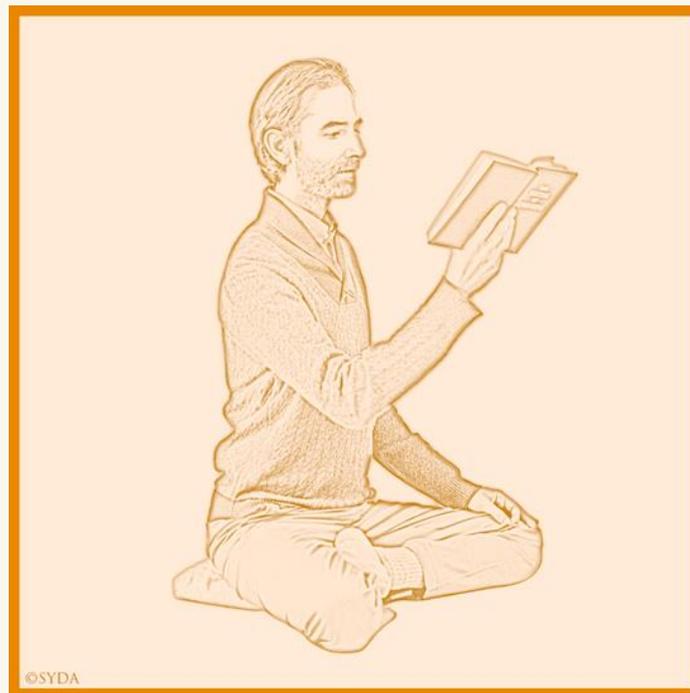
Ci sono dieci qualità negative associate a questo chakra. Sono vergogna, tradimento, gelosia, desiderio, inerzia, tristezza, mondanità, ignoranza, avversione e paura. Tuttavia, con lo sforzo del cercatore nella *sādhanā*, queste qualità negative vengono purificate attraverso il potere di Kundalini Shakti.

Come avete ascoltato prima, *svādhyāya* è una delle pratiche che sostiene questa trasformazione interiore. Essa nutre il dispiegarsi di Kundalini Shakti nei chakra. Ogni volta che recitiamo i mantra sanscriti con concentrazione e comprensione, queste sacre vibrazioni aiutano a purificare i sottili centri di energia.

Santi e studiosi hanno notato che le cinquanta lettere dell’alfabeto sanscrito corrispondono esattamente alle cinquanta lettere sui petali dei sei chakra. In base al principio della vibrazione simpatetica, quando i mantra sanscriti vengono pronunciati o cantati, i petali corrispondenti alle lettere dei mantra vibrano in risonanza con quei suoni. Quando recitiamo la *Shrī Guru Gītā*, possiamo capire che i mantra di questo testo sacro vibrano nei chakra, portando alla purificazione. Dopo la recitazione, potreste sentirvi come se aveste immerso tutto il vostro essere in suoni sacri.

Gauri Maurer, musicista Siddha Yoga, ha insegnato ai partecipanti come tenere il libro del canto e come concentrare lo sguardo mentre si recita la Śrī Guru Gītā.

Come Swami Ishwarananda ha detto prima, le scritture ci dicono che *trātaka*, concentrare lo sguardo, ci aiuta ad avere una mente vigile e rafforza la capacità della mente di mantenere l'attenzione sulla pratica spirituale. Quando siamo vigili, rilassati e concentrati, possiamo mantenere dentro di noi e assimilare l'energia spirituale che generiamo con la recitazione. Per sostenere la pratica di *trātaka* c'è un modo specifico di tenere il libro del canto. Ora guardate un'immagine che raffigura questa posizione.



Comincerò descrivendo i vari aspetti di questa posizione. Potete ascoltare osservando l'immagine che illustra ciò di cui sto parlando. Poi vi inviterò a provare seguendo le mie istruzioni.

Quest'immagine mostra come tenere il libro in modo che collo, spalle e muscoli del braccio rimangano rilassati, e il braccio sia in una posizione comoda e neutra. Non è tenuto sollevato né lasciato cadere, non è troppo lontano né troppo vicino al corpo.

Teniamo il libro poco sotto il livello degli occhi. Ciò significa che gli occhi guardano leggermente in basso posando dolcemente lo sguardo sul testo. Lo sguardo rivolto in basso, inoltre, permette agli occhi di essere rilassati, e questo crea benessere in tutto il corpo. Questa sensazione di benessere vi aiuta a rimanere vigili e concentrati.

Il libro è tenuto dolcemente con il palmo aperto. Questo aiuta la mano, il braccio, il collo e i muscoli delle spalle a essere rilassati.

Ora vi guiderò nel fare ciò che ho appena descritto. Vi prego di seguire le istruzioni e potete tornare all'illustrazione come riferimento.

Cominciate rinnovando la postura.

Prendete il libro del canto con la mano che vi è più comoda. Aprite al verso 62 della Shri Guru Gita.

Tenete il libro con il palmo aperto, mentre le dita lo tengono dolcemente in posizione. Applicate con le dita una pressione sufficiente perché il libro sia in equilibrio e sicuro nella mano.

Appoggiate l'altra mano sulla coscia, con il pollice e l'indice che si toccano in *chinmudra*.

Ora sistemate il braccio che tiene il libro in una comoda posizione neutra, né troppo sollevato né lasciato cadere, né troppo lontano dal corpo né troppo vicino al corpo.

Poi abbassate il libro un po' al di sotto del livello dell'occhio. Questo può richiedere che alziate o abbassiate un po' il braccio. Di nuovo controllate che il braccio stia comodo e che le spalle siano rilassate.

Ora allungate dolcemente la nuca mentre abbassate gli occhi, e portate lo sguardo al testo.

Respirate naturalmente e ammorbidite lo sguardo mentre concentrate l'attenzione sulle sillabe sanscrite.

Ora che avete fatto pratica di come tenere il libro del canto, e avete stabilito l'allineamento di testa e occhi in relazione al libro, vorrei parlarvi della concentrazione interiore. Vediamo alcuni modi che possono aiutarvi a concentrare l'attenzione interiore.

In primo luogo, è importante ricordare lo scopo del compiere questa pratica. Siamo impegnati in *svādhyāya*, lo studio del Sé. Mantenere la consapevolezza che stiamo recitando la Shri Guru Gita per realizzare la nostra divinità, e per percepire il Sé all'interno e all'esterno, aiuta lo sguardo a restare concentrato sul testo. Ogni volta che vi accorgete che la mente si allontana dalla sua concentrazione sul testo, potete dolcemente riportare lo sguardo ai mantra che state recitando e ascoltando. Col passare del tempo, questa pratica vi aiuterà a mantenere concentrata la consapevolezza interiore durante la recitazione.

Un altro mezzo che vi aiuta a concentrare lo sguardo è seguire con gli occhi le sillabe del testo. "Seguire" significa muovere gli occhi fluidamente da una sillaba alla successiva, senza lasciare che l'attenzione anticipi i suoni. Fatelo concentrando gli occhi, in modo rilassato e vigile, su una sillaba per volta, prima di passare alla successiva. Questo vale sia quando state pronunciando le sillabe, sia quando le state ascoltando mentre vengono pronunciate. Seguire in questo modo vi aiuta a mantenere la mente ancora più concentrata sulle vibrazioni delle sacre sillabe che state vedendo e recitando; e inoltre sostiene l'accuratezza nella pronuncia.

I partecipanti alla sessione di studio hanno recitato i versi della Shrī Guru Gītā dal 62 al 93, applicando ciò che avevano appreso sulla concentrazione dello sguardo e su come tenere il libro del canto.

Dopo la recitazione della Shrī Guru Gītā, sono rimasti seduti per qualche istante nel silenzio che pervade il seguito della recitazione dei mantra sacri. Swami ji ha concluso la sessione di studio incoraggiando i partecipanti a riflettere e a praticare nella prossima settimana ciò che avevano appreso.



¹ Pancham Sinh, traduttore, *Hatha-Yoga-Pradīpikā* (Delhi, India: Sri Satguru Publications 1991), 2.31.

² La Shiva Samhita è un importante testo della tradizione dell'haṭha yoga composto intorno al XIV secolo.

³ Lo Shat Chakra Nirūpana è un compendio sul sistema dei chakra scritto nel XVI secolo.

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