

Perfeziona la pronuncia

Discorso di Swami Akhandananda

Svādhyāya 3^a Sessione di Studio
Diretta video nella Sala Universale Siddha Yoga
Sabato 3 ottobre 2020

Sul sentiero Siddha Yoga, il mese di ottobre è dedicato a celebrare la vita e gli insegnamenti di Baba Muktananda. È il mese in cui, nel 1982, nella notte di luna piena del 2 ottobre, il nostro amato Baba prese *mahasamadhi*. Baba lasciò il corpo e si unì alla Coscienza suprema.

Ogni anno onoriamo l'anniversario del *mahasamadhi* di Baba il 2 ottobre, anniversario solare, e anche nel giorno di luna piena, anniversario lunare, che quest'anno cade il 31 ottobre.

Come qualcuno di voi avrà notato, quest'anno il mese di ottobre inizia e termina con la luna piena. In India, la luna piena rappresenta la perfezione spirituale. Questo era lo stato di Baba. Così, all'inizio e al culmine del mese, quando guardiamo la luminosa luna piena possiamo ricordare Baba.

Una delle pratiche principali del Siddha Yoga, che Baba Muktananda e Gurumayi Chidvilasananda hanno insegnato, è *svādhyāya*. In queste sessioni di studio esaminiamo sei aspetti di *svādhyāya* e applichiamo alla recitazione della *Shri Guru Gita* quello che apprendiamo. Questo vi aiuterà a sperimentare il potere e i benefici di *svādhyāya*. Comprenderete direttamente come la disciplina quotidiana espande la vostra consapevolezza del Sé.

Nella sessione di studio precedente, abbiamo esaminato la postura come aspetto essenziale di *svādhyāya*. Molti partecipanti hanno detto di aver trovato utile imparare una chiara sequenza di passi per creare una postura stabile e comoda. Potete continuare a imparare e studiare quei passi leggendo il discorso che ho dato nella 2^a Sessione di studio, intitolata: "Crea la tua postura". Vi incoraggio a continuare a

mettere in pratica i passi che avete imparato, ogni volta che recitate la *Shri Guru Gita*. Noterete che, con il tempo, la vostra postura diviene più stabile e facile da mantenere, e che sostiene il flusso dell'energia risvegliata.

L'aspetto di *svādhyāya* su cui ci concentreremo oggi è la dizione, o pronuncia, delle sillabe sanscrite nelle parole della *Shri Guru Gita*.

Per iniziare, esaminiamo alcuni insegnamenti scritturali sul linguaggio e la parola. I saggi e le scritture dell'India spiegano in modo approfondito come utilizzare il potere del linguaggio per determinare la crescita spirituale e, in particolare, come impiegare il potere del sanscrito, che è la lingua della maggior parte dei testi indiani tradizionali.

Sapevate che la parola *sanscrito* significa: "ben formato, raffinato, puro e perfetto"? L'etimologia della parola stessa riflette il rispetto per il linguaggio come qualcosa di sacro. Allora, cosa ci dicono le scritture sul potere insito nel linguaggio, sul potere della parola?

Le Upanishad insegnano che quest'intero universo è stato creato tramite il suono. Molti di voi hanno familiarità con l'insegnamento che l'intero cosmo emerse dal suono primordiale AUM. Questo significa che il suono è il potere creativo di Dio. Dio creò l'universo tramite il suono.

Questo potere divino del suono è presente dentro ognuno di noi, come potere della parola. Ognuno di noi crea la propria realtà individuale tramite le parole che usa per nominare e definire se stesso, il mondo che lo circonda e quello che capita nella sua vita. Questo è il potere straordinario della parola, che sia pronunciata, udita o pensata.

La parola – e il linguaggio – è quindi considerata come un principio creativo divino ed è rappresentata spesso come la dea Vāc, la dea della parola. Le scritture ci dicono che, proprio come Vāc crea il mondo, è sempre Vāc, nella forma di preghiere e mantra, che può ricondurci a Dio.

Con questa comprensione dell'origine divina e della natura della parola, i saggi dell'India esaltarono la parola sotto forma di preghiere e mantra, come mezzo per adorare e invocare la realtà più elevata.

Nello *Shatpatha Brahmana* è detto:

*svādhyāyo vai brahmayajñah.
tasya ha vā etasya brahmayajñasya vāgeva juhūh.*

Svādhyāya è un'offerta al Sé.

Il mestolo sacrificale di questa offerta al Sé è la parola. ¹

In una *yajna*, una cerimonia vedica del fuoco, il mestolo è lo strumento con il quale vengono fatte tutte le offerte al fuoco sacro. Per questo, il mestolo dev'essere robusto. Allo stesso modo, lo strumento con il quale facciamo la nostra offerta in *svādhyāya* è la nostra parola. Per questo motivo perfezioniamo la pronuncia delle sillabe sacre. Una pronuncia accurata aiuta ad attivare il potere dei mantra che stiamo recitando.

Per mezzo del suono sacro, nella forma dei mantra, diveniamo una cosa sola con ciò che stiamo adorando. Il suono è il veicolo tramite il quale la mente riesce a fondersi di nuovo nella sua sorgente, il Sé supremo. Ecco perché, nelle scritture dell'India, *svādhyāya* è considerata un'offerta eccelsa. E affinché questa offerta dia i suoi frutti, la disciplina nel parlare – compresa una pronuncia chiara – è essenziale.

Nell'ultima sessione di studio, ho parlato di come *svādhyāya* purifica e dispiega i centri energetici sottili, i chakra. Abbiamo esaminato alcune caratteristiche e qualità del primo chakra, il chakra *mūlādhāra*, che si trova alla base della colonna vertebrale.

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 colonna vertebrale alla sommità della testa. I primi cinque chakra corrispondono a diversi elementi e, man mano che si sale lungo la *sushumna*, questi elementi diventano da densi a più sottili. La settimana scorsa ho spiegato che il chakra *mūlādhāra* corrisponde all'elemento più denso, che è la terra.

Oggi parlerò del secondo chakra, che è chiamato chakra *svādhishtāna*. Si trova nel corpo sottile a livello dell'osso sacro, e corrisponde all'elemento acqua. Il nome

svādhishthāna è composto da due parole: *sva*, che significa “propria” e *adhishthana*, che significa “dimora”. Così *svādhishthāna* significa “la propria dimora”, inteso come il luogo di dimora della *shakti*.

Ecco una rappresentazione simbolica di questo chakra:



Il loto vermiglio di questo chakra ha sei petali. Su ogni petalo potete vedere che vi è una sillaba sanscrita, dal colore giallo del fulmine. Le sillabe rappresentano le vibrazioni sonore che esistono all'interno e compongono il chakra.

L'elemento acqua, in questo chakra, è simboleggiato da un loto bianco interno, di otto petali, con una mezzaluna. La lettera seme (*bija*) di questo chakra è *vam*, che è il *bija* mantra dell'elemento acqua. Il *bija* mantra *vam* siede sul suo veicolo, un *makara* bianco, animale simile a un alligatore. L'acqua attiva il senso del gusto, e così questo chakra è associato al potere del gusto.

Prima che questo chakra venga purificato, i suoi sei petali esterni sono associati a qualità negative. Sono spesso indicati come i sei nemici interiori: lussuria, rabbia, avidità, orgoglio, illusione e invidia. Quando, con la *sadhana*, questo chakra viene purificato dall'energia Kundalini, i tratti negativi si trasformano in tratti positivi.

Lo *Shat Chakra Nirupana*, un testo che è una delle più autorevoli fonti di informazione sui chakra, descrive con le seguenti parole ciò che avviene al cercatore nel quale questo chakra è stato purificato:

(Uno) viene immediatamente liberato da tutti i suoi nemici (interiori).

Egli diventa un signore tra gli yogi ed è come il sole
che illumina il buio fitto dell'ignoranza.

La ricchezza delle sue parole dolci come nettare fluisce
in prosa e in versi in un discorso ben argomentato. ²

Dalle scritture vediamo che la purificazione dei chakra — un processo supportato dalla recitazione dei testi sacri — dissolve le energie negative che ci limitano e dà vita alle energie positive e alle qualità che nutrono la nostra crescita spirituale.

Come risultato di *svādhyāya*, possiamo sperimentare i frutti dei chakra che vengono purificati. Per esempio, molte persone si sentono rinnovate e piene di nuova energia, di ispirazione creativa o di un senso di leggerezza.

Per la pratica di *svādhyāya*, è necessario imparare a pronunciare i suoni sanscriti con precisione e con naturalezza.

Se pronunciare il sanscrito è cosa nuova per voi, o se finora non vi siete mai concentrati sulla pronuncia, all'inizio potreste trovarlo difficile. Questo succede perché, se la vostra lingua madre non è una lingua indiana, userete certi muscoli del viso e della bocca in modi a cui non siete abituati. Ma con la pratica regolare e focalizzata di quello che imparerete oggi, potrete ottenere una pronuncia accurata.

Per aiutare la pronuncia, ora ci concentreremo sulla dizione, relativamente all'alfabeto sanscrito. L'Oxford Dictionary definisce "dizione" così:

La capacità di parlare in modo chiaro ed espressivo, in particolare con pronuncia e articolazione distinte.

Deriva dalla stessa radice della parola *eloquente*, che significa la capacità di esprimersi in modo chiaro e fluente.

Sul sentiero del Siddha Yoga ci sforziamo di recitare i testi sacri in modo fluente, cioè in un flusso naturale, semplice, connesso, da un suono all'altro. Questo flusso continuo e unificato crea un suono bellissimo, ci aiuta a rimanere concentrati e a sperimentare l'energia divina dei mantra.

Nella 2ª Sessione di studio avete imparato che tutto il vostro corpo è lo strumento che usate per recitare i mantra dei testi sacri e per sperimentare la loro potente risonanza. Inoltre avete imparato che quando coltivate una postura stabile, aperta e rilassata, il respiro fluisce liberamente in tutto il corpo.

Usando il respiro mentre passa attraverso le corde vocali e risuona nella gola e nella bocca, create suoni diversi. Articolate i suoni cominciando nella parte posteriore della gola e completate l'articolazione, specialmente delle consonanti, usando le labbra, i denti e la lingua. Muovete anche la mandibola, sollevandola e abbassandola per adattare i vari toni nella melodia dei versi.

Come dicevo prima, tutto il linguaggio ha potere. In sanscrito, ogni lettera trasmette la propria vibrazione o energia spirituale unica che, quando la ripetiamo, ha il suo effetto distinto. Più accuratamente pronunciamo ogni lettera, più il suo potere si manifesta per noi. Ecco perché è importante perfezionare e migliorare la vostra pronuncia di quelle lettere.

Per perfezionare la pronuncia delle lettere sanscrite e dei mantra della *Shri Guru Gita*, un buon punto di partenza è esercitarsi nella pronuncia delle vocali sanscrite. Ci sono dieci vocali principali che troviamo nella *Shri Guru Gita*. Ogni vocale ha il proprio suono distinto, e ogni vocale può essere lunga o breve.

- Le vocali brevi durano un tempo.
- Le vocali lunghe sono due volte più lunghe, e quindi vengono tenute per due tempi.

Date uno sguardo alle vocali brevi:

a अ

i इ

u उ

E ora le vocali lunghe:

ā आ

ī ई

ū ऊ

e ए

ai ऐ

o ओ

au औ

Qui ([vedi link nel testo inglese](#)) potete ascoltare le vocali sanscrite come sono mostrate sullo schermo. Ogni vocale verrà ripetuta tre volte.

Dopo ogni ripetizione che ascoltate, vi invito a pronunciare voi la vocale.

Da quanto abbiamo trattato finora in questa sessione, sono certo che potete comprendere come la dizione sia parte integrante della vostra pratica di *svādhyāya*. Vi incoraggio a mettere in pratica nella recitazione dei testi sacri, come la *Shri Guru Gita*, quello che avete imparato sulla dizione.

Mentre recitate la *Shri Guru Gita*, pensate alle vocali come un fiume di suono che scorre sul respiro, e alle consonanti come piccole isole o sassi in quel fiume. Le consonanti sono una parte del fiume. Il fiume scorre agevolmente intorno alle consonanti, ma non ne è mai ostacolato o bloccato. Le consonanti aiutano a modellare il suono, creando bellezza e forza nella recitazione.

Ogni volta che recitate la *Shri Guru Gita*, dopo averlo fatto vi consiglio di rimanere seduti in silenzio per alcuni minuti. Il silenzio che rimane dopo la recitazione della *Shri Guru Gita* pulsa della dinamica risonanza dei mantra. Il silenzio è reso vivo dalla forza

della vostra recitazione. Quando vi immergete in quel silenzio, toccate la quiete che è la sorgente dei mantra che avete recitato.

I partecipanti alla sessione di studio hanno recitato la Shri Guru Gita dal verso 32 al verso 61, mettendo in pratica quanto hanno imparato sulla pronuncia.

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

Nella prossima settimana, vi incoraggio a mettere in pratica quello che avete imparato sulla pronuncia delle vocali sanscrite. Potete anche studiare la guida sulla pronuncia nel libro *Il Nettare del Canto*.

Vi consiglio di pronunciare a voce alta alcuni versi del testo della *Shri Guru Gita*, quotidianamente. Parlate a un ritmo naturale facendo attenzione alle vocali lunghe e brevi. Esercitatevi in questo modo con almeno cinque versi al giorno.

Poi potete applicare la pronuncia accurata delle vocali recitando la *Shri Guru Gita* con la registrazione che si trova sul sito web del sentiero Siddha Yoga. C'è grande potere nel mantenere una disciplina quotidiana di *svādhyāya*!

Sarò presto con voi per la prossima sessione di studio, che avrà luogo sabato 10 ottobre.

Grazie della vostra attiva partecipazione nella 3^a Sessione di studio di *Svādhyāya*.

State al sicuro, tutti quanti!



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

1 *Shatapatha Brahmana*, 11.5.6.

2 *Shat Chakra Nirupana*, strofa 18, citata in *The Serpent Power: The Secrets of Tantric and Shaktic Yoga*, Arthur Avalon (Mineola, NY: Dover Publications, 1974).

Dipinto del chakra *svādhishthāna* 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).