

Fissa la mente

Discorso di Swami Akhandananda

7^a Sessione di studio *Svādhyāya*

Diretta video nella Sala universale Siddha Yoga

Mercoledì 28 ottobre 2020

Benvenuti alla 7^a Sessione di studio.

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

Nelle scorse settimane avete imparato e studiato degli aspetti chiave di *svādhyāya*—postura, pronuncia, sguardo, respiro e ascolto. Avete imparato profondi insegnamenti filosofici e spirituali alla base di questi aspetti. Avete applicato questa conoscenza alla recitazione della *Shrī Guru Gītā*. Avete anche acquisito una vasta conoscenza su come *svādhyāya* purifichi il vostro intero essere, inclusi i chakra nel corpo sottile.

L'esservi dedicati a questo studio approfondito e applicare ciò che avete imparato alla pratica regolare della *Shrī Guru Gītā* è un bel traguardo e un motivo per festeggiare! Congratulazioni per tutti gli sforzi compiuti che vi hanno condotto a questa ultima sessione di studio!

Ben fatto!

C'è un bellissimo e significativo simbolo che adorna le pagine delle Sessioni di studio *Svādhyāya* sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

Questo simbolo evocativo e distintivo contiene un meraviglioso significato per il nostro studio.

L'immagine del logo per le Sessioni di studio *Svādhyāya* è stata creata secondo gli insegnamenti, le istruzioni e le spiegazioni di Gurumayi Chidvilasananda quando inizialmente chiese che venissero offerte queste sessioni di studio.

Permettetevi di dirvi di più.

Lo sfondo del logo è dipinto con tinte che ricordano i colori del mango che cambiano mentre questo matura, col tempo, da un verde vivo ad un rosso-arancio vivo.

L'elemento principale del logo di *Svādhyāya* è un albero. Nelle tradizioni di tutto il mondo, gli alberi sono simboli di vita. Sono apprezzati per i benefici essenziali che forniscono a tutta la vita sul pianeta, e anche per le loro numerose proprietà officinali e curative. In molte culture, gli alberi sono venerati come esseri sacri. Esistono storie e leggende in cui gli alberi personificano virtù quali coraggio, risolutezza e generosità disinteressata.

L'albero nel logo delle Sessioni di studio *Svādhyāya* è un albero di pīpal, un albero di fico sacro. Il colore viola è associato alla meditazione profonda e al raggiungimento della conoscenza spirituale.

Molto presto, sul sito web del sentiero Siddha Yoga, potrete leggere una descrizione che ho scritto su questo logo nella quale ne approfondisco il simbolismo.

Nella sessione di studio di oggi, parlerò del sesto aspetto di *svādhyāya* — la mente.

Imparerete e praticherete metodi per concentrare e assorbire la mente nei mantra della *Shrī Guru Gītā* al fine di assimilare la conoscenza trasmessa dai versi.

Nelle precedenti sessioni di studio, avete appreso che è attraverso la mente che siete in grado di portare i sensi e il corpo a concentrarsi sulla pratica di *svādhyāya*. È l'intelletto che controlla la vostra attenzione, consentendovi di praticare gli aspetti di *svādhyāya* che avete imparato.

Questa parte della mente è anche di fondamentale importanza in quanto è l'intelletto che riceve la conoscenza e infine giunge a comprendere e riconoscere la propria vera natura come il Sé. Una delle caratteristiche di *svādhyāya* è che può condurvi a questa conoscenza intellettuale. Poiché *svādhyāya* coinvolge tutto il vostro essere per concentrarvi sul Sé, questo coinvolgimento può anche darvi l'esperienza diretta del Sé.

Guardiamo più da vicino come potete utilizzare l'intelletto in *svādhyāya* per studiare e comprendere gli insegnamenti sul Sé trasmessi dai versi che recitate.

In merito a questo argomento, un partecipante di queste sessioni di studio che vive ad Oakland, in California, ha posto questa domanda: "È consigliabile che i Siddha Yogi leggano la traduzione della *Shrī Guru Gītā*, o che sappiano cosa significano i versi, quando cantano?"

La mia risposta è sì; vi consiglio di imparare e studiare il significato dei versi. Un modo per farlo è prendervi del tempo prima o dopo la recitazione per leggere la traduzione di alcuni versi e riflettere sul loro significato. Quando studiate in questo modo, siete poi in grado di mantenere la consapevolezza del significato dei mantra e dei profondi insegnamenti che trasmettono mentre recitate il testo.

Per *svādhyāya*, è vitale comprendere che i mantra che recitate non sono soltanto delle parole su una pagina. La vera natura di questi mantra è che essi sono il potere, la *shakti*, del Sé supremo in forma di suono.

Sono forme sonore e mantriche del vostro Sé.

Il Sé, la vostra coscienza interiore, è sia la fonte che la meta delle sillabe che recitate. Quindi, potete recitare i mantra con la consapevolezza che questi suoni sacri sono una cosa sola con la vostra pura coscienza, il vostro Sé. Negli *Shiva Sūtra*, una scrittura dello shivaismo, questa pura coscienza interiore è chiamata il segreto del mantra.¹

Quando recitate i mantra, potete mantenere la consapevolezza che i mantra sono il Sé in forma di suono. Questa è un'efficace forma di concentrazione mentale che potete mettere in pratica quando recitate la *Shrī Guru Gītā*.

Questo ci porta all'argomento successivo—l'importanza della disciplina quotidiana in *svādhyāya*.

Come ho menzionato nell'esposizione su *svādhyāya* disponibile sul sito web del sentiero Siddha Yoga, la pratica quotidiana è necessaria per padroneggiare qualsiasi professione o vocazione. Specialmente nella *sādhanā*, è attraverso lo sforzo ripetuto quotidianamente che accumulate lo slancio e la concentrazione richiesti per progredire sul sentiero spirituale. La pratica quotidiana è necessaria per rendere la mente stabile, focalizzata e capace di concentrarsi e assorbirsi nel Sé.

Esaminiamo ulteriormente perché la pratica regolare di *svādhyāya*—lo studio del Sé—è ritenuta essenziale dai saggi e dalle scritture.

Nella *Shri Bhagavad Gītā*, lo studente Arjuna si lamenta con il suo Guru Krishna:

La mente, in effetti, è instabile, Krishna, turbolenta, potente ed ostinata; penso sia tanto difficile da controllare quanto il vento.

Il signore Krishna risponde in modo compassionevole:

Senza dubbio, o Arjuna, la mente è instabile e difficile da frenare, ma con la pratica, Arjuna, e con il distacco, viene frenata.²

Qui, il Signore Krishna insegna *abhyasa*, che può essere tradotto come “pratica” — cioè, lo sforzo regolare per calmare e concentrare la mente per un lungo periodo di tempo. Questa istruzione è pertinente alla recitazione della *Shrī Guru Gītā*. A mano a mano che la mente impara a rimanere concentrata sulla recitazione, iniziate a sperimentare la gioia contenuta nei mantra. La mente inizia poi ad assaporare lo stato di assoluta concentrazione, che genera serenità ed appagamento.

Una volta che la mente ha riconosciuto questi benefici, capite che è quello che volete davvero. Anche se la mente è propensa all’attività, alla fine vuole unirsi di nuovo alla sua fonte, il Sé.

È con la pratica quotidiana che la mente è in grado di toccare ed ancorarsi nella consapevolezza del Sé.

Quindi, com’è una disciplina quotidiana? Oltre ad essere qualcosa che fate ogni giorno, una pratica quotidiana sarà diversa per ogni persona, in base al programma e alle responsabilità che avete. Vi suggerisco di guardare la vostra agenda e vedere in che modo potete riservare un’ora ogni giorno per recitare la *Shrī Guru Gītā* con la registrazione presente sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Se trovate che la vostra agenda non ve lo permette, recitate quanti più versi potete ogni giorno, procedendo in sequenza con il testo.

Oppure potete pianificare del tempo per recitare la *Shrī Guru Gītā* varie volte durante la settimana. E i giorni in cui non potete dedicarvi alla recitazione, potete impiegare alcuni minuti per studiare la traduzione e riflettere sul significato dei versi.

Nel corso di queste sessioni di studio, avete imparato e studiato come *svādhyāya* purifica ed espande le energie contenute nei chakra, i centri sottili di energia nel vostro essere.

I chakra si trovano lungo il canale centrale, la *sushumna nādī*, che va dalla base della colonna vertebrale fino alla cima della testa nel corpo sottile. Il corpo sottile permea il

corpo fisico e fornisce al corpo fisico la forza vitale attraverso una rete di molte migliaia di *nāḍī*, o condotti di energia.

Una volta che Kundalini Shakti è risvegliata dalla grazia del Guru, questa energia divina sale lungo la *sushumna nāḍī*, rimuovendo le impressioni limitanti che sono conservate in questo canale centrale e nei chakra, purificando e santificando in questo modo la nostra percezione di noi stessi e del mondo. *Svādhyāya* alimenta questo processo di purificazione sottile e aiuta a condurci all'esperienza della nostra unità con il Sé.

Come avete imparato, ogni chakra è sede di uno dei cinque elementi.

1. Il chakra *mūlādhāra*, alla base della colonna vertebrale, è la sede dell'elemento terra.
2. Il chakra *svādhishthāna*, a livello dell'osso sacro, è la sede dell'acqua.
3. Il chakra *manipūra*, a livello dell'ombelico, è la sede del fuoco.
4. Il chakra *anāhata*, a livello del cuore, è la sede dell'aria.
5. E il chakra *vishuddha*, nella regione della gola, è la sede dell'elemento etere, o spazio.

Oggi esamineremo le caratteristiche del sesto chakra, il chakra *ājñā*, che si trova nell'area tra le sopracciglia.

La parola sanscrita *ājñā* significa "comando", "ordine", o "permesso". Secondo alcuni commentari sanscriti, questo chakra è chiamato così perché l'unico modo in cui la *sādhāna* di uno yogi può progredire oltre questo punto, è grazie al comando del suo Guru o della sua divinità.

Secondo la *Shiva Samhita*³ e il *Shat Chakra Nirūpana*⁴, il chakra *ājñā* ha una lucentezza bianca, come quella della luna. Il bianco è il colore associato alla calma e la calma è associata allo stato di meditazione profonda.

I due petali del chakra *ājñā* sono anch'essi di colore bianco. Su un petalo c'è la sillaba *ha*, e sull'altro, la sillaba *ksha*. Il mantra *bīja* o seme di questo chakra è *AUM*, che è considerato anche il mantra seme dei quattro Veda. Nei precedenti cinque chakra, ricorderete che veniva raffigurato un veicolo per il mantra *bīja*; il chakra *ājñā* non ha questo veicolo.

Prima ho citato i cinque elementi associati a ciascuno dei cinque chakra precedenti. Il chakra *ājñā* è più sottile e quindi al di là dei cinque elementi. Invece, i principi che corrispondono a questo chakra sono *prakriti*, o natura primordiale, e la mente.

La *Shat Chakra Nirūpana* afferma anche che la mente nel suo aspetto sottile risiede all'interno di questo fiore di loto. La sua associazione con la mente sottile indica che questo centro governa l'intelligenza e l'intuizione. Quando la Kundalini Shakti attraversa questo centro, la mente diventa stabile, serena e pura. Questo testo afferma anche che questo chakra "splende con la gloria della meditazione".

Nel pericarpo di questo chakra, all'interno di un triangolo rivolto verso il basso, c'è un luminoso *shiva-lingam*, una forma del Signore Shiva che si dice sia "luminoso come una ghirlanda di fulmini". Questa è il luogo dove si trova il nodo sottile chiamato *rudra granthi*, che deve essere sciolto affinché un cercatore possa entrare nei regni superiori della coscienza.

Il chakra *ājñā* è anche descritto come *mukta-trivena* o "la confluenza della libertà" perché è qui in questo chakra che i tre canali sottili: *idā*, *pingalā* e *sushumna* convergono e da qui continuano, uniti, fino alla cima della testa.

Il *Shat Chakra Nirūpana* esalta la grandezza del chakra *ājñā*, dicendo:

Il *sādhaka* avanzato che si assorbe in meditazione su questo loto... comprende il vero significato di tutte le Scritture; le sue parole sono impregnate della visione della non dualità...⁵

Inoltre, è qui nel chakra *ājñā* che uno yogi realizzato depone il suo *prāna* nel momento della morte, e entra nell'Assoluto—la Coscienza suprema.

Come avete sentito prima, quando la vostra mente è concentrata sui suoni dei mantra, vi viene rivelata la conoscenza contenuta nella risonanza stessa dei mantra.

I cinque aspetti di *svādhyāya* che avete imparato finora (postura, pronuncia, sguardo, respirazione e ascolto) vi aiutano a mantenere la mente concentrata durante la recitazione.

Una parte importante del coltivare la concentrazione mentale è la gentilezza. Lasciate che vi spieghi cosa intendo con questo. In primo luogo, è importante rendersi conto che è naturale per la mente andare all'esterno attraverso i sensi e portarvi le informazioni sul mondo che vi circonda. Così, quando si chiede alla mente di rimanere in un posto e concentrarsi all'interno, è abbastanza facile che possa continuare a vagare all'esterno, in un primo momento. Ogni volta che vi rendete conto che la vostra mente

sta vagando e volete riportarla indietro, è più efficace farlo dolcemente. La mente risponde meglio quando si esercita pazienza, comprensione e un atteggiamento amorevole.

È anche vitale perseverare. Riportare la mente a concentrarsi sul testo è una parte intrinseca di *svadhyaya*, quindi è qualcosa che dovete fare più e più volte, tutte le volte che è necessario, durante la recitazione.

Ora, vi guiderò in un approccio specifico per concentrare la mente quando recitate. Potete incoraggiare la mente a concentrarsi sulla recitazione tenendo nella vostra consapevolezza l'idea che le sillabe del testo sono manifestazioni del Sé in forma di suono. Mantenete questa consapevolezza mentre pronunciate ogni sillaba. Mantenete questa consapevolezza mentre ascoltate l'altra metà della strofa. Ogni volta che notate che la mente comincia a vagare, conducetela delicatamente a questa consapevolezza: che le sillabe che state recitando e ascoltando sono forme sonore del Sé.

Rinnovate la posizione.

Aprite il libro del canto al verso 174.

Reciterete i versi dal 174 al 179.

Potete scegliere di recitare la prima o la seconda parte del verso.

Sentirete che l'harmonium suonerà le note che segnano l'inizio della recitazione.

Di nuovo, mentre recitate, mantenete nella vostra consapevolezza che le sillabe del testo che state recitando e ascoltando sono il Sé in forma di suono.

Iniziamo.

(Per recitare i versi 174-179 della Shri Guru Gita clicca sull'audio player nel testo del discorso in inglese).

Come è andata? Che cosa avete notato concentrandovi sulle sillabe come forme sonore del Sé?

La mente è attratta in modo naturale dall'esperienza del Sé. E ritorna anche in modo naturale ai luoghi e ai pensieri che le sono familiari. Così, continuando a praticare con regolarità, troverete che la mente sempre più vi sostiene nel mantenere l'attenzione sui mantra che state recitando. Più avanti in questa sessione di studio, applicherete ciò che avete appena imparato recitando un maggior numero di versi selezionati del testo della *Shrī Guru Gītā*.

I partecipanti hanno recitato i versi da 154 a 182 della Shrī Guru Gītā, mantenendo la consapevolezza che i mantra sono forme sonore del Sé.

Ci stiamo avvicinando alla conclusione di questa settimana e culminante sessione di studio di *Svādhyāya*.

Prima della fine della sessione, desidero approfittare di questo momento per esprimere il mio sentito apprezzamento a tutti voi che avete partecipato a queste sessioni di studio. Avete fatto di questo studio e dell'apprendimento una priorità nella vostra vita, prendendovi il tempo necessario per partecipare alle sessioni.

Voglio riconoscere il vostro impegno, la costanza e il grande interesse per la conoscenza di *svādhyāya*, che è così centrale per la *sāadhanā* Siddha Yoga. Assorbendo e incarnando ciò che avete imparato su *svādhyāya*, non solo ne beneficiate per il vostro viaggio spirituale, ma servite anche come modello di studio per gli altri. Quindi, grazie per lo sforzo sostenuto e sincero che avete fatto in queste sessioni di studio.

Ora, lasciatemi riepilogare i temi che avete imparato e praticato oggi.

- Avete appreso gli insegnamenti filosofici e scritturali sul ruolo essenziale della mente in *svādhyāya*, e come sviluppare e sostenere la capacità di concentrazione della mente sui mantra.
- Avete appreso le caratteristiche e l'importanza del chakra *ājñā*, e di come *svādhyāya* porti ad avere una maggiore consapevolezza di questo centro spirituale.

- Avete praticato dei movimenti per centrare e integrare il corpo, il respiro e la mente, in preparazione di *svādhyāya*.
- Avete messo in pratica dei metodi per concentrare la mente durante la recitazione della *Shrī Guru Gītā*.

Il vostro apprendimento nel corso di queste sette sessioni di studio su *svādhyāya* ha incluso la conoscenza dello studio del Sé, così come molte abilità pratiche che potete continuare ad applicare alla vostra recitazione della *Shrī Guru Gītā*. In queste sessioni di studio, avete imparato e messo in pratica sei discipline o aspetti di *svādhyāya*. Essi sono:

- una **postura** seduta stabile, allineata e agevole;
- la **pronuncia** accurata delle sillabe sanscrite della *Shrī Guru Gītā*;
- la **focalizzazione dello sguardo** sui mantra che state recitando;
- il controllo e il sostegno del **respiro** durante la recitazione di ogni verso;
- l'**ascolto** delle voci che recitano i mantra e l'unire la vostra voce ad esse; e
- la **concentrazione della mente** sui mantra della *Shrī Guru Gītā*.

Svādhyāya, lo studio del Sé, è al centro della *sādhana* Siddha Yoga. Quando recitate un testo sacro, esso attinge e utilizza tutti gli aspetti del vostro essere avendo come scopo la crescita spirituale, il riconoscimento del proprio Sé e l'offerta della parte migliore di voi al mondo in cui vivete.

I frutti di *svādhyāya* sono davvero abbondanti e magnifici. Molte Scritture e testi sacri dell'India esaltano i benefici e le conquiste che provengono da questa pratica. Per onorare il culmine delle sessioni di studio di *Svādhyāya* leggete un verso del *Vishnu-Purāna* che esalta i frutti divini di *svādhyāya*, lo studio del Sé.

svādhyāyādyogamāsīta yogāt svādhyāyamāsate |
svādhyāyayogasampattyā paramātmā prakāśate ||

Attraverso *svādhyāya* si diviene stabili nello yoga,
e attraverso lo yoga si diviene stabili in *svādhyāya*.
Infatti, quando si persegue l'eccellenza in *svādhyāya* e nello yoga,
il Sé supremo risplende. ⁶



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ *Shivasutra* 2.3; Jaidev Singh trans., *Siva Sutras: The Yoga of Supreme Identity* (Delhi: Molitilal Banarsidass, 1979), p. 88.

² *Shri Bhagavad Gita*, 6.34-35; Winthrop Sargeant trans., *The Bhagavad Gita* (Albany, NY: SUNY, 1993).

³ *Shiva Samhita*, R. Chandra Vasu, ed., (Delhi: Satguru Publications, 1981).

⁴ *Shat Cakra Nirūpana* (ed. by A. Avalon, London, Luzac & Co., 1919).

⁵ *Shat Cakra Nirūpana* (ed. by A. Avalon, London, Luzac & Co., 1919).

⁶ *Vishnu-Purāna*, 6.6.2;. Traduzione © SYDA Foundation 2020. Tutti i diritti riservati.

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