

Che cos'è Svādhyāya? di Swami Akhandananda

All'inizio di questa settimana, lunedì 7 settembre, ho scritto una lettera a tutti voi, Siddha Yogi e nuovi cercatori che visitano il sito web del sentiero Siddha Yoga. In quella lettera ho condiviso che la SYDA Foundation avrebbe promosso nuove sessioni di studio settimanali sul sito web del sentiero Siddha Yoga, e che ho il grande onore di servire come Direttore di queste sessioni di studio.

Nella prima sessione di studio, che sarà in diretta video sabato 12 settembre, imparerete e studierete come navigare in modo efficiente ed efficace sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Il tutorial vi mostrerà come trovare quel preciso insegnamento Siddha Yoga che state cercando, l'insegnamento di cui volete coltivare la comprensione e che volete applicare nella vostra *sadhana*. Imparerete ad accedere alla vasta raccolta di conoscenza disponibile sul sito web, per migliorare e perfezionare i vostri comportamenti, e quindi fare maggiori progressi nella vita mondana e in quella spirituale.

Nella mia lettera vi informavo che Gurumayi Chidvilasananda ha dato un titolo alle nuove sessioni di studio, e che il titolo è *Svādhyāya*.

Vi chiederete: che cosa c'entra *svādhyāya* con la navigazione nel sito del sentiero Siddha Yoga? Che relazione c'è tra le due cose? Perché ne parlo come fossero in tandem?

Se avete queste domande, vi assicuro che il vostro apprendimento e studio sono iniziati! Siete in vantaggio per la sessione di studio di sabato! Come insegnante, sto già notando il vostro entusiasmo per l'argomento: *svādhyāya*.

Vorrei chiedervi questo: da quando avete ricevuto la mia comunicazione che annunciava il titolo di queste sessioni di studio, avete pronunciato questa parola ad alta voce? Avete pronunciato queste sillabe sanscrite? *Svādhyāya*.

Sono certo che questa splendida parola, *svādhyāya*, non è nuova per la maggior parte di voi. Però vorrei ricordarvi l'importanza del ricevere una parola dal Guru. Quando il Guru pronuncia una parola, la potenza di quella parola, il potere insito nel suo significato, viene amplificato. E quella particolare parola darà poi impulso alla *sadhana* di chiunque ne assorba la *shakti*. Le scritture dell'India dicono che anche le *loro* parole, le parole delle scritture, prendono vita solo quando il Guru le trasmette a un discepolo. È allora che le parole diventano *chaitanya*; pulsano della *shakti* del Guru.

Questo è il motivo per cui ho chiesto: "Avete pronunciato questa parola ad alta voce?"

Svādhyāya. Avete lasciato che questa deliziosa parola risuoni nella vostra bocca e per tutto il vostro essere?

È un vero e proprio gioiello di parola: *svādhyāya*. Con questo voglio dire che ha molte sfaccettature; è ricca di tante definizioni, di connotazioni e usi profondi. *Svādhyāya* è la scala per raggiungere i propri obiettivi spirituali.

È utile considerare quest'immagine della scala, quando si impara a conoscere *svādhyāya*. Una scala si sale un passo dopo l'altro, e questo è esattamente ciò in cui consiste *svādhyāya*. Per me, la prima cosa che *svādhyāya* porta alla mente è la disciplina quotidiana.

In tutte le culture e tradizioni, è l'adesione alla disciplina quotidiana che sostiene le persone nell'apprendimento della conoscenza, delle usanze e dei rituali di quelle culture. Ad esempio, ancor oggi in India i figli dei bramini vengono istruiti su come recitare l'alfabeto sanscrito fin dall'età di due anni (o anche prima!) e iniziano a seguire lezioni quotidiane sui Veda a un'età compresa tra i cinque e i sette anni.

Nella cultura giapponese, ai bambini viene insegnata la disciplina di fare sempre del proprio meglio, e di continuare a cercare di imparare una nuova abilità, anche se ciò richiede molti tentativi. Invece di augurare ai bambini, "Buona fortuna", i genitori e gli anziani dicono: "*Ganbatte*", che significa: "metticela tutta", "continua" e "non mollare".

La disciplina quotidiana è necessaria per la padronanza di qualsiasi professione, vocazione o forma d'arte. Considerate un musicista, un virtuoso nel suonare il proprio strumento. Pensate a un ballerino, un pittore, uno scrittore, uno scienziato, un chirurgo. Come hanno raggiunto quel livello di abilità e conoscenza nel loro mestiere? In che modo si sono distinti e sono riusciti nei rispettivi campi?

Grazie a una pratica regolare. Applicandosi costantemente, giorno dopo giorno.

Pensateci. Quando chiedete a qualcuno che ce l'ha fatta, che è salito all'apice nel proprio campo, come ci è arrivato, cosa dice? "Duro lavoro". In hindi: *kaṛi mehnat*.

Molti grandi leader hanno parlato della necessità e del valore del duro lavoro. Hanno detto, per esempio:

Il successo è il risultato del duro lavoro.

I vincitori abbracciano il duro lavoro.

Uno degli elementi essenziali per ottenere qualcosa di valore è il duro lavoro.

Ho imparato il valore del duro lavoro.

Non c'è sostituto per il duro lavoro.

Potere significa duro lavoro.

Ora che abbiamo stabilito che *svādhyāya* richiede sforzo, disciplina regolare, duro lavoro, esploriamo qual è la natura di quel lavoro.

In India, *svādhyāya* consiste in studio di sé e studio del Sé.

Spiego cosa intendo. In sanscrito, *svādhyāya* è costituita da due parti: *sva* e *dhyāya*. Il prefisso *sva* significa "sé" e può riferirsi al sé individuale o al Sé supremo.

Il *sé individuale*, scritto con la *s* minuscola, si riferisce a tutto ciò che rende unica una persona. La vostra individualità include il vostro corpo, la vostra mente, le vostre emozioni e il vostro intelletto. Comprende anche la vostra identificazione con una specifica famiglia e cultura, nazionalità o lingua.

Quando *sva* è tradotto come "il Sé supremo", ed è scritto con la S maiuscola, si riferisce alla vostra natura eterna, vale a dire la forza vitale che pervade tutti gli esseri e tutta la creazione.

Sva significa anche "ciò che è proprio".

In sanscrito ci sono molte belle parole che includono il prefisso *sva*. Parole come:

- *svabhāva*: la propria natura, il proprio stato interiore dell'essere.
- *svadharma*: il proprio dharma; il proprio dovere specifico nella vita, che è in linea con le leggi dell'universo e che è per il bene di tutti.
- *svābhimāna*: rispetto di sé.
- *svāgatam*: questa parola significa letteralmente "l'arrivo del proprio sé", e in India è usata anche come saluto. Quando si dice *svāgatam*, si dà il benvenuto alla persona come lo si darebbe al proprio Sé.
- *svādhīna*: dipendere dal proprio sé. *Svādhīna* è fare affidamento su sé stessi, sia a livello mondano (in termini di indipendenza fisica, emotiva e finanziaria) sia a livello spirituale, come quando comprendiamo che il Sé è il nostro vero sostegno.
- *svadhā*: il proprio particolare potere, la propria particolare energia e modo di essere.
- *Svarūpa*: la propria vera forma; la vera forma di qualcuno o di qualcosa.
- *Svajana*: la vostra gente o persona. *Svajana* si riferisce a chi ci è caro, che ci capisce, che si prende cura di noi e ci ama.
- *Svānanda*: la vostra gioia e beatitudine interiore.

Sva. Il sé. Ciò che è proprio. Il Sé. Non state cominciando a sviluppare una grande passione per questa parola? *Sva. Svādhyāya*.

È caratteristico delle parole sanscrite avere un'incredibile profondità e ampiezza di significato. Ogni parola sanscrita ha associata una gamma di definizioni, sottigliezze e *rasa*. Tradurre anche una sola di queste parole in modo accurato e completo nelle

lingue moderne spesso richiede l'uso di *più* parole e frasi, o addirittura intere spiegazioni, in quelle lingue.

Così è con *sva*. Come potete vedere, quest'unico prefisso si riferisce a noi esseri umani in modo olistico: sia come un sé unico, individuale, limitato, sia come l'eterno, universale Sé supremo.

Uno degli insegnamenti fondamentali di Baba Muktananda è "Dio dimora in te come te". Poiché avete appena imparato quanto ci sia nel prefisso *sva*, potete scoprire e avere una comprensione ancora maggiore di questo profondo insegnamento di Baba.

Rivolghiamo l'attenzione alla seconda parte della parola *svādhyāya*. È la parola *ādhyāya*.

Adhyāya significa "studio". Si riferisce all'uso delle facoltà cognitive della mente e dell'intelletto, come pensare, discernere, concentrarsi, memorizzare. Tramite *adhyāya* accediamo alla nostra conoscenza intrinseca, mentre studiamo gli insegnamenti del Guru o delle scritture. È la conoscenza che nasce spontaneamente dall'interno, la conoscenza che è al di là dell'istruzione formale o di qualsiasi apprendimento acquisito all'esterno. Accediamo alla nostra saggezza innata, che spesso cogliamo come istinto, intuizione, la voce interiore, un semplice sapere, un "sesto senso" o una sensazione dal profondo.

Quando ci impegniamo in *adhyāya*, nello studio, usiamo anche la capacità di mantenere qualcosa nella nostra consapevolezza. Vi chiederete cos'è che potremmo tenere nella consapevolezza? Nella *sadhana*, per esempio, teniamo il mantra nella nostra coscienza. Teniamo nella consapevolezza la conoscenza che "Io sono il Sé". Manteniamo quel ricordo primordiale di dove siamo venuti e il bisogno di ritornare a quella luce.

Possiamo dire allora che *adhyāya* è l'atto di rivolgere l'attenzione a qualcosa, o di concentrarsi su qualcosa, ai fini dello studio, dell'apprendimento, della ricerca, dell'esame, della contemplazione, della deliberazione, dell'esplorazione e dell'indagine. Quando *sva* e *adhyāya* vengono uniti, formano il termine *svādhyāya*, che significa l'atto

di rivolgere la nostra completa attenzione e concentrazione, la mente e l'intelletto verso il Sé, allo scopo di studiare, indagare, esaminare e ricercare nel nostro Sé.

Svādhyāya definisce lo sforzo che fate come studenti, come discepoli, per rivolgervi all'interno ed esaminare il vostro mondo interiore. È come tenere uno specchio davanti a voi stessi, con volontà e coraggio.

Nel sentiero spirituale, *svādhyāya* è la pratica di studiare le scritture e gli insegnamenti di Shri Guru, per comprendere la natura della mente, del corpo, dei sensi e dell'anima, e divenire stabili nella consapevolezza che il sé individuale e il Sé supremo sono la stessa cosa.

Avendo sentito queste definizioni della parola *svādhyāya*, sono sicuro che avete cominciato a cogliere l'importanza di questa pratica. In verità, per migliaia di anni *svādhyāya* è stata una pratica vitale e rilevante per l'umanità. È stata un'ancora per le persone su questo pianeta, e continuerà ad esserlo, sia per chi è su un sentiero spirituale, sia per chi si dedica ad eccellere nel campo che ha scelto.

Avete appreso da Rohini Menon, la Direttrice dei *satsang* "State nel Tempio", tenuti in diretta video nella Sala universale del Siddha Yoga, che l'intenzione di Gurumayi per quei *satsang* era quella di dare sostegno a tutti i Siddha Yogi e ai nuovi cercatori, in un momento in cui il mondo era stato stravolto dallo scoppio della pandemia globale. Che dono di Gurumayi, che *prasad* erano quei *satsang*! Partecipando a quei *satsang* e riflettendo su ciò che ci hanno insegnato, ci siamo impegnati a fondo per approfondire la nostra *sadhana* e rafforzare la nostra comprensione di come muoversi nel nuovo contesto in cui ci troviamo. Dobbiamo continuare ad essere forti, di fronte a ciò che è sconosciuto e imprevedibile, e per il quale non c'è un chiaro punto di arrivo.

Cosa *sta* succedendo in questo mondo? Sembra che ci sia una sfida dopo l'altra, che riguarda tutti noi e questo pianeta nel suo complesso. Ci sono disastri naturali o biologici — una pandemia globale, incendi, terremoti, tempeste in molte parti del mondo — e poi ci sono tutte le atrocità commesse dagli esseri umani. Ma, nonostante ciò che sta succedendo, e in effetti, *a causa* di questo, non dobbiamo perderci d'animo.

Dobbiamo rimanere fedeli alla visione che Gurumayi ha per noi e mantenere elevato il nostro spirito; dobbiamo essere fermi nell'impegno a conoscere il nostro Sé. In questo momento, non potrebbe essere più indispensabile radicarci nella conoscenza del Sé. Perché è quando dentro di noi siamo forti e coraggiosi, che siamo in grado di tendere una mano. È allora che gli altri avranno la fede, la fiducia, che noi *li aiuteremo*, che possono contare su di noi.

Sul sentiero del Siddha Yoga spesso usiamo la parola *svādhyāya* in riferimento alla recitazione di testi scritture come *Shri Guru Gita*, *Shri Rudram*, *Shri Vishnu Sahasranama* e *Shri Bhagavad Gita*, insieme a molti altri testi e inni che abbiamo la fortuna di avere come parte della *sadhana* Siddha Yoga. Io adoro recitare questi testi sacri! Come molti di voi fanno, quando si recita un testo sacro ad alta voce, si immerge nel potere benevolo dei suoi mantra sia l'essere interiore sia il mondo intorno. Quel che mi piace anche di questo modo di praticare *svādhyāya* è che possiamo usare la nostra recitazione per portare nel mondo dei reali cambiamenti positivi e benefici. Noi stabiliamo l'intenzione, formuliamo preghiere e inviamo benedizioni per il benessere e la protezione di tutti.

Prima ho detto che la disciplina quotidiana è un aspetto universale dell'apprendimento di qualcosa che abbia valore, e che tale apprendimento spesso inizia da giovani. Per esempio, i bambini imparano la madrelingua in casa; successivamente studiano quella lingua a scuola, e ne affinano la conoscenza. Il vostro impegno con *svādhyāya* è simile. State praticando *svādhyāya* e lo avete già fatto in passato, in una forma o nell'altra. E ora, attraverso queste sessioni di studio, vi impegnerete in un processo formale di apprendimento e studio di ciò che è *svādhyāya*. L'ho detto prima, e lo dirò di nuovo: siete avvantaggiati in partenza!

A questo punto, forse avete cominciato a rispondere alla domanda, "Che cosa c'entra *svādhyāya* con la navigazione nel sito del sentiero Siddha Yoga?" Lasciate che vi dica di più sul rapporto tra queste due cose.

Come avete avuto modo di vedere, la SYDA Foundation ha stabilito che il sito del sentiero Siddha Yoga sia una delle risorse primarie per lo studio degli insegnamenti e delle pratiche Siddha Yoga in questo periodo.

Vi dò ora alcune informazioni su come si è arrivati a questo. Nel 2004 e nel 2005, la SYDA Foundation attraversava un importante processo di riorganizzazione e avviò la procedura per la richiesta di svolgere *seva*. Ciò significava che le visite all'Ashram Shree Muktananda da parte di Siddha Yogi e nuovi cercatori sarebbero state specificamente finalizzate all'offrire *seva* e che i ritiri Siddha Yoga si sarebbero tenuti negli Ashram Siddha Yoga e i centri di meditazione in tutto il mondo.

Una volta che la SYDA Foundation ebbe completato il suo riassetto nel 2009, Gurumayi chiese che la Fondazione si ponesse di nuovo l'obiettivo di favorire la diffusione degli insegnamenti del Siddha Yoga in tutto il mondo.

A quel punto, la tecnologia digitale e internet si erano diffuse e perfezionate, e Gurumayi sapeva che tale tecnologia avrebbe fornito un mezzo più immediato ed efficace per far arrivare i suoi insegnamenti ai cercatori di tutto il mondo. Per questo motivo, Gurumayi chiese che i Fiduciari della SYDA Foundation rilanciassero il sito del sentiero Siddha Yoga.

Gurumayi diede istruzioni molto chiare per il sito del sentiero Siddha Yoga e non sarebbe un'esagerazione dire che si è dedicata in prima persona al sito nei dieci anni successivi. Nel corso degli anni, Gurumayi ha viaggiato per il mondo con Visite di insegnamento per diffondere i suoi insegnamenti a persone di ogni estrazione sociale. Con il rilancio del sito del sentiero Siddha Yoga, mi sembra che *ogni giorno* Gurumayi viaggi per il mondo nelle sue Visite di insegnamento. Ancora più persone possono ricevere l'inestimabile saggezza di Gurumayi; ancora più persone ricevono le sue indicazioni per la loro *sadhana*.

Gurumayi ha dato indicazioni ai direttori della SYDA Foundation affinché il sito diventi un contenitore di conoscenza per gli studenti e i nuovi cercatori Siddha Yoga, affinché sia un santuario e una risorsa per l'apprendimento e l'ispirazione che li aiuti a rafforzare la loro *sadhana* Siddha Yoga. Il sito del sentiero Siddha Yoga doveva essere

una biblioteca universale, che ospitava gli insegnamenti del Siddha Yoga e le esperienze dei Siddha Yogi che applicano gli insegnamenti e le pratiche nella loro vita quotidiana. Grazie alla visione di Gurumayi per il sito del sentiero Siddha Yoga e al suo incessante coinvolgimento nel suo sviluppo, il sito web si è sempre più arricchito di insegnamenti Siddha Yoga.

Quello che voglio condividere qui è che, anche se la tecnologia nell'era digitale sta fiorendo, non tutti nel mondo hanno ricevuto istruzioni adeguate su come utilizzare i loro vari dispositivi o come muoversi in internet. Per quanto riguarda il sito web del sentiero Siddha Yoga, il dipartimento del sito della SYDA Foundation aveva fornito qualche tutorial in modo occasionale e i Siddha Yogi avevano condiviso fra loro autonomamente le indicazioni su come navigare nel sito stesso. Tuttavia, non c'è stato un approccio veramente metodico nella condivisione di queste informazioni, fino ad ora.

Nella mia lettera che annunciava questa prima sessione di studio, scrivevo di come, alla fine di un *satsang*, di solito dovete fare affidamento alla vostra memoria per ricordare la saggezza che avete sentito, ma che, grazie al sito, questa conoscenza rimane disponibile da studiare in qualsiasi momento. Scrivevo anche che per studiare questi insegnamenti, è necessario sapere come e dove trovarli.

Pertanto, la prima sessione di studio di *Svādhyāya* si concentrerà su come navigare nel sito del sentiero Siddha Yoga. Incoraggio tutti voi a partecipare, anche quelli che si sentono già esperti nel muoversi nel sito per trovare gli insegnamenti. Potreste scoprire che c'è ancora *di più* da imparare sul sito, che ci sono ancora *più* insegnamenti disponibili per il vostro studio, ancora più *modi* di quanti sapevate o avreste immaginato per praticare *svādhyāya*. Potreste poi imparare suggerimenti su come aiutare gli altri a perfezionare la loro capacità di navigare nel sito del sentiero Siddha Yoga in modo che anche loro possano avere un'esperienza ottimale nell'utilizzo del sito.

Vi aspetto tutti nella Sala Universale Siddha Yoga domani, sabato 12 settembre.

