

L'importanza della *Shri Guru Gita* sul sentiero del Siddha Yoga

Spiegazione di Swami Shantananda

Quarantacinque anni fa, venerdì 7 gennaio 1972, nel Gurudev Siddha Peeth, Baba Muktananda inaugurò la recitazione quotidiana della *Shri Guru Gita* come pratica mattutina nella routine dell'Ashram. Ogni anno, i Siddha Yogi celebrano questo anniversario come un giorno importante nella storia del sentiero del Siddha Yoga.

Shri Guru Gita, che in sanscrito vuol dire "Canto del Guru", è una scrittura che va studiata e un mantra che va ripetuto. Nell'introduzione a *Il nettare del canto*, Baba descrive le 182 strofe di *Shri Guru Gita* come "un unico lungo mantra", e lo esalta come "il testo davvero indispensabile" sul sentiero del Siddha Yoga. Baba insegna che recitare *Shri Guru Gita* è una forma di *svadhyaya*, lo studio del Sé. La recitazione della *Shri Guru Gita* è una immersione nei suoni sacri e una forma di *mantra japa*.

Shri Guru Gita è un inno composto in forme metriche tradizionali del sanscrito, che riporta un dialogo fra il Signore Shiva, il Guru primordiale, e la Dea Parvati, sua consorte e discepola. In questo dialogo, il Signore Shiva fa un'esposizione sulla natura di Shri Guru, sulla potenza della grazia del Guru, l'importanza della devozione e del servizio al Guru, e i modi in cui il Guru conduce il discepolo alla conoscenza del Sé.

Nelle strofe 52, 61, 107 e 133 di *Shri Guru Gita*, il Signore Shiva loda la grandezza di questo inno, designandolo come "*mantraraja*," letteralmente "re dei mantra", un mantra supremo. Nella strofa 133 il Signore dice:

गुरुगीताक्षरैकं तु मन्त्रराजमिमं जपेत् ।

Gurugītākṣaraikam tu mantrarājam imam japet.

Persino una lettera della *Guru Gita* è un mantra supremo.

Si dovrebbe ripeterla sempre.

Nelle diverse scritture dell'India esistono numerose versioni della *Shri Guru Gita*. Una delle fonti di questo testo è individuata nei versi conclusivi della versione recitata sul sentiero del Siddha Yoga:

इति श्रीस्कन्दपुराणे उत्तरखण्डे ईश्वरपार्वतिसंवादे गुरुगीता समाप्ता ।

*Iti śrīskandapurāṇe uttarakhaṇḍe īśvarapārvatīsamvāde
gurugītā samāptā.*

Così termina la Guru Gita, che ha luogo nel dialogo fra il Signore Shiva e la Dea Parvati nella parte finale dello Shri Skanda Purana.

Shri Skanda Purana è uno dei libri antichi dell'India, e contiene storie, insegnamenti filosofici, inni e indicazioni su come condurre un'esistenza virtuosa. Alcune strofe della *Shri Guru Gita* sono state rinvenute anche in scritture più antiche, comprese *Upanishad* e *Tantra*. Storicamente, fra le tante versioni della *Shri Guru Gita*, si contano più di quattrocento strofe.

Nel 1951, mentre faceva *sadhana* a Suki, nello stato indiano del Maharashtra, Baba lesse la *Guru Charitra*, un testo del sedicesimo secolo sulla vita del **Signore Dattatreya**. Questo testo contiene una versione della *Shri Guru Gita* attribuita a *Shri Skanda Purana*. Baba si sentì subito attratto dalla profondità e dalla bellezza di questa scrittura e cominciò a recitarla. In seguito, Baba trasse da questa sezione della *Guru Charitra* alcune strofe da aggiungere alla versione della *Shri Guru Gita* recitata sul sentiero del Siddha Yoga.

Il 7 gennaio 1972, quando introdusse la recitazione di *Shri Guru Gita* nella routine giornaliera dell'Ashram, Baba disse:

*Proprio oggi abbiamo cominciato a recitare Shri Guru Gita al mattino ... Essa conferisce tutti i poteri e tutte le realizzazioni ... Il nome di questo Ashram è **Shree Gurudev Ashram**, è dedicato a Gurudev, e noi cantiamo la Shri Guru Gita... perché il Guru è la nostra suprema divinità.*

Gurumayi ha insegnato ai Siddha Yogi come approfondire la loro comprensione, pratica ed esperienza della *Shri Guru Gita*. Per più di trent'anni, Gurumayi ha impartito insegnamenti su questo sacro testo nei *satsang* e negli Intensivi Shaktipat, e ha guidato eruditi e insegnanti di meditazione Siddha Yoga nel condurre seminari e corsi sulla *Shri Guru Gita*. Gurumayi ha istruito gli studenti nel perfezionare la pronuncia, la postura e la respirazione per potenziare la loro pratica di *svadhyaya*. Gurumayi ha introdotto anche degli perfezionamenti musicali alla recitazione di *Shri Guru Gita*, per aiutare gli studenti a mantenere la loro concentrazione e cantare come unità coesa.

Gurumayi ha recitato la *Shri Guru Gita* con Siddha Yogi e nuovi cercatori in molti paesi, risvegliando l'amore per questa scrittura in migliaia di cuori. Nella routine giornaliera degli ashram Siddha Yoga la *Shri Guru Gita* è stata stabilita come pratica mattutina. Nei centri di meditazione Siddha Yoga e nelle case dei Siddha Yogi, viene recitata in momenti diversi della

giornata e della settimana. Proprio in questo momento, da qualche parte nel mondo, vengono invocate benedizioni con la recitazione della *Shri Guru Gita*.

Sono felice e grato che la SYDA Foundation abbia pubblicato traduzioni della *Shri Guru Gita* dal sanscrito in 15 lingue. Ciò ha consentito a persone di differenti nazionalità di studiare e recitare questo sacro testo. Abbondano le storie su persone che hanno ricevuto benedizioni dalla *Shri Guru Gita*, e su come questa pratica ha reso più profonda la loro *sadhana*. Ciò che viene affermato nella *Shri Guru Gita* è assolutamente veritiero: con la recitazione di questo testo sacro, si raggiungono i quattro obiettivi della vita: *dharma* (giustizia), *artha* (prosperità), *kama* (piacere) e *moksha* (liberazione).

Grazie allo studio, alla contemplazione ed esperienza personali, e per quanto ho sentito da altri Siddha Yogi che recitano regolarmente *Shri Guru Gita*, posso affermare che questa pratica porta innumerevoli benefici. Ecco alcuni dei benefici che promuovono la nostra *sadhana*:

Invoca la grazia

Coltiva la devozione

Quieta la mente

Rafforza e libera il respiro

Purifica l'intelletto e le emozioni

Aumenta la concentrazione

Assicura protezione

Per celebrare questo Quarantacinquesimo anniversario, assapora l'ambrosia del *mantra japa* e immergiti nei sacri suoni della *Shri Guru Gita*. Riconosci il suo potere di trasformazione nella tua vita.