

# La pratica di *svadhyaya* sul sentiero Siddha Yoga

## Brano tratto da *Shri Vishnu Sahasranama*

*Shri Vishnu Sahasranama*, ovvero *I mille nomi del Signore Vishnu*, si trova nel grande poema epico del *Mahabharata*. In questa parte del poema, il grande guerriero Bhishma viene ferito sul campo di battaglia. Rivolgendosi al nipote Yudishthira, Bhishma spiega i benefici derivanti dall'adorazione del Signore Vishnu.

Bhishma parlò:

Il Signore del mondo, il Dio degli dei, l'infinito, la persona suprema – lodando Lui costantemente per mezzo dei suoi mille nomi, si è sempre elevati.

E adorando Lui solo, costantemente e con devozione – l'imperituro – , meditando su di Lui, lodandolo e prostrandosi solamente a Lui, l'adoratore, l'aspirante [è liberato].

Senza principio né fine, Vishnu, il grande Signore di tutti i mondi, il testimone del mondo; lodandolo costantemente, si può superare ogni dolore.

*Vishnu Sahasranama: Introduzione ai mille nomi di Vishnu, Strofe 6-8*  
Traduzione italiana da *Il nettare del canto* (© 1997 SYDA Foundation) pagg. 74-75.