

Il Messaggio dello Yoga

Swami Niranjanananda Saraswati

Satsang a Rocklyn Ashram, Australia, Aprile 1995

Vorrei parlarvi di alcune cose riguardanti la pratica, la comprensione e l'approccio allo *yoga*. Noi crediamo che lo *yoga* sia un insieme di pratiche, limitate ad *asana*, *pranayama*, *mudra*, *bandha*, *shatkarma* e tecniche di meditazione. Oltre a questi aspetti pratici, crediamo che il resto dello *yoga* sia puramente filosofico, che si tratti di *bhakti yoga*, *karma yoga*, *jnana yoga* o qualsiasi altra forma di *yoga*. Tendiamo a fare delle analisi mentali di questi diversi tipi di *yoga*. Se il *karma yoga* dice questo, come posso io, con il mio attuale modo di pensare, assimilarlo? Se il *bhakti yoga* significa questo, allora come posso, nel mio ambiente, cercare di comprenderlo? La nostra osservazione manca di un punto molto importante.

Lo *yoga* non è una filosofia, né una pratica. C'è una parte dello *yoga* che è pratica, ma gli altri aspetti danno solo il messaggio di pensare, vivere e agire correttamente. È nella natura degli esseri umani pensare sempre a come trarre il massimo beneficio da qualcosa. Molte volte, quando cerchiamo di modificare ed adattare le pratiche di *yoga* secondo la nostra natura e personalità, le alteriamo così tanto che perdiamo la direzione principale dello *yoga*. Questa è la nostra natura.

Vi farò un esempio. Noi crediamo che il *bhakti yoga* sia lo *yoga* della devozione, così la devozione diventa un'attività esteriore. Crediamo che il *karma yoga* sia lo *yoga* dell'azione e l'azione diventa un'attività esteriore. Crediamo che *jnana yoga* sia lo *yoga* della conoscenza e questo diventa un processo di ginnastica intellettuale. Sappiamo che il *kundalini yoga* è il risveglio dell'energia sotto forma di *kundalini* allo scopo di sperimentare l'evoluzione della consapevolezza umana. Ma, siamo così

intrappolati nelle nostre esperienze psicologiche, mentali ed emotive che non sperimenteremo mai il risveglio reale. Quando tentiamo di modificare ed adattare le pratiche yogiche in base al nostro modo di pensare, deviamo dalla direzione dello *yoga*.

Karma yoga: azione, aspettativa e perfezione

Questo è un problema che ho incontrato molte volte nei rapporti e nelle relazioni con le altre persone. Sovrapponiamo le nostre idee ed aspirazioni alle pratiche di *yoga* che stiamo eseguendo. Se sentiamo qualcuno dire che il *karma yoga* è lo *yoga* dell'azione, senza avere alcuna aspettativa e cercando di fare ogni azione con totale perfezione, immediatamente l'aspetto dell'*Io* della nostra personalità, l'identità dell'*Io*, inizia ad analizzare ciò che è stato detto. Iniziamo ad analizzare come l'*Io* possa comprendere l'idea di fare un'azione senza aspettativa e con perfezione.

Quindi, inizio a pensare in tre modi diversi. Il primo aspetto è l'azione. Sviluppo la mia comprensione dell'azione. Se sono una persona estroversa, considererò come azione il lavorare in un settore, in cucina o in ufficio. Se sono una persona introversa, considererò azioni il mio comportamento, le mie espressioni, come tratto le persone o come mi relaziono con gli altri. E questo diventa il nostro concetto di azione.

Ora arriva il secondo aspetto che è quello di non avere aspettative. Nel momento in cui dico a me stesso: "Non devo avere nessuna aspettativa", l'*Io* mi mette di fronte i concetti di desiderio, sicurezza, soddisfazione e appagamento. Così inizio a pensare: "Beh, se non devo avere nessuna aspettativa, come ne vengo fuori? Se non devo avere nessuna aspettativa del risultato, come posso sciogliere il dilemma che si sta creando dentro di me: lasciar andare ciò che voglio ottenere, ciò che naturalmente e normalmente ci si aspetta come risultato?" Noi diciamo: "Io

vivo nel mondo dove si ha a che fare con le aspettative. Non posso praticare *karma yoga*: dovrei abbandonare tutto”. Entrano in scena questi tipi di pensieri e idee.

Poi vi è il terzo aspetto: la perfezione. Il concetto di perfezione è anch'esso distorto dall'idea che ne abbiamo nella nostra mente. Come posso rendere ogni mia azione perfetta se non ricevo sostegno, incoraggiamento e feedback dalle persone intorno a me?

Sviluppando questi tipi di pensieri ci creiamo le nostre immagini e concetti di aspettativa, perfezione e azione. Qualunque cosa non soddisfi le nostre convinzioni non viene accettata. Semplicemente la rifiutiamo dicendo: “No, non è possibile per me fare questo. Io aspiro a realizzare molti obiettivi nella vita”. Questo è un esempio.

Gli otto gradini del raja yoga

La stessa cosa vale con il *raja yoga*. Sappiamo che c'è una sequenza nel *raja yoga*, l'ottuplice sentiero di *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* che porta al *samadhi*. Ma, quanti di noi hanno seguito questa sequenza con sincerità? Quanti di noi stanno cercando d'integrare l'aspetto di *yama* e *niyama* nella vita? Pochissimi: si possono contare sulle dita di una mano. Crediamo che *yama* e *niyama* siano aspetti morali dello *yoga* che non ci riguardano, perché noi siamo differenti. Iniziamo con *asana* e *pranayama* perché fanno bene al corpo. Il corpo libera l'energia e diventa più flessibile.

Poi, dopo essere passati attraverso le pratiche di *asana* e *pranayama*, diciamo: “Okay, ora praticherò *dhyana*”. Ci muoviamo verso lo stato meditativo creando certe immagini, fantasie e idee di ciò che *dhyana* dovrebbe essere o come potremmo praticarlo. Ignoriamo le pratiche di *pratyahara* e

dharana. Solo nei momenti di difficoltà, quando scopriamo di non riuscire affatto a meditare, ricorriamo alle pratiche di *pratyahara* e *dharana*. Allora chiediamo a qualcuno: “Non riesco a concentrarmi correttamente. Come posso superare questo problema?” Quella persona ci dirà di praticare *trataka* al fine di sviluppare la concentrazione e così lasceremo *dhyana* per ritornare indietro a *dharana* ed iniziare la pratica di *trataka*.

Dopo qualche tempo diciamo a noi stessi: “Okay, ho fatto un mese di pratica di *trataka*. Non è necessario fare di più, tornerò al *dhyana*”. Quando inizieremo la meditazione, ci confronteremo di nuovo con le nostre negatività e positività, il desiderio e la repulsione, le forze e le debolezze, che creano un altro scombussolamento. Quando ci confrontiamo con le nostre debolezze, diciamo a noi stessi: “Non so perché sto ottenendo questi risultati nella meditazione. Dovrei sentirmi bene, ma sto diventando sempre più depresso. Non so perché non sto avendo esperienze positive nella mia meditazione; le altre persone hanno esperienze molto positive”.

Quindi consultiamo qualcuno che ci dice: “Guarda, se incontri queste difficoltà nella tua pratica, dovresti tornare alle pratiche di *pratyahara*. Pratica *antar mouna*, *antar darshan* o *hamsa dhyana* ed osserva ciò che accade interiormente. Quando avrai una visione completa e sarai in grado di affrontare l'arrivo delle emozioni, dei sentimenti e dei pensieri, allora potrai tornare alla pratica di *dhyana*”. Così, ancora una volta, tornerai a *pratyahara*.

Kundalini Yoga

Ci sono alcune cose che riteniamo irrilevanti o inutili per noi ed altre a cui diamo grande importanza, ma non abbiamo la giusta preparazione per esse: *kundalini yoga* o *kriya yoga*, per esempio. Dopo aver praticato *hatha yoga* per un anno decidiamo di passare al *kriya yoga*. Sentiamo una sensazione di formicolio

lungo la colonna vertebrale e ci convinciamo che la nostra *kundalini* si stia attorcigliando e girando, che si stia risvegliando dal suo stato dormiente. Percepriamo una sensazione di fuoco nello stomaco e ci convinciamo che *manipura chakra* si sia risvegliato. Percepriamo una sensazione strana nel cuore e ci convinciamo che *anahata chakra* si sia risvegliato.

È anche possibile che questi centri si risveglino, ma il problema è che non siamo in grado di canalizzare l'energia che si sta manifestando nel *chakra*. Non solo non siamo in grado di canalizzare l'energia, ma non possiamo nemmeno gestire i cambiamenti che stanno avvenendo nei nostri pensieri e nella consapevolezza, dovuti a ciò. Vogliamo risvegliare tutto ma rimanendo gli stessi all'esterno, senza nessun cambiamento. Volete fare un bagno o un tuffo nel fiume, ma non volete bagnarvi: questo è impossibile. Quando ci tuffiamo nel fiume ci bagniamo, però pensiamo: "Oh no, non voglio cambiarmi i vestiti ora, voglio rimanere asciutto!" Ma il desiderio di nuotare nel fiume rimane sempre lì.

Seguire i gradini

Molte di queste situazioni si presentano nella vita perché tendiamo a saltare da uno stadio a quello successivo. Ma lo *yoga* dice: "No. Se desideri trarre il massimo beneficio dallo *yoga*, segui i gradini, così come sono stati definiti". Gli *yogi* che si sono evoluti in questo sentiero non erano degli idioti. Erano grandi pensatori, psicologi e psichiatri. Hanno compreso la natura della mente umana e le difficoltà che si possono incontrare nel corso della vita. Per evitare problemi hanno creato un sistema in cui si deve perfezionare per primo un aspetto, poi un secondo, un terzo e poi un quarto.

Quando s'inizia a seguire una sequenza nello *yoga* e ad integrare quella sequenza nella nostra vita, avviene una bellissima

esperienza. Come dice Paramahamsaji: “La vita è il mistero della fioritura e ogni apertura è bellissima”. In realtà non sappiamo come un fiore sbocci: è un mistero della vita, un mistero cosmico. Ogni apertura nella vita è bellissima. La natura segue un sistema, Dio segue un sistema, l'intero universo si basa su un sistema. Tale sistema è positivo, non è negativo. È un sistema positivo che, attraverso il processo d'evoluzione, conduce all'esperienza totale dell'illuminazione.

L'illuminazione è l'apertura della coscienza, non è la chiusura della coscienza. Molte persone, nel corso della pratica di *yoga*, tendono a chiudere la loro coscienza, a limitare la loro visione. Questo non è l'obiettivo. Nel momento in cui s'inizia a limitare sé stessi, si fa esperienza di uno stato negativo, non di uno positivo. Non sto parlando di un sistema nella forma di una struttura organizzata che può creare qualche forma di cambiamento nella vita. Sto parlando di un sistema nel senso di una progressione. Questo sistema yogico è già presente. Non dovete crearlo: dovete solo passare attraverso di esso. Nel mondo siamo in grado di creare un sistema, ma nel sentiero dell'evoluzione non possiamo creare un sistema perché esso è già lì. Il sentiero è già impostato: è solo questione d'intraprendere un cammino continuo. Questo è il messaggio dello *yoga*.

Vivere in armonia con il tutto

Nello *Yoga Sutra di Patanjali* si afferma che attraverso la disciplina è possibile canalizzare le emozioni e le fluttuazioni, o modificazioni, della mente. Dopo la canalizzazione delle emozioni e delle attività della mente interiore, è possibile raggiungere una fase in cui si può sperimentare la natura *sattvica* del Sé, la natura della luce, di *sattwa*. Mentre, a causa delle nostre idee preconcepite, la disciplina diventa una struttura che creiamo nella nostra vita. Nello *yoga* non creiamo la disciplina:

diveniamo consapevoli della disciplina che esiste già. Tale struttura è l'aspetto unificante di tutto il cosmo e dell'essere individuale. Siamo parte di un tutto più grande e dobbiamo vivere, svolgere il nostro ruolo. Ma questo ruolo non è soltanto mio: è mio in relazione al tutto, a qualcosa di più grande.

Un programma d'intervento

Facciamo progetti per la nostra vita senza cercare di cambiare noi stessi quando ci imbattiamo in una situazione nuova. Come dice Paramahamsaji, non abbiamo un programma d'intervento. Queste sono le parole che Paramahamsaji usa sempre. Agiamo nella vita senza un programma d'intervento. Ci deve essere una pianificazione così come una preparazione per far fronte alle situazioni della vita. Se sto andando da qualche parte e durante il viaggio inizia a piovere, cosa accadrà? Avrò bisogno di prendere un ombrello o un impermeabile. Se non mi organizzassi prima e cominciasse a piovere mentre sono fuori, il mio viaggio sarebbe rovinato.

C'è un detto: "Scava un pozzo se hai sete, altrimenti non pensare al pozzo, non è necessario". Quando siamo assetati, cerchiamo di scavare il pozzo, ma non seguiamo il procedimento corretto, perché vogliamo evitare certe fasi che riteniamo inutili al momento. Mentre, lo *yoga* dice: "No. Pensate all'approccio che dovete avere e seguitelo nel modo corretto, perché la vita è troppo preziosa per essere sprecata in prove ed errori."

Nel corso della nostra vita, che sia di 60 o di 80 anni, abbiamo molte cose da fare, non solo esterne e sociali, ma anche in relazione alla nostra natura interiore. Facciamo dei progetti per la vita esteriore. Cerchiamo di fare un programma anche per la vita interiore. Facciamo un programma quando partiamo per un viaggio, facciamolo anche quando pratichiamo *yoga*. La programmazione deve esserci, e questa programmazione è già

esistente. È solo questione di seguire la sequenza così com'è stata definita.

Sviluppare l'auto-osservazione

Yoga non è soltanto una pratica fisica, è anche un cambiamento di attitudine. Molte volte quando incontriamo alcune difficoltà nel corso del nostro *sadhana*, chiediamo aiuto. Questo è perfettamente legittimo. Dobbiamo chiedere aiuto. Abbiamo bisogno di una guida, di alcune istruzioni su come uscire da quella fase. Ma quando abbiamo bisogno di avere questo tipo di aiuto, significa semplicemente che non abbiamo perfezionato la fase precedente dello *yoga*. Non siamo stati in grado di cambiare la nostra attitudine, percezione e prestazione. Non stiamo praticando in conformità con le nostre abilità. Non abbiamo alcuna conoscenza dei nostri punti di forza.

Per questo motivo ho sviluppato la teoria SWAN. È una teoria di *pratyahara*. La parola SWAN rappresenta le nostre forze (Strength), debolezze (Weakness), ambizioni (Ambition) e bisogni (Need). Tutti noi abbiamo dei punti di forza, delle debolezze, delle ambizioni e dei bisogni, ma non siamo consapevoli di quali essi siano. Non sappiamo ciò che siamo e ciò che è contenuto dentro la nostra testa. Non siamo consapevoli di noi stessi. Non possiamo nemmeno sviluppare la nostra consapevolezza nella misura in cui l'osservazione diventi una forza. La nostra osservazione è limitata alla direzione, all'area in cui la nostra consapevolezza sta guardando in questo momento.

La nostra consapevolezza è limitata così come la vista. Se guardo avanti, non posso guardare indietro; se guardo un lato non riesco a guardare l'altro. Siamo consapevoli solo di ciò che sta accadendo nel campo della nostra consapevolezza. Tuttavia, sviluppando il potere di auto-osservazione, possiamo essere consapevoli di un'area più ampia. Possiamo divenire consapevoli

di tutto il quadro, non solo di quella parte verso cui stiamo dirigendo l'attenzione in questo momento.

Yama e niyama

Per sviluppare questo potere di auto-osservazione, per realizzare la natura, la struttura interiore, per comprendere le dimensioni dell'esperienza umana, non abbiamo bisogno di praticare né la concentrazione né la meditazione. Abbiamo solo bisogno di seguire delle linee guida, come enunciate nella pratica di *yama* e *niyama*. Questi sono aspetti molto importanti dello yoga. **Yama e niyama non sono discipline. Sono modi per superare i limiti, le restrizioni della nostra mente e dell'ego.**

Saucha significa pulizia. Cosa significa pulizia per noi? Un corpo pulito, un ambiente pulito, una casa pulita, una stanza pulita, aria pulita. Ma la pulizia qui significa una mente pulita. Non ci dovrebbero essere spazzatura, negatività o conflitti all'interno della testa. Ci dovrebbe essere totale chiarezza di pensiero, idee e conoscenze, non confusione. Il concetto di pulizia non è esterno o superficiale. È armonia delle esperienze mentali, emotive e psichiche.

Santosha significa contentezza. È molto facile dire 'Sono felice così come sono', ma siamo davvero felici così come siamo? Se siamo felici così come siamo, perché combattiamo con noi stessi, con il nostro ego? Perché lottiamo alla ricerca di ulteriore felicità nella vita? Perché non possiamo solo 'essere'? Perché dobbiamo mettere differenti maschere in momenti differenti? Perché non possiamo semplicemente rimanere senza una maschera? Perché non possiamo accettare di essere ciò che siamo con tutte le nostre carenze e difetti? Perché non riusciamo a comprendere d'aver carenze e difetti? Perché dobbiamo nascondere le nostre carenze e difetti? Nel momento in cui cerco di nasconderli a me stesso, perdo lo stato di contentezza.

Satya è la verità, la consapevolezza di come ci esprimiamo nella vita. Siamo in grado di esprimere noi stessi in modo positivo, creativo? Siamo sinceri in quello che facciamo? Si deve sviluppare questo tipo di consapevolezza riguardo alle azioni che vengono eseguite, esternamente ed interiormente. *Satya* non significa dire la verità, ma essere sinceri con noi stessi. Significa osservare la sincerità dentro di noi. Ci nascondiamo da noi stessi? Ci nascondiamo dalle nostre debolezze? Evitiamo di confrontarci con esse? Se lo facciamo non siamo sinceri con noi stessi. Questo è il concetto di *satya*.

Ahimsa significa non-violenza, che riguarda non solo l'espressione della rabbia, dell'odio, della gelosia e del rancore. Piuttosto è l'eliminazione della limitante e restrittiva consapevolezza negativa; è l'assenza di ostilità, di conflitto tra il pensiero e il sentimento così come nell'azione.

Queste sono alcune idee che sono state ben definite nella pratica di *yama* e *niyama*, in modo che, attraverso la loro pratica, possiamo modificare la struttura della nostra personalità interiore e sperimentare una crescita interiore e la libertà. Ognuno di noi deve sviluppare una comprensione di *yama* e *niyama*.

Conoscenza applicata

Quindi, dovremmo ricordare che se vogliamo ottenere un completo beneficio dallo *yoga*, non dovremmo imporre le nostre idee personali sulle pratiche o sui concetti dello *yoga*. Piuttosto dovremmo cercare d'integrare gli insegnamenti dello *yoga* nella nostra vita al meglio delle nostre capacità ed applicarli in tutte le situazioni ed in ogni momento. In questo modo possiamo ottenere la saggezza. La conoscenza è un processo intellettuale, ma quando iniziamo ad applicarla praticamente nella nostra vita,

questa conoscenza diventa saggezza. La conoscenza diventa saggezza quando è applicata nella vita. La conoscenza rimane conoscenza, quando sappiamo qualcosa, ma non la applichiamo nelle nostre situazioni o circostanze.

Come aspirante di *yoga*, studente di *yoga*, *yogi*, *sannyasin*, qualunque possa essere il nostro ruolo nel mondo dello *yoga*, i nostri sforzi dovrebbero essere sempre rivolti ad applicare ciò che sappiamo e non a riempirci con diversi punti di vista ed idee che ci portano a sbagliare o a perdere la direzione nella nostra vita. Questo è il messaggio che Paramahamsaji ci ha dato. Ho trovato questa ispirazione nei suoi *satsang*.

Le pratiche di *yoga*, che siano *asana*, *pranayama* o meditazione, vanno tutte bene. Dovremmo cercare di praticarle ma, insieme a queste pratiche, dobbiamo anche cercare di capire la realtà dietro l'apparenza esterna. Non è tutto oro quel che luccica. Come facciamo a sapere che non è oro? Dobbiamo guardare dietro l'apparenza e solo allora diventeremo un vero *Yoga Sadhaka*.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1997/ajan97/yogameess.shtml>



Cos'è l'amore incondizionato?

Invece di definire la parola "amore", vogliamo dare una definizione del termine "incondizionato"; che nella *Bhagavad Gita* trova la spiegazione migliore. "Condizionante" è qualcosa con cui viviamo dal momento della nostra nascita e con cui continueremo a vivere seguendo una serie di modi di pensare, comportamenti, azioni, sentimenti, osservazioni, analisi e critiche. È un condizionamento della personalità l'aspettativa, il desiderio o il voler essere come questo o come quello. Vogliamo progettare questo, raggiungere quello, ottenere quest'altro e un tale stato condizionato rappresenta l'io – me stesso, l'identità. Se non c'è identità, non c'è nessun condizionamento.

Questo è il concetto espresso nella *Gita*. Anche quando espone il *karma yoga* e il *bhakti yoga*, lo *yoga* della depressione, il *samadhi yoga* e il *karma sannyasa yoga*, qualunque cosa affronti, la verità finale della *Gita* è: "Essere liberi dai condizionamenti della vita". Non abbiate nessuna aspettativa su ciò che siete e, se potete essere semplicemente ciò che siete, se potete stabilizzarvi nell'identità dello spirito e dissolvere l'identità dell'io allora, automaticamente, ogni esperienza e azione diverranno incondizionate.

In un paragrafo della *Gita* in riguardo all'azione è scritto: "Eseguite un'azione ma non siate attaccati ai suoi frutti. Non abbiate aspettative ma cercate di fare ogni cosa al massimo della perfezione, non importa quanto possa essere semplice il lavoro." Anche in riguardo alla meditazione afferma: "Abbandonate il desiderio, lo scopo, la volontà, per poter meditare." Non si dovrebbe dire "io" sto meditando. Lì non c'è questo concetto. Vi è, semplicemente, la consapevolezza dello stato meditativo in cui ci si trova internamente ed esternamente con una consapevolezza più elevata.

Per quanto riguarda la *bhakti*, afferma che quando ci si sente attratti verso qualcuno, quando si prova attaccamento verso qualcuno, quando si desidera amare qualcuno, tutto ciò deve essere una cosa pura. È il concetto della dualità che deve essere

abbandonato ed è il concetto dell'unità che deve essere realizzato. Se *tu ami me* e *io amo te*, c'è l'idea di "io" e "te"; ma se vedo me stesso in te e sento te dentro di me, chi amo? Amo me stesso? Mi dò da solo una pacca sulla spalla? Io creo un rapporto psichico molto solido con voi, che mi permette di fare esperienza di me stesso in voi e di voi dentro di me. Questo è il concetto di "vita incondizionata".

In questo concetto, naturalmente, potete includere l'amore, l'azione o qualunque altra cosa. Questo è uno dei più importanti allenamenti nello *yoga*: per coloro che sono impegnati sinceramente nello *yoga*. Invece di vivere tra le nuvole per tutto il tempo, quando una persona viene da voi, per poterla comprendere, per creare un rapporto con quella persona, mettevi nei suoi panni. Diventate quella persona per cinque minuti, identificatevi totalmente con quella persona per dieci minuti e saprete com'è, com'è la sua personalità, come pensa, come si comporta, come lui o lei agisce. Questa fusione deve avvenire spontaneamente, istantaneamente, per un secondo. Poi potrete comprendere tutti i differenti tipi di personalità molto facilmente. Un *Guru* ha questo tipo di qualità. Quando una persona entra nella stanza in sua presenza, è esattamente questo ciò che egli fa. Trasferisce la sua consapevolezza nell'altra persona per appena una frazione di secondo e la/lo conosce totalmente. Allora potrà facilmente relazionarsi e l'altra persona sentirà: "Ah, quest'individuo sa molto di me". Questo è lo stile di vita incondizionato.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1992/bmar92/sat292.shtml>



Dobbiamo convivere con lo stress

“Lo stress è sforzo. Lo sforzo è vita. La vita è progresso! Nella società ci deve essere tesi, antitesi e sintesi. Deve esserci un braccio di ferro nella società. Deve esserci un conflitto di classe. Senza conflitto di classe, la società non progredisce.”

Swami Satyananda Saraswati

Hans Selye, che fu il primo a considerare lo stress una ‘sindrome’, ripete lo stesso pensiero non filosofico. Egli dice che lo stress non può essere evitato perché, indipendentemente da cosa facciamo o da cosa ci accade, dal nostro sistema corporeo sorge una richiesta per produrre l'energia indispensabile per compiere le operazioni necessarie per mantenere la vita o per resistere e adattarci alle mutevoli influenze esterne. Ad esempio, anche quando dormiamo siamo sotto stress, il cuore deve continuare a fare il suo lavoro di pompare il sangue, gli enzimi devono digerire il cibo nell'intestino, i muscoli devono muovere il torace per permettere la respirazione. Selye dice che la completa libertà dallo stress è la morte!

Selye definisce lo stress come “la risposta non specifica del corpo a ogni sua richiesta”. Ad esempio, se fa freddo tremiamo per produrre più calore nel corpo. I vasi sanguigni della pelle iniziano a restringersi, riducendo così al minimo la perdita di calore dalla superficie del corpo. Al contrario, quando fa caldo, sudiamo e con l'evaporazione del sudore dalla pelle il corpo perde il calore e si raffredda. Queste sono delle normali risposte corporee d'adattamento all'ambiente. Tuttavia, adattandosi alle variazioni ambientali, il sistema corporeo deve far fronte ad una maggiore richiesta di riadattamento, prima di tornare alla normalità. Questa domanda di ‘riaggiustamento’, o di esecuzione di funzioni di adattamento del sistema corporeo prima di ristabilire la normalità, è indipendente e in aggiunta alla risposta

specifica del tremare o del sudare. Questa richiesta aggiuntiva è non-specifica: non è pertinente all'azione dell'agente specifico che crea la domanda. Questa richiesta di attività non-specifica, secondo il Dott. Hans Selye, è l'essenza dello stress.

Si può avere stress sia a livello fisico sia sul piano psicologico. Gli stress fisici sono quelli che influiscono direttamente sul corpo, causando incidenti, ustioni e perfino infezioni. Lo stress psicologico può manifestarsi sia come reazione allo stress fisico sia indipendentemente, da emozioni come la paura, l'ansia, la tensione, le preoccupazioni, la gelosia, la rabbia, l'odio e l'agitazione: tutto ciò che provoca un conflitto emotivo.

Così, sebbene lo stress sia comunemente ritenuto come qualcosa che crea una sensazione di 'disagio', il Dr. Selye ed altri classificano lo stress in:

- 1) '*Distress*', una situazione che crea una risposta sgradevole nel sistema corporeo;
- 2) '*Eustress*', una situazione piacevole ma che, tuttavia, richiede una pronta capacità d'adattamento ad essa da parte del corpo.

La maggior parte dello stress auto-indotto tende a essere *eustress* o stress piacevole e, dunque, la radicata azione preparatoria del sistema corporeo di 'attacco-fuga' non si verifica.

Secondo lo *yoga*, "le tensioni di base della mente sono l'ignoranza della verità, l'egoismo, l'attaccamento, l'avversione e la paura della morte". (*Patanjali, Yoga Sutra 2:3*). Negli *Yoga Sutra (1:2) Patanjali* descrive così lo *yoga*: "*Yogaschitta vritti nirodhah*" ossia "*Quello che blocca gli schemi della coscienza è yoga*". Questi due *sutra* chiariscono che lo scopo principale dello *yoga* è di eliminare le tensioni della mente, in modo da renderla idonea alle pratiche spirituali più elevate. Perciò, quando si pratica *yoga*, si lavora sulla gestione dello stress!

Stress normale e stress elevato

Abbiamo visto che ogni risposta del sistema corporeo a uno stimolo crea uno stress, e che questo può essere normale, come nel caso delle funzioni fisiologiche del corpo, oppure anomalo e, in questo caso, il corpo si sentirà minacciato. Tuttavia, lo stesso fattore di stress può essere percepito come 'normale', 'elevato' o 'anormale', in relazione a come il cervello dell'individuo traduce lo stimolo ricevuto dagli organi di senso. Quella che per una persona, o un tipo di personalità, è una situazione normale, può essere anormale per un'altra. Tutti dobbiamo costantemente gestire lo stress normale, ma lo stile di vita moderno, stressante e competitivo costringe molti di noi ad agire continuamente ad un elevato livello di prontezza all'attacco-fuga. Sotto queste condizioni, l'individuo è sempre teso, suscettibile a grandi cambiamenti d'umore e in uno stato d'insoddisfazione. Alcune persone potrebbero pensare di essere rilassate per la maggior parte della loro vita ma, esperimenti hanno dimostrato che sono quasi costantemente tesi, anche se non ne sono consapevoli. Come reazione a varie situazioni, anche di natura irrilevante, tendono i muscoli, strizzano gli occhi o si mordono le unghie. Questi tipi di azioni sono talmente abituali che non sono consapevoli che stanno compiendo tali attività compensatorie.

Queste attività sono i precursori dei malesseri psicosomatici e, quando una persona manifesta queste tensioni, manifesta la reazione che il sistema nervoso simpatico e le ghiandole surrenali sono intenti a produrre. Tali azioni sono piccole e insignificanti all'apparenza esterna, ma indicano che internamente si stanno verificando dei cambiamenti nella velocità del battito cardiaco, nella pressione del sangue, ecc.

La depressione e lo stress latenti potrebbero rimanere "sepolti sotto le macerie" di altre attività, e quando l'eccitazione nel

cervello diventa alta, la depressione potrebbe continuare a essere generata senza divenire evidente. Ma, se il livello di eccitazione cala improvvisamente, a causa di un agente esterno, la depressione potrebbe rivelarsi in modo drammatico. L'alcool, una crisi improvvisa e gli antidepressivi sono tutti noti per determinare un abbassamento del livello di eccitazione. Quando lo stress elevato diventa cronico potrebbe rimanere a livello subconscio, influenzando i pensieri e il comportamento. Di tanto in tanto si potrebbe avere una fase acuta con forte stress, tensione elevata o con attacchi di panico.

Nello stato di stress cronico, l'individuo sente che sta subendo, o è in procinto di dover far fronte a una calamità, e quest'idea si fissa così tanto nella mente che gli sarà difficile, e in certi casi impossibile, liberare la mente da quest'ansia. Durante una sollecitazione normale, il nostro sistema corporeo usa energia in modo efficiente per ridurre le tensioni interne ed esterne. Al contrario, durante una fase di ansia nevrotica o di stress elevato, genera energia inappropriata e superflua.

Lo *yoga* dà una profonda spiegazione dei differenti tipi di tensione. Secondo *Patanjali*: "L'ignoranza della realtà è la tensione originale dalla quale sorgono tutte le altre. Le tensioni possono essere dormienti, lievi, diffuse e manifeste". Fino a quando non si giungerà alla conoscenza dell'essenza del proprio essere, ci sarà sempre tensione ed infelicità, in una forma o nell'altra.

Le tensioni dormienti, o *prasupta*, sono radicate in profondità nella mente subconscia e, quindi, l'individuo non ne è consapevole fino a quando non si confronta con esse attraverso le pratiche yogiche. Le tensioni lievi, o *tanu*, sono minori, insignificanti; mentre quelle che portano nevrosi, fobie, depressione, ecc. sono tensioni diffuse e disorganizzate, o

vichchinna. Attraverso lo *yoga*, possiamo liberarci definitivamente da queste tensioni nel momento in cui accettiamo noi stessi per quello che siamo ed armonizziamo le nostre pulsioni interiori. Le tensioni dovute alle interazioni quotidiane appartengono al quarto gruppo, quello delle tensioni manifeste, o *udara*. Così lo *yoga* classifica l'intero spettro delle tensioni, da quelle grossolane a quelle sottili.

Come ci si libera dall'ignoranza?

L'ignoranza di *swarupa*, cioè della propria reale natura, che causa infelicità e stress, viene lentamente dissolta dalla luce della comprensione che giunge dalla regolare pratica di *yoga*. In realtà, la mente stessa è fonte d'ignoranza, poiché opera sul principio della separazione e delle differenze, e quest'ignoranza lentamente si dissolve man mano che l'individuo ottiene maggiore comprensione della natura della mente e, in fine, andando oltre la mente. È la mente che provoca la falsa identificazione della coscienza con il sistema corpo-mente. Quando si realizza *viyoga* (separazione) della coscienza dal corpo-mente, ci si sta muovendo verso l'eliminazione dell'ignoranza di base e, di conseguenza, di tutte le altre cause minori d'infelicità.

Robert Linssen descrive l'ignoranza nel libro intitolato "Vivere lo Zen" con un'analogia della vita moderna:

"L'umanità può essere paragonata a due miliardi e mezzo di levrieri che corrono all'inseguimento di una lepre meccanica su una pista. Questi levrieri umani sono rigidi, tesi, avidi e violenti, ma lo Zen (*yoga*) tenta d'insegnar loro che ciò che credono essere una lepre, in realtà è solo un inganno meccanico. Nell'attimo in cui l'uomo realizza pienamente cos'è sottinteso in questa verità, 'lascia andare' e all'amarezza delle sue lotte e della violenza seguono il rilassamento, la pace, l'armonia e l'amore.

Le conseguenze di un tale rilassamento sono immense, non solo per la salute fisica, nervosa e mentale dell'uomo come individuo, ma, anche, per l'umanità intera.”

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1991/ese91/strelive.shtml>



La sofferenza come Sadhana

Swami Satyananda Saraswati

Danimarca, 26 aprile 1982

Il dolore fisico rafforza il sistema nervoso e l'agonia mentale rafforza la mente. Le difficoltà fisiche rendono il corpo forte. Questo è il principio, ma la maggior parte delle persone ha difficoltà ad accettarlo, perché nessuno vuole provare dolore, tormenti mentali, disturbi fisici e scomodità. Ogni volta che ci troviamo tra i piaceri della vita, la mente regredisce in uno stato *tamasico* perché in questa situazione non vi è alcun conflitto. I conflitti sono quasi tutti risolti, o forse soppressi, perché tutto è piacevole. Ricevere piacere e conforto dalle nostre amicizie e stabilizzarsi in situazioni comode mette fine alla nostra evoluzione fisica, mentale ed emozionale. La chiave per l'evoluzione è il conflitto, uguale e contrario.

Il ruolo del conflitto

La mente si evolve dallo stato *tamasico* a quello *rajasico* e dal *rajasico* al *sattvico*. La sua progressione è divisa in cinque fasi: offuscamento, dissipazione, oscillazione, unidirezionalità e controllo. Queste cinque fasi della mente spaziano su tre livelli. Il livello di *tamas* è prevalentemente, o totalmente, offuscato. È offuscato perché non c'è nessun conflitto, desiderio, frustrazione, agonia, niente del genere. Che vada tutto bene o no, non fa alcuna differenza. Vi sono costantemente dei compromessi. In questo modo la mente può evitare di dover agire, sia per raggiungere qualcosa sia per far fronte alla delusione. Questo è esattamente il motivo per cui lo *yoga* inizia con delusioni, depressioni mentali e frustrazioni.

Tutti hanno delle aspettative. Se siete sposati o single, uomini d'affari o *swami*, padri di famiglia con un lavoro stabile o vagabondi senza casa, vi aspettate qualcosa dalla vita. E quando

vi aspettate qualcosa dalla vita, vi state evolvendo in una particolare direzione. Se la vostra aspettativa è soddisfatta, questa direzione non incontra ostacoli. Quando ottenete ciò che volete, che si tratti di denaro, amore, amicizia, potere, pace, cooperazione o qualsiasi altra cosa, ne godrete i frutti, ma ciò non aiuta a sviluppare il regno della consapevolezza.

Supponiamo che si lavori per un certo obiettivo per molti anni e, alla fine, si capisca che non è possibile raggiungerlo. Che succede? Nella mente si sviluppa un certo tipo di consapevolezza che prende la forma della frustrazione, dell'angoscia mentale, della preoccupazione, dell'ansia e del conflitto. Ciò significa che avete iniziato a combattere.

Se c'è frustrazione o depressione nella mente, ma nessun conflitto, si perde la battaglia. Ma, se vi è frustrazione e conflitto, allora si accetta la sfida. Una volta accettata la sfida, il conflitto è seguito dalla lotta.

Certamente, la lotta non è mai senza conflitto, ma il conflitto può essere senza lotta. Questa lotta porta avanti e indietro e da un punto ad un altro. Di tanto in tanto le idee e le valutazioni della vita subiscono cambiamenti, perché non si è decisi su quello che si vuole fare. Un momento si sta per fare una certa cosa e il successivo un'altra. Ciò significa che state portando la mente allo scontro tra due idee, e questo confronto diretto dà slancio allo sviluppo della consapevolezza e della mente.

Lo scopo della sofferenza

Quando la mente è combattuta tra due idee, vi è sicuramente sofferenza fisica e mentale. Questa, però, è un'esperienza positiva perché, non solo si sta cercando di porre fine alla sofferenza, ma si sta anche cercando di capire il significato dietro la sofferenza o di trascendere l'esperienza della sofferenza.

Pertanto, se chi soffre mentalmente riuscisse ad accettarlo, avrebbe esperienze spirituali più profonde, elevate e durevoli.

Tuttavia, la maggior parte delle persone ha la mente debole e soffre di mancanza di volontà. Vuole che la propria vita trascorra piacevolmente e senza intoppi. Desidera amici simpatici, figli obbedienti, genitori amorevoli, una società accogliente, una casa lussuosa con riscaldamento centralizzato e molto denaro. Perché? Perché non vuole che la propria mente sia soggetta alle preoccupazioni. Questo è chiamato *tamoguna*, o lo stato ottuso della mente.

Quando la mente diventa *sattvica* – pressoché unidirezionale o completamente controllata - non importa se le circostanze della vita siano piacevoli o spiacevoli. Non fa alcuna differenza, purché l'evoluzione della mente sia interessata. Le persone disposte a soffrire sono quelle che sopravvivono alle disgrazie emotive, politiche e a tutte le catastrofi naturali. Queste persone hanno permesso all'umanità di sopravvivere per tutti questi milioni di anni.

Proprio allo scopo di rafforzare la resistenza, lo *yoga* e altre scienze simili, consigliano di esporsi a qualche piccola sofferenza. Infatti, per chi ha tutte le comodità e vive una vita lussuosa, la sofferenza volontaria, o ciò che noi chiamiamo *tapasya*, penitenza o austerità, è una pratica essenziale se si vuole progredire nella vita spirituale.

Per qualche tempo si rinuncia a tutte le comodità, al cibo gustoso, ai bei vestiti, a una bella casa, ecc, e si vive una vita semplice. Naturalmente questa non può essere la struttura permanente della vita: si vive così per un periodo, come allenamento. In questo periodo avviene un riorientamento della mente. Tutte le cattive abitudini, i falsi valori della vita e la tendenza alle dipendenze della mente sono completamente

sradicati e, allo stesso tempo, si sviluppa la sicurezza. Un uomo che riesce a sopportare qualsiasi forma di sofferenza, si può solo immaginare quanta sicurezza ha!

Nei libri di storia si può leggere di molte persone che sono state esposte alla sofferenza. Sono quelli che hanno compiuto atti di coraggio, che sono passati alla storia e sono ricordati ancora oggi. *Sadhaka, yogi, swami* e capifamiglia dovrebbero ricordare che un periodo della vita deve essere dedicato alla sofferenza auto imposta. Questa è una delle parti più importanti dello *yoga*.

La sofferenza auto imposta elimina il karma

In relazione al *karma*, devo dirvi, che quando si vive in un ambiente piacevole, con genitori e amici amorevoli o una moglie o un marito cari e quando si ha un'accogliente casa e condizioni confortevoli, non si sta esaurendo il proprio *karma*. Lo si sta proteggendo e, a un certo punto, lo si dovrà affrontare. Si può anche desiderare di non voler affrontare la tigre né ora né mai, ma la dovrete affrontare, prima o poi. Non si può bypassare il *karma* e voi lo sapete.

Per esaurire il *karma*, dobbiamo pianificare delle sofferenze per noi stessi, secondo le nostre capacità fisiche. Esse possono aiutarci a esaurire i *karma*, in modo che non influenzino più la mente. Quando si pratica *antar mouna* si passa attraverso le esperienze del passato, il subconscio, l'inconscio, i suoni, gli incontri, l'amore, l'odio, la nevrosi, la psicosi, la schizofrenia, ecc. Li rivivete e ciò facilita la situazione. Ma, per eliminare completamente i semi del *karma*, si deve praticare *tapasya*. Allora, anche se si potrebbero ricordare esperienze passate nei dettagli, esse non hanno nessuna incidenza sui processi della mente. Non influenzeranno la vostra personalità o il vostro comportamento, né il corso degli eventi della vita.

Il sentiero della sofferenza

Ci sono molti modi di praticare *tapasya*. Lo stile di vita *sannyasa*, all'inizio, è una leggera forma di *tapasya*, o austerità. Il digiuno è un'austerità e così l'osservanza della veglia. Fare la veglia significa stare senza dormire per una notte e mantenere una consapevolezza costante. Beh, è facile andare al pub e bere tutta la notte o rimanere a una festa per tutta la notte, ma non è ciò che intendo per veglia. Veglia significa mantenere una consapevolezza non duale per un periodo prolungato. Naturalmente questo non è qualcosa che si possa fare ogni mese. Basta provare una o due volte l'anno. Se si decide di fare la veglia stanotte, non penso si debba dormire tutto il giorno in modo da non avere sonno durante la notte. Si dovrebbe fare esperienza della sonnolenza durante la veglia, perché è quando si controlla il sonno che ci si avvicina a un'esperienza.

Anche *mouna*, il silenzio, è una forma di *tapasya*. Può essere praticato un paio di volte l'anno. Dall'alba di un giorno fino all'alba del giorno dopo, non parlate con nessuno. Si dovrebbe evitare anche di scrivere messaggi su un foglio o usare dei segnali. Rimanete soli e vivete la sensazione che non esista nessun altro. Questo aiuterà non solo a intensificare la consapevolezza, ma anche a rendere più consapevoli della consapevolezza stessa. Si giungerà a conoscere meglio sé stessi, in modo da divenire più consapevoli degli impulsi sensoriali, dei movimenti della mente e del movimento delle esperienze interiori.

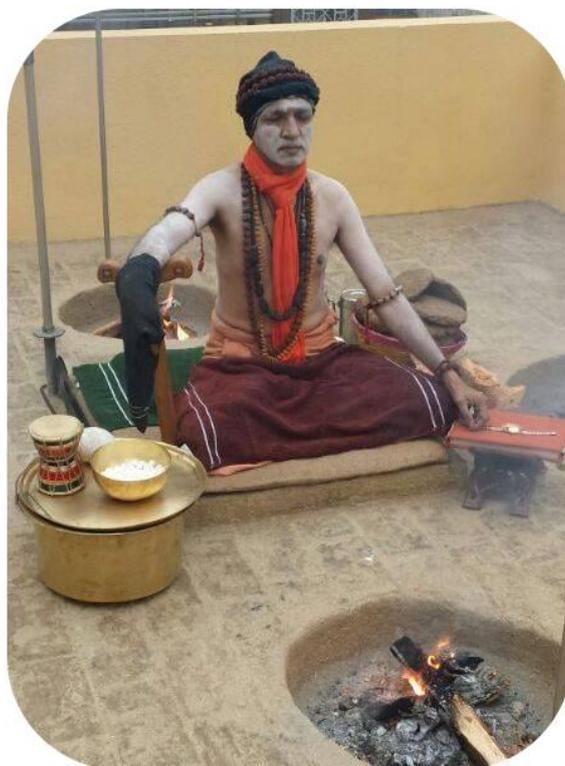
Dietro questa coscienza superficiale, dietro ai pensieri che si osservano in *antar mouna*, dietro alle sensazioni e alle emozioni che a volte si hanno, c'è qualcos'altro. Io la chiamo "consapevolezza". Anche se non ha forma e non può essere classificata, a volte potete percepire come un fulmine. È proprio

lì. Se si riesce a mantenere costante questa consapevolezza, prenderà il nome di “esperienza”, e ciò è possibile per la maggior parte di noi.

Questa consapevolezza è la base della mente. Scegliendo, accettando e seguendo il sentiero della sofferenza, ci si può sicuramente avvicinare al sé interiore.

Tuttavia, ci sono delle regole e dei regolamenti che devono essere osservati quando si sceglie la via della sofferenza. Non si dovrebbe mai praticare austerità in un modo o al punto che il vostro corpo si ammali. Occorre essere sensibili e cauti, altrimenti ci si potrebbe ammalare di polmonite, di epatite o di qualche altra malattia. Seguite le vostre capacità, passo dopo passo.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1982/knov82/sufsad.shtml>



Lo scopo del karma yoga

Dagli insegnamenti di Swami Satyananda Saraswati

La mente è in continua evoluzione dalla grezza materia di *prakriti*, la natura, che è composta dai tre *guna*: *sattwa*, *rajas* e *tamas*. Questa mente ha tre 'difetti': *mala*, impurità; *vikshepa*, distrazione e dissipazione; *avarana*, velo o ignoranza. Le pecche della mente sono innate e sono gli ostacoli principali nell'esperienza spirituale e mondana. L'impurità della mente può essere gestita con il *karma yoga*.

La mente

Ogni individuo è stato ben strutturato, ma non è in grado di strutturare la mente profonda. Quando ci si siede per meditare si può vedere di tutto e la mente non sta ferma nemmeno per un istante. La mente è distratta: un pensiero viene oscurato o sorpassato da un altro. Qualche volta c'è così tanta confusione nella sfera mentale che una persona sensitiva potrebbe impazzire. Si percepiscono tante correnti di pensiero che attraversano la mente e ognuna contraddice l'altra. La schizofrenia, le nevrosi e il comportamento psicotico possono esser riscontrate nella mente di ogni persona.

Quando si deve affrontare un disastro nella vita, tutto esplode. Fino all'arrivo della crisi una persona va al nightclub, fa i picnic e tutto sembra piacevole. Ma, quando arriva una difficoltà, ogni cosa esplode. Gli stati negativi della mente come la paura, l'ansia, il dubbio, le nevrosi e le psicosi sono espressioni delle impurità latenti. Sono innescati dai profondi *samskara*, le impressioni della mente, che sono le sue impurità.

Le persone brancolano nel buio. Cercano di comprendere i segreti della vita usando la mente – lo strumento peggiore che hanno! La mente non è purificata; è una mente malata e si cerca d'immergersi nelle profondità della realtà con questa mente malata.

La purificazione

Non si può raggiungere l'esperienza più elevata soltanto chiudendo gli occhi e cercando di controllare la mente. Se lo specchio non è pulito, non serve a nulla pulire il proprio viso! La purificazione di sé stessi è il primo gradino nella scala della spiritualità ed inizia quando l'individuo sviluppa lo spirito del *karma yoga*.

La purezza della mente non è purezza etica o qualche standard arbitrario di pensiero. Non è la morale, la religione o il pensare bene degli altri. *Atma shuddhi*, la purezza del sé, significa che la mente è libera dall'influenza dei *samskara* e di *prakriti*, l'universo manifesto. Cosa accade quando la mente diventa pura? Giungono chiarezza, purezza e concentrazione. Quando si pulisce lo specchio, si può vedere il proprio viso. Se non puliamo lo specchio, non possiamo vedere il nostro viso. Con il *karma yoga* la personalità diventa sempre più pura, giorno dopo giorno, finché si fa esperienza dell'ininterrotta pace della mente.

L'equilibrio mentale è di due tipi. Uno è il processo psicologico con il quale una persona cerca di mantenere la mente equilibrata per avere buona salute, delle buone relazioni, un buon focolare domestico e società. Mantiene un obbligatorio equilibrio mentale esterno, perché sa che questa è una buona cosa, anche se interiormente tutto potrebbe essere totalmente squilibrato e in confusione. Il secondo tipo di equilibrio si raggiunge quando la purificazione della mente avviene con un processo costante, inflessibile e prolungato di eliminazione del *karma*. Questa purificazione ha come risultato il reale equilibrio mentale.

Il ruolo del karma yoga

Le impurità sono incorporate nella mente e non possono essere viste finché non ci si confronta con certe situazioni ed eventi. Supponiamo che una persona non si arrabbi mai, ma quando deve affrontare una situazione particolare, fa esperienza di rabbia. Ciò significa che la rabbia, la gelosia, l'avidità e la passione sono incorporate nella personalità. Perciò la personalità deve essere pulita da queste impurità.

Nel *karma yoga* le persone devono coinvolgersi in diverse situazioni. Non possono praticare il *karma yoga* da soli, ma devono praticarlo con altre persone. Mentre praticano *karma yoga* fanno esperienza di varie difficoltà, fallimenti e realizzazioni, man mano che la loro reale personalità viene fuori. Si rendono conto d'avere attaccamenti, desideri, gelosia, rabbia, violenza e passione. Che hanno una mente debole, sono nervosi, non devono fallire, non riescono a gestire una vittoria o diventare esperti. L'intera personalità è esposta, durante la pratica del *karma yoga*. Mentre praticano *karma yoga* possono realizzare e comprendere la loro natura, personalità, i propri *samskara* e le debolezze. Non possono comprendere questi problemi senza esporsi al *karma yoga*.

Il purgante

Cosa succede quando una persona prende un purgante? Andrà in bagno dieci, quindici o venti volte e porterà fuori tutto. Allo stesso modo occorre trovare un catalizzatore che ecciti il *karma*. La passione, la rabbia, la gelosia e l'avidità sono *karma*. Questi sono esempi, ma c'è una lunga lista di *karma*. È possibile liberarsi da questi *karma*, o bisogna convivere con essi? Si può raggiungere il *samadhi* con questi *karma*? Con questa passione, avidità e rabbia? No, occorre prendere un purgante! I *karma* con la propria moglie, con il proprio marito, i figli, i buoni amici e quelli miserabili, vengono espulsi con un purgante.

Questo deve essere l'atteggiamento da mantenere nella vita. Quindi, la passione non è passione; niente è *maya* e niente è mondano. Perché una persona si sposa? Per trascendere la passione. Perché una persona accumula ricchezza? Per trascendere l'avidità.

Coloro che non praticano *karma yoga* ma si ritirano in un monastero o in una foresta per praticare la meditazione, non possono conoscere l'influenza dei propri *samskara*. Meditano per anni e anni, ma non accade nulla. Arrivano a un certo livello, si fermano lì e non riescono ad andare oltre. Senza la pratica del *karma yoga*, che si viva in famiglia o nell'*ashram* di un *guru*, se lo

spirito del *karma yoga* è completamente assente, nessuno è capace di purificare *chitta*, la mente.

La natura animale

Le azioni espellono l'istintiva, animale natura dell'uomo. Nella struttura umana esiste una natura animale sotto forma di abitudini, modi, desideri, istinti e impressioni inconscie. C'è un istinto animale nell'uomo che è la causa dei desideri e dei *samskara*, chiamato "la tendenza naturale". A causa di questo l'uomo non conosce sé stesso né può liberarsi dal suo legame. Questa natura animale nell'uomo può essere espulsa solamente facendo delle azioni. Se un aspirante spirituale non pratica *karma* sotto la luce del *karma yoga*, le questioni antiche soppresse non trovano l'appropriata espressione e la personalità non può essere integrata. I *karma*, le azioni, sono necessari e sono una parte integrante del processo di auto-illuminazione.

Facendo delle azioni per molto tempo i *karma* accumulati saranno esauriti e la personalità inizierà a divenire libera di proseguire seguendo gli elevati schemi della vita spirituale. L'aspirante scoprirà con l'auto analisi che *karma* significa non solo la semplice routine quotidiana o i doveri, ma anche la forza del desiderio che li motiva. Il *karma* esprime pensieri, desideri e ambizioni radicate che, altrimenti, rimarrebbero nascosti e dormienti nella personalità per lunghissimo tempo.

Espressione

Quando s'inizia a fare la purificazione dei *karma*, i problemi psicologici che si hanno non devono essere trattati. Occorre lasciarli venir fuori. Se c'è paura occorre affrontarla e non cercare di eliminarla. Più si cerca di rimuoverla, più viene soppressa. Se si hanno delle passioni, non dovrebbero essere soppresse con la morale religiosa o con un comportamento puritano. Si dovrebbe permettere di farle venir fuori ed esprimerle! Se si ha odio e gelosia non si dovrebbe dire che questo è male; possono essere cose positive o negative, ma sono interiori. Non sono importate, sono parte della propria personalità e vengono fuori come un bubbone. Quando è il

momento che vengano fuori, bisogna lasciarle arrivare! Perché sopprimerle?

Perché andare dal dottore a parlare dei propri problemi mentali? Egli vi farà innumerevoli domande. Poi potreste stare meglio oppure no, ma questo non è l'approccio corretto. Non c'è nulla nella vita che debba essere curato, ma tutto deve essere espresso. Se una persona fosse senza paura, gelosia, odio, desideri e passioni sarebbe un idiota!

Una persona diventa senza paura e trasmette la non paura agli altri solo nello stato *sattwico*. Non è spaventato da nessuno e nessuno è spaventato da lui. E' amorevole, caritatevole e compassionevole e non ha nemici.

Il giardino interiore

Un altro scopo del *karma yoga* è quello di occuparsi della vita interiore. In un giardino si zappa la terra, si spargono i semi, si mette il letame, si rimuovono le erbacce e si controlla la propria creazione anche facendo delle veglie notturne. Questo è un semplice riflesso di ciò che si fa interiormente. C'è un selvaggio, incolto giardino all'interno della mente, dove crescono erbacce e cespugli spinosi. Queste piante non permettono a nessun fiore, frutto o bellissima pianta di crescere, quindi occorre estirparli.

Cosa accade quando si seminano dei buoni semi, dei buoni *samskara* e *karma*, in questo giardino? I piccoli animali che vivono nella foresta escono fuori la notte e distruggono tutto il lavoro che è stato fatto durante il giorno. Quali sono questi animali che escono nella notte? Il primo è il desiderio, il secondo la frustrazione ed il terzo l'attrazione per la vita sensuale. Per questo è scritto nelle *Upanishad*: "Non dormite la notte".

La vita interiore, il giardino interiore, deve essere curato nei minimi dettagli e sorvegliato, esattamente allo stesso modo in cui ci si prende cura di un giardino.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2012/june12/purp.shtml>

Il mantra e la mente

Swami Satyananda Saraswati

Lezione tenuta durante il Seminario per Insegnanti di Yoga svoltosi a Collbatò.

Nella filosofia tantrica, il *mantra* è una forza che può essere usata per risvegliare la coscienza spirituale. Alla base del *mantra* vi è il suono, che spazia dal grossolano al sottile. In tutto il cosmo ci sono onde sonore lente, medie e veloci. Le onde medie sono per noi percepibili ma le onde lente e veloci no. Quando viene prodotto il suono del *mantra*, questo ha una portata media di frequenza ed è noto come suono percettibile o grossolano. Ma, quando il mantra è intonato silenziosamente, ha una velocità maggiore di frequenza e diventa un suono impercettibile o sottile.

Quindi, il *mantra* opera sul piano terreno ed anche sui piani più elevati. Quando si produce un suono e si accelera di frequenza, esso influenza il regno interiore della consapevolezza. Proprio come quando si prende un sasso e lo si getta in un lago calmo e tranquillo, l'impatto crea increspature e le onde formano cerchi che si espandono sempre più ampiamente secondo la forza ed il peso del sasso. Allo stesso modo, quando si ripete un mantra, il suono colpisce l'omogeneità della coscienza e crea increspature che aiutano a espandere la mente.

La barriera

La mente ha due campi d'azione: individuale e universale. In realtà, nell'intero universo c'è solo una mente, ma questa mente diventa individualizzata in base ad ogni circuito separato. Ad esempio, la vostra mente e la mia non sono due menti: le nostre menti sono differenti circuiti di un'unica mente. Quindi, la verità è che la mente individuale fa parte della mente omogenea, universale. Perciò, la mente individuale può sempre essere connessa con la mente universale, se sappiamo come farlo. Dobbiamo ricordare che questa è come una legge ed è della massima importanza nella vita spirituale.

Quando iniziamo la pratica del *mantra*, creiamo delle vibrazioni all'interno della mente. Come la mente diventa calma, tranquilla

e concentrata queste vibrazioni sono trasferite nell'area universale della mente. La barriera tra la mente individuale e quella universale viene rotta. A causa di questa barriera le nostre menti sono divise le une dalle altre: voi non sapete cosa sto pensando io ed io non so cosa state pensando voi. Ma, quando questa barriera è rotta, la vostra mente e la mia diventano una.

La mente è una madre universale e la sua natura è quella dei tre *guna* – *sattwa* (equilibrio), *rajas* (dinamismo) e *tamas* (inerzia). Secondo la manifestazione della realtà, la mente è nota come *buddhi* (intelletto discriminante), *chitta* (i contenuti della mente) e *ahamkara* (ego).

Abbiamo sempre ritenuto la mente come il processo del pensiero ma, secondo il *tantra*, la mente non è il pensiero. I pensieri e i sentimenti sono espressioni della mente, ma non la mente in sé. Proprio come le onde dell'oceano sono un'espressione, una manifestazione dell'oceano, ma non sono l'oceano. Il pensiero e l'emozione sono le *vritti* (gli schemi) della mente. La rabbia, la passione, l'avidità, la gelosia, l'amore, il ricordo, il giudizio, sono tutti schemi e non la mente.

La mente è consapevolezza omogenea. Tale consapevolezza è di due tipi: esterna e interna. Quando si hanno delle percezioni sensoriali, si sa che la consapevolezza è esterna. Quando dissociate la mente dai sensi, la consapevolezza diventa interna. La mente può trasformarsi nell'uno o nell'altro stato. Quando la mente diventa estroversa, si hanno le esperienze di forma, suono, tatto, gusto e olfatto attraverso i cinque differenti organi di senso. L'esperienza sensoriale è il gioco della mente.

Se la mente è introversa, i sensi sono inerti e senza vita. Non si può sentire, vedere, odorare, parlare o toccare. Ciò è chiamato *pratyahara*. Quando la mente va verso l'interno, ci si avvicina alla barriera e s'inizia a vedere il cosmo, che è un'esperienza infinita. Non ha né inizio né fine, né circonferenza né centro.

Noi definiamo la consapevolezza come esterna o interna, materiale o spirituale. La consapevolezza materiale è un'esperienza esterna della mente. La consapevolezza spirituale

è un'esperienza interna della mente. Quando nella mente vi è una barriera è limitata all'esperienza materiale, ma quando la barriera è rotta si ha l'esperienza spirituale.

Nella filosofia yogica, questa barriera è conosciuta come *avidya* (ignoranza) o *maya* (illusione). Attraverso la pratica del *mantra* questa barriera si rompe.

I costituenti della mente

Ogni mantra ha un suono specifico. Non conosciamo tutti i suoni, ma sappiamo che ci sono dei suoni che sono più miti e altri che sono più forti. Cosa accade quando si produce un suono? Gli scienziati hanno visto che i modelli delle onde cerebrali si modificano. I tantrici dicono che quando si produce un suono si modifica la formazione della mente.

La mente non è unita. Così come l'acqua è formata dalla combinazione d'idrogeno e ossigeno, la mente è una combinazione di numerosi componenti. Nello *yoga* e nel *tantra* questi componenti sono noti come *samskara*. Essi sono i residui delle esperienze individuali attraverso molte incarnazioni.

La mente opera come una macchina fotografica. Qualunque cosa viene conosciuta o sperimentata attraverso i sensi rimane impressa nella parte subliminale della mente. Queste impressioni, o componenti, sono così numerose che non saremmo mai in grado di conoscerle tutte e non è semplice classificarle. Alcune sono deboli e insignificanti, mentre altre hanno una potente influenza sul carattere, sulle abitudini e sulla natura. Alcune sono casuali e periodiche, mentre altre ci accompagnano per tutto il tempo.

Resta inteso che pensieri potenti come la rabbia, la passione, la gelosia o la paura entrano nella mente di tanto in tanto, mentre durante la meditazione molti pensieri insignificanti vanno e vengono continuamente. Ciò accade perché non abbiamo pulito i costituenti della mente. Per questo il primo requisito per la meditazione è *chitta shuddhi* (la purificazione mentale). Ciò non deve essere compreso come una questione religiosa. *Chitta shuddhi* significa "fermare i componenti della mente". Altrimenti,

quando ci si siede per meditare molti piccoli pensieri arrivano costantemente nella mente e causano agitazione e disturbo. La pratica del *mantra* è uno dei migliori metodi per *chitta shuddhi*, se viene fatto con consapevolezza di tutti i pensieri che entrano nella mente mentre si ripete.

I costituenti della mente hanno tre campi d'azione: *vikshepa* (distrazione), *vikalpa* (unidirezionalità) e *laya* (dissoluzione totale). Il primo campo si ha quando la mente salta continuamente da un punto all'altro e non è mai costante. Ad esempio, quando ci si concentra sulla fiamma di una candela e un pensiero distraente passa nella mente: ciò è noto come *vikshepa*. Questo è un elemento della mente.

Il secondo componente è chiamato *vikalpa*. Dopo aver stabilizzato *pratyahara*, dissociando la mente dai sensi, si ha consapevolezza unidirezionale. Allora s'inizieranno ad avere delle visioni. Si riuscirà ad essere concentrati sulla fiamma di una candela, ma s'inizierà a vedere la televisione interiore! Questi costituenti psichici della mente sono chiamati *vikalpa* e sono estremamente difficili da eliminare. Nel *dhyana yoga* se un pensiero arriva alla mente, potrete farlo uscire definitivamente con la volontà. Ma quando arriva *vikalpa* siete impotenti. Queste sono espressioni involontarie degli elementi psichici e non avete alcun controllo su di esse. Come potete distruggere o fermare questi componenti? Qui il *mantra* sarà molto utile. Il *mantra* è capace di distruggere i componenti psichici noti come *vikalpa*. C'è, poi, un terzo e potente elemento della mente chiamato *laya* che significa dissoluzione, sospensione. In questo stadio la consapevolezza è completamente eliminata e si ha totale *shunya* (vuoto). Vi stavate concentrando sulla fiamma di una candela ed improvvisamente tuttosi spegne: non c'è più la fiamma, non c'è più nulla, e sarete totalmente impotenti, persi. Questo è un costituente molto ostinato.

Quindi, ci sono tre tipi di *samskara*: distrazione, visioni psichiche e sospensione della consapevolezza. Come potete essere liberi da questi elementi? Il *mantra* è uno strumento molto utile per questo scopo. Quando praticate il *mantra* è assolutamente

necessario l'uso di un *mala*. *Mantra* e *mala* insieme fermeranno i costituenti della mente. Ad esempio, mentre si pratica *Om, Om, Om* la mente cade improvvisamente e appaiono visioni. La rotazione del *mala* interferirà con le visioni e ridarà vita alla consapevolezza. Invertirà il processo della consapevolezza mentale. Questa è l'importanza del *mantra* in relazione al *dhyana yoga* e al risveglio della consapevolezza spirituale.

I bija mantra

I *bija* (seme) *mantra* sono suoni estremamente potenti che hanno effetti significativi ed istantanei. Ci sono milioni di *bija mantra*, ma ne conosciamo solo alcuni di essi. Ogni *bija mantra* ha il proprio elemento e ogni elemento è associato a un centro del corpo. Ad esempio, *Om* appartiene all'etere, l'elemento più sottile. La sede dell'etere è *ajna chakra*. Perciò, *Om* è il *mantra* di *ajna chakra* ed è considerato il padre, il *bija mantra* più potente di tutti. Coloro che sono seri ricercatori della realtà assoluta usano il *mantra Om*.

Quella che segue è solo un'illustrazione dei *bija mantra*, degli elementi e dei *chakra* a essi associati. Il *bija mantra lam* appartiene all'elemento terra, la sede di *muladhara chakra*. *Vam* appartiene all'elemento acqua, *swadhisthana chakra*. *Ram* appartiene all'elemento fuoco, *manipura chakra*. *Yam* appartiene all'elemento aria, *anahata chakra*. *Ham* appartiene all'elemento spazio, *vishuddhi chakra*.

I *bija mantra* sono, sicuramente, elevate dosi di potenza. Gli aspiranti che non hanno fermato le proprie impressioni mentali dovrebbero praticare un *mantra* comune piuttosto che un *bija mantra*. Quando usate un *bija mantra* il risveglio del *prana* è incontrollabile. Questo è il motivo per cui molte persone hanno esperienze interiori il secondo giorno di pratica del *bija mantra*.

Necessità di un guru e della pratica

Il *mantra* dovrebbe essere dato da un *guru*. Un libro non può determinare il *mantra* giusto per te. Proprio come una cartuccia deve essere colpita dal martello della pistola per sparare, così il *mantra* deve essere colpito dal martello del *guru* per far

esplodere la coscienza. La relazione tra *guru* e discepolo è solo il *mantra*. Quando il *guru* dà il *mantra* all'aspirante, questo diventa un discepolo. Un discepolo è colui che sta lavorando e sviluppando il *mantra*. Con l'aiuto del *mantra*, sta cercando di fermare i *samskara*, i vari elementi della mente.

Il *guru* deve decidere il *mantra* giusto per te, sulla base del tuo segno zodiacale, il temperamento, la malattia o il sentiero spirituale. Ricevuto il *mantra* dal tuo *guru*, devi praticarlo ogni giorno, per cinque o dieci minuti. Non importa quanto sia potente il tuo *mantra*, se non lo praticherai, non otterrai nulla.

Il *mantra* deve essere ripetuto migliaia di volte. All'inizio lo ripeterai sul piano udibile. Le vibrazioni saranno esterne e gli effetti grossolani. Ma, gradualmente, come la tua mente diverrà più tranquilla e silenziosa, le vibrazioni diverranno più potenti. Il *mantra* andrà nelle profondità della coscienza, perforerà la mente coscia e subconscia e penetrerà nella mente inconscia. Una volta che il *mantra* sarà entrato nella mente inconscia, distruggerà tutti i *samskara* e i costituenti mentali. Quindi, il *mantra* deve essere ripetuto regolarmente con il *mala*. Se il tuo *mantra* è *Om*, pratica cinque *mala* ogni giorno. Se non hai tempo al mattino, fallo di sera. Molti capifamiglia non praticano il *mantra* di notte perché sono confusi su certi tabù. Sentono che non è appropriato praticare il *mantra* dopo *maithuna* ma, secondo il tantra, l'effetto del *mantra* è maggiore in quel momento. Quindi, se avete deciso di fare cinque *mala* ogni notte, dovrete farlo. Indipendentemente da che tipo di vita conducete, prima praticate e poi dormite.

Il *mantra* è una forza purificatrice. Niente al mondo può inquinare il *mantra*; niente può renderlo impuro. Il *mantra* può purificare ogni corruzione. È un grande purificatore che indipendentemente da ciò che mangiate, come vivete, cosa pensate o in quale religione credete, dominerà e distruggerà tutti i *samskara*. Quando i *samskara* saranno distrutti e il velo sarà squarciato, potrete vedere la divinità davanti a voi, splendente come il sole. Ciò che state cercando non è molto lontano. C'è solamente un velo tra voi e me che deve essere distrutto dal

mantra shakti, dal *mantra yoga*. *Om* è il più potente, il più benevolo di tutti i *mantra*.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1980/fjune80/manmind.shtml>



News dalla stampa

Lo yoga non è una cura ma un aiuto per stare meglio

Nel numero di gennaio 2015 della rivista “**Fondamentale**” dell’**AIRC** (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) è stato pubblicato un articolo riguardante lo yoga come pratica di supporto per i pazienti oncologici.

I pazienti oncologici - si legge nell’articolo - possono trarre beneficio dalle forme più tradizionali dello yoga, quelle, cioè che miscelano in modo equilibrato posizioni, respirazione, rilassamento e meditazione.

Lo yoga non è una terapia contro il cancro e non ha effetti preventivi specifici: nonostante ciò è stato studiato in molte malattie croniche (oncologiche comprese) per la sua capacità di migliorare la qualità della vita e, in alcuni casi, di alleviare dolori e tensioni, favorendo l’efficacia dei trattamenti farmacologici.

Varie ricerche hanno dimostrato che lo yoga può contribuire a controllare alcune funzioni fisiche come la pressione del sangue, la temperatura corporea, la forma delle onde cerebrali (che sono un indice dell’attività del cervello) e la resistenza cutanea (a sua volta una misura dello stress). Solo le persone sufficientemente “allenate” raggiungono una capacità autonoma di controllo dei parametri fisiologici: per tutti gli altri si tratta di una pratica che da un lato favorisce l’elasticità delle articolazioni attraverso esercizi dolci e gradualmente, dall’altro il rilassamento generale attraverso il respiro e la meditazione.

Uno studio dei National Institutes of Health statunitensi ha dimostrato l’efficacia delle tecniche yoga nel ridurre il dolore associato ad alcuni tipi di tumore, oltre alla depressione, attraverso il rilascio di particolari sostanze che per queste proprietà sono dette “neurotrasmettitori del benessere”. In alcuni casi, il rilassamento dello yoga si è dimostrato efficace nel combattere l’insonnia da addormentamento (cioè quella legata alla difficoltà di prendere sonno).

Guru Purnima

“A Guru Purnima il guru tocca il cuore di tutti i discepoli. Siate pronti; aprite il vostro cuore e la vostra mente. Siate consapevoli di ricevere la benedizione.”

Swami Satyananda

Lo scopo di Guru Purnima

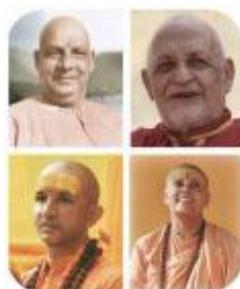
Così come la corrente elettrica scorre attraverso i fili e accende la lampadina, l'energia fluisce all'interno di ogni persona. La capacità della lampadina decide quanta luce sarà vista. Ogni persona è una lampadina, ma la corrente non fluisce. C'è molto carbonio, impurità, accumulato nei cavi che deve essere rimosso. Quando quest'impurità sarà rimossa, la corrente fluirà e la lampadina inizierà a brillare.

Durante Guru Purnima si cerca di connettere sé stessi con il campo energetico del guru, che è di natura spirituale. Il termine guru non significa insegnante o maestro ma dissipatore dell'oscurità. Guru è colui la cui grazia è in grado di rimuovere le tenebre dalla vita.

“Qual è lo scopo di Guru Purnima? È solo un modo per festeggiare il legame e l'associazione con il nostro guru e il nostro maestro? È solo un altro giorno che la società festeggia come la giornata del guru, come ci sono la festa del papà e della mamma? C'è una ragione specifica per celebrare Guru Purnima: la connessione con il guru tattwa, o elemento. Il guru tattwa è una forza, un potere, non una persona: guru è potere”.

Swami Niranjanananda

Tratto da: <http://www.yogamag.net/sp/gp.shtml>



Giornata Internazionale dello Yoga

Il 21 giugno è stata dichiarata dall'Assemblea Generale dell'ONU giornata internazionale dello yoga. Nel giorno del solstizio d'estate, quando la notte e il giorno hanno la stessa durata, lo yoga, che ha il potere di dare l'equilibrio, viene onorato.

È stata istituita per onorare il vero scopo di quest'antica scienza spirituale, con l'obiettivo d'ispirare le persone ad adottare lo yoga non come cultura fisica, ma come stile di vita.

Quando lo yoga diventa uno stile di vita, si ha un miglioramento della salute fisica, della resistenza, lo sviluppo della chiarezza mentale, della creatività interiore e si può fare esperienza di pace e appagamento nella vita.

In questo giorno, ogni praticante dovrebbe fare un "sankalpa", un proponimento: incorporare i vari aspetti dello yoga nella routine quotidiana e vivere i principi dello yoga in modo che venga inaugurato per l'umanità un futuro più sano, più luminoso e più pacifico.



Glossario dei termini in Sanscrito

Presenti in questo numero

Ajna Chakra: centro psichico/pranico situato nel midollo allungato, in cima alla colonna vertebrale, corrispondente alla ghiandola pineale.

Anahata Chakra: centro psichico/pranico situato nella regione del plesso cardiaco.

Antar darshan: tecnica per fare esperienza della “visione interiore”.

Antar Mouna: pratica di ascolto del silenzio interiore.

Asana: posizione/postura di yoga.

Ashram: luogo di residenza dove si praticano intensive tecniche di yoga e di meditazione.

Bandha: chiusura psico-muscolare dell’energia.

Bhagavad Gita: “Inno del Signore”, antico testo sacro.

Bhakti yoga: via della devozione.

Chakra: letteralmente “ruota o vortice”; centro psichico del corpo sottile responsabile di specifiche funzioni fisiche e psichiche.

Dharana: concentrazione, sesto gradino dell’ashtanga yoga di Patanjali.

Dhyana: stato spontaneo di meditazione che nasce dal perfezionamento di Dharana. Settimo gradino dell’ashtanga yoga di Patanjali.

Guna: le tre qualità della natura: rajas, tamas, sattwa.

Guru: la forza intelligente che illumina l’oscurità.

Hamsa dhyana: meditazione SWAN.

Hatha Yoga: sistema di yoga che include pratiche per la purificazione fisica.

Jnana Yoga: yoga della conoscenza.

Karma: azione, attività; i frutti dell’azione.

Karma Sannyasa: iniziato che vive la normale vita quotidiana mantenendo internamente un atteggiamento di non attaccamento.

Karma Yoga: via dell’azione disinteressata

Kriya Yoga: la via dello yoga pratico, consistente in varie tecniche comprendenti asana, visualizzazioni e mantra.

Kundalini: energia potenziale dormiente che giace in muladhara chakra.

Kundalini Yoga: branca dello yoga consistente nelle pratiche necessarie per far risvegliare e ascendere la Kundalini.

Maithuna: unione sessuale.

Mala: collana formata da grani di differenti materiali utilizzata nella pratica del mantra.

Manipura Chakra: centro psichico/pranico situato dietro l'ombelico nella colonna vertebrale, corrispondente al plesso solare.

Mantra: vibrazione sonora sottile; ripetizione di un suono con una particolare frequenza e per un certo periodo di tempo. *Man, manas*, mente; *Tra, trayati*, liberare: strumento per liberare la mente.

Maya: illusione.

Mudra: gesto che canalizza l'energia.

Muladhara Chakra: centro psichico/pranico situato per gli uomini nel punto tra ano e genitali e per le donne nell'area della cervice dell'utero.

Niyama: osservanze, regole stabilite.

Patanjali: autore degli Yoga Sutra e divulgatore dell'ashtanga yoga; contemporaneo del Buddha.

Prakriti: la natura; l'universo manifesto.

Prana: forza; energia vitale; essenza della vita che permea l'intera creazione macro e microcosmica.

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

Pratyahara: ritiro dei sensi; quinto stadio del raja yoga, o ashtanga yoga.

Raja Yoga: una branca dello yoga; lo yoga regale, consistente nell'osservanza degli otto gradini: asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi. Sistema esposto da Patanjali negli Yoga Sutra.

Rajas: uno dei tre guna, qualità della natura; dinamismo, attività.

Sadhana: intensa e regolare pratica di yoga per ottenere l'esperienza interiore e la liberazione.

Samadhi: realizzazione del sé; ottavo stadio dell'ashtanga o raja yoga di Patanjali.

Sannyasin: colui che rinuncia ai frutti delle azioni.

Satsang: discorso spirituale tenuto da yogi realizzati.

Sattwa o Sattva: uno dei tre guna, qualità della natura; stabilità, armonia, luce; espressione equilibrata del sé interiore.

Shakti: energia.

Shatkarma: pratiche di purificazione dell'Hatha Yoga.

Sutra: filo; aforisma.

Swadhisthana Chakra: centro psichico/pranico situato alla base della colonna vertebrale, associato al plesso sacrale.

Swami: letteralmente "maestro di sé stesso". Persona iniziata al Purna Sannyasa.

Swan: acronimo di Strength (forze), Weakness (debolezze), Ambition (ambizioni) e Need (bisogni).

Tamas/Tamoguna: uno dei tre guna, qualità della natura; immobilità, inerzia, pigrizia, ottusità, paura del cambiamento.

Tantra: processo d'espansione della coscienza e di liberazione dell'energia; antica scienza, filosofia e cultura universale che si occupa della trascendenza della natura umana grossolana per giungere allo stato più elevato della realizzazione umana: la liberazione.

Tapasya: austerità.

Trataka: pratica di concentrazione consistente nel fissare un punto o un oggetto.

Upanishad: parte finale dei Veda, antichi testi indiani.

Vishuddhi Chakra: centro psichico/pranico situato a livello della fossetta della gola o della ghiandola tiroidea; associato al plesso cervicale.

Yama: autocontrollo.

Yoga: "unione"; scienza sistematica; processo di unione delle forze contrapposte nel corpo/mente con lo scopo di realizzare l'essenza interiore.

Yoga Sadhaka: aspirante di yoga.

Yoga Sutra: testo del rishi Patanjali contenente aforismi sullo yoga. Testo di riferimento del raja yoga o ashtanga yoga.

Yogi: praticante di yoga.

Eventi, Incontri e Seminari

CORSO DI ASANA INTERMEDIE ED AVANZATE

Venerdì 19 giugno dalle 19,00 alle 20,15

Corso di approfondimento per sperimentare le asana (posizioni) intermedie ed avanzate.

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO YOGA

Domenica 21 giugno c/o il Festival Vegano (ex-galoppatoio – SBT)

Celebrazione dell'“International Yoga Day” con lezione di yoga “free” per tutti.

In caso di maltempo la lezione si terrà c/o la sede del Centro Hara in Via Toti, 86 – San Benedetto del Tronto.

Per orari e informazioni telefonare al n. 0735 501217

GURU BHAKTI SADHANA

Domenica 5 luglio dalle 9,30 alle 12,30

Guru Bhakti Sadhana, letteralmente significa “pratica di devozione alla guida spirituale” è un modo per ringraziare e ricordare Swami Satyananda e offrire un omaggio o la propria devozione a un grande maestro.

Passeremo alcune ore insieme, meditando con la ripetizione di mantra e faremo una piccola esperienza di “sadhana”: pratica di yoga in forma continuativa.

GURU PURNIMA

Venerdì 31 Luglio dalle 16,30 alle 20,00

Il giorno di Guru Purnima è adatto per iniziare qualcosa di nuovo o per consolidare quello che si sta già facendo, per rafforzare il proprio “sankalpa” (proponimento, risoluzione che si formula per dare uno scopo alle pratiche personali), per iniziare un nuovo sadhana (programma di pratiche yogiche) o per iniziare una qualsiasi nuova attività.

L'incontro si svolgerà presso: **“Yoga Sadhana Ashram”, Monte Ascensione, Rotella (AP)**