

anno 4
numero 2

Yoga Panorama



Rivista di Yoga



Hari Om

Yoga Panorama é la rivista trimestrale
del Centro Hara - Scuola di Yoga

Stampato e pubblicato da:
Centro Hara - Scuola di Yoga
Via Toti 86 Porto d'Ascoli
63074 San Benedetto del Tronto (AP)

La pubblicazione, la stampa e la
spedizione di Yoga Panorama vengono
eseguite dai soci dell'associazione
come forma di Karma yoga.

Finito di stampare
nel mese di giugno 2017
Anno 4 n° 2

Indice

-Editoriale	p.1
-Poesia di Swami Nirranjan	p.2
-Yoga e Stress	p.3
-Studio su yoga e fibromialgia (PUB MED)	p.10
-La tensione "non specifica"	p.11
-Maha Mrityunjaya Mantra	p.13
-Uso preventivo del Rescue Remedy (PUB MED)	p.19
-Parole di un Paramahansa	p.20
-Satsang con Swami Nirranjan	p.24
-Glossario dei termini in sanscrito	p.28
-Eventi, incontri e seminari	p.31

Editoriale

Hari Om!

Saluti a tutti i lettori di “Yoga Panorama”, la rivista del Centro Hara - Scuola di Yoga.

Sono trascorsi quattro anni dall'uscita del primo numero della rivista e, a parte qualche eccezione, finora la maggior parte degli articoli pubblicati sono stati traduzioni di una selezione di articoli della rivista *Yoga Magazine* della *Bihar School of Yoga* (India).

Da questo numero abbiamo deciso di inserire alcuni articoli che riguardano lo yoga e le discipline rivolte al benessere dell'individuo (*Fiori di Bach, alimentazione, naturopatia, ecc.*) tratti dalla famosa banca dati biomedica online *Pub Med* (la sigla sta per “*Pubblicazioni Mediche*”).

Pub Med è un sito di servizio della U.S. National Library Of Medicine, sviluppato dal National Center for Biotechnology Information (NCBI), nato con lo scopo di permettere lo scambio dei dati scientifici su sperimentazione e lavori. Nel sito è possibile trovare, principalmente in lingua inglese, estratti di articoli scientifici pubblicati su qualsiasi giornale di divulgazione a interesse medico o veterinario. Pub Med si occupa della pubblicazione di articoli riguardanti le ricerche medico-scientifiche effettuate con criteri e metodi di quella che è largamente definita “*medicina occidentale ufficiale*”.

Oltre a questa novità si rammenta ai soci, ai lettori e ai praticanti di yoga che è possibile pubblicare su *Yoga Panorama* articoli, poesie o altre forme espressive riguardanti le esperienze, i benefici o le impressioni scaturite dalla pratica di yoga. I lavori devono essere inviati in formato word all'indirizzo mail dell'associazione: yogasbt@gmail.com.

Augurandovi una buona lettura,
Vi saluto augurandovi ogni bene!

**Il Presidente del Centro Hara - Scuola di Yoga
Swami Chidprakash Saraswati**

**Ho chiesto al mio Guru la forza
per potermi realizzare.
Mi ha reso più debole
per poter umilmente imparare ad obbedire.**

**Ho chiesto la salute
per poter fare grandi cose.
Mi è stato dato dolore e infermità
per poter fare cose migliori.**

**Ho chiesto ricchezze
per poter essere felice.
Mi è stata data la povertà
per poter essere saggio.**

**Ho chiesto il potere
per essere lodato dagli uomini.
Mi è stata data la debolezza
per poter sentire il bisogno di Dio.**

**Ho chiesto tutto
in modo da poter godere della vita.
Mi è stata data la vita
per poter godere di tutte cose.**

**Non ho ricevuto nulla di ciò che avevo chiesto,
ma ho ottenuto tutto quello che avevo sperato.
Tra gli uomini sono il più riccamente benedetto.**

**Swami Niranjanananda Saraswati
Guru Purnima 1997**



Yoga e Stress

Dr A.K. Gupta (India)

Lo stress, a lungo considerato estraneo allo stile di vita indiano, ora è un importante fattore di rischio per vari disturbi tra cui quelli cardiaci. Le vittime non sono solo i dirigenti costantemente sotto pressione, ma anche gli abitanti dei quartieri poveri, le donne, gli uomini d'affari, i professionisti e persino i bambini. Con il ritmo frenetico della vita moderna, disturbi legati allo stress come attacchi di cuore, ulcere peptiche, artriti, allergie, problemi sessuali, disturbi intestinali e così via sono notevolmente in aumento.

In tutto il paese le persone sono alla ricerca di misure per far fronte a questa minaccia. È per questo che vengono organizzati sempre di più workshop sulla gestione dello stress per i dirigenti, i centri di meditazione e di yoga si moltiplicano e c'è stato un aumento della domanda di farmaci ansiolitici e antidepressivi.

Che cosa è lo stress?

Selye e Levi hanno definito lo stress come un modello di risposta di base citogenetica non specifica e convenzionale, la cui funzione principale è quella di preparare il corpo all'attività fisica, sotto forma di attacco o fuga (definito 'eustress'). Se però il soggetto non dispone di mezzi richiesti per far fronte all'attacco-fuga, ad esempio per allentare la tensione dello, l'eustress si trasforma in distress, che si manifesta sotto forma di sintomi o disturbi psicosomatici. Ci sono due tipi di stress riconosciuti da Selye e Levi: eustress (stress sano, buono, essenziale) e distress (stress patologico). Ad esempio, la tensione mentale o fisica, la rabbia, la frustrazione, la tensione, sono, apparentemente, degli stati senza speranza.

Cause ed effetti dello stress

Lo stress può avere differenti cause:

- Fisiche: incidenti, ustioni, interventi chirurgici, infezioni;
- Psicologiche: conflitti, idee errate, dubbi;
- Emozionali: paura, ansia, odio, avidità, rabbia.

Indipendentemente dalla causa, però, gli effetti prodotti sono riscontrabili nei livelli più elevati, nel cervello, e da lì si muovono lungo il corpo causando squilibri nel sistema nervoso autonomo e in quello endocrino.

Soluzioni mediche e yogiche allo stress

I rischi dello stress riducono la qualità della vita e possono portare molti disturbi. Si distinguono quattro fasi o stadi differenti di attacco dello stress o stadi: psichico, psicosomatico, somatico e biologico. Sono a disposizione farmaci ansiolitici e antidepressivi per trattare la fase somatica e organica dello stress, mentre lo *yoga* è molto utile nel controllo e nel trattamento delle fasi psichiche e psicosomatiche, in modo da stroncare la causa nelle fasi iniziali.

Yoga: trattare la causa

L'obiettivo fondamentale dell'approccio yogico allo stress non ha a che fare con i sintomi evidenti (come la paura, la rabbia, le palpitazioni, l'insonnia, ecc) ma, piuttosto, con l'eliminazione della causa principale. Secondo lo *yoga* lo stress è uno squilibrio che si ha a livello mentale, fisico o emotivo. Non è lo stress la causa dei nostri mali. È l'incapacità di far fronte a una condizione di cambiamento.

Qual è la soluzione? Dobbiamo combattere una situazione stressante oppure sviluppare e migliorare il nostro potenziale e la capacità di far fronte a essa? Il motivo per cui i vari programmi di gestione dello stress non portano alcun sollievo è perché il loro approccio è di contrasto nei confronti delle influenze esterne; mentre la vera causa dello stress non è esterna, è interna. Si può giungere ad avere una gestione dello stress solo attuando cambiamenti comportamentali e altre trasformazioni nella vita.

I metodi dello yoga per la gestione dello stress comprendono il mantenimento del corpo fisico con la pratica delle *asana*; il risveglio dell'energia vitale tramite il *pranayama* e il rilassamento ottenuto grazie alla pratica di *yoga nidra*.

Il mantenimento del corpo fisico con le asana

Lo yoga equilibra, armonizza e porta integrazione tra la salute fisica e quella mentale. La definizione del termine *asana*, nei testi tradizionali, è '*Sthiram sukham asanam*'. La parola *sthiram* significa 'omeostasi, equilibrio'; *sukham* 'piacere' e *asanam* posizione fisica. È la posizione che produce l'omeostasi del sistema: ripristina l'equilibrio endocrino, bilancia i circuiti inibitori e stimolatori, regola le secrezioni e ottimizza le funzioni dell'intero sistema corporeo. *Sukham* si riferisce anche allo stato della mente, che è rilassato. I muscoli contengono i recettori dello stiramento. I movimenti di stiramento delle *asana* trasmettono impulsi rilassanti al cervello, che induce uno stato d'animo rilassato.

Semplici asana per alleviare la tensione

Quando siamo in piedi o seduti sulle sedie per lunghi periodi, i nostri muscoli accumulano stress e, di conseguenza, acido lattico che provoca una sensazione di rigidità quando ci svegliamo al mattino. Per rimuovere questa rigidità è molto utile la pratica di alcune semplici *asana*, come *tadasana*, *tiryaka tadasana*, *kati chakrasana* e la prima parte dei *pawanmuktasana*. Queste pratiche allungano i muscoli e massaggiano le articolazioni. Di conseguenza, la circolazione migliora e le tossine vengono eliminate. Le *asana*, quindi, attivano, tonificano e rivitalizzano gli organi, massaggiano le articolazioni, distendono e rilassano i muscoli, ottimizzano le secrezioni delle ghiandole endocrine, sviluppano resistenza e promuovono la consapevolezza interiore. Concentrazione, consapevolezza e rilassamento sono parti integranti dell'esecuzione delle *asana*. Le *asana* non sono semplici attività meccaniche.

Il potere del pranayama

Il *pranayama*, generalmente, è definito come controllo del respiro. Sebbene questa interpretazione può sembrare corretta in considerazione delle pratiche in questione, essa non esprime il senso pieno del termine. Il termine *pranayama* è composto da due radici: *prana* e *ayama*. 'Prana' significa 'forza vitale' o 'forza della vita' e 'ayama' è definito come 'estensione' o 'espansione'. Perciò, la parola *pranayama* significa 'estensione o espansione della dimensione del prana'. Le tecniche di *pranayama* forniscono il metodo con cui viene regolato, attivato e purificato il flusso di *prana* nella *nadi*, inducendo stabilità fisica e mentale.

Pranayama e stile di vita

Attività come l'esercizio fisico, il lavoro, il sonno, l'assunzione di cibo e i rapporti sessuali influiscono sulla distribuzione e sul flusso del *prana* nel corpo. Facoltà della mente come le emozioni, il pensiero e l'immaginazione influenzano il corpo ancora di più. L'irregolarità nello stile di vita, la non corretta attenzione all'alimentazione e lo stress esauriscono e ostacolano il flusso *pranico*. Questo si traduce in ciò che le persone sperimentano come svuotamento energetico. L'esaurimento dell'energia in un particolare *prana* porta alla devitalizzazione degli organi e degli arti che il *prana* governa e, infine, all'insorgere di una malattia o di una disfunzione metabolica. Le tecniche di *pranayama* invertono questo procedimento, energizzano e riequilibrano i differenti *prana* all'interno di *pranamaya kosha*. Le pratiche di *pranayama* dovrebbero essere eseguite dopo le *asana*.

Rilassamento e concentrazione attraverso yoga nidra

Una delle principali esigenze del giorno d'oggi è imparare come rilassarsi. Il sonno non è rilassamento. Secondo lo yoga, il sonno è il divenire consapevoli volontariamente e coscientemente di come la mente e la consapevolezza interagiscono con il corpo, i sensi, gli oggetti e le esperienze. Lo yoga ha come scopo di far raggiungere e mantenere chiarezza della mente e consapevolezza (*sajagata*). Quando si avrà questa consapevolezza, si calmeranno spontaneamente tutte le

inquietudini e le distrazioni esistenti. Nello yoga l'esperienza del rilassamento significa muoversi dall'esterno verso l'interno, divenire consapevoli di questa introversione mantenendo equilibrio e stabilità. In psicologia si afferma che attività e stimolazione sono la natura della mente. Il rilassamento della mente disturbata e agitata può essere raggiunto attraverso yoga nidra, la pratica di rilassamento.

Dalla discussione precedente è dunque evidente che le asana rilassano corpo e mente, e che attraverso la meditazione (yoga nidra) si raggiunge il rilassamento, la concentrazione e la consapevolezza.

Le scoperte scientifiche su yoga nidra

Nel 1988 è stato effettuato uno studio nella Charing Cross Medical School di Londra dal dottor A.K. Ghosh (Swami Mangaltirtham Saraswati), che ha dimostrato che la meditazione (in particolare lo yoga nidra) può modificare i livelli dell'EEG prodotti dallo stress e portare a un progressivo e sistematico rilassamento inducendo un elevato grado di ritmi delle onde alfa del cervello. Yoga nidra ha la capacità di indurre il sonno profondo in soli venti minuti.

Cambiamento nell'atteggiamento e dello stile di vita

Il cambiamento nell'atteggiamento e la modifica dello stile di vita sono i due pilastri su cui si basa la gestione dello stress attraverso lo yoga. Il cambiamento dell'atteggiamento può essere raggiunto attraverso lo sviluppo di atteggiamenti positivi. Questo è spiegato nella letteratura yogica sulla base di *asakti* (attaccamento), *anasakti* (non-attaccamento) e *vairagya* (distacco).

Asakti letteralmente significa attrazione con aspettativa e coinvolgimento dell'ego verso certi individui od oggetti. Questo porta a *raga* (attrazione), *dwesha* (repulsione) e *ahamkara* (coinvolgimento dell'ego) che, spesso, si manifestano come insicurezza, aggressività, forte esigenza all'identificazione, possessività e ansia. Di conseguenza, una persona con un'elevata *asakti* soffre spesso di frustrazione, tensione, stress

psicologico e altre tendenze nevrotiche. Al contrario *vairagya* è l'apice dello stile di vita *nivritti*. Ciò significa distacco o non-dipendenza dalle cose materiali del mondo e dai rapporti personali. Questo è molto difficile da raggiungere per il capofamiglia medio. I santi e i veggenti devoti potrebbero essere in grado di raggiungere *vairagya*. Perciò, per la maggior parte delle persone che vivono una normale vita sociale e familiare, *anasakti* (non-attaccamento) è la via di mezzo che può essere seguita al fine di migliorare la qualità della vita e il benessere sociale. Questo garantisce felicità e pace durature senza essere disturbati da *asakti* (attaccamento).

Una persona con *anasakti* elevata esegue tutti i propri compiti e agisce con un senso di responsabilità e di coinvolgimento nelle attività senza alcuna aspettativa ulteriore. Esegue un compito o fa servizio ad una persona o un'istituzione con lo spirito di un *karma yogi*. Al tempo stesso, non denigra nessun beneficio o sostegno materiale, come una bella casa, dei mobili o dei mezzi di trasporto, ma non è attaccato a queste comodità. Può vivere in una casa con aria condizionata e servizi moderni o in una di fango e dormire su una stuoia senza che questo faccia alcuna differenza per lui. Si sente felice e soddisfatto in entrambe le condizioni. È, quindi, evidente che praticando *anasakti* (non-attaccamento) nessuna situazione stressante danneggerà o influenzerà l'individuo. Probabilmente questo è il modo migliore per rimanere calmi, contenti e felici.

Lo stile di vita yogico

Vivere secondo le leggi del corpo e della natura è il fulcro dello stile di vita yogico. Ciò include la dieta, il sonno, il rilassamento, l'esercizio fisico e un programma di lavoro quotidiano. Il modo migliore per apprendere lo stile di vita yogico è trascorrere qualche giorno in un *yogashram*. Stile di vita yogico non significa solo aggiungere la pratica di alcune *asana* e/o di qualche *pranayama* al proprio programma giornaliero di attività. In realtà significa vivere una vita di auto-disciplina, di *anasakti*.

Come praticare yoga?

Si può riservare alla pratica di yoga delle brevi sessioni di venti minuti ciascuna al mattino dopo essersi lavati, nel pomeriggio e prima di coricarsi. L'effetto dello yoga non è mai visibile immediatamente, anzi se ne fa esperienza lentamente. Lentamente s'inizia a sperimentare che la propria capacità di concentrazione e di rilassamento è aumentata. Le tensioni mentali ed emotive generate durante la vita quotidiana, lentamente iniziano a diminuire. È qui che inizia lo yoga. Lo yoga non inizia quando si sta a testa in giù o indossando abiti di colore *geru*. Lo Yoga inizia divenendo consapevoli di sé stessi (*sajagata*).

Conclusione

Secondo lo yoga si diventa vittime dello stress non a causa di una situazione stressante, ma della propria incapacità a far fronte ad essa. Non combattete contro lo stress divenendo, così, vittime di alcool, sigarette o droghe a causa dello sforzo, piuttosto sviluppate e migliorate il vostro potenziale e la capacità di far fronte allo stress. Imparate a modificare il vostro atteggiamento e lo stile di vita. Praticate asana, pranayama e yoga nidra regolarmente per portare un cambiamento nell'atteggiamento e per correggere gli squilibri a livello mentale, fisico ed emotivo. I farmaci ansiolitici e antidepressivi non garantiscono un sollievo duraturo, aiutano solo a gestire alcuni sintomi dello stress nella fase somatica e organica, mentre lo yoga è più utile nel controllo e nel trattamento dello stress nelle prime fasi psichiche e psicosomatiche.

* Professore e Cardiologo del Darbhanga Medical College, Laheriasarai, Bihar (India).

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2002/ajan02/stress.shtml>

Uno studio pilota sullo Yoga della Consapevolezza mostra la modulazione del trattamento del dolore anomalo in pazienti affetti da fibromialgia

Carson JW, Carson KM, Jones KD, Lancaster L, Mist SD.

I risultati pubblicati da uno studio randomizzato controllato hanno mostrato che la pratica dello Yoga della Consapevolezza migliora i sintomi, i deficit funzionali e le capacità di far fronte allo stress negli individui affetti da fibromialgia e che tali benefici sono replicabili e possono essere mantenuti fino a tre mesi dopo il trattamento. Lo scopo di questo studio è stato quello di raccogliere dati in pazienti femmine con fibromialgia (in numero di sette) per determinare se le evidenze iniziali indicano che lo Yoga della Consapevolezza possa aiutare anche a gestire il processo di dolore anormale che caratterizza la fibromialgia. I dati pre e post trattamento sono stati ottenuti in base a delle prove sensoriali quantitative e sulla misurazione di sintomi, deficit funzionali e abilità di gestione dello stress. L'analisi separata dei test indica un miglioramento significativo della tolleranza al dolore, della soglia del dolore alla pressione e del dolore termico nelle sensazioni del dopo-trattamento. Anche i sintomi della fibromialgia e dei deficit funzionali sono migliorati significativamente, così come i test fisici di resistenza, di equilibrio e le strategie di gestione dello stress da dolore. Questi risultati indicano che è necessaria un'ulteriore indagine circa gli effetti dello Yoga della Consapevolezza sul trattamento neurobiologico del dolore.

Tratto da Pub Med: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27583935>

La tensione “non-specifica”

Una persona costantemente alla ricerca di rilassamento a causa di una reale o immaginaria vita piena di tensione, ha un livello significativo di quelle che vengono chiamate tensioni non-specifiche o NST. La maggior parte delle tensioni manifestate da una persona affetta da tensioni non-specifiche possono essere, tuttavia, totalmente indipendenti dal suo lavoro o dall'attività. La causa, probabilmente, deriva dalla mancanza di flessibilità nella risposta alle varie situazioni e questo, infine, porta ad avere delle tensioni non-specifiche croniche.

Una persona con delle tensioni non-specifiche croniche tende ad avere un atteggiamento rigido e a essere stereotipato nelle azioni. A causa della mancanza di flessibilità nel cambiamento dei livelli e degli schemi di tensione, questa persona è incapace di produrre delle prestazioni di livello elevato. La rigidità nel modo di vedere, nell'azione e nel pensiero, crea una barriera nei livelli della comunicazione sottile e veloce con gli altri. La persona affetta da tensioni non-specifiche è incapace di comprendere come sono fatte le altre persone e, pertanto, non riesce a stabilire un percorso di comunicazione sensibile: le sottigliezze e le sfumature, che sono l'essenza di certi livelli di comunicazioni, si perdono completamente.

La rigidità prodotta dalle tensioni “non-specifiche” interessa anche altre attività in cui una mente aperta e un atteggiamento flessibile, invece, sarebbero un vantaggio. Chi ha delle tensioni non-specifiche scoprirà che il proprio sviluppo viene, progressivamente, limitato. Evitando le situazioni che generano tensione, diminuisce la capacità di mettersi in gioco e di conseguenza diminuiscono le opportunità per lo sviluppo di nuove competenze. Le tensioni non-specifiche influenzano anche i livelli di abilità più elevati come, ad esempio, il tempismo sottile, la capacità di coordinazione a vari livelli, la flessibilità ad avere una visione sia micro che macro delle situazioni, ecc. Le tensioni non-specifiche offuscano i livelli più sottili ed elevati.

Le tensioni non-specifiche colpiscono, praticamente, ogni facoltà che normalmente dovrebbe rimanere ben sintonizzata per il compimento delle azioni. I processi sensoriali, tra cui la capacità visiva, diminuiscono. Le prestazioni rallentano, come diretta conseguenza del rallentamento della capacità decisionale. L'irregolarità s'insinua nel lavoro, si sente il bisogno di fare delle pause sempre più spesso e, alla fine, può provocare una totale disorganizzazione del lavoro.

Le tensioni non-specifiche rendono la persona permalosa ed estremamente sensibile alle critiche. Anche un'innocente osservazione potrebbe spingerlo a un'indignazione totale. Altre caratteristiche delle tensioni non-specifiche sono la bassa autostima, l'infelicità cronica, la tendenza a proiettare i propri problemi personali sugli altri e la diminuzione della capacità di apprendere mansioni nuove o complesse.

Alle persone con tensioni non-specifiche croniche, lo yoga apre la porta ad uno stile di vita molto più rilassato ed alternativo. Gradualmente, le tensioni nascoste nel complesso corporeamente iniziano ad allentarsi, in un primo momento solo durante la pratica, ma gradualmente il senso di rilassamento tende a rimanere più a lungo e per più ore anche dopo il termine della pratica.

Un complesso mente-corpo sempre più libero da tensione inizia a esercitare la sua influenza anche sull'aspetto emozionale dello stress. Lo stesso individuo, stressato e in preda all'ansia per tutto il giorno, ora comincia a godersi la vita e, soprattutto, scopre di essere in grado di affrontare le occasionali situazioni di stress appena si presentano.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1991/fnov91/nonspe.shtml>

Mahamrityunjaya Mantra

- La porta per la vita eterna -

Swami Vibhuti Saraswati

Il potere curativo di *Mahamrityunjaya Mantra* fu invocato a Ganga Darshan (Munger) da Swami Satyananda Saraswati nel 1986 e a Rikhia nel 2000. Attualmente, è ripetuto negli Ashram Satyananda e nei centri di yoga di tutta l'India e del resto del mondo allo stesso momento ogni settimana. Chi è nelle condizioni di dover fronteggiare malattie, ostacoli, tragedie o crisi nella propria vita e non può essere fisicamente presente durante la ripetizione può dare il proprio nome telefonando o per lettera per essere incluso nella ripetizione. Molte persone sono state aiutate durante le difficoltà anche se non fisicamente presenti: il potere di Mahamrityunjaya mantra è molto forte.

La ripetizione ha luogo ogni sabato sera, all'incirca alle sei (con delle lievi modifiche di orario a seconda del periodo dell'anno). Può anche essere ripetuto con i propri familiari e amici a casa o in un altro luogo a piacere per creare un campo di energia positivo, protettivo ed elevato. Questo *mantra* è ripetuto anche durante occasioni di buon auspicio, come le cerimonie d'iniziazione e *havan*. Siete i benvenuti a unirvi a noi ovunque voi siate. Se lo ripetete nello stesso momento in cui viene ripetuto negli *ashram* e nei centri yoga potrete sintonizzarvi con noi e diventare parte della forza collettiva creata.

Il significato di Mahamrityunjaya Mantra

Il termine sanscrito '*maha*' significa 'grande', '*mrityu*' significa 'morte' e '*jaya*' 'vittoria'. '*Mantra*' è un termine di grande potere che può dare protezione contro le forze negative e, secondo Swami Satyananda, può anche cambiare il destino personale. Mahamrityunjaya mantra consiste in trentaquattro *akshara* (letteralmente 'indistruttibile') o suoni eterni:

Om tryambakam yajamahe
sugandhim pushthivardhanam;
Urvaarukamiva bandhanaan
Mrityormuksheeya maamritaat.

Il significato letterale del mantra è il seguente: “Noi adoriamo colui dai tre occhi (il Signore Shiva) che è profumato (nello stato di beatitudine suprema) e che sostiene tutti gli esseri viventi. Possa Egli liberarci dalla morte (dal ciclo eterno di nascita e morte). Possa Egli portarci all’immortalità così come il cetriolo è libero dai suoi legami (lo stelo rampicante cui è legato).”

I benefici della ripetizione di Mahamrityunjaya Mantra

Mahamrityunjaya Mantra è una potente combinazione di suoni che, se ripetuti con fede, dedizione e perseveranza per un certo periodo di tempo, porta non solo alla vittoria sulla paura della morte ma anche alla vittoria sulla morte stessa, a *moksha* (liberazione). È conosciuto, perciò, come ‘*moksha mantra*’. È stimolante e riscaldante (a differenza del Gayatri Mantra che è calmante e raffreddante). Conferisce longevità ed è prescritto per curare le malattie. Scongiora le forze del male o negative creando un guscio di protezione psichica attorno al praticante. Si dice che annienta la tristezza e la povertà e che soddisfa tutti i desideri. Chi desidera rimuovere gli ostacoli della vita e superare le situazioni difficili o le malattie dovrebbe ripetere regolarmente questo mantra. Se ripetuto per un minimo di undici volte come ultima cosa prima di addormentarsi assicurerà un sonno perfetto e sogni più positivi.

Il background di Mahamrityunjaya Mantra

Mahamrityunjaya Mantra deriva dal *Krishna Yajur Veda*. Mrityunjaya è uno dei nomi del Signore Shiva, un grande yogi che si ritiene sia esistito e che abbia conquistato la morte. Questo mantra fu rivelato al grande Rishi Vashishtha, mentre era in uno stato di profonda meditazione. Si ritrova nello *Shree Rudra Prashnaha* (‘Le Domande di Rudra’), nel quinto capitolo della *Taittiriya Upanishad* che appartiene al *Yajur Veda*. È menzionato in varie parti del *Rig Veda*, del *Yajur Veda* e del *Sama Veda*. Il mantra stesso è formato da vari mantra

che si ritrovano in tre *Veda*: nel Rig Veda (settimo *mandal*, cinquantanovesimo capitolo, dodicesimo mantra), nello Yajur Veda (nel terzo capitolo, sessantesimo mantra) e nell'Atharva Veda (quattordicesimo *mandal*, primo capitolo, diciassettesimo mantra).

Mahamrityunjaya Mantra si trova anche nelle scritture dell'*Ayurveda*. Nel *Prakriti Khanda* del *Brahma Vaivarta Purana* è scritto che il Signore Shri Krishna diede la conoscenza di Mrityunjaya alla moglie del saggio Angira. Nel *Sati Khand* dello *Shiva Purana*, Shukracharya è chiamato Mrita Sanjeevani Vidya (la conoscenza che porta alla vita eterna). Shukracharya lo espose al saggio Dadhichi.

Come ripetere Mahamrityunjaya Mantra

Il mantra può essere ripetuto da soli, individualmente. Può anche essere ripetuto in un piccolo gruppo di persone seduti in cerchio. Tuttavia è molto più potente se ripetuto da un gruppo nutrito di persone sedute in file ordinate. È molto più benefico se praticato a stomaco vuoto o almeno mezzo vuoto. Un *mala* di 108 grani può essere tenuto nella mano destra proprio a livello del cuore, nel centro del torace (lo *kshetram* o punto di attivazione di *anahata chakra*, il centro del cuore). Meglio usare il proprio *japa mala*, ma anche un altro mala di propria scelta può essere usato. Il mantra è ripetuto per 108 volte a un ritmo fissato e costante.

Una persona può condurre la pratica ripetendo una volta il mantra (o anche due volte per impostare la velocità e lo *swara*) e gli altri possono unirsi alla ripetizione per i restanti 107 (o 106) *japa*. In questo modo il gruppo sarà in grado di ripetere insieme in coro a una voce e l'effetto e l'aumento dell'energia saranno pertanto maggiori. La persona che conduce dovrebbe assicurarsi che la velocità sia mantenuta costante.

La respirazione. Di solito Mahamrityunjaya Mantra è ripetuto in due parti, con una respirazione in mezzo per facilitare la ripetizione e la bellezza del flusso. Questa respirazione è fatta alla fine della prima riga, dopo *'pushthivardhanam'*. Certo, niente impedisce al praticante di ripeterlo con un'unica respirazione se vuole, ma questo non è possibile per tutti. Il mantra può anche essere diviso in quattro e usato durante la pratica un semplice *nadi shodhana pranayama* (la purificazione dei canali psichici). Il procedimento è il seguente. Inspirare attraverso la narice sinistra, ripetere mentalmente *'Om tryambakam yajaamahe'*; espirare dalla narice destra ripetendo mentalmente *'sugandhim pushthivardhanam'*; inspirare dalla narice destra e ripetere mentalmente *'urvaarukamiva bandhanaan'* ed espirare dalla narice sinistra ripetendo mentalmente *'mrityormuksheeya maamritaat'*.

Velocità e suono. Quando ripetuto dinamicamente, a velocità elevata, Mahamrityunjaya Mantra genera un'energia molto forte alla sua massima potenza. Si rimane in allerta, stimolati ed energizzati. Può anche essere ripetuto lentamente in modo rilassato, ma l'energia tenderà a cadere e a essere trascinata se fatto troppo lentamente. Le persone tenderebbero anche a diventare troppo introversi e addirittura ad addormentarsi o a perdere interesse. Anche il corpo inizia a *'lamentarsi'* se si sta seduti per troppo tempo. Una velocità media è la più confortevole per la maggior parte delle persone e crea un buon equilibrio (la via di mezzo è la via yogica). Tuttavia, qualunque velocità decidiate di adottare ricordate che dovrebbe essere costante dall'inizio alla fine e creare un suono sincronizzato e melodioso per elevare la mente e lo spirito.

Tutti quelli che prendono parte alla ripetizione dovrebbero far sì che le voci si fondino insieme in modo che l'effetto complessivo sia come il dolce e rilassante ronzio delle api. Nessuna voce deve predominare eccetto, certamente, quella della persona che guida la ripetizione. Tutti dovrebbero cercare di rimanere consapevoli durante la pratica della velocità e dello *swara* (le note) e armonizzare la propria ripetizione con le altre voci. Vi è la tendenza nelle persone, come la ripetizione va avanti,

di divenire introversi (o stanchi), a quel punto la ripetizione rallenta. Basta una persona in un vasto gruppo che ha la voce troppo forte o discordante ad abbassare il livello energetico dell'intero gruppo e disturbare l'armonia. Il leader è lì a controllare che questo non accada. Quindi, un elemento molto importante nella ripetizione è la consapevolezza. Il segreto è che non si dovrebbe divenire né troppo introversi né troppo estroversi ma rimanere in bilico nel mezzo, sulla soglia che divide i due stati.

Il tono. Il più comune e semplice modo di ripetere Mahamrityunjaya Mantra è con solo tre note. A Rikhia usano quattro note per aggiungere bellezza al suono. Tuttavia, ci sono molti stili e modi bellissimi di ripeterlo, dal modo classico vedico a quello dei cantanti classici moderni, di Pandit Jasraj e altri che hanno impostato il mantra come un *raga*. Molte registrazioni sono facilmente disponibili. Potete sceglierne uno che ritenete essere il migliore o anche crearne uno vostro!

La preparazione alla ripetizione

Immaginate di essere sull'Himalaya, seduti da soli sulle sponde del lago Manasarovar, cristallino e blu scuro. Davanti a voi, in lontananza, vi è la vetta innevata del Monte Kailash, la cui presenza è imponente. (Pausa) Arrendetevi a esso e sentite che siete a casa degli dei, nella dimora del Signore Shiva. (Pausa) Non c'è suono né vibrazione. Tutt'intorno vi è il cielo azzurro, il vasto spazio della coscienza pura. Non dovete fare nulla qui, solo rimanere seduti fermi e immobili, come una delle divinità, pacifico interiormente ed esteriormente, con gli occhi chiusi. (Pausa) Divenite consapevoli della presenza del Signore Shiva (della suprema coscienza) tutt'intorno a voi e all'interno di voi e rimanendo seduti nell'*asana* che avete scelto iniziate a ripetere Mahamrityunjaya Mantra. (Pausa)

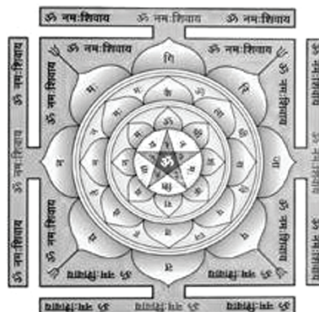
La testa e la colonna vertebrale sono dritte e in posizione verticale, le mani sono appoggiate sulle ginocchia in *chin* o *jnana mudra*. Osservate il respiro che entra ed esce attraverso le narici e allo stesso tempo la mente diventa sempre più calma, ferma e rilassata. (Pausa) Nella mano destra avete un mala con

il quale contare i 108 Shiva mantra e la consapevolezza è fissa in *bhrumadhya* (il centro tra le sopracciglia) dove rimarrà per tutta la durata della pratica. (Pausa) Prima d'iniziare ripeterete il mantra *Om*, lungo e profondo, per tre volte. Poi inizierete la ripetizione di Mahamrityunjaya Mantra, visualizzando il Signore Shiva (o la vostra *ishta devata* o il simbolo) nel centro tra le sopracciglia.

Conclusione della ripetizione

Quando avrete concluso la ripetizione rimanete seduti per qualche minuto nella profonda stabilità e nel silenzio dell'Himalaya che è dentro di voi. (Pausa) Ora divenite consapevoli del protettivo campo di energia psichica che avete creato attorno a voi con la ripetizione di Mahamrityunjaya Mantra. (Pausa) Sappiate che porterete questa protezione con voi ovunque andiate fino alla prossima ripetizione la settimana successiva. Pensate a tutti quelli che desiderate includere all'interno di questo campo, a una persona malata o a chi ha bisogno di aiuto. Proiettate su di loro l'energia. (Pausa) Sentite che il Signore Shiva o il potere della coscienza pura è seduto nel vostro cuore da dove irradia le sue benedizioni e la sua energia verso di voi e anche verso tutti gli altri. (Pausa) Inchinatevi mentalmente a Lui e sentite che il potere del suo mantra pervade tutto il vostro essere. (Pausa) Mahamrityunjaya Mantra possa elevare la vostra vita e aiutare voi e tutti gli altri a superare tutte le difficoltà che possono presentarsi davanti a voi.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2007/ajan07/mrit.shtml>



Uso preventivo del Rescue Remedy dei Fiori di Bach nel controllo dei fattori di rischio cardiovascolare nei ratti.

Resende MM, Costa FE, Gardona RG, Araújo RG, Mundim FG, Costa MJ

Obiettivi. Valutazione dell'effetto del Rescue Remedy dei Fiori di Bach nel controllo dei fattori di rischio cardiovascolare nei ratti.

Progetto. Studio sperimentale longitudinale randomizzato.

Metodi. Diciotto ratti Wistar furono divisi a caso in tre gruppi da sei. Sono stati somministrati per via orale 200 µl di acqua (gruppo A, di controllo), 100 µl di rimedio dei Fiori di Bach (gruppo B) e 200 µl di rimedio dei Fiori di Bach (gruppo C) ogni due giorni per venti giorni. Tutti gli animali sono stati nutriti con alimenti standard per ratti e acqua secondo necessità.

Principali valori di esito. Il volume delle urine, il peso del corpo, il peso delle feci e l'assunzione di cibo sono stati misurati ogni due giorni. Dopo venti giorni furono eseguiti test di glicemia, iperuricemia, trigliceridi, colesterolo lipoproteico ad alta densità (HDL), colesterolo in totale e valutazioni sull'anatomia e istopatologia del cuore, del fegato e dei reni. I dati furono analizzati usando il test di Tukey a un livello significativo del 5%.

Risultati. Non fu trovata nessuna differenza significativa nell'assunzione di cibo, nel peso delle feci, nel volume delle urine e nel livello di acidi urici tra i gruppi. Il gruppo C aveva raggiunto un peso corporeo più basso rispetto al gruppo A e un minore livello di glicemia rispetto al gruppo A e B. Il gruppo B e C avevano un aumento significativo di colesterolo HDL e una diminuzione di trigliceridi rispetto al gruppo di controllo. Gli animali avevano una lieve steatosi epatica ma nessun danno cardiaco né renale in nessuno dei tre gruppi.

Conclusione. Il Rescue Remedy dei Fiori di Bach è stato efficace nel controllo della glicemia, dei trigliceridi, nel colesterolo HDL e potrebbe essere utile come strategia per ridurre i fattori di rischio per i disturbi cardiovascolari nei ratti. Questo studio fornisce alcuni dati preliminari di "verifica della teoria" che il Rescue Remedy può esercitare alcuni effetti biologici.

Tratto da PubMed: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25146077>

Parole di un Paramahansa

C'era una volta un uomo ricco. Morì lasciando un figlio ma non lo mise a conoscenza della sua ricchezza. Con il passare del tempo, il ragazzo si ridusse in assoluta povertà, al punto da diventare un mendicante. Gli anni passarono. Un giorno, mentre tornava dal suo giro per la *bhiksha*, incontrò un saggio *sadhu* e si prostrò dinanzi a lui. Il *sadhu* gli chiese cosa desiderasse. Egli rispose che era molto povero e che faceva grande difficoltà a mantenersi. Il *sadhu* gli disse di tornare a casa e di scavare in un particolare punto. Lo fece e trovò un tesoro.

Nel Tantra, così come nello Yoga, ci viene insegnato a fare *sadhana* per giungere alla conoscenza della realtà all'interno di noi stessi. Dipendiamo sempre dalla nostra mente e dai sensi per la conoscenza, l'informazione, il piacere, per tutto. Pertanto, rimaniamo sempre delusi, perché i sensi e la mente sono limitati: di tanto in tanto le loro risorse si manifestano. Ma noi siamo solo questo? La nostra storia ci dice altro: possiamo rivelare la nostra vera identità.

Considerate la storia del Re Janaka, il grande *videha*. Egli stava dormendo nel suo palazzo e sognò che l'esercito nemico stava invadendo il suo regno e, alla fine, perse la battaglia. Dovette darsela a gambe e vagare nella foresta senza cibo da mangiare e acqua da bere. Rimase senza casa, senza riparo, senza protezione, infelice come una persona qualunque che abbia perso il proprio regno.

La mattina seguente, quando si svegliò dal suo sonno, scoprì che non aveva perso nulla. Ebbe un'esperienza legata alla limitata capacità della mente e dei sensi che operano durante lo stato di veglia, di sonno e di sogno. Quando si svegliò, le limitazioni della mente durante il sogno furono mitigate e annullate. Già dopo solo un secondo poteva dimenticare completamente di aver combattuto una battaglia, di aver perso il regno. Era lo stesso Janaka, il *videha*, che si era addormentato nel palazzo la sera precedente.

Nella scienza dello Yoga e del Tantra le pratiche insegnate hanno proprio come scopo la comprensione di questa grande verità. Ad esempio, riflettiamo per un istante sul Tantra. Che cos'è? È magia nera o forse una specie di rituale? “*Tanoti trayati tasmāt tantraha*”: ‘*tanoti*’ significa ‘allungamento’ e ‘*trayati*’ ‘liberazione’. Quindi, il Tantra consiste nelle pratiche tramite le quali si è in grado di espandere la consapevolezza oltre i confini determinati e, finalmente, liberare o rilasciare la *shakti*: questo è il Tantra.

La mente e i sensi funzionano all'interno di determinati confini. Esistono forme di conoscenza che la mente non può comprendere ed esperienze che si possono avere senza il coinvolgimento della mente. *Anahata nada* è un'esperienza che si ha senza il coinvolgimento della mente. *Darshan*, ‘la visione interiore’, un'esperienza di vita, è qualcosa che si può avere senza il coinvolgimento della mente. Per poter avere queste esperienze si deve andare oltre la mente ed estendersi al di là del regno dell'oggettività. Allo stesso modo, anche nello yoga si giunge, alla fine, al punto in cui si cerca di trascendere la materia.

La mente e la materia devono essere trascese. Tutte le esperienze collegate alla mente e i prodotti della mente stessa sono materia. Perciò, ad esempio, con la pratica di *neti abhyas* si devono eliminare tutte le forme di esperienza che si hanno nel *dhyana yoga*, una a una. Prendiamo come esempio il *pranayama*. Non è semplicemente inspirare più ossigeno e non è un esercizio di respirazione. Quando si pratica *pranayama* il *prana* di base si risveglia. Si tratta di *kundalini shakti*, la forza primordiale. L'aria che si respira non è il *prana*: siamo nati con il *prana* e si vive grazie ad esso. È l'energia che vive nel nostro corpo dal momento in cui siamo stati concepiti fino al momento della morte. Ma, oltre a questo *prana* vi è *kundalini shakti* che, nel corso dell'evoluzione, si manifesterà in voi, che facciate *sadhana* oppure no.

Migliaia di anni fa i saggi e i ricercatori realizzarono che questa grande *Shakti* risiede alla base della colonna vertebrale e

scoprirono che senza il risveglio della kundalini non è possibile per l'individuo fare esperienza della consapevolezza cosmica. Più si vive con la mente e i sensi, il corpo e gli oggetti, più siamo *jivatma*, con ego; ma una volta che abbandoniamo questi amici, non ci identifichiamo più con il *jivatma*. Diventiamo *paramatma*. Questo, però, è molto difficile. Ogni volta che vogliamo scalare, ogni volta che siamo vicini a un baratro, ogni volta che ci avviciniamo alla barriera o alle porte di *maya*, scopriamo di essere soggetti alle leggi di gravità della mente.

Ancora e ancora torniamo indietro al regno della consapevolezza oggettiva. Abbiamo cercato di oltrepassare il confine creato da *maya*, dai *samskara*, da *janma*, dal desiderio e dai *vasana*. Ci avviciniamo un po' di più e una piccola paura s'insinua, le visioni fluttuano nella nostra mente e siamo rispediti indietro! Per gli aspiranti sinceri, coloro che vogliono realizzare la loro identità con la coscienza assoluta, che non vogliono relazionarsi con le proprie limitazioni e con la relatività di *maya* questo è un problema ma, i *Tantra Shastra* in coppia con gli *Yoga Shastra*, risolvono, più o meno, il problema.

Nella scienza del *kriya yoga* i saggi affermano che nel corpo fisico, alla base della colonna vertebrale, vi è la kundalini addormentata in un sonno eterno. Potete paragonare la kundalini a *prana shakti*, *mula prakriti* o *alinga prakriti* ma, in sostanza, in ogni *jiva* vi è la coscienza dormiente. Attraverso le pratiche di *kriya yoga* si risveglia questa kundalini e si consuma la mente. Quando l'ego, in relazione all'esistenza grossolana, è dissolto e la mente inizia a fare esperienza della consapevolezza interiore, ovunque sia la mente, lì le sue esperienze si dissolvono nella coscienza trascendentale. Per questo io dico che non è necessario combattere con la propria mente!

Non esiste una cosa come la mente: essa è energia. La mente opera attraverso *ida nadi*, il prana attraverso *pingala nadi*: il polo negativo e positivo della consapevolezza. Il polo positivo è il tempo e quello negativo è lo spazio. Quando il tempo e lo spazio sono separati, la materia è nello stato immanifesto. Quando il tempo e lo spazio sono vicini l'un l'altro e s'incontrano in un punto, si ha l'esplosione del nucleo o l'esplosione della

materia.

Nel *Tantra* l'istruzione più importante è: "Non combattete con la mente!" E invece cosa dovete fare? Vi sedete in meditazione sulla vostra *ishta devata* e milioni di cose arrivano alla mente. Per un'ora state solo lottando con voi stessi. Sapete cosa state facendo? Una cosa molto pericolosa! Una *vritti* della vostra mente vuole vagare verso esperienze sessuali ma sopprimendo questa *vritti* vi state mettendo in antagonismo con voi stessi. State creando una spaccatura e, con il passare del tempo, non sarete più in grado di affrontarla, di contenerla. Questa è una delle ragioni per cui la maggior parte delle persone religiose hanno delle manifestazioni schizofreniche. Creano un'atmosfera di antagonismo all'interno di loro stessi. Non dovete fare questo. Non dovete controllare la mente. Non dovete lottare con un'ombra. Una volta che il risveglio della kundalini è iniziato, la mente automaticamente si dissolve e i prana deviano. Quando trascenderete, *chakra* dopo *chakra*, da *muladhara* a *swadhisthana*, da *swadhisthana* a *manipura*, da *manipura* a *anahata*, da *anahata* a *vishuddhi* e, infine, da *vishuddhi* ad *ajna*, l'ascesa dell'energia sarà molto potente: l'ascesa dell'energia è molto consumante! Accendete il fuoco, il calore brucia. Accendete il fuoco e i *vasana* vengono bruciati. Non è necessario nemmeno uccidere i desideri. Non è necessario sopprimere i *vasana* - dovete solo trascenderli!

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1991/bmar91/say291.shtml>



Satsang con Swami Niranjan

Swami Niranjanananda Saraswati
(Ganga Darshan 1986-89)

Quanti sentieri differenti ci sono per la liberazione dell'uomo?

Ci sono diverse vie per la liberazione dell'uomo. La prima è il sentiero del *Karma*. Questa via è la disciplina per l'uomo comune. La seconda è il sentiero *Vaishnava*, in cui la devozione per il Signore (*bhakti*) gioca un ruolo predominante rispetto al lavoro ed è destinato a chi ha una competenza maggiore. La terza via è quella *Shaiva*, un sentiero di maggiore meditazione e *gyana* (conoscenza). Questi tre ordini o fasi successive di disciplina sono destinati alla categoria ordinaria di ricercatori, senza nessuna qualificazione speciale, al '*pashu*' *sadhaka*, una creatura che è vincolata dai legami dell'esistenza.

La quarta via è il sentiero *Dakshina*, dove *karma*, *bhakti* e *gyana* sono abilmente armonizzati e sintetizzati. Qui i frutti delle prime tre vie sono organizzati e conservati. Poi vi è il sentiero *Vama*, o sentiero inverso, dove ciò che naturalmente va verso l'esterno (*pavritti*) è riportato verso l'interno (*nivritti*), alla sorgente di tutto ed ogni cosa della creazione è vista ed usata come mezzo per fare ritorno verso la coscienza che è la base di tutto e che governa ogni cosa. Il processo è quello dell'identificazione interiore di sé stessi con la divinità, non solamente nel suo stato di auto-esistenza, ma anche nel suo movimento di manifestazione.

I due sentieri, *Dakshina* e *Vama*, sono per un aspirante evoluto nelle competenze più elevate, abbastanza eroico, che è in grado di lottare e di combattere contro le forze inferiori dell'ignoranza. Questo tipo di *sadhaka* è noto come '*vira*' *sadhaka*.

Poi vi è il *Siddhanta*, lo stadio o il sentiero dove le cose sono definitivamente determinate secondo la reale natura e direzione del proprio obiettivo e ci si prepara ad avere la conoscenza incorporata in tutte le parti del proprio essere e della coscienza.

Questo stadio e quello che segue sono per *sadhaka* elevati, i '*divya*' *sadhaka*, per chi è in grado di percorrere il percorso più elevato della coscienza interiore che, rapidamente, si avvicina alla coscienza trascendentale.

L'ultimo è il sentiero *Kaula*. È uno delle tradizioni più segrete del Tantra e il più preminente. Secondo il Tantra non c'è nulla di più elevato del *Kaula* che è l'essenza di tutte le essenze. Ci sono delle condizioni che devono essere soddisfatte prima che la verità del sentiero *Kaula* possa essere rivelato. Bisogna aver raggiunto una maturità nella mente e nella natura, risultante dallo studio e dalla disciplina cui ci si è sottoposti negli stadi precedenti. È riservato solo a chi la conoscenza sorge senza che gli sia stata insegnata e spiegata da altri, in quanto la mente e l'inclinazione dipendono interamente dalla precedente preparazione. Si è pronti o meno in base al proprio stadio evolutivo.

Il secondo fattore è il grado di purificazione della consapevolezza raggiunto come risultato del *japa* delle tradizioni Shaivite, Vaishnavite, Shakta, Ganapatya e Saura. Il terzo è la misura in cui si è liberi dagli elementi deformanti dell'ignoranza e dell'ego, come risultato combinato delle precedenti austerità, dedizione, sacrificio, ripetizione di mantra, osservanza di *niyama* e atti simili allo scopo di sbarazzarsi delle tendenze istintive e inferiori. Bisogna avere, anche, devozione e fede nella divinità o nel *guru*.

Perciò, a chi ha la consapevolezza purificata, calma, attiva nei sentieri dello spirito; una fede elevata, umiltà, allegria, dedizione alla verità ed è obbediente ai comandi del *guru*, la conoscenza del *Kaula* si auto-rivelerà.

Quanti tipi di guru esistono nel Tantra?

Ci sono molti tipi di *guru* ma, secondo il Tantra, i *guru* sono di sei tipi:

1. *Prerak* (ruotante): chi spinge l'interesse che porta all'iniziazione.

2. *Suchak* (indicatore): chi indica il sadhana secondo l'interesse che è stato risvegliato.
3. *Vaachak* (che spiega): chi spiega il processo e i relativi oggetti.
4. *Darshak* (che mostra): chi mostra i meccanismi e i relativi scopi molto dettagliatamente.
5. *Shikshak* (insegnante): chi insegna realmente come si esegue il sadhana.
6. *Bodhak* (illuminatore): chi accende la lampada della conoscenza spirituale e mentale nel discepolo.

Vi è una tradizione che parla di dodici diversi tipi di guru:

1. *Dhatuvaadi guru*: chi assicura la liberazione facendo praticare al discepolo sadhana, osservanze e via di seguito.
2. *Chandan guru*: chi emana la propria elevata consapevolezza come un albero di sandalo, sprigionando la sua fragranza e diffondendola agli altri alberi dell'ambiente circostante. Solo la sua vicinanza spinge verso la liberazione.
3. *Vichar guru*: chi agisce sull'intelligenza del discepolo, conducendolo attraverso operazioni sempre più sottili dell'intelletto.
4. *Anugraha guru*: chi eleva per pura grazia.
5. *Paras guru*: chi con il solo tocco, come la pietra filosofale, trasmuta il discepolo.
6. *Kachchap guru*: chi redime il discepolo solo pensandolo, come la tartaruga nutre i suoi piccoli solo pensandoli.
7. *Chandra guru*: i cui raggi naturali avvolgono il discepolo come il chiaro di luna.
8. *Darpan guru*: chi, come uno specchio, rivela la vera natura del Sè.
9. *Chhayaniti guru*: la cui sola ombra conferisce divinità al discepolo.
10. *Nadaniti guru*: chi, come la pietra preziosa di quel nome, dà la conoscenza nel momento in cui la chiamata dell'aspirante lo raggiunge.
11. *Kraunchpakshi guru*: il solo ricordo di lui conferisce elevazione spirituale nel discepolo.

12. Suryakant guru: il suo solo sguardo brucia i peccati del discepolo come i raggi del sole bruciano il cotone.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1991/bmar91/sat291.shtml>

Fine prima parte...



Glossario dei termini in Sanscrito

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

Alinga Prakriti: natura immanifesta.

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

Anahata Nada: suono percepibile nel centro del cuore.

Asana: posizione/postura di yoga.

Bhakti: devozione.

Bhiksha: elemosina; questua.

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

Chin Mudra: gesto di coscienza.

Dhyana Yoga: sistema di Yoga basato sulla meditazione.

Divya: divino.

Gheru/Geru: tonalità arancione usato tradizionalmente nell'abbigliamento dei sannyasin.

Guru: la forza intelligente che illumina l'oscurità.

Gyana/Jnana: conoscenza superiore; cognizione o saggezza.

Havan: rituale in cui il fare offerte ad un fuoco consacrato è l'azione principale.

Ida Nadi: una delle tre nadi principali che parte da muladhara chakra e, risalendo a spirale, attraversa tutti i chakra fino ad ajna; associata alla consapevolezza interiorizzata.

Ishta Devata: divinità personale.

Janma: desiderio.

Japa: ripetizione continua di un mantra.

Japa Mantra: ripetizione del mantra.

Jivatma: anima individuale.

Jnana Mudra: gesto di conoscenza.

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

Kati Chakrasana: posizione di torsione della vita.

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

Mula Prakriti: natura di base.

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.

Nadi: canale, corrente psichica.

Neti Abhyas: pratica del 'non questo' e 'non quello'.

Nivritti Marga: la via della rinuncia, del non coinvolgimento.

Niyama: osservanze, regole stabilite.

Paramahansa: ascetico del più elevato ordine.

Paramatma: grande anima.

Pawanmuktasana: posizioni che liberano l'elemento aria.

Pingala Nadi: una delle tre nadi principali che parte da muladhara chakra e, risalendo a spirale, attraversa tutti i chakra fino ad ajna; associata alla consapevolezza esteriorizzata.

Prana Shakti: la forza del prana; energia solare o vitale.

Pranamaya kosha: corpo o involucro energetico.

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

Raga (musica): composizione musicale vedica.

Sadhaka: aspirante/praticante di yoga.

Sadhana: intensa e regolare pratica di yoga per ottenere l'esperienza interiore e la liberazione dalla schiavitù della propria mente.

Sadhu: yogi eremita; colui che ha rinunciato al mondo dei sensi.

Samskara: impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

Shakti: energia primordiale; coscienza manifesta.

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

Swara: nota, suono.

Tadasana: posizione della palma.

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.

Tiryaka Tadasana: posizione della palma che oscilla.

Vasana: desiderio.

Videha: essere che ha trasceso il corpo.

Vira: eroe.

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

Vritti: modificazioni della mente.

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

Yoga Nidra: tecnica per rilassare le tensioni cosce, subcosce e inconse. Stato tra il sonno e la veglia.

Yogashram: luogo dove vivere in uno stile di vita yogico.

Programmi estivi presso:
“YOGA SADHANA ASHRAM”
Monte Ascensione – Rotella (AP)

Celebrazione di GURU PURNIMA

Sabato 8 luglio alle ore 17,00

La partecipazione è aperta a tutti i soci regolarmente iscritti. **Contributo: 15,00€**

Meditazione SWAN

Jnana Yoga: lo yoga della conoscenza

Sabato 22 luglio ore 9,30 – 12,30*

(l'orario e il luogo potrebbero cambiare)

Comprendere la propria natura aiuta a capire meglio chi siamo e cosa vogliamo fare nella vita. Questo significa avere meno tensioni e vivere la vita con uno stile differente: più tranquillo, più vero, più reale, con meno paure, con più decisione. Il programma è rivolto a tutti i soci. **Contributo 30,00€**

Guru Bhakti Sadhana

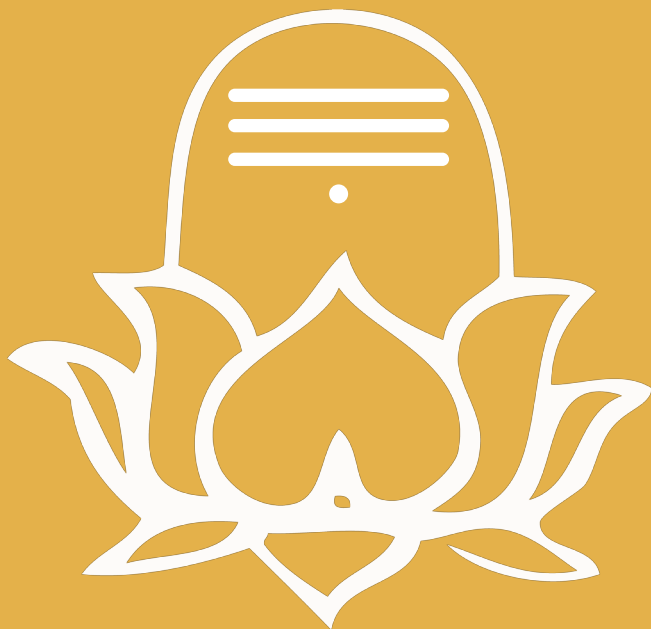
Domenica 6 agosto alle ore 17,30

La partecipazione è aperta a tutti i soci regolarmente iscritti.

Programma a offerta libera.



Centro Hara



Scuola di Yoga

“serietà, sincerità, impegno”

Sede Legale:

Via Toti n.86 (P.to d'Ascoli) SAN BENEDETTO DEL TRONTO

 0735 501217  393 9755533 - 393 4836897

centrohara.net - yogasbt@gmail.com



Centro Hara - Scuola di Yoga Riviera delle Palme
Italy