

anno 6
numero 3

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

Sede Operativa Principale:

Via Turati n.47 (P.to d'Ascoli)

SAN BENEDETTO DEL TRONTO

Sede Legale:

Contrada San Benedetto 1

63071 ROTELLA (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 novembre 2019

Anno 6 n° 3

Indice

- Mantra: il veicolo per l'autoconoscenza p.1
- Più luce sullo yoga p.14
- Glossario dei termini in sanscrito p.27

Mantra: il veicolo per l'autoconoscenza

Swami Satyananda Saraswati

Convenzione di Dublino, 22 Settembre 1979

Per migliaia di anni, voi e i vostri antenati avete lavorato sul controllo della mente, e molti hanno fallito nell'impresa o sono caduti in uno stato di ipnosi. Il processo mentale è involontario e non potete fermalo quando volete. Anche se potreste fermare i pensieri, non potreste fermare il processo. La mente, il pensiero e la coscienza mantengono i loro livelli. Potete avere solo la soddisfazione di sapere di aver creato un vuoto nella vostra mente, *shoonya*, un'area libera dai pensieri. Ma questo è un'illusione: l'uomo non può mai essere libero dal processo dei pensieri.

Non pensate solo sul piano conscio, pensate persino quando siete incoscienti. Quando siete estroversi e preoccupati, un processo di pensiero invisibile, eterno, ininterrotto e protratto si muove continuamente dietro la cortina mentale. Voi non vedete nulla ma c'è un movimento costante.

La mente non è una sostanza omogenea, è una replica della protomateria, della mente universale. Parlate di controllare la mente, ma di cosa state parlando? Potreste certamente ridurre e canalizzare le emozioni, i modelli di pensiero e la struttura delle ambizioni: la mente sociale. Ma la mente reale è invincibile e completamente indomabile. Perciò le persone intelligenti devono capire che, per poter comprendere e controllare il processo dei pensieri, si deve andare nelle sfere più profonde della mente. Questa è la scienza del *mantra*.

Il processo

Mantra non è il nome di una divinità o di una persona. Non è una parola santa o la parte di un inno.

Mantra non è una cosa sacra, né uno strumento di concentrazione. È un veicolo per l'espansione della mente e per la liberazione dell'energia.

Il suono che vi arriva e quello che emettete, creano delle onde risonanti nelle profondità e sulla superficie della mente. Queste onde sonore hanno varie forme conosciute come *mandala* che vanno in profondità e colpiscono le profondità della mente. Se prendete un sassolino e lo buttate in una piscina, verranno generate delle onde o delle increspature. Congelate completamente la piscina e guardatela, seguite le increspature e trovate il punto in cui il sasso ha colpito l'acqua.

Il processo del *mantra* è molto simile. Per prima cosa fissate la mente sulla punta del naso o su un altro centro. Questo è molto importante, perché quando le pupille si muovono, i ritmi del cervello ne sono influenzati e si muovono delle ombre: il livello di coscienza non è stabile. Per questa ragione gli occhi devono essere totalmente fermi. Per creare questa stabilità, dovete trovare un centro, la punta del naso, chiudere gli occhi e fissare la mente lì. Questo è il primo punto. Il secondo punto è che il naso è direttamente connesso con il perineo, che è la sede del centro più importante nel corpo, *muladhara chakra*. Quando vi concentrate sulla punta del naso gli impulsi si muovono dalla punta del naso giù verso il perineo.

Dopo esservi concentrati sulla punta del naso, inizia la consapevolezza del respiro, del respiro naturale che si muove alla velocità di quindici cicli al minuto. Il respiro deve essere percepito sulla punta del naso, mentre fluisce attraverso entrambi gli orifizi nasali. Poi sincronizzate il vostro *mantra* con il flusso naturale del respiro, un *mantra* mentre inspirate e uno mentre espirate, o più di uno per inspirazione. Tutto dipende dalla lunghezza del *mantra* e dalla vostra scelta personale.

L'apertura del vaso di Pandora

Cosa accade mentre praticate *mantra*? Sempre più pensieri si manifestano. La mente diventa indomabile. Finché sarete occupati, sarete tranquilli: la vostra mente sarà pacifica. Ma quando iniziate a concentrarvi sul *mantra*, tutto uscirà fuori dalle profondità. Questo significa che non state progredendo? È un sintomo negativo? No.

Durante il periodo di tempo in cui praticate *mantra*, più la mente diventa indomabile, meglio è per voi. Non è richiesta una mente chiara, tranquilla o passiva. La cosa più importante è affrontare la mente: vedere l'intero processo.

Il pensare non è un processo: è un panorama. La mente non si muove, la mente non cammina, la mente non corre. È solo una materia. Ma voi vedete la mente in parti, quindi pensate che sia in movimento, proprio come vedete il sole che si muove mentre la terra no. Questa è una delle cose più importanti che tutti noi dobbiamo comprendere. Questa idea è molto importante nello *yoga*. Influenza l'intera condizione mentale, lo stato dell'essere. Sentite che i pensieri si muovono, che le emozioni corrono selvagge, che le passioni vi assalgono. Ma questa è la vostra esperienza, il vostro sentire: non è un dato di fatto. Vedete il tutto nel complesso, parte dopo parte, e quindi sentite che la mente si sposta dal passato al presente e dal presente al futuro, dal futuro al passato e dal passato al futuro. Ma non è così. La mente universale è un'omogeneità: non può essere separata dal tempo e dallo spazio. Il tempo e lo spazio sono nel suo grembo.

Quindi, mentre praticate *mantra*, dovrete essere felici quando la vostra mente è sviluppa nelle aree concernenti il passato, il presente ed il futuro. Se pensieri malvagi e criminali si risvegliano nella mente, o se si hanno pensieri di Dio e di compassione, è la stessa cosa. Se volete eliminare un pensiero malvagio dovete eliminare anche quello buono. Questo è un punto molto importante, ed è qui che l'intero processo della vita, dell'evoluzione, si blocca. Coloro che sono capaci di trascendere le barriere della vita, possono farlo solo dopo aver realizzato questo.

Voi vi aspettate che la mente sia calma come una notte illuminata dalla luna, libera da nuvole e tuoni. Non ci si aspetta qualcosa di possibile. Mentre praticate il *mantra*, ricordate che non lo state facendo per fermare questo processo eterno; per schiacciare le basi delle vostre facoltà, della conoscenza e dell'illuminazione. Schiacciare la mente è uccidere la vita. Sopprimere un'emozione è

distruggere le basi dell'ambizione e del desiderio. L'uomo non può ottenere nulla se non ha tutta la mente incentrata lì. Le maggiori scoperte della storia, le vittorie più grandi; i dipinti, le composizioni e le realizzazioni più grandi, cosa sono se non prodotti della mente?

Perciò, quando praticate *mantra*, siate consapevoli di ciò che arriva alla mente. Non mettete le cose in categorie e scomparti: "Ho avuto dei bei pensieri oggi, grazie e Dio". Oppure: "Oggi la mia meditazione non è stata buona; durante la pratica ho avuto dei pensieri orribili." No, è qui che stiamo commettendo un grave errore. Se fissate la mente sulla punta del naso, sul respiro e sul *mantra*, più andrete in profondità maggiori saranno le manifestazioni della mente.

Dimenticate il controllo

La mente ha infinite esperienze, immagini, realizzazioni e idee. Pertanto, non posso essere d'accordo con quelle persone che dicono: "Chiudi gli occhi, controlla la tua mente e praticate *mantra*. Giungerai alla luce". Io non ho praticato per uno o due anni, ma per tutta la vita e so che questa non è la via.

Cercando di controllare la mente, state creando una divisione nella personalità. Chi siete e chi state cercando di controllare? Mentre praticate *mantra*, ogni volta che arriva un brutto pensiero, lo mettete da parte. Chi sta facendo questo e a chi? Chi è il controllore, chi è il controllato e chi controlla il processo di controllo? È tutto in voi: una mente, voi stessi e due percezioni. State creando un conflitto tra le due percezioni che sono sorte in voi. Ecco perché la civiltà è diventata schizofrenica e nevrotica. In questo voi siete i responsabili; la vostra religione, il vostro sistema di vita spirituale, è responsabile.

L'uomo non vive la fede. L'uomo vive con un senso di scoperta assolutamente crudele e da questo sono uscite grandi cose. La fede e il credo hanno le loro limitazioni, ma la scoperta non ha limitazioni. Potete esplorare l'eternità, l'infinito e andare quanto lontano volete. Questa è l'esplorazione, questa è l'avventura.

Ma una volta che vi fermate e dite: “L’ho trovato”, quella è la fede o il credo, e questo pone dei limiti alle vostre capacità, alle potenzialità. Quindi, quando praticate *mantra* più andrete in profondità, più vaste aree della mente esplorerete. Non vedrete solo le passioni, le ambizioni, i sogni e le compassioni; vedrete anche orribili paure e pensieri che non potreste mai immaginare nei piani mentali, psichici o para-psicologici. Non c’è nemmeno un momento nella vita di un praticante in cui la mente è totalmente vuota.

Le persone vengono da me ogni giorno e mi dicono: “Swamiji, la mia mente è molto irrequieta e non riesco a concentrarmi. Mi daresti un *mantra*?” Io devo dire loro: “Questo non è possibile. Non insegno *mantra* per questo scopo. Ma se vuoi che il tuo inconscio esploda, se vuoi che ti venga rivelato il tesoro più grande, allora posso darti un *mantra*”.

La scienza del *mantra* non è una branca dell’*hatha yoga*; è una parte del *tantra*. Nel *tantra* si dice che i *mantra* possono influenzare la totalità della coscienza umana e il destino. Pertanto, quando pratichiamo *mantra* dovremmo dimenticare una questione: il controllo della mente.

Il *mantra* può essere praticato su qualsiasi parte del corpo, non solo sulla punta del naso. Potete praticare la consapevolezza del *mantra* all’ombelico, al centro del cuore, nel centro tra le sopracciglia, o anche in *sahasrara chakra*, il loto della corona alla sommità del capo.

Ci sono quattro modi in cui si può praticare *mantra*: *baikhari*, a voce alta, con la bocca; *upanshu*, sussurrato, con il movimento delle labbra; *manasik*, silenziosamente nella mente, senza movimento delle labbra, della lingua e nella gola; *ajapa japa*, spontaneamente con il respiro.

Quando il suono è prodotto in queste quattro differenti forme, crea diversi tipi di onde. Quando pronunciate *Om* a voce o sussurrato, crea un’onda stabile. Quando lo ripetete silenziosamente nella mente, produce un’onda risuonante. Il *mantra* spontaneo

sincronizzato con il respiro crea un'onda continua e ritmica che ha un lungo raggio di vibrazione. Quando ripetete il *mantra* con la bocca o le labbra, ha un breve raggio di vibrazione, una pausa molto breve.

Questo non significa che non lo dovete ripetere a voce alta, ma questa è la forma più bassa. Percepire il *mantra* spontaneamente è la forma più elevata. Per ottenere i risultati migliori, il *mantra* dovrebbe essere praticato secondo la sequenza seguente. All'inizio a voce alta, producendo il suono con la bocca. Dopo alcuni mesi, sussurrato con le labbra, senza produrre alcuna vibrazione. In seguito, dopo un anno o più, fissate un punto, il centro tra le sopracciglia, la punta del naso o nel cuore, e ripetete il vostro *mantra* silenziosamente là, sincronizzandolo con il battito cardiaco. Infine, praticate la consapevolezza spontanea del *mantra* con il ritmo del respiro. Questa è la forma più importante. Se il *mantra* penetra la coscienza interiore, raggiungendo il punto dove si originano i pensieri, dove la coscienza è emanata e inizia l'evoluzione, allora quest'ultima forma di consapevolezza spontanea del *mantra*, *ajapa japa*, deve essere praticata.

L'accettazione della mente è un'attitudine molto importante, soprattutto durante la pratica del *mantra*. Vivere con i nostri pensieri e sentimenti è molto difficile. Le persone soffrono di inferiorità e senso di colpa a causa della loro stessa mente, del loro comportamento mentale. Se potete uscire fuori da tutto questo tramite la comprensione e l'accettazione della mente, molte persone vorranno avere la vostra guida. Non importa quanto tempo riuscite a stare seduti nella posizione del loto. Potete tenere il vostro *mala* per quindici anni e continuare a lottare con la mente. Ciò che importa è che imparate a vivere con la vostra mente, a capire la mente e ad utilizzare le percezioni che vi proietta davanti. Se la mente è disturbata, dovete trovare qual è la causa del disturbo: il suono, l'individuo, la situazione. Cercate di diventare un testimone di tutto ciò che accade: questo è l'atteggiamento che deve essere sviluppato nella pratica del *mantra*.

Infine, quando avrete terminato la pratica, lasciate il *mala* e interrompete il *mantra*. Fissate la mente su un punto, ad esempio, la punta del naso o il centro tra le sopracciglia, per cinque minuti e visualizzate lì il simbolo del vostro *mantra*.

Se continuate regolarmente questa pratica risolverete i vostri problemi mentali e correggerete il vostro comportamento mentale anormale. Sarete il vostro psicanalista. In più, svilupperete un'intima amicizia con la mente e tutte le sue fantastiche facoltà vi si apriranno. La mente è telepatica, chiaroveggente, psico-telecinetica. La mente ha delle qualità infinite: può creare un poema e farvi diventare Milton. Può scegliere il vostro futuro e rendervi un guerriero, un soldato, uno statista o un santo. Ma dobbiamo sapere come usare questa mente.

La tranquillità non è necessaria quando praticate il *mantra*, e non è nemmeno lo scopo. Se volete eliminare l'ipertensione o lo stress coronarico, e state cercando di rendere la mente tranquilla, potete aspettarvi un altro infarto. La tranquillità è un ideale. L'uomo deve imparare a vivere nella realtà. La natura vive con lo stress. L'universo vive con lo stress. Per quanto tempo volete essere come burro morbido? Imparate a vivere con lo stress. Questo è lo scopo ultimo. Lo stress è lotta; la lotta è vita e la vita è progresso.

L'approccio tantrico

Perché la tradizione tantrica ci ha dato i *mantra*? Nei testi tantrici si afferma che anche se una persona non può camminare, parlare, vedere o udire; anche se è completamente indigente, con tutti contro, può praticare *mantra* e illuminarsi.

Il *mantra* elimina la malattia e la follia, non controllando la mente, ma lasciando che essa diventi aperta. Più praticate *mantra*, più vedrete la più bella televisione in voi. Avrete infiniti pensieri, sogni e visioni. La pratica del *mantra* lascia tutti gli animali selvatici fuori dalla gabbia. Potreste pensare che questo non è necessario, ma io ho scoperto che prima che possiate ottenere la pace della mente, prima che possiate trascendere la mente, dovete essere in grado di affrontare tutti i disturbi della mente.

Se io ho un problema e non riesco a dormire per tre giorni, non mi interessa che la mia mente sia agitata. Io credo che la mente debba affrontare onestamente la verità. Se sono contrario all'agonia della morte, devo affrontarla e farne esperienza. Se sento la turbolenza della passione, devo affrontarla e farne esperienza.

Lo scopo del *mantra* non è di rendere il cervello inattivo su queste cose, ma aumentare la sua sensibilità e consapevolezza. Questo è il sistema tantrico che vi insegna ad affrontare i fatti con gli occhi aperti. Non vogliamo persone come degli struzzi. Siete pronti ad aprire la mente e affrontare le sue manifestazioni, o volete ancora coprirle? Se volete coprirle, avrete l'aspetto ipnotico della meditazione con i *mantra*. Ma se siete disposti ad affrontarle e ad elaborarle, che è l'aspetto tantrico, il *mantra* è la via.

Satsang sul Mantra

Ho provato molti *mantra* e sono confuso. Come faccio a sapere con quale dovrei insistere?

Beh, la domanda potrebbe essere formulata in modo diverso: "Mi sono sposato così tante volte che nessuna ha avuto successo." Vedete, la prima cosa è rimanere con un *mantra* e continuare a farlo. Non smettete di ripetere il *mantra*. Non saltate da un *guru* ad un altro. Il segreto del successo è solo uno: attaccatevi a qualcosa. Anche se vi attaccate a un sistema veramente inefficace, non importa. Forse raggiungerete l'obiettivo un po' più tardi, ma lo raggiungerete. Non vi stufate della pratica. Se state praticando il mio sistema attaccatevi ad esso, e se state praticando qualche altro sistema attaccatevi a quello. Un *guru*, un *mantra*: questo si chiama castità spirituale.

Ricordate le parole 'castità spirituale'. Non continuate con le vostre vecchie abitudini di flirtare, o almeno non proiettatele nella vostra vita spirituale. Nella vita materiale potreste passare da un marito a un altro, da una moglie a un'altra, da un lavoro a un altro, da un appartamento a un altro, da uno Stato a un altro, e potrebbe andare tutto bene. Ma nella vita spirituale una cosa sola funzionerà: castità su un punto per l'obiettivo spirituale.

Qual è la differenza tra il *mantra* personale e uno generico?

Fino al momento dell'iniziazione, potete praticare qualsiasi *mantra* generico, ma una volta che siete stati iniziati a un *mantra*, questo diventa il vostro *mantra* personale e non dovrete cambiarlo.

Ci sono anche degli speciali *mantra* che possono essere utilizzati per scopi specifici, come quelli per influenzare il destino o per superare determinati problemi. Questi *mantra* vengono interrotti non appena hanno adempiuto il loro scopo, quindi sono classificati come *mantra* generali.

Se si ha già un *guru* è possibile ricevere un *mantra* da un altro?

Secondo quella che è la mia comprensione, il *guru* deve essere definito correttamente. Se avete imparato lo *yoga* da qualcuno, quello è il vostro *yoga guru*. Se avete imparato da lui la *Gita* o la Bibbia, egli è il vostro *Gita* o Bibbia *guru*. Se siete rimasti con lui per lungo tempo e avete imparato qualcosa sulla vita spirituale, allora lui è il vostro *guru* spirituale. Se egli è una persona spiritualmente illuminata e voi avete gran rispetto per lui, è anche il vostro *guru*. Di conseguenza, si possono avere molti *guru*, e la persona che vi dà un *mantra* è il vostro *guru mantra*. Quindi, se avete un maestro spirituale, un maestro della *Gita* o della Bibbia, un maestro di *raja yoga* o di *tantra yoga*, potete avere anche un *guru mantra*. Il *guru* ha due aspetti: lui insegna a voi e può aiutarvi ad illuminare la vostra coscienza. Quindi potete avere questi due aspetti in una persona o in molte persone.

Qual è il beneficio del ricevere un *mantra* direttamente da un *guru*?

Quando il *mantra* è udito dalla voce del *guru*, è registrato dal vostro *atman*. Questo poi diventa un seme che cresce via via che praticate il vostro *sadhana*.

Qual è la differenza tra un *mantra* tantrico e uno vedico?

I *mantra* tantrici sono quelli che influenzano la natura profonda dell'universo. Sono anche destinati a soddisfare certi desideri dell'uomo. I *mantra* tantrici sono molto potenti e quando li praticate, creano una grande forza nell'atmosfera.

I *mantra* vedici sono destinati all'adorazione della divinità e all'autorealizzazione. Essi cambiano la natura della persona e la rendono più devota.

È necessario pronunciare correttamente il *mantra*?

Se sbagliate la pronuncia dei *mantra* vedici non c'è nessun problema. Ad esempio, se ripetete il *mantra Om Namah Shivaya* e dite *Om Namaha Shivaya*, non fa molta differenza. Ma i *mantra* tantrici devono essere pronunciati assolutamente precisamente e correttamente.

Ho scoperto che chiunque ascolti con consapevolezza può produrre il suono corretto del *mantra*. All'inizio potreste non riuscire a ripetere il suono correttamente, ma lo potete percepire. Dopo aver ascoltato una melodia diverse volte, potete pensarla nella mente, anche se non siete in grado di ripeterla a voce. Allo stesso modo, se ascoltate la pronuncia del *mantra*, anche se non lo ripetete a voce alta, potete concepire il suono corretto nella mente e questo è già abbastanza.

È importante il significato intellettuale del *mantra*?

Il *mantra* è una combinazione o un insieme di potenti onde sonore. Per cui la comprensione intellettuale del *mantra* non è necessaria. Non è il significato, ma le onde sonore create dal *mantra* che influenzano il cosmo, nel cervello e all'esterno. Ci sono dei *mantra* che non hanno nessun significato.

Il *mantra* ha due aspetti di base: il suono e la forma. Ad esempio, quando ripetete *Om*, è un suono; quando scrivete *Om*, è una forma. Quindi ogni *mantra* ha un suono e una forma, ma l'aspetto più importante è il suono. Tutte le persone istruite hanno un concetto di scrittura nella mente. Se non siete istruiti e non avete alcun concetto di scrittura nella mente, concepirete *Om* solo come suono. Il problema è che voi non siete in grado di separare il suono dalla scrittura. Se ripetete il suono di *Om*, non è solo un suono, ma anche la scrittura che ne segue. Praticando un *mantra*, cercate gradualmente di abbandonare l'idea della scrittura e seguite il suono.

Come si può integrare la pratica del *mantra* nella quotidianità?

Praticate per dieci minuti al mattino presto, prima che tutti gli altri si alzino, e di nuovo la sera, appena prima di andare a letto. Cercate anche di pensare al *mantra* e di ripeterlo mentalmente durante il giorno, sia mentre lavorate che mentre siete semplicemente seduti.

Quant'è importante la regolarità?

Il *mantra* è così potente che può cambiare il vostro destino, la situazione economica, la struttura fisica, ecc. Se volete che il *mantra* cambi l'intera struttura della vostra vita, dovete praticarlo regolarmente, ogni mattina e ogni sera.

Perché è raccomandato ripetere il *mantra* a voce alta all'inizio?

A meno che la vostra mente non sia stabile e unidirezionale, la ripetizione mentale del *mantra* può portare maggiore dissipazione.

Qual è lo scopo della ripetizione di *Om* in gruppo?

La ripetizione di *Om* in gruppo si fa affinché tutti vadano allo stesso tempo. Ci sono due tipi di ripetizione di *Om* per questo scopo. Una pratica è che ognuno ripete a voce alta e insieme *O-o-m-m-m*. L'altra è che ognuno ripete silenziosamente *Om, Om, Om*. Quest'ultimo è un modo rilassato, usato per il lavoro sui *chakra*. Vi permette di essere indipendenti. Quando il gruppo ripete *Om* insieme a voce alta, ognuno deve mantenere la mente sugli altri, mentre quando lo praticate in modo silenzioso, potete ripeterlo liberamente a vostro ritmo. *Om* è la combinazione di tre suoni, A, U e M. Questi tre suoni possono essere pronunciati in differenti modi, secondo le regole grammaticali. Generalmente, comunque, la combinazione di A e U diventa O. Perciò la pronuncia corretta è *O-o-m-m-m-m*.

Scientificamente come agisce un *mantra*?

Ogni suono e ogni forma ha un differente archetipo all'interno del cervello. Il processo di conoscenza avviene tramite questi archetipi. Mentre vi sto parlando, simultaneamente dentro di voi sta avvenendo una comprensione, ma questo processo non è basato sui suoni reali che sto pronunciando. Non appena il suono

entra nel cervello, cambia le sue onde e assume vari schemi geometrici. Questi schemi sono gli archetipi. Ora, nella scienza, il principio è che percezione e cognizione avvengono all'interno degli archetipi intermediari e ciò che percepiamo non è esattamente come era all'esterno.

Ci sono infiniti modelli archetipici. In *yoga* sono conosciuti come *mandala* e *yantra*. Gli scienziati hanno scoperto che producendo certi suoni, si formano determinate forme simili a fiori. Quando si ripetono determinati *mantra*, hanno scoperto che si crea l'archetipo di un fior di loto. Per questo i fior di loto sono comuni nella letteratura spirituale. Allo stesso modo, varie forme possono essere create da *mantra* differenti.

Il suono è una forza, e questa forza influenza una determinata parte dell'universo e crea delle increspature nel vasto oceano cosmico, e proprio come le onde radio o elettromagnetiche, non possono essere udite, seppur attraversano l'atmosfera. Allo stesso modo, un *mantra* ha un suo proprio campo in cui viaggia. In questo universo che vediamo intorno a noi, ci sono migliaia di canali di onde. Li chiamiamo livelli o zone. Ad un livello viaggiano le onde radioattive, ad un altro quelle elettromagnetiche e ad un altro livello ancora le onde pensiero.

Quando producite un suono, esso raggiunge una certa frequenza. La vostra mente è dissipata, quindi la frequenza è bassa. Se la vostra mente fosse unidirezionale, la frequenza sarebbe elevata. La vostra mente è una parte della mente cosmica. Quando la vostra mente è concentrata, voi siete una parte della mente cosmica, ma quando la vostra mente non è concentrata, allora non siete in comunicazione con la mente cosmica.

Le divinità vediche sono create dall'archetipo del *mantra*?

Sì, in effetti le divinità di cui sentiamo parlare nelle religioni sono solo degli archetipi. Divinità come *Shiva* e *Parvati* sono archetipi divini. In sanscrito, queste divinità vediche sono note come *deva*, che significa illuminazione. Quando la vostra mente è illuminata, potete vedere molte cose dentro. Internamente questo cosmo ha

infinite forme. Il cervello umano è un universo in miniatura, e qualunque cosa vedete nel cosmo intero è contenuto internamente. Se potete illuminare l'interno allora conoscerete tutto dell'esterno.

Cos'è *anusthana* e come si pratica?

Anusthana è una pratica tradizionale in cui si ripete un particolare *mantra*. Ci sono vari tipi di *anusthana* ma i due più importanti sono *sadharana anusthana* e *purashcharana anusthana*. *Sadharana anusthana* si fa durante i nove giorni di *Navaratri*. Durante questo periodo di tempo, si mangia solo del cibo semplice e blando e non si svolge nessun lavoro. *Purascharana* è un *anusthana* lungo in cui il *mantra* è ripetuto centinaia di migliaia di volte, tante quante sono le lettere o *matra* che contiene. Ad esempio, se il *mantra* è *Om Namah Shivaya*, deve essere ripetuto 500.000 volte, cioè 5.000 mala. Questo può essere completato in poco tempo o in un lungo periodo di tempo, in base alla propria capacità. Se non volete fare tutte le ripetizioni previste, potete fare metà o un quarto. *Anusthana* si inizia in un giorno di buon auspicio, ad esempio il giorno di un'eclissi, e si fissano i numeri dei *mantra*, volendo la durata, e un *sankalpa* per il completamento. Dopo molti anni di pratica, le onde sonore risvegliano il corpo causale. Noi chiamiamo questo *mantra siddhi*, la perfezione del potere del *mantra*.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1980/cmar80/manveh.shtml>



Più luce sullo Yoga

Swami Satyananda

Unitarian Church, Chicago, 1968

Lo *yoga* non è un argomento nuovo per tutti quanti voi, ma resta ancora qualcosa da dire a riguardo. Per secoli e secoli si è pensato che lo *yoga* fosse un sentiero, una forma di religione. Pertanto, le persone avevano paura del percorso dello *yoga*, ma questo mito millenario è esploso grazie a recenti indagini scientifiche. Persone di ogni parte del mondo ora stanno cercando di riscoprire questa eredità perduta dell'umanità.

Le ultime ricerche e indagini hanno rivelato il grande potenziale dei metodi yogici. Oltre ai valori spirituali, oltre ai fenomeni psichici che lo *yoga* può sviluppare nell'uomo, recentemente le affermazioni sullo *yoga* hanno del miracoloso: sembra che quando la psicologia fallisce, lo *yoga* possa venire in soccorso.

In psicologia abbiamo sentito parlare di differenti dimensioni di coscienza. Tutti ora sappiamo che i disturbi e le malattie del corpo fisico si originano nelle profondità della personalità umana; ma qual è il metodo tramite il quale si è in grado di andare nelle profondità della propria coscienza? Deve esserci un metodo, dovrebbe esserci un metodo, che ci permette di immergerci nel profondo della nostra personalità e trovare gli errori.

Nello *yoga* diamo molto valore a queste differenti dimensioni o stati di coscienza. Tramite differenti tecniche e metodi, organizziamo un'operazione, decidiamo la tecnica e interpretiamo la coscienza come un insieme. Lo *yoga* può essere tranquillamente utilizzato nei disturbi mentali, della psiche e negli errori logici. Inoltre, il potere è dentro di noi, non è all'esterno. Può essere chiamato pace, riposo, tranquillità. Questi attributi non sono importati dall'esterno. Sono tutti dentro di noi. Dovrebbe esserci un metodo tramite cui poter esprimere noi stessi ed è in questo contesto che risiede il valore dello *yoga*. Lo *yoga* giunge come un metodo per esprimere o manifestare le ragioni o i meandri più profondi della nostra

personalità. Nelle varie tecniche, devono essere impiegati vari metodi.

Si pensa anche che lo *yoga* sia un sentiero di rinuncia. Non è così. È un atto tramite cui si va all'interno. È un processo di comunione: unisce le due differenti e distanti sfere della personalità. Sembra ci sia una grande distanza tra la personalità interiore ed esteriore. Questa distanza tra le due dimensioni della nostra coscienza è l'unica ragione per cui siamo infelici, perché fluttuiamo nell'ignoranza.

La luce è lontana e non sappiamo da che parte andare. Non è lontana solo per quanto riguarda la vita spirituale, è sempre così nella vita quotidiana di tutti. La mente conscia e lo stato superconscio sono così lontani l'uno dall'altro perché non siamo mai in contatto con lo stato superconscio. Come sapete, la coscienza umana, o coscienza individuale, ha tre dimensioni inferiori e una dimensione trascendentale. Le tre dimensioni inferiori sono chiamate grossolana, sottile e causale. Possono anche essere chiamate conscio, subconscio e inconscio, comprendendo in questi tre stati di coscienza quello della veglia, del sogno, l'astrale, il sonno e lo stato di incoscienza. Queste sono le dimensioni inferiori della nostra personalità. Ma più elevato di questi tre e trascendente questi tre stati ce n'è un quarto chiamato superconscio, coscienza trascendentale o *samadhi*, come è chiamato nello *yoga*.

Questo stato di coscienza, questo stato di consapevolezza, può essere raggiunto da tutti. È un'impresa difficile solo perché la consapevolezza individuale fa difficoltà nel lasciare il centro di gravità umana. L'attaccamento, la consapevolezza del corpo, la paura della morte e molti altri fattori mantengono la coscienza individuale legata al piano inferiore. Anche se praticate meditazione, anche se siete in grado di trascendere i limiti del tempo e dello spazio, dovrete comunque scendere al centro della gravità umana.

Il piano conscio in cui viviamo è il centro di gravità a cui la mente ritorna continuamente. Lo *yoga* è una tecnica tramite la quale eseguiamo due metodi, o meglio realizziamo due percorsi: spedire la mente nelle profondità della personalità e accorgerci che poi non torna al centro di gravità.

È veramente molto semplice meditare. Posso insegnarvi la meditazione in appena una settimana. Forse, se la vostra pratica diventa corretta, potreste riuscire ad avere delle esperienze nel giro di pochi mesi. Ma ricordate che la coscienza individuale che lascia questo piano conscio, il piano dei sensi, il piano delle esperienze esterne, torna immediatamente indietro perché è troppo abituata alle esperienze del mondo dei sensi. Quindi occorre un metodo che possa rompere l'attrazione verso il punto di gravità. Ciò è possibile solo se la mente prende il volo, se raggiunge le frequenze e i campi più elevati.

Al fine di raggiungere un'alta frequenza, il volo della mente, è necessario che la mente stessa abbia eseguito determinate pratiche, seguite dalla meditazione. Pertanto, nelle pratiche di *yoga* non è importante solo la meditazione, ma anche il concetto, la filosofia yogica. Altrimenti chiunque, anche un ateo, potrebbe meditare. Un agnostico può meditare. Non può meditare su Dio ma può meditare su una stella. Può meditare su un fiore.

Lo *yoga* ci insegna due cose: il metodo tramite il quale possiamo elevare la nostra coscienza molto in alto e il metodo che fa rimanere in alto la coscienza. Noi non siamo tentati e non siamo respinti da nulla. Quindi la coscienza deve salire sempre più in alto. Procede come in un pellegrinaggio attraversando varie zone: il subconscio, l'inconscio e via di seguito.

Potreste anche sentire, persino comprendere, che questo è il viaggio dell'anima, il viaggio della consapevolezza individuale, durante la meditazione. Questa vita è un grande pellegrinaggio dove attraversate diverse città, prati, giardini, fiumi, oceani, uomini, culture, difficoltà e piaceri.

Sembra, ed è vero, che in noi non ci sia un unico universo ma molti universi in forma microcosmica. È anche un dato di fatto che non siamo solo ciò che sembriamo, c'è un'altra vita in noi. Posso esprimerlo in questo modo: "C'è un'altra vita oltre la vita che vediamo." Ma dobbiamo andare oltre. Ci sono molti piani di esistenza in noi e ognuno è più sottile del precedente, ciascuno più ampio del precedente, più dilatato.

Questo corpo fisico, che è così piccolo, è solo il corpo grossolano. Oltre questo corpo grossolano, trascendente il corpo grossolano, c'è il corpo sottile o la sottile sfera della coscienza, che è più vasto e più potente di esso. Per questo motivo alcune persone hanno la capacità di sviluppare il corpo subconscio, il corpo astrale. Coloro compiono tanti miracoli. I grandi miracoli compiuti sono la telepatia, la chiaroveggenza, la psicomatria e sono solo manifestazioni del secondo strato della coscienza. Non sono la comunicazione della Coscienza Elevata. Sono le comunicazioni, i doni o le ricompense della manifestazione del secondo livello, in cui si può andare ogni volta che si vuole, se si vuole.

La mente conscia è attiva. Funziona tramite *buddhi*, l'intelligenza, l'intelletto, il ragionamento, la memoria; con il pensiero, il cognitivismo e con le sensazioni. Questi sono i quattro mezzi tramite cui la mente di questo corpo, questa mente cosciente, questo corpo cosciente, si muovono. Ci sono quattro veicoli: il pensiero, il ragionamento, il ricordo e la sensazione. Ma nello stato del superconscio non è così. Il subconscio funziona completamente sul piano dei *samskara*, le impressioni della mente.

Quando l'intelletto è completamente ritirato, in quel momento, in meditazione, con la pratica costante della meditazione, dopo settimane e mesi continuativi, svilupperete la personalità psichica. Invece di operare sul piano intellettuale, inizierete ad operare da e attraverso il piano subconscio. Così è come la coscienza individuale, l'*Atman*, come noto nella filosofia indù, la consapevolezza individuale, si muove e continuamente cambia. C'è uno stadio in cui passa attraverso l'inconscio e questo, lo stato inconscio, è chiamato corpo causale. Noi lo chiamiamo corpo senza

forma. Questo corpo inconscio o consapevolezza inconscia, dove non vi è alcuna coscienza esterna, è veramente una grande forza. Coloro che sono in grado di sviluppare questa forza inconscia o consapevolezza inconscia mediante la pazienza, gli sforzi persistenti e la meditazione costante, diventano quelli che chiamano *Siddha* o esseri perfetti. Sono capaci anche di controllare gli elementi, la natura. Questo stato inconscio potremmo chiamarlo la manifestazione inferiore di Dio.

La manifestazione di questo corpo inconscio è possibile solo tramite un metodo. Questo metodo è noto come *Kundalini Yoga*. Chi ha sentito parlare del *Kundalini Yoga* sa che è un fenomeno in cui il serpente si innalza dal plesso inferiore, da *Muladhara Chakra*. Si dice anche che questo risveglio della potenza da *Muladhara* è il risveglio della forza inconscia nell'individuo. In quel momento l'individuo non rimane nel suo stato normale. È completamente fuori da ogni forma di consapevolezza. È un momento difficile e per questa ragione è necessario un insegnante esperto che possa guidare l'aspirante spirituale attraverso quel passaggio difficoltoso. Quando la consapevolezza individuale passa attraverso questo stato inconscio o canale di incoscienza, egli, la consapevolezza individuale, non sa da che parte passare, perché c'è una sospensione assoluta della coscienza. C'è solo una persona che può condurre l'aspirante attraverso questa corsia oscura. Costui in *yoga* è chiamato *Guru*. Il termine *Guru* in sanscrito è composto da due parole, *gu* che significa oscurità e *ru*, dissipare. Egli è colui che dissipa l'oscurità, e questa oscurità non è quella etica o moralistica, è l'oscurità spirituale, un'oscurità che appartiene allo stato di consapevolezza individuale nelle regioni superiori.

Per dirlo in termini pratici, se vi sedete in meditazione e vi aggrappate a una particolare forma, a un simbolo, al vostro *Guru* o a qualsiasi altra cosa, entrerete nella concentrazione. Se avrete successo nella concentrazione, molte cose verranno fuori dalla vostra personalità subconscia. Svilupperete il vostro secondo livello, la seconda parte della vostra coscienza.

Poi se continuerete a meditare per mesi e anni, arriverà un momento in cui la concentrazione scivolerà completamente nel vuoto. In quel momento saprete dove siete e incontrerete un confine, un muro. Ogni giorno cercherete di penetrare quell'area oscura. Nel momento in cui entrerete, rimarrete incoscienti per mezz'ora, un'ora più o meno, e poi uscirete. Sarete in grado di attraversare il passaggio a patto che rimarrete consci, semi-consci, parzialmente consci o anche se avrete solo una frazione di coscienza. Ma quando siete incoscienti, chi guiderà la consapevolezza individuale? Se siete incoscienti chi guida chi? Non c'è coscienza. Deve esserci una qualche forza conscia che guida la consapevolezza individuale incosciente attraverso l'oscurità dello stato inconscio. Un tale uomo, un uomo così potente, è conosciuto come *Guru*.

Quindi nello *yoga* il termine *Guru* non significa ciò che di solito si intende. Una persona che vi insegna *asana*, *Hatha Yoga*, non è il vostro *Guru*. Una persona dal quale imparate *Vedanta* non può essere il vostro *Guru*. Anche se io vi dessi la conoscenza intellettuale su varie scienze, non sarei il vostro *Guru* ma il vostro insegnante.

Guru è un individuo potente, capace di penetrare nella profondità della coscienza del discepolo. Quando il discepolo è seduto in meditazione e va nel profondo dell'inconscio, il *Guru* arriva. Subito diffonde la luce della coscienza. Tramite la luce, con l'aiuto di quella luce, essendo guidato da quella luce, la consapevolezza del discepolo passa oltre, attraversa quella luce e arriva allo stadio finale chiamato supercoscienza.

La supercoscienza non ha nulla a che vedere con le dimensioni inferiori della coscienza. La supercoscienza è oltre la mente, oltre tutte le forme di coscienza, è uno stato a sé. È un mondo a parte dove c'è piena comprensione, dove c'è piena consapevolezza.

Perciò, lo scopo dello *yoga* è espandere, o meglio, rimuovere il velo dell'ignoranza. Lo scopo dello *yoga* è rimuovere il velo dell'ignoranza che nasconde la coscienza, la reale coscienza.

Non appena rimuovete i vari veli, uno dopo l'altro, la luce splenderà e la coscienza si esprimerà. Questo fenomeno è stato espresso diversamente nelle varie religioni, da vari santi.

Lo scopo dello *yoga* è sviluppare la consapevolezza, ma questa consapevolezza è già nell'uomo, è l'eredità presente in ogni uomo.

Gli animali non sanno cosa stanno facendo, mentre l'uomo sa quello che sta facendo. Io vi sto facendo un discorso sullo *yoga* e so di farlo. Sono consapevole di questo e posso ricordarlo. Questa consapevolezza particolare non è, certamente, la piena consapevolezza ma una frazione. È una parte della consapevolezza. La facoltà tramite cui sapete di essere consapevoli deve essere sviluppata, punto per punto, fase dopo fase. Questa consapevolezza tramite cui siete consapevoli dell'argomento che viene discusso, questa consapevolezza tramite cui ricordate cosa è stato detto, deve essere sviluppata attraverso le pratiche di *yoga*. Il vero scopo della vita umana è sperimentare questa consapevolezza e nient'altro.

Mangiare, dormire, avere complessi e procreare sono comuni a tutti gli uomini e agli animali. Ma c'è una cosa che è speciale nell'uomo: la consapevolezza. Tale consapevolezza deve essere sviluppata. Il pieno sviluppo della consapevolezza, nella sua totalità, è il *samadhi*. Lo sviluppo della consapevolezza in tutta la sua pienezza è la realizzazione di Dio. Lo sviluppo della consapevolezza in tutte le sue infinite comprensioni è chiamato divenire uno con Dio. Potete chiamarlo essere in comunione con Dio e la comunione con Dio è *yoga*.

Il Dio delle religioni e lo stato di supercoscienza dello *yoga* sono la stessa cosa, non sono diversi. Così è come è stato spiegato e così è come l'abbiamo compreso. Non ci può essere alcuna differenza in tutto questo. Ciò che gli *yogi* raggiungono, tutte le persone religiose possono raggiungerlo ma occorre praticare. Questa è la differenza. È difficile essere regolari nella pratica.

Molte ricerche sono state fatte. Le persone si sono fatte avanti con le loro prescrizioni e raccomandazioni. Prescrizioni per sviluppare

la consapevolezza del Supremo, per raggiungere *moksha*, *nirvana*, *samadhi*, *kaivalya*, la realizzazione di Dio, la comunione con Dio o il divenire uno strumento dello spirito divino o dello Spirito Santo, qualsiasi cosa sia. Tra le varie prescrizioni una fu il *Bhakti Yoga*: lo *yoga* della devozione.

Bhakti Yoga non è molto diverso dalla devozione cristiana. Vi è una piccola differenza in ciò che è considerato *kirtan*, cantare il nome di Dio continuamente per ore insieme, per ventiquattro ore, a volte anche per quarantasei ore di fila, che è uno dei metodi per entrare in comunione con quella parte della propria personalità. Si canta continuamente insieme per ore, arrivando a ritmi tali che a volte qualcuno va in trance e raggiunge uno stato di estasi.

Ma le persone si lamentano affermando che il *Bhakti Yoga* presenta dei limiti. Chi ha il tempo per cantare continuamente per ore? Chi ha l'energia per cantare con estasi per ventiquattro ore? Tuttavia, se le persone fossero libere da questi tipi di impedimenti riuscirebbero a cantare per un tale periodo di tempo. Quindi, questo è uno dei limiti maggiori.

Poi fanno un'altra raccomandazione: fate *japa*. Prendete un *mala* e praticate la rotazione della coscienza. Questo, in qualche modo, è sopravvissuto ai colpi e alle critiche e ancora oggi, in tutto il mondo, milioni e milioni di persone continuano a praticare questo metodo. Perciò, personalmente prescrivo questo metodo tramite cui potete, se non andate oltre, almeno trascendere questa coscienza. Potrete effettuare una partenza dal mondo dei sensi. Questo metodo si chiama *japa*. Ha sopportato i colpi delle critiche e ha affrontato tutte le sfide con grande successo. Si chiama *Japa Yoga*.

Ma ci sono molte persone che non credono in Dio, che non credono nel *mantra* e nella parola rivelata di Dio, che non sentono di dover chiudere gli occhi e fare la rotazione dei grani di prima mattina. Costoro pensano: a che serve fare tutte queste cose? Se purifichiamo il nostro cuore con il servizio, con il sacrificio, con la dedizione, la compassione distaccata verso tutti i nostri simili, non

diventiamo puri? Non trascendiamo le limitazioni della mente? Non trascendiamo la consapevolezza esteriore?

Soprattutto nella *Gita*, troverete più volte sottolineato il *Karma Yoga*. È chiamato lavoro. Lavoro verso gli altri senza attaccamento, senza preoccuparsi dei frutti delle azioni. Servite tutti. Siate compassionevoli e sviluppate le virtù divine che potete. È attraverso questo sentiero, anche senza meditare, anche senza chiudere gli occhi, che vedrete lo sviluppo della vostra personalità, dalla normale personalità individuale a quella divina. Potrete raggiungere lo stato più elevato, la Divinità, con il *Karma Yoga*.

Ma non tutti sono d'accordo perché è anche un percorso difficile. Quanto è difficile essere compassionevoli? Quanto è difficile essere pieni di divine virtù? Non potete riuscirci. Lo sviluppo delle virtù divine può richiedere centinaia, addirittura migliaia di anni.

Allora alcuni pensarono ad un'altra spiegazione. Fecero propria la teoria del *Vedanta* e *Swami Vivekananda* portò il primo messaggio negli Stati Uniti. Il Sé è uno. Dobbiamo pensare che il Sé è uno, ed è al di là del corpo. Questa è di per sé una filosofia ma, alla fine, per qualche ragione, questa filosofia fallì anche perché le persone iniziarono a pensare che la comprensione intellettuale, la realizzazione intellettuale, non fosse sufficiente. Anche sapendo tutto riguardo i vari stati del conscio, del subconscio e del Super conscio, non riusciamo a raggiungerlo. Anche se in un libro è scritto cento volte acqua, acqua, acqua; da quel libro non potete ottenere l'acqua.

Così, alla fine, le persone giunsero al *Raja Yoga*. Lo Yoga di Patanjali. C'è un bellissimo libro che egli scrisse. Sono disponibili dei commenti in inglese, scritti da vari autori. Ma quello pubblicato dalla società teosofica di Madras è il più completo.

Dopo il *Raja Yoga*, in Oriente e in Occidente, le persone hanno iniziato a praticare meditazione, *asana*, *pranayama*, la purezza del cibo, il controllo nel comportamento e molti altri tipi diversi di tecniche. Come risultato di questo si ebbe l'avvento del

movimento psichico in Occidente. Il *Patanjali Yoga* è molto antico. Anche nei testi del Signore Buddha troviamo dei chiari riferimenti ad esso. Il Signore Buddha stesso praticò lo Yoga di Patanjali, quando rinunciò. Prima di questo troviamo dei riferimenti storici riguardo i testi di Patanjali. Risalgono a meno di 500 o 600 anni prima del Buddha e la venuta alla luce del libro potrebbe risalire a più di 3000 anni fa. Fino ad oggi, questo è l'unico libro considerato come l'esposizione finale sullo *yoga*. Tratta solo di un argomento: l'isolamento della consapevolezza dalla consapevolezza oggettiva. Isolate la consapevolezza dagli oggetti. Alla fine rimarrà la consapevolezza pura, libera dalle esperienze oggettive e questo stato è noto come *samadhi*.

Secondo la mia opinione, *japa* va bene, però occorrerà praticare *Raja Yoga*. Questo è il metodo tramite cui, se volete sviluppare le vostre facoltà psichiche, potrete farlo. Un intero capitolo è rivolto a questo. Se volete sviluppare la consapevolezza spirituale, senza preoccuparvi della personalità psichica o delle facoltà psichiche, potrete farlo. Se volete condurre ricerche sui fenomeni psichici nell'uomo, il *Raja Yoga* vi aiuterà. Se non volete raggiungere il *samadhi*, se non volete raggiungere *kaivalya*, ma volete semplicemente essere delle buone persone, dei buoni membri della società, potrete farlo.

Lo Yoga di Patanjali è breve, diviso in otto membra, otto gradazioni o aspetti, che possono essere praticati simultaneamente. Il primo è la disciplina. Il secondo sono delle regole. Il terzo è *asana*, le posizioni; il quarto è *pranayama*, la respirazione. Il quinto è *pratyahara*, il metodo di ritiro dei sensi dagli oggetti. Il sesto è *dharana*, mantenere nella mente la forma di un'immagine costantemente, cioè la concentrazione. Il settimo è la meditazione, *dhyana*, e l'ottavo è *samadhi*, lo stato finale.

Quali errori possiamo fare praticando *yoga*? Di solito, ultimamente, pare *yoga* si intende *samadhi* e meditazione. Se vi dicono di praticare un po' di *asana* e di *pranayama* voi dite immediatamente 'no', sono cose fisiche, è essoterico, io voglio essere esoterico. Tante persone mettono tutta l'enfasi sull'*Hatha Yoga* e altre lo

criticano completamente dicendo che “non va bene”. Io non sono d'accordo con coloro che ritengono che l'*Hatha Yoga* sia tutto nello *Yoga*. Allo stesso tempo si dovrebbe comprendere che le *asana* non sono fisiche. Non sono somatiche. Sebbene i loro effetti possano essere visti come psicosomatici, sono puramente psichiche. Nel suo libro 'Le Yoga Asana', Swami Sivananda ha detto proprio questo. Altri scrittori sulle *yoga asana* hanno detto che con la pratica di *sirshasana* si cura l'emicrania e il mal di testa. È giusto ma le malattie non sono curate tramite le *Asana*. Le malattie sono curate dalla guarigione psichica.

Tutti si auto-guariscono: questa verità dovrà essere detta e realizzata. Quando praticate *sirshasana* o *pranayama* o qualunque altra cosa, è l'auto-guarigione che entra in gioco e che ha luogo. Molte malattie del corpo fisico, come il diabete o l'ipertensione, possono essere curate. Qualsiasi medico patologo sarà d'accordo con questo. È tramite *sirshasana*, è vero, che avviene un cambiamento fondamentale nella personalità psichica dell'uomo. Questa personalità psichica ha la sua base nella personalità fisica.

Anche la ghiandola pineale ne è influenzata e la ghiandola pituitaria subisce un cambiamento. Le ghiandole endocrine del sistema, la tiroide, gli ormoni sessuali, il pancreas e molte altre sono influenzate. Tali ghiandole sono influenzate dalla pratica delle *asana*. Per farvi un esempio, *sarvangasana*, la posizione sulle spalle, provoca una condizione che stimola la tiroide, che a sua volta ha un effetto su tutto il sistema nervoso. Però, la malattia non è curata perché la tiroide inizia a secernere più fluidi, ma perché tramite la secrezione della tiroide il sistema nervoso è influenzato a un livello tale da eliminare completamente la malattia.

Il sistema nervoso è il collegamento tra lo psichico e il somatico, tra il corpo e la mente, tra il corpo e la coscienza: è il legame che li collega entrambi.

Quindi le *asana* sviluppano la consapevolezza psichica nell'uomo sul piano psichico e provocano un cambiamento nel cervello.

È una buona idea che le persone pratichino *pranayama* in questo Paese, in Occidente, perché le vostre stanze sono sempre chiuse, siete pieni di aria malsana e per questo vi sentite sempre letargici. È ottimo andare all'aria aperta e praticare *pranayama*. Con il *pranayama* sviluppate il potere, l'energia cosmica, la vitalità o *prana* come è chiamato, non il respiro, ma *prana* – l'energia cosciente, la vitalità o *prana* si sviluppa dappertutto, dalla testa ai piedi – a livello del corpo e a livello della mente.

Il *pranayama* dovrebbe essere praticato in appropriate condizioni. Non è possibile per tutti fare tutte queste cose. Bisogna imparare tutto sistematicamente. Come può il *prana* caricare l'intero sistema? Anche nella scienza dell'ipnotismo, nelle guarigioni e in altre scienze, troverete che hanno i loro metodi di respirazione, di manipolazione del respiro, ecc. Lo *yoga* ha un sistema tramite cui l'inspirazione deve essere misurata. C'è uno scopo dietro questa proporzione. Se inspirate per una unità, dovrete trattenere per quattro tempi ed espirare per due tempi. Se inspirate per dieci secondi, dovrete trattenere per quaranta secondi ed espirare per venti, perché questo è immediatamente connesso ai fenomeni psichici. In questo Paese sono ampiamente praticati *asana* e *pranayama*, ma le altre tecniche di *Hatha Yoga* non sono conosciute, e molte persone mi dicono, 'Swamiji, io pratico *Hatha Yoga*'. Io rispondo che pratici *asana*, tutto qua. *Hatha Yoga* non è solo *asana*. In *Hatha Yoga* ci sono sei *kriya* tra cui la pulizia del naso, la pulizia dello stomaco, la pulizia dell'intestino, proprio come quello fatto con un clistere. La pulizia, il rinfrescamento o l'energizzazione dei nervi ottici, e anche la rivitalizzazione di *manipura chakra* o plesso solare. Le *asana* sono solo un punto, un aspetto dell'*Hatha Yoga*.

Potreste anche essere sorpresi nell'ascoltare che *Hatha Yoga* non è lo *yoga dello sforzo*, ma *yoga* o comunione di due forze nell'uomo: dell'energia lunare con quella solare; *Ha* e *Tha* in sanscrito significano rispettivamente la luna e il sole. *Hatha Yoga* non significa *yoga fisico*. *Hatha Yoga* non significa *yoga dello sforzo*. *Hatha Yoga* significa una tecnica tramite cui portate uno stato di

armonia tra due forze nel corpo fisico, nel sistema; nel sistema lunare e nel sistema solare.

Diversi metodi di *yoga*, *raja yoga*, *hatha yoga*, *karma yoga* e *bhakti yoga*, sono praticati. Ma quando si pratica *raja yoga* sono necessarie tante condizioni, stabilite da vari insegnanti nei testi, e che siano seguite con la maggiore attenzione possibile. E se possibile, recatevi da un *Guru* o da un insegnante gentile e benevolo, studiate da lui l'intera materia del *raja yoga*. Questo, in breve, è un riassunto dello *yoga* per lo sviluppo della consapevolezza.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1975/fjune75/light75.shtml>



Glossario dei termini in sanscrito

Ajapa Japa: ripetizione spontanea di un mantra.

Asana: posizione/postura di yoga.

Atman: anima, spirito vitale, respiro.

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.

Guru: la forza intelligente che illumina l'oscurità.

Hatha Yoga: sistema di yoga che include pratiche per la purificazione fisica, mentale e la canalizzazione dei prana (forze vitali) nel corpo.

Kaivalya: lo stato di liberazione da ogni condizionamento materiale.

Karma Yoga: via dell'azione disinteressata.

Kriya: tecnica o pratica particolare.

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

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

Mandala: forma circolare.

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".

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.

Om: suono primordiale.

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

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

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

Sahasrara chakra: "loto dai mille petali"; centro psichico situato alla sommità del capo.

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

Sankalpa: proponimento; risoluzione.

Sirshasana: posizione sulla testa.

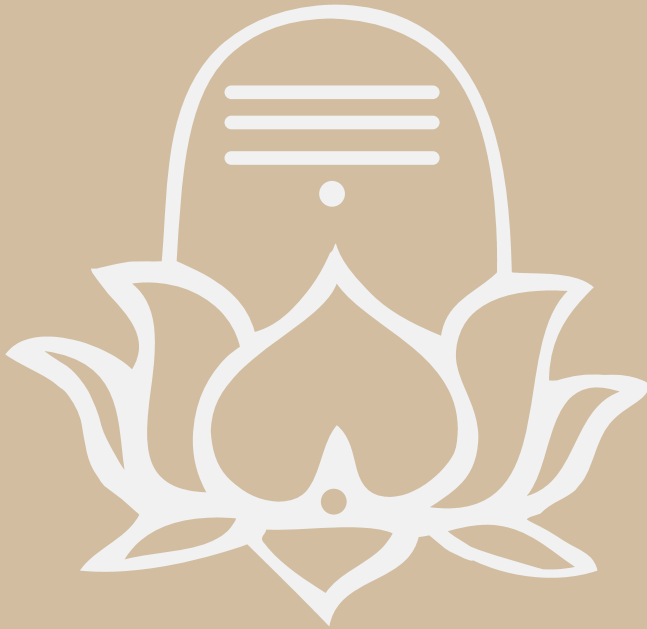
Tantra: processo d'espansione della coscienza e di liberazione dell'energia; antica scienza, filosofia e cultura universale che si occupa della trascendenza della natura umana grossolana per giungere allo stato più elevato della realizzazione umana: la liberazione.

Vedanta: fine dei Veda. 'Veda': conoscenza (trascendentale). 'Anta': fine. Uno dei sei darshana, o sistemi, della filosofia vedica che trattano della natura trascendentale e manifesta della coscienza.

Yantra: simbolo geometrico; forma visiva dei mantra, usato per la concentrazione e la meditazione.

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

Centro Hara



Scuola di Yoga

“serietà, sincerità, impegno”

Sede Legale:

Contrada San Benedetto 1 63071 ROTELLA (AP)

Sede Operativa Principale:

Via Turati n.47 (P.to d'Ascoli) SAN BENEDETTO DEL TRONTO

 **393 9755533 - 393 4836897**

scuoladiyoga.ch@gmail.com - centrohara.net



Centro Hara - Scuola di Yoga
Italy