

anno 6
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

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 giugno 2019

Anno 6 n° 2

Indice

- Lo Yoga e la nuova razza umana: p.1
La Razza Psichica
- Un ponte tra il grossolano p.6
e il trascendente
- L'avete notato? p.13
- Il ruolo della donna nel Tantra p.17
- Swamiji sul Tapasya p.26
- Glossario dei termini in Sanscrito p.29

Lo Yoga e la nuova razza umana: La Razza Psicica

Swami Satyananda Saraswati - Parigi, Francia, 1969

Attraverso la pratica dello *yoga* avviene un preciso cambiamento nella sfera della coscienza umana. Infatti, bisogna ammettere che tutti gli aspetti dello *yoga*, comprese le *asana*, determinano sicuramente un cambiamento nella sfera interiore dell'uomo. Con la meditazione, le posizioni yogiche, il *pranayama* e altri metodi, si ha un netto cambiamento nella struttura del cervello umano e nella psiche. Ma queste tecniche fanno molto più di questo.

La consapevolezza, che è un privilegio speciale dell'uomo, diventa sempre più acuta e intensa con le pratiche di *yoga*. Gli animali pensano, ma non sanno che stanno pensando; probabilmente le scimmie, le mucche o alcuni animali superiori pensano e pianificano ma non sanno che lo stanno facendo. Alcuni animali sono molto più intelligenti dell'uomo, indubbiamente, ma non sono consapevoli di esserlo. Esistono migliaia e migliaia di specie esistenti ma ignare della propria esistenza. Con l'apparizione degli esseri umani è accaduto qualcosa di nuovo.

L'uomo non solo esiste, ma sa di esistere. Pensa e sa che sta pensando. Ha dei problemi ed è consapevole di questi problemi, ed è in questo che differisce dagli altri animali. Questa speciale qualità degli esseri umani è conosciuta come consapevolezza. Nell'espressione *Sat Chit Ananda*, la seconda parola, *Chit*, si riferisce a questa consapevolezza. Se potessimo sviluppare una tale consapevolezza in una scimmia o in una mucca forse accadrebbe qualcosa di fantastico. La consapevolezza è il segno dell'evoluzione speciale dell'uomo e genera quella marcata differenza tra l'uomo e le altre specie.

Se immaginate per un momento che l'uomo è consapevole di sé stesso proprio come qualcun altro è consapevole di lui, po-

trete arrivare fino al punto di scoprire, creare, visualizzare o immaginare che vi è un veggente, uno spettatore, potreste chiamarlo Dio, che condivide quella stessa consapevolezza. Questa consapevolezza è il veicolo speciale con cui l'uomo deve completare il viaggio.

L'*Atman* è il testimone di tutto ciò che esiste, del passato, del presente e del futuro. Questa coscienza, questa consapevolezza è nota come *Atman* o Sé. Questo *Atman* è il veggente della mia esistenza, questo *Atman* è il testimone di tutto ciò che è esistito in passato, del presente e di ciò che sicuramente arriverà in futuro. Ma questo *Atman* non è consapevole di sé stesso. Il giorno in cui l'*Atman* sperimenterà sé stesso, sarà il completamento della vostra evoluzione. Potete anche dire: "Sono consapevole di me stesso", ma così non è. Se chiudete gli occhi e pensate 'Sono consapevole di me stesso', posso assicurarvi che sarete consapevoli del vostro corpo, del vostro nome, del vostro passato ma non sarete consapevoli del vostro Sé! Il nome, la forma, il tempo, lo spazio e gli oggetti non sono il Sé. Ma è attraverso l'*Atman* che sappiamo che ci sono.

Tra gli esseri umani troverete persone che non sono consapevoli di questa esistenza superiore. Essi sono consapevoli solo delle loro vite esteriori e siccome sono connessi con queste vite esterne provano dolore, sofferenza e hanno problemi. Quando parliamo di razza psichica, quando parliamo della razza che sta arrivando, quando parliamo della cultura mondiale, ci riferiamo a una cultura che deve essere consapevole di questo *Atman*. È tramite le pratiche di *yoga* che diverrete sempre più consapevoli di voi stessi e, gradualmente, entrerete in comunione con la vostra natura interiore.

Per più di cinquemila anni della nostra storia, l'umanità ha sofferto davvero tanto. I tentativi di realizzare questa cultura sono stati fatti molte volte in passato, ma hanno portato a un totale fallimento. Per un motivo o per un altro questa cultura non poteva essere ripristinata perché le persone di quell'epoca non

potavano sviluppare il loro centro, noto come *bruhmadhya*, il terzo occhio. Le persone hanno dovuto lavorare con il corpo, con il corpo fisico, con le mani e i piedi, non potevano sviluppare i loro centri psichici che si trovano in questo corpo. Per secoli le persone hanno lottato per la prosperità, per avere un uomo o una donna. Hanno creduto in Dio ma non hanno trovato la loro fonte.

Kundalini si sveglierà con il passare del tempo. Ora l'intero scenario sta cambiando. L'evoluzione intellettuale è completa. Con il completamento dell'evoluzione intellettuale, il corpo psichico e i centri psichici nel cervello si stanno svegliando e sia che vi badate o meno, la *kundalini*, generalmente parlando, si sveglierà nel prossimo futuro. Forse tra poche centinaia di anni le persone non andranno più da un *guru* per imparare il *Kundalini Yoga*, ma la loro *kundalini* si sveglierà semplicemente con il passare del tempo. Per esprimerlo in modo diverso, posso dirvi che ora nel cervello ci sono alcuni centri che sono già fusi con la consapevolezza sveglia e quei centri cerebrali che nei secoli passati erano dormienti, ora stanno prendendo vita.

Sapete molto bene che all'interno del cervello ci sono milioni e milioni di circuiti e centri ultrasonici e supersonici. I centri dell'intuizione, i centri della comprensione suprema e tutto il nucleo sono situati in questo nostro cervello fisico.

Con le pratiche di *Kriya Yoga*, con il risveglio di *Muladhara*, con il risveglio di *Manipura chakra*, con *mahamudra*, con i *bandha*, le persone stanno cercando da secoli di svegliare questi siti dormienti del cervello, questi 9/10 del cervello. Quando io iniziai a praticare *yoga*, scoprii che le persone pensavano che lo *yoga* non avesse niente a che fare con loro e che era assolutamente inutile per l'uomo che vive nel mondo, parlo degli anni 1936-1939, quando la gente non sapeva che questa pratica poteva portarli a qualcosa di prezioso e di valore. In pochi anni, un rapido e grande cambiamento ebbe luogo. Nonostante le pesanti preoccupazioni, i problemi sociali e familiari, le perso-

ne hanno capito che lo *yoga* era per loro.

Nel 1962, quando si ebbe una congiunzione di otto pianeti in Acquario e la maggior parte delle persone era terrorizzata al pensiero che stesse arrivando il caos, io ero a Munger, il luogo da cui sono venuto ora. Quella cittadina era nel terrore più assoluto! Sapete perché? Il 15 gennaio 1934, quando ci fu una congiunzione di quattro pianeti e il sole era in Acquario, la cittadina di Munger fu ridotta in cenere da un terribile terremoto da cui nessuna casa si salvò. Ci furono cinquantamila scosse in mezz'ora e grazie agli astrologi che dissero agli abitanti di Munger che nel prossimo futuro avrebbero dovuto affrontare di nuovo la stessa calamità, tutti erano terrorizzati. Tutti lasciarono il lavoro; propri incarichi, i negozi e pregavano solamente, giorno e notte, tutti i giorni, per tutto il mese. In quel periodo arrivai a Munger per la prima volta. Ero solo un monaco errante. Non parlavo molto, quindi non avevo nemmeno un amico. Ero abituato a dormire sul ciglio della strada, come fanno molte persone anche oggi, e non ero sicuro di avere qualcosa da mangiare per pranzo, e se riuscivo ad avere un paio di cipolle per me era sufficiente.

Al mio arrivo a Munger, un signore distinto mi chiamò e mi disse: “*Swami*, qual è la tua opinione su questo giorno?” Io gli risposi: “La nascita di un nuovo mondo”. Quell'uomo lasciò Munger la sera stessa. Mi fraintese; io gli dissi che sarebbe stato la “nascita di un nuovo mondo”. Lui pensò che quella sera sarebbe finito tutto. Questa notizia si diffuse tra molte persone nella città. Rimasi a Munger e quel giorno passò senza incidenti. Verso l'una di notte, quando si supponeva che il diluvio, la distruzione dovesse avvenire, mi alzai e sentii che in quel momento stava avvenendo la nascita di un nuovo mondo. L'uomo che aveva lasciato Munger in preda alla paura, si mise in contatto con me la mattina seguente, tornò a Munger e mi chiese di costruire un *ashram* lì. A dire la verità e ad essere sincero, non ho mai pensato a una missione, non ho mai avuto alcuna ambizione. L'*ashram*

crebbe senza il mio volere, senza il mio volere i discepoli iniziarono ad arrivare, senza il mio volere venni in Occidente un certo numero di volte: tutto è accaduto senza che io lo volessi.

Perciò, potete comprendere che anche se l'umanità si muove contemporaneamente verso un mondo diverso, verso una sfera diversa e mondana, prima o poi un grande cambiamento avrà luogo nel mondo intero. Anche se stasera farete il voto di non praticare *yoga*, posso assicurarvi che non potete riuscirci. Potete essere sicuri di una cosa. Fra pochi anni, quando incontrerete i vostri amici e gli chiederete "avete un televisore?", loro diranno sì o no. Chiederete "avete un'auto?", loro diranno sì o no. Chiederete "praticate *yoga*?". Se risponderanno no, voi direte "che tipo di uomo è l'quqqqqqqquesto? Non pratica *yoga*!". Questo sta già iniziando ad accadere. Quando il grande violinista Jehudi Menuhin, venne premiato recentemente con il Nehru Prize in India e i giornalisti gli chiesero quali fossero le basi ferme della sua vita, rispose: "Per prima cosa lo *yoga*, poi la musica."

Infine, prima di concludere, posso dirvi che praticando le *asana* yogiche, il *pranayama*, la meditazione, *ajapa japa* o *antar mouna*, indubbiamente state avendo un cambiamento nel corpo, ma soprattutto state avendo un cambiamento nelle sfere profonde della vostra vita, ma voi non lo sapete.

Quando praticate *yoga*, non dovrete subirlo o prendere il sentiero dell'astensione o del rifiuto. Dovrebbe essere un percorso di sintesi. Lo *yoga* dovrebbe unire non solo due parti ma molte. Tutti i grandi pensatori, come Annie Besant, Aldous Huxley, Sri Aurobindo, hanno parlato di una razza super umana o sopramentale. Come razza super umana o supermentale, non dovete avere paura di sviluppare corna o ali: svilupperete a tal punto la coscienza che diverrete consapevoli del cosmo intero.

Hari Om Tat Sat

Un ponte tra il grossolano e il trascendente

Paramahansa Swami Niranjanananda

Dal punto di vista dello *yoga*, il *samadhi* non è la morte, ma il risveglio in una nuova dimensione di coscienza. Ci sono due stati: uno è noto come morte, l'altro come *samadhi*. Le persone normali passano attraverso la morte; il corpo muore, la mente perde la propria consapevolezza e non c'è più memoria di dove uno si trovi o di cosa stia facendo. Il *samadhi* è la consapevolezza della presenza della coscienza assoluta in questa vita e la capacità di conoscere e dirigere l'anima nel suo viaggio verso la trascendenza. È così che il *samadhi* è stato visto nello *yoga* fin dai tempi antichi.

Il ponte della consapevolezza

Secondo le Scritture, quando l'anima se ne va, lascia il corpo e i sensi e porta con sé la mente e i ricordi. Quando si reincarna, arriva con le impressioni, i *samskara* e i *karma* della vita precedente insieme allo stato di evoluzione della vita precedente. Questo è un modo di comprendere la morte. L'altra comprensione è che tramite lo sforzo e il *sadhana* si può purificare la mente grossolana e collegarla alla mente trascendentale. Questo collegamento è quello della consapevolezza. Il ponte è quello della consapevolezza, che in *yoga* è noto come *drashta bhava*, la capacità di essere testimoni.

Anche voi passate attraverso questo stato nella vita. Molte volte quando dormite o sognate, non avete consapevolezza del sogno. Lo state solo guardando e al risveglio l'avrete dimenticato. Poi ci sono delle volte in cui sognate, sapete che state sognando e vi potete muovere nel sogno volontariamente e senza sforzo. Ciò significa che la consapevolezza di "Io sto sognando" esiste anche mentre dormite e sognate. Questa consapevolezza vi fa realizzare che "Questo è il mio stato di sogno e quello è il mio stato di veglia". Questo è simile all'esperienza del *samadhi* che si raggiunge a un livello più elevato.

In *samadhi*, tramite il ponte della consapevolezza tra la mente grossolana e quella trascendente, lo spirito va da questa dimensione a quella più elevata. In quello stato c'è totale consapevolezza e funzionalità ma lo spirito non è confinato all'esistenza del corpo e dei sensi. Diventa energia, diventa universale. Questo raggiungimento, che è oltre il grossolano, il materiale, l'intellettuale e l'emozionale, è un'esperienza di conoscenza e realizzazione.

Quello che sapete e che sperimentate ora è limitato alla vostra intelligenza e alla vostra mente. C'è un altro stato in cui si conosce e si sperimenta tutto. Dove si sa tutto è lo stato di *jnana*, o *satyam*. Dove si sperimenta tutto è lo stato di *shivam*. La conoscenza è *satyam*, l'esperienza è *shivam* e ciò che rende piacevole conoscere e sperimentare è *sundaram*. Queste sono le tre espressioni o attributi della coscienza trascendentale, e il *samadhi* è il raggiungimento di quella dimensione di coscienza. Le Scritture, i racconti e le storie di *yogi* e maestri nelle differenti tradizioni e culture del mondo riflettono il raggiungimento dello stato di *Samadhi*. Gesù, il profeta Maometto, Buddha, tutti l'hanno raggiunto. Buddha ha chiamato questa esperienza "Nirvana", Gesù l'ha chiamato "entrare nel regno dei cieli"; qualunque sia l'espressione, essa rappresenta un passaggio in una dimensione dove i confini dei sensi e della mente sono trascesi e si ha una connessione con la realtà trascendentale.

La coscienza di Shiva

Dalla prospettiva tantrica, il *samadhi* o il collegamento della coscienza dal grossolano al trascendente, è conosciuto come il raggiungimento di *Shivahood*, la natura di *Shiva* o la qualità di *Shiva*. La qualità di *Shiva* indica una serie di esperienze in cui ci si immerge per portare un cambiamento qualitativo nella vita. È un'esperienza che ci porta vicini alla natura di *Shiva*, la natura trascendentale.

Shiva rappresenta la coscienza più elevata e la forma immanifesta di *Shiva* è lo *Shivalingam*. La forma manifesta è l'immagine incarnata, le rappresentazioni dove vedete *Shiva* con un corpo.

La forma immanifesta è simbolica e la forma manifesta è creata a nostra immagine.

Dopotutto, per una formica Dio sarebbe una 'super-formica', non un essere umano o un Dio dalle sembianze umane. Per un elefante Dio dovrebbe essere un 'super elefante', no Rama, Krishna, Gesù o San Francesco. Tutti creano un proprio Dio a propria immagine, e anche Dio ci crea a Sua immagine. Questo significa che c'è qualcuno là fuori seduto in cielo che ci sta creando o noi stiamo creando Lui o Lei? O significa che c'è una connessione tra l'energia cosmica e quella individuale?

Il mutuo sostegno tra Dio e le forme di vita è indicativo dell'interrelazione tra le due forze dell'energia e della coscienza. Quando avete energia e coscienza qui, a livello materiale, potete pensare, pianificare e creare. Quando c'è energia e coscienza lassù, a livello trascendentale, Egli può pensare, pianificare e creare. Il trascendentale crea il grossolano e il grossolano conferma il trascendentale. Questo è il collegamento tra l'individuo e il divino.

Lo stato di coscienza di *Shiva* è uno stato risvegliato di coscienza. La sua prima espressione è quella della conoscenza. La sua seconda espressione è la realizzazione o l'esperienza. La sua terza espressione è il godimento, manifestando gioia, felicità, contentezza, armonia e bellezza. L'armonia è un attributo essenziale dello stato di *Shiva*. Questo è raffigurato nella mitologia con l'immagine della famiglia di *Shiva*, dove coesistono gli opposti.

La connessione con l'armonia e la positività

Nella famiglia di Shiva, nulla è in armonia. Lui indossa dei serpenti come ornamento mentre il veicolo di Kartikeya, suo figlio, è il pavone che mangia i serpenti. I serpenti mangiano i topi, veicolo di Ganesha, l'altro figlio di Shiva. La tigre è il veicolo di Parvati, la moglie di Shiva, che può mangiare il pavone e che attacca anche il toro, il veicolo di Shiva. Quindi nella famiglia di Shiva tutti i membri sono nemici tra loro, ma Lui è nella pace e mantiene l'armonia della famiglia. Se perdesse il controllo della famiglia, ci sarebbe pieno caos, distruzione e morte. Questo è un'indicazione dello stato di Shiva: in tutti gli opposti e gli estremi, si è capaci di vivere armoniosamente e pacificamente.

Un altro aspetto di Shiva è l'abilità di mantenere il veleno, o la negatività. Gli esseri umani, o la coscienza grossolana, la mente grossolana, consumano negatività. Mangiano e prosperano sulla negatività. Se iniziate a fare gossip, potreste continuare per tutta la notte, mentre vi addormentate ad un *satsang*. Se nutrite la mente con della buona roba, si addormenterà, mentre se la alimentate con qualcosa di negativo, con le critiche e con ciò che distrugge, rimarrà attiva e vigile. Se analizzate le vostre giornate, in dodici ore di stato di veglia, per quante ore siete positivi, felici, in pace, pieni di ottimismo, e per quante ore siete infelici, insoddisfatti, critici, confusi, dubitanti, presi dal confrontare e conflittuali? Diventate gli analisti della vostra vita e scopritelo. Scoprirete che la maggior parte del tempo siete nel lato negativo e un piccolo periodo di tempo siete nel lato positivo. Ci sono rare persone che riescono a mettere da parte la negatività e rimanere connessi con il positivo.

Se potete rimanere connessi con la positività nella notte più scura e più cupa, allora dentro di voi c'è la luminosità. Comunque se mentre siete seduti al sole vi sentite cupi e di umore nero significa che vi siete allontanati dalla vostra luminosità. Voi siete circondati dalla luce eppure vivete nel buio, mentre

la natura di Shiva è di non consumare il negativo anche se distrugge l'individuo.

Nella mitologia è riportato che quando l'oceano è stato zangolato, uscì il veleno ed era necessario che qualcuno lo consumasse per poter salvare il mondo. Shiva si fece avanti e disse: "Lo consumerò io". Fece un gran sorso ma non lo ingoiò, gli rimase nella gola. La gola divenne blu a causa dell'effetto del veleno, ma il veleno non scese giù nello stomaco, quindi non lo uccise. Questa è un racconto, ma se lo analizzate, esso indica che *Shivahood* è uno stato dove il negativo non è consumato. Sebbene venga ricevuto, non va dentro e Shiva non ne rimane influenzato. È così che Egli rimane puro, in armonia e in equilibrio nella vita.

Ci sono molte storie mitologiche in relazione a Shiva che indicano ciò che avviene nella consapevolezza trascendentale. Esse indicano la natura della mente, le espressioni e il comportamento, il corpo e i sensi quando si è connessi con la consapevolezza trascendentale. Tutto è descritto in forma di racconti che rappresentano un'espressione, un comportamento, una comprensione o una realtà della vita. Occorre comprenderle nella giusta prospettiva, in quanto ognuna contiene un insegnamento nascosto. I racconti su Shiva indicano la natura di *Shiva Tattwa*, l'elemento Shiva nella nostra vita.

Questa è la natura che gli *yogi* o gli aspiranti spirituali cercano di raggiungere, perché una volta raggiunta si è connessi con l'energia cosmica, la *shakti* cosmica. Ciò accade nella vita degli *yogi* che seguono il sentiero spirituale con convinzione, fiducia e fede.

Creare il ponte

Assistere alla vita di questi *yogi* è di ispirazione per tutti gli aspiranti spirituali per rendersi conto che esiste la possibilità di creare un ponte tra il grossolano e il trascendentale. Certamente, questo richiede uno sforzo, non è semplice. Se volete

fare un ponte per attraversare un fiume, dovete creare un cumulo prima di poter inserire i pilastri. Non potete semplicemente separare le acque, metterci dentro della terra e inserire i pilastri. Dovrete lavorare con gli elementi per rendere forti i vostri pilastri. Una volta che i pilastri saranno posizionati, la strada orizzontale verrà posizionata a pezzi, verrà collocata pezzo dopo pezzo da pilastro a pilastro. Questa è anche la filosofia della vita. Non sapete cosa contiene la vostra vita, quali *samskara*, *karma*, caratteristiche e tratti ci sono; comunque, se c'è la consapevolezza di 'io devo creare il ponte' allora anche nelle acque più profonde, senza separare le acque e cercare del terreno arido, potete ammucciare, mettere i pilastri e fare il ponte. Questo è lo sforzo, il *sadhana* di un aspirante spirituale. Questo è il vero *sadhana*, non le *asana* e il *pranayama*. Non aspettatevi di ottenere l'autorealizzazione praticando *asana*, *pranayama* e meditazione. Non aspettatevi nemmeno di ottenere la pace mentale tramite queste pratiche.

Ci sono molte persone tra di voi che stanno praticando meditazione da anni, e ancora non hanno nessun controllo sul comportamento della loro mente. È così perché voi avete fatto solo la pratica, non vi siete immersi nello sviluppo e nel mantenimento dell'esperienza della pace che sperimentate durante la meditazione. Avete scorci e lampi momentanei, ma non potete sostenerli. Per creare il ponte tra il grossolano e il trascendente, deve esserci una profonda comprensione dello scopo della vita e delle idiosincrasie della vita. Deve esserci una comprensione di come poter gestire queste insofferenze e limitazioni con convinzione e chiara direzione. Dovete sapere come mettere i pilastri, posare la strada e costruire il ponte. Dovete fare questo sforzo.

Io ho visto questo sforzo continuo nella vita del mio *guru* Swami Satyananda, e Lui ebbe successo nella creazione del ponte. Lui non ha lasciato il corpo in modo ordinario, ma in uno stato di meditazione. Con il canto dei mantra, invocando consciamente

la morte e ritirando i suoi prana, lasciò il corpo così come voi lasciate una stanza e chiudete la porta. Potete chiamare questo metodo di lasciare il corpo, morte? Forse in inglese potreste, ma lo *yoga* chiama questo il raggiungimento del *samadhi* o della coscienza di Shiva.

Satya Ka Avahan (Invocando il divino), Gennaio – Febbraio 2016

L'avete notato?

Dr Rishi Vivekananda Saraswati

Circa trenta anni fa, quando lavoravo come praticante, notai qualcosa di misterioso. Molte delle mie pratiche consistevano in aggiustamenti della colonna vertebrale, usando tecniche che avevo imparato da altri due dottori esperti in quel campo. Un giorno mi resi conto che quasi tutte le persone in quella stagione avevano problemi al collo. Nei giorni seguenti, le persone venivano tutte per lombalgia e sciatica e quelli con i problemi al collo li avevano risolti.

Con il passare delle settimane mi resi conto che non erano coincidenze, e che c'era un ritmo. Per prime arrivavano persone con problemi alla parte alta del collo, dopo un paio di giorni un differente gruppo di persone con dolori alla parte bassa del collo e alle spalle, poi alle vertebre toraciche e al torace, poi alle lombari alte e poi alle lombari basse e alle gambe. Poi tornavano nel verso opposto: lombari basse, toraciche, parte bassa del collo e parte alta del collo. Qual'era la causa? Pensai ad ogni sorta di motivazioni, dal meteo alle notizie televisive, poi mi accorsi: il ritmo era dovuto alle fasi lunari.

Prima di allora, conoscevo l'influenza della luna quando vivevo e lavoravo negli ospedali psichiatrici, mentre facevo pratica per diventare psichiatra. Lo staff infermieristico era convinto che i pazienti fossero più disturbati durante la luna piena e con il passare del tempo mi resi conto che era vero. Infatti, più tardi, quando fui vicedirettore di un ospedale e responsabile dello staff del personale medico, al di fuori dell'orario lavorativo, avevo notato che quando lavoravo nelle notti di luna nuova, poi dormivo indisturbato.

L'aspetto dei problemi spinali a diversi livelli era tuttavia qualcosa di nuovo. I problemi alle vertebre cervicali superiori con

i relativi mal di testa giungevano al momento della luna piena; poi quando la luna iniziava a calare, arrivavano le persone con problemi alle cervicali basse e alle braccia, poi alle toraciche, quindi lombari superiori e infine alle lombari inferiori e sciataglie a luna nuova. Poi come la luna diventava crescente, succedeva il contrario. Non solo, siccome conducevo anche una normale pratica familiare, iniziai a notare una predominanza di persone con ogni tipo di problemi alla testa al momento della luna piena. Poi come la luna calava, i problemi cronici alle braccia si infiammavano, poi quelli al torace, poi quelli all'addome come l'ulcera peptica, l'intestino irritabile, ecc., poi quelli al tratto urinario e infine alle gambe con la luna nuova.

A volte c'era una nuova condizione: vi era un cronico "divampamento", ma in ogni caso la localizzazione era solitamente in linea con la fase lunare. Pensai fosse piuttosto divertente che ricevessi meriti (e pagamenti) per alleviare quelle persone dai loro sintomi in pochi giorni, quando era la luna che avrebbe dovuto ricevere la maggior parte dei crediti. Ciò mi suggerì anche altro: forse le persone che stavano avendo un trattamento in corso, ne avevano bisogno solo nella fase di "divampamento" del ciclo lunare. È qualcosa a cui dovrebbero pensare coloro che svolgono professioni curative.

Negli anni successivi, mentre viaggiavo per il mondo insegnando *yoga* e imparando ogni sorta di cose, ho notato altri effetti relativi alle fasi lunari. Le persone in generale erano più impulsive e agitate un paio di giorni prima della luna piena e lo noto oggi nei miei pazienti psichiatrici. L'ho visto inizialmente quando guidavo l'auto negli Stati Uniti d'America, sia nelle altre persone lungo le strade che in me stesso. Eravamo più impazienti, ci spingevamo in piccoli spazi, i pedoni si affrettavano davanti alle macchine, tutti sembravano avere fretta. Poi come miracolo, appena la luna iniziava a calare, ci calmavamo tutti. Lo noto ancora oggi.

Tuttavia, alcune persone sperimentano l'effetto opposto. Una volta, in un luogo dove stavo soggiornando, una donna, nata all'inizio di luglio, era (sorprendentemente) la cuoca. Ogni mese (non in relazione alle mestruazioni) con la luna nuova era depressa, scontrosa e introversa; era solita nascondersi in una credenza e dovevamo convincerla a cucinare la cena, che spesso risultava orribile. Poi come la luna rispuntava, lo faceva anche lei. Iniziava a emanare vitalità, diventava amichevole e amorevole, e il cibo diventava sempre più buono. Poi a luna piena brillava e il cibo era da chef.

Ciò avviene anche durante le lezioni di *yoga*. Durante le fasi lunari le articolazioni si irrigidivano e dovevano essere sottoposte a delicati allungamenti per evitare di sforzarle. Era evidente, soprattutto nelle pratiche della prima serie dei *pawanmuktasana*, dove tutte le articolazioni del corpo si allungano a turno. È meglio allungare un po' di più quelle più rigide. Nelle *asana* principali i partecipanti alle lezioni potrebbero dire: "È divertente, potrei fare questa *asana* facilmente durante la settimana, ma ora non riesco ad assumere la posizione." Di solito era un'*asana* relativa all'area del *chakra* che veniva "illuminato" nella fase lunare specifica.

Forse durante la meditazione, e la vita quotidiana, il materiale mentale su cui stiamo lavorando è prevalentemente quello del *chakra* attivato da quella fase lunare. L'intelletto e l'intuizione alla luna piena, la comunicazione quando la luna inizia a calare, l'amore, l'odio e il dolore quando *anahata* diventa attivo, il potere e l'autostima a mezza luna, la sessualità quando si attiva *swadhisthana* e la sicurezza quando è luna nuova. Le mie osservazioni durate per più di tre decenni mi fanno credere che tutto questo sia vero.

Certo, gli eventi intorno a noi aiutano a determinare il nostro stato mentale, ma forse siamo anche influenzati dalle fasi lunari e anche le persone attorno a noi sono influenzate in modo si-

mile; si innescano la maggior parte delle nostre gioie e dolori. Inoltre, indipendentemente da cosa ci stia influenzando, forse reagiamo in modo diverso a seconda della fase lunare e, secondo quale dei nostri “pulsanti” viene premuto più facilmente in quel momento.

Paramahamsaji ha detto che tutti lentamente ci stiamo evolvendo e lo *yoga* affretta il procedimento. In *yoga* pratichiamo tecniche per attivare e svegliare i *chakra* e svuotare noi stessi dai blocchi della personalità associati ad essi. Forse la luna che passa attraverso le sue fasi è uno degli strumenti che guida la nostra evoluzione naturale, attivando i *chakra* e costringendoci a confrontarci con i dolori e i piaceri della nostra personalità in espansione.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2000/cmay00/noticed.shtml>

Il ruolo della donna nel Tantra

Swami Satyananda Saraswati

Nel *tantra* ci sono due importanti poli noti come *Shiva* e *Shakti*. *Shiva* e *Shakti* hanno varie sfere di esistenza e di operatività nel cosmo e nell'individuo. Nella società umana ordinaria l'uomo e la donna rappresentano rispettivamente *Shiva* e *Shakti*. Nella mente universale, il tempo e lo spazio rappresentano gli aspetti di *Shiva* e *Shakti*. Nella vita spirituale, la mente e il *prana* rappresentano *Shiva* e *Shakti*. Nei testi di *hatha yoga*, queste due *Shakti* sono note come *ida* e *pingala*. *Ida* rappresenta la coscienza e *pingala* la forza vitale, o *prana*.

Queste due *Shakti* sono i poli opposti dell'energia. Normalmente, non sono mai insieme, ma nel momento della creazione si incontrano in un punto di unione su ogni sfera. Nella mente universale, il tempo e lo spazio giungono insieme al nucleo, e quando si uniscono, si ha un'esplosione nella materia. Qui, il tempo è rappresentato dall'energia positiva e lo spazio dall'energia negativa.

Gli aspetti del risveglio

Nella società umana ordinaria, l'uomo e la donna sono i due diversi poli di energia. Questi poli energetici sono stati discussi dettagliatamente nell'antica tradizione tantrica. Forse avete visto una fotografia di *Kali* in piedi e praticamente nuda, con un piede posizionato sopra a *Shiva*, che è disteso a terra. Ella ha un'espressione feroce, la lingua sporca di sangue e un mala di 108 teschi umani. Questa è *Kali* nello stato risvegliato. Potreste anche esservi imbattuti in alcune immagini, sebbene siano molto rare, di *Shiva* seduto nella posizione del loto. Metà del suo corpo è *Shiva* e metà è *Shakti*. Potreste aver visto l'immagine di *Shiva* e *Parvati* seduti nella posizione del *guru* e del discepolo. *Shiva* è seduto nella posizione del loto e *Parvati* è seduta su una piattaforma più bassa. *Shiva* la istruisce ai segreti del *tan-*

tra. Questi sono tre esempi. Forse avete sentito anche il quarto esempio. A circa 110 miglia da Munger vi è un centro molto importante di *tantra* noto come *Tarapeetha*. Lì potete vedere il Signore *Shiva* succhiare il latte dal seno di *Shakti*.

Questi sono i tipi di relazione tra *Shiva* e *Shakti* a diversi livelli di evoluzione e di risveglio. A un livello, *Shakti* è il discepolo e *Shiva* è il *guru*; così è, la donna è il discepolo e l'uomo è il *guru*. A un altro livello, non ci sono differenze tra i due. *Shiva* e *Shakti* sono intrecciati insieme in un corpo, un'immagine e un'idea. E ad un altro livello di evoluzione, *Shakti* è suprema e *Shiva* è sottomesso. Ora, questa è l'interpretazione filosofica degli stadi di risveglio della *shakti* presente in ognuno.

La consapevolezza spirituale della donna

Nella tradizione tantrica, la donna è considerata superiore all'uomo per quanto riguarda le iniziazioni tantriche. Questo non deve essere in alcun modo inteso come una rivendicazione sociale. È un'attitudine puramente spirituale, in relazione all'evoluzione della coscienza più elevata. La struttura di una donna, le sue emozioni e la sua evoluzione psichica sono decisamente superiori a quelle di un uomo. Il risveglio della forza spirituale, cioè la *kundalini*, è molto più facile nel corpo di una donna che nel corpo di un uomo.

Oltre a ciò, vi è un altro importante punto che occorre comprendere. Generalmente, un uomo va nei meandri più profondi della mente e poi ne esce, ma non è capace di riportarsi indietro quelle esperienze, mentre una donna può farlo. Mi sembra che ci sia ben poca differenza tra la consapevolezza interiore ed esteriore di una donna. Quando andate molto in profondità nella vostra coscienza, avete determinate esperienze. Ma quando tornate da quello stato profondo della mente, verso la consapevolezza grossolana, cade un velo tra quelle esperienze e la mente conscia. Nel caso di una donna, questo velo non cade.

Oltre a questo, la parte psichica di una donna è molto carica di consapevolezza spirituale. L'espressione esterna che si può vedere in una donna o in una ragazza – l'amore per la bellezza, la tenerezza, la simpatia, la comprensione – sono espressioni dello stato interiore. Io di solito faccio uno scherzo. Dico che se tutte le donne se ne andassero questo mondo diventerebbe un deserto. Non ci sarebbero colori, profumi, sorrisi e bellezza. Ciò indica che la consapevolezza interiore della donna è molto ricettiva e pronta ad esplodere.

Anche nell'ambito del *kundalini yoga* il corpo della donna è caricato da un particolare centro. *Muladhara chakra* nel corpo maschile è situato in un'area molto congestionata. Il maschio fa *mula bandha* e non accade nulla. Mentre nel corpo di una donna è possibile toccare *muladhara* con le dita. Perciò, il risveglio può avvenire molto più velocemente nel corpo di una donna che in quello di un uomo.

Un altro punto importante è che la donna è sempre stata il principale trasportatore di energia e l'uomo lo strumento. La donna può non essere vostra moglie; potrebbe essere vostra madre, figlia o discepola. Maria era la madre di Cristo. La madre di Aurobindo era una discepola. Allo stesso modo, nella tradizione tantrica, c'è la storia delle sessantaquattro *yogini*. Il termine *yogini* è il femminile di *yogi*. Ora, queste *yogini* sono adorate in tutta l'India. Ci sono sessantaquattro templi dedicati ai sessantaquattro aspetti dell'energia femminile. Uno di questi si trova in Assam, un altro a Calcutta nel Kali Ghat.

Vama marga

Ora, quando studiamo i libri sul *tantra*, troviamo chiaramente un tema centrale: *Shakti* è il creatore e *Shiva* è lo strumento. *Shiva* non è mai considerato creatore. Uno dei più grandi pensatori e saggi dell'India, Adi Shankaracharya, scrisse nel primo verso del suo più famoso scritto tantrico, 'Senza *Shakti*, *Shiva* come può creare?' Quindi, gli hindu hanno accettato l'unione dell'uo-

mo e della donna al fine di facilitare il processo di evoluzione tramite il *tantra*.

Sebbene, da tempi immemori, la relazione tra uomo e donna ha avuto differenti scopi a causa delle influenze culturali provenienti da varie parti del mondo, nell'induismo si è continuato ad essere fermi su un punto: il rapporto tra uomo e donna ha un obiettivo spirituale.

Pertanto, nel *tantra* il posto della donna è al lato sinistro. Prima del matrimonio, la ragazza siede sul lato destro e quando avviene la cerimonia matrimoniale, si siede sul lato sinistro. Così lei è nota come *vama*. In sanscrito *vama* significa che è al lato sinistro. *Vama* si riferisce anche a *ida*.

C'è una storia antica riguardante *Sita* e *Rama*. Quando *Rama* aveva oltre sessant'anni, sua moglie *Sita* rimase incinta e andò a vivere per un po' di tempo nell'*ashram* di un santo. Durante questo periodo, uno dei compiti di *Rama* come imperatore era quello di fare una determinata cerimonia religiosa. Però, il saggio regnante aveva stabilito che non poteva celebrare quella cerimonia senza la presenza della moglie. Poiché *Sita* non poteva essere presente e la cerimonia era obbligatoria, costruirono una sua statua, e quando iniziò la cerimonia posero la statua di *Sita* al lato sinistro di *Rama*.

Ora, nei Paesi occidentali, il *vama marga* è un concetto molto male interpretato. Lo chiamano '*tantra della mano sinistra*', che è una traduzione sbagliata. Se state leggendo un libro sul *tantra* e trovate le parole '*tantra della mano sinistra*', prendete una penna rossa e sbarratele. Nel *tantra*, *vama marga* significa il sentiero dell'evoluzione spirituale, che si pratica con la propria moglie. *Marga* significa sentiero e *vama* significa moglie, donna, partner, qualsiasi cosa lei sia.

La relazione tantrica

Nel *vama marga*, è *Shakti* che è importante, non solo nella vita sessuale ma anche nelle pratiche spirituali: porta avanti i processi della creazione e conduce la maggior parte dei rituali spirituali. Tra gli hindu, tutti i rituali, religiosi e non, sono condotti principalmente da donne; gli uomini rimangono pacatamente seduti. La donna è l'agente; l'uomo è il partecipante. Che sia una cerimonia sociale ordinaria, una cerimonia religiosa, il culto di una divinità o un giorno di digiuno, è la donna che lo introduce. L'uomo deve solo seguirla. Questa è la tradizione in India conosciuta come iniziazione dalla donna all'uomo.

Ora, cos'è il *vama marga*? È il sentiero spirituale che può essere praticato insieme con il partner. Un secondo tipo è chiamato *kalachakra*. Esso implica che sia la madre a dare l'iniziazione al figlio maschio. Il nord del Bihar è un centro particolare per questo tipo di iniziazione. Fino ai confini con il Nepal a nord, all'Assam ad est, all'Uttar Pradesh ad ovest: questa è la zona dove è prevalente l'iniziazione *kalachakra*, ancora oggi. Secondo questa tradizione, il figlio maschio considera sua madre una divinità. Ogni mattina, come i cristiani che vanno in chiesa ogni domenica e gli induisti che vanno al tempio e si inchinano davanti alla divinità, o fanno alcuni tipi di prostrazioni, allo stesso modo, il figlio approccia sua madre. Questo non è un rispetto sociale che lui fa verso gli anziani della famiglia. È un'adorazione spirituale che è fatta non perché lei è sua madre, ma perché è il suo *guru*.

La stessa cosa si fa nel *vama marga*, ma qui non è il figlio, ma il partner che si prostra davanti alla donna. Poi deve essere messo il segno spirituale o il segno della benedizione. È lei che lo mette a lui, non viceversa.

Ci sono quindi due ruoli importanti in cui è implicata la donna nel *tantra*. È un triste errore considerare la donna nel *tantra* solo come partner sessuale. La vita sessuale è importante, ma non

è l'unica relazione che può esistere tra un uomo e una donna. Dopotutto, vostra madre è anche una donna, così come vostra figlia e vostra moglie. Ora, avete una relazione tantrica o dei rapporti sessuali con tutte loro?

L'uso improprio del tantra

Attualmente l'Occidente si sta ribellando contro la propria religione. Questo è il motivo per cui confondono e interpretano male il *tantra*. Stanno cercando di creare anarchia nella sfera sessuale dell'uomo. Anche molti insegnanti in India sono confusi su questa materia. Nel *tantra* non dovete lottare con la vostra religione o tradizione. Il *tantra* non ha mai detto che la vita sessuale sia un peccato. Dice che l'interazione sessuale è un impulso naturale; fatelo se vi piace. La religione in occidente ha detto che è peccato; solo un uomo nacque senza peccato, e tutti gli altri sono nati con il peccato. Naturalmente, dovete ergervi al di sopra di questa colpa.

Dovete trovare qualche tipo di spiegazione alla vita sessuale, e il *tantra* diventa una copertura. Il pensiero tantrico è molto chiaro e schietto riguardo questo punto. In un verso di un antico testo si afferma che non c'è nessuna colpa nel bere vino, mangiare carne o indulgere in atti sessuali. Sono impulsi naturali di tutti gli esseri umani, ma se riuscite a trascenderli, il vostro progresso spirituale sarà molto rapido. Il *tantra* non dovrebbe diventare una copertura per nessun impulso particolare nella vita umana.

La donna viene per prima

Nel *tantra* il ruolo dell'iniziatore viene spostato dal maschio alla femmina. Ramakrishna Paramahansa ha sempre considerato sua moglie Sarada come *Devi*, divinità. In sanscrito, *Devi* significa illuminata o illustre. Quando Ramakrishna si sposò era molto giovane e sua moglie era ancora una bambina, ma lui la considerava solo come la Madre Divina. Questo era il tipo di

atteggiamento che lui aveva nei suoi confronti, ed è come lui la considerava.

Nel *tantra*, la donna deve essere trattata con molta attenzione perché è la linea di alta tensione per l'energia della *kundalini*. Non dovete essere spaventati da lei, ma dovete essere molto attenti, perché in lei giace la potenzialità di una grande esplosione, se avete una moglie, bene, sarà vostra moglie. Ma se lei deve essere la vostra partner tantrica nella vita spirituale, allora è lì per uno scopo diverso e quindi il processo è completamente differente.

In India, sin dall'inizio, c'è questa tradizione. Ogni volta che si fa riferimento a un uomo e una donna, si fa riferimento sempre prima alla donna e poi all'uomo. Non diciamo mai *Ram Sita*, ma sempre *Sita Ram*. Non sentite mai *Shyam Radhe*: è *Radhe Shyam*, *Radha* è l'essere femminile e *Shyam* il maschile. Questo perché nello schema dell'evoluzione *Shakti* viene per prima e *Shiva* viene dopo. Con questo atteggiamento, intraprendendo la vita spirituale con vostra moglie, o figlia, o discepola, dovete sempre vedere lei come l'attivatore e voi stessi come partecipanti a tutti i livelli. Anche se un uomo ha realizzato la consapevolezza superiore, avrà ancora difficoltà nel comunicarlo agli altri se non include una donna nella scena.

L'ipotesi dell'hatha yoga

Nel *tantra* va anche ricordato che esiste un altro sentiero chiamato *dakshina marga* o Tantra Vedico. Qui la donna non è necessaria, né come figlia, madre e né come moglie, perché si considera l'aspirante avente entrambe le forze all'interno di sé stesso. *Ida* è il femminile e *pingala* il maschile. L'unione tra il mentale e le forze praniche equivale all'unione tra un uomo e una donna. Questa è l'ipotesi dell'*hatha yoga*, *ida* è *shakti* e *pingala* è *shiva*. Quando esse si uniscono in *ajna chakra*, si ha la reale unione. La dimora di *Shakti* è in *muladhara*. La dimora di *Shiva* è in *sahasrara*. *Shiva* è là in eterno *yoga nidra*, inattivo,

indifferente, senza nome e forma. Non ha nulla a che vedere con la distruzione o la creazione. La sua coscienza è omogenea e totale. Non c'è vibrazione alcuna in *sahasrara*. *Shakti* è in *muladhara*, e tramite le pratiche di *yoga*, la risvegliate. Lei inizia ad alzarsi e si fa strada attraverso *sushumna* fino ad *ajna*. Quando *Shakti* raggiunge *ajna chakra* si ha l'unione.

La danza di Shiva

Questa unione avviene quando i due poli energetici si uniscono. Quando accendete un interruttore ottenete la luce perché i fili all'interno si uniscono. Allo stesso modo, in *ajna chakra*, quando si ha l'unione, avviene simultaneamente anche un'esplosione. Poi l'energia creata in *ajna chakra* si muove verso *sahasrara chakra*. Qui *Shiva* e *Shakti* si uniscono, e quando accade questo, *Shiva* inizia la sua danza. Forse avrete visto una foto di *Nataraja*. Quella è l'espressione simbolica del risveglio di *Shiva*.

Quando *Shiva* si risveglia dal suo profondo *yoga nidra*, inizia a danzare. Non sto parlando di un uomo, ma di una forza. Il risveglio di quella forza nell'uomo è simboleggiato dalla danza di *Shiva* nella forma di *Narataja*. Poi *Shakti* e *Shiva* discendono insieme attraverso lo stesso sentiero verso *muladhara*. Entrambi vanno già insieme verso il livello mondano, il piano grossolano. Questo è il sentiero dei santi che discendono e giungono a noi di tanto in tanto. Se vi capita di leggere la filosofia di Sri Aurobindo, comprenderete il risveglio dell'energia e la sua unione con *Shiva*, entrambi danzano insieme e poi discendono nel nostro piano di esistenza. Questo è il motivo per cui in *kriya yoga* abbiamo un passaggio ascendente e uno discendente – *arohan* e *awarohan*.

Ora, il ruolo della donna nella tradizione tantrica è stato definito, ma la posizione della donna nelle culture moderne è lontano da questo. Le persone in tutto il mondo stanno lottando con le proprie colpe e i propri peccati. Se desiderate resuscitare la

posizione incontaminata delle donne al giorno d'oggi, l'intero atteggiamento dovrà cambiare. Infatti, la struttura della nostra società dovrà basarsi su un nuovo concetto di realtà religiose, dove il ruolo della donna nell'evoluzione spirituale umana sia pienamente compresa ed accettata. Questo è assolutamente necessario per far emergere una nuova società. Dovrete rendervi conto di questo molto chiaramente, in modo che quello che praticate e che insegnate non sia una conseguenza dei vostri conflitti religiosi interiori.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1981/joct81/womrole.shtml>



Swamiji sul Tapasya

**(Qui Swami Satyananda Saraswati parla dell'austerità, non come una difficoltà, ma come forma di trattamento yogico.)
Registrato al Satyananda Ashram di Barcellona, durante un suo tour.**

Il termine *tapasya* è spesso tradotto come austerità, ma etimologicamente, *tapas* significa un processo di purificazione tramite il quale si diventa più stagionati, più maturi. Il corpo dell'uomo è molto debole, e la sua mente è ancora più debole. Con un corpo e una mente deboli, come potete completare il vostro pellegrinaggio della vita? Se la vostra auto non va bene dovete sentire un meccanico. Nello stesso identico modo, il corpo e la mente devono essere revisionati, e il processo per farlo è noto come *tapas*.

Molte persone pensano che *tapas* si riferisca alla vita austera di un puritano. Beh, non è una questione di logica o da disputa. Se la vostra casa sta per crollare, o la riparate o ve ne andate. Ora, questo corpo è composto da vari organi, processi e leggi. Se il sistema digerente è debole, mangiare meno può essere considerato un'austerità? No. Allo stesso modo, se indulgete nella vita sessuale e avete troppi attaccamenti che vi influenzano la mente, il cuore e il corpo, aggiungete altri godimenti, altri attaccamenti, o li riducete? Quando il corpo è malato, dovete mantenere certe restrizioni, proibizioni e astensioni. Questo non è austerità; è un metodo di trattamento, attraverso il quale potete purificarvi e liberarvi dalla sporcizia, dai modelli e dai complessi che causano dolore e sofferenza.

Tipi di tapasya

Tapasya è triplice. La forma più elevata è il *tapas sattvico*, che è inteso per la purificazione della mente e del corpo per l'autorealizzazione. Il *tapas sattvico* ha uno scopo spirituale, e se volete seguirlo, dovete praticare meditazione. Durante la meditazione, se la mente vi crea molti problemi, dovete praticare

pranayama. Il respiro e la mente sono interconnesse, quindi, il *pranayama* è un metodo molto potente per controllare la mente.

Il *pranayama* è una forma importante di *tapasya*. Quando praticate *pranayama*, si crea il calore yogico. Questo calore o fuoco dello *yoga* aiuta nel risveglio della *kundalini*. Quando la mente è posseduta dalla forza potente di *kundalini*, diventa totalmente stabile. Questo è un *tapas sattvico*, un processo con il quale si genera calore fisico nel corpo. Questo calore è di vitale importanza per la meditazione; ma se praticare *pranayama* senza una preparazione, non si soddisferà questo scopo.

Certo, tutti possono praticare *pranayama*, ma per il risveglio della *kundalini* è necessario fare molta preparazione. Dovrete praticare *asana*, *bandha* e *mudra*, altrimenti avrete difficoltà nel *pranayama*. Il calore generato non potrà essere diretto verso i centri appropriati. Quindi, *jalandhara bandha*, *uddiyana bandha* e *mula bandha* sono praticati per bloccare il *prana* da tutti i lati. Al fine di praticare questi *bandha* correttamente, la pratica delle *asana* è molto importante. Pertanto, possiamo dire che tutto l'*hatha yoga* è *tapas sattvico*.

Il *tapas rajasico* è praticato con un digiuno continuo e con l'esposizione del corpo agli elementi del caldo e del freddo per dissipare desideri e attaccamenti. Questo tipo di *tapas* spesso causa repressione, quindi, richiede comprensione. La maggior parte delle persone che praticano questo tipo di *tapas*, che può essere giustamente chiamato austerità, non ha uno scopo chiaro e spesso nemmeno sa perché sta digiunando. Perciò, i benefici sono minimali.

Il terzo tipo di austerità è chiamato *tapas tamasico*. Questo è praticato forzando il corpo, influenzando così la mente. Ad esempio, in India ci sono persone chiamate *fachiri* che mantengono il corpo in una determinata posizione e rimangono così senza muoversi per anni.

In conclusione, coloro che vogliono realizzare la coscienza più elevata dovrebbero praticare *tapas sattivici*, ma allo stesso tempo, è importante evitare gli eccessi nella vita. Gli eccessi indeboliscono i sensi, che invece dovrebbero essere mantenuti in equilibrio. Molte persone si dedicano totalmente alla vita dei sensi, pensando che anche in una situazione lussuosa si possa ottenere l'auto-realizzazione. Chi vive nel lusso indebolisce il corpo e la mente perché dipende dagli oggetti dei sensi.

Tramite *tapasya*, si cerca di mettere in moto un processo metabolico, attraverso il quale tutte le abitudini che creano debolezza e ostacolano il risveglio della forza di volontà possono essere eliminate. Dovete sapere quali sono le vostre necessità. La vostra vita deve essere semplice. Dovete fare una scelta, tutto qua. Non potete avere la vostra torta e al tempo stesso mangiarla. O volete il *samadhi* o volete la vita dei sensi. Per un po' si può andare avanti, ma arriva un momento in cui si deve abbandonare la vita dei sensi.

Questo è il motivo per cui si pratica *tantra*. Il suo scopo non è indulgere nel bere, nel mangiare carne o nella vita sessuale, ma è trascendere le dipendenze. Questo è un aspetto importante nella vita spirituale. La mente è un ottimo avvocato: difende sempre i sensi. Ma in realtà, anche se potessi soddisfare tutti i tuoi sensi, questo non ti renderà felice. Quindi non importa cosa dice la mente. Continuate con il vostro *tapas*.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1981/emay81/swatap.shtml>

Glossario dei termini in Sanscrito

Ajapa Japa: ripetizione spontanea di un mantra.

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

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

Antar Mouna: pratica di ascolto del silenzio interiore.

Anushtana: pratica tradizionale che prevede la ripetizione di un particolare mantra.

Aradhana: forma di adorazione.

Asana: posizione/postura di yoga.

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

Bandha: chiusura psico-muscolare dell'energia.

Bhagavad Gita: "Inno del Signore", antico testo sacro.

Bhakti yoga: via della devozione.

Brahman: l'Essere supremo, l'infinito, la totalità dell'esistenza a qualsiasi livello.

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.

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.

Ishvara: il Signore supremo.

Jalandhara Bandha: chiusura/manovra a livello della gola.

Japa: ripetizione continua di un mantra con l'uso di un 'mala' (collana di 108 grani) per il suo conto.

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

Karma Yoga: via dell'azione disinteressata.

Kriya Yoga: la via dello yoga pratico, consistente in varie tecniche com-

preendenti asana, manipolazioni del respiro, visualizzazioni e mantra.

Kundalini: energia potenziale dormiente che giace in muladhara chakra.

Mahamudra: il grande sigillo; combinazione di Jalandhara bandha, Uddhiyana bandha e Mula bandha.

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

Mudra: gesto che canalizza l'energia.

Muhurta: unità di misura del tempo; circa trenta minuti.

Mula Bandha: contrazione dell'area di muladhara chakra.

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.

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

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

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

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

Samata: uniformità, equanimità.

Samskara: impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

Satsang: essere in compagnia della verità.

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

Shakti: energia primordiale; coscienza manifesta

Sushumna Nadi: una delle tre nadi principali che attraversa il centro del midollo spinale.

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

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

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

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

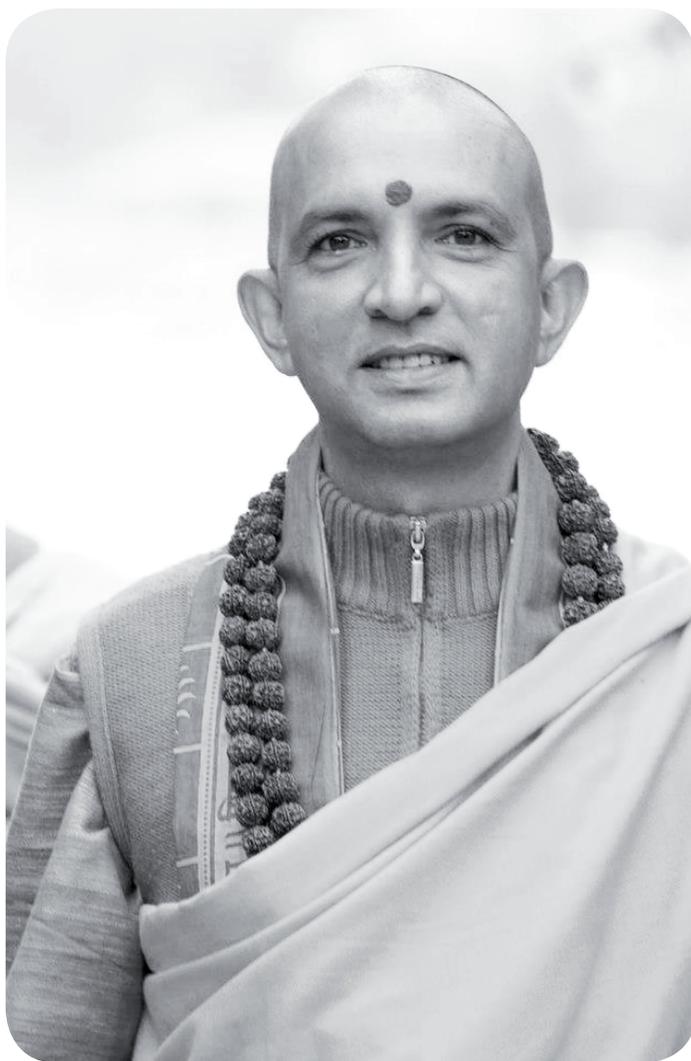
Uddiyana Bandha: contrazione addominale in posizione eretta.

Vairagya: non attaccamento.

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 inconscie. Stato tra il sonno e la veglia.

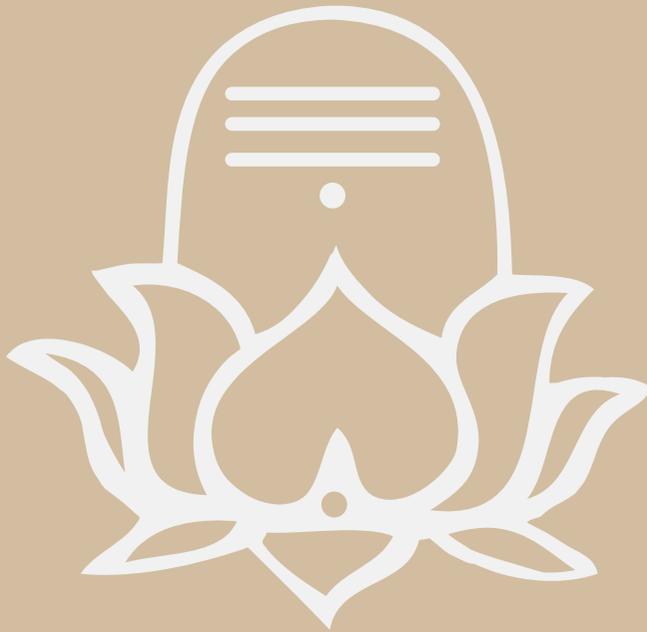
Yogi: praticante avanzato di yoga; colui che ha realizzato lo stato di yoga.



*"Conoscere molto non ha significato nello yoga.
Applicare quel poco che si conosce ha un grande significato"*

Swami Niranjanananda Saraswati

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