

Ogni azione è un passo nello Yoga

Shri Swami Sivananda

Molte persone, anche dopo aver studiato i testi classici di religione e di filosofia, non sanno cosa dovrebbero fare praticamente per raggiungere lo scopo della vita, cioè la realizzazione di Dio, e ricercano un'illuminazione sulla questione. Sono legate alle speranze, alle aspettative, al lavoro e alle ansie. Non sanno che la loro vita fugge via. Tutti i capelli diventeranno grigi. Molti denti potrebbero cadere. Potrebbero rimanere solo pochi anni di vita. Ma non importa. Si può raggiungere l'autorealizzazione anche solo in un *muhurta*, attraverso la devozione, la dedizione, la discriminazione, il distacco, l'aspirazione e la rinuncia.

La mente brama sempre la beatitudine eterna, la pace eterna e la gioia perenne perché nasce dal *Brahman*, la cui natura è *Satchidananda*: Esistenza, Conoscenza, Beatitudine. Ma noi cerchiamo di ottenere quella beatitudine suprema da tutti gli oggetti del mondo, che sono condizionati dal tempo, dallo spazio e dalla causalità. Falliamo e ne siamo delusi. Siamo attaccati agli oggetti dei sensi. Per questo non siamo capaci di ottenere l'eterna beatitudine e la gioia perenne. Ma c'è un principio supremo, *Brahman*, che è senza nascita, senza morte, senza tempo e senza spazio. Possiamo ottenere questa beatitudine suprema solo nel *Brahman*.

Brahman è nascosto in tutti i nomi e le forme. Non brilla. Non rientra nel nostro campo intellettuale. Ma chi ha un intelletto sottile, un'intelligenza acuta, un intelletto puro, chi è libero da gelosia, egoismo e avidità può scorgere il *Brahman* nel proprio cuore purificato. Si può avere un intelletto brillante e qualifiche come master, dottorati, ecc, ma essere ancora grossolani e non riuscire a comprendere il *Brahman*. Dobbiamo coltivare '*subha manas*' (mente pura). Molte persone hanno '*asubha manas*' (mente impura), con vari tipi di meschinità. Pensiamo di essere persone molto grandi. Ma analizziamoci con introspezione. Se una stanza è tenuta chiusa per un anno, l'aprite e cercate di pulirla, quanta

polvere troverete? Così è la mente: piena d'impurità. Le persone non sanno cosa sia l'introspezione, l'auto-analisi. Appena si svegliano, si vestono e salgono in auto pensando di essere le più grandi persone esistenti al mondo, dopo *Ishvara* (il Signore). Quando il loro equilibrio bancario crolla, diventano dei miserabili.

Molti dipendono dagli oggetti esterni per la loro felicità e falliscono. Mentre gode della pace chi è dotato di 'samata' (equanimità), è libero da attrazioni e repulsioni (*raga-dvesha*), da euforia e depressione (*harsha-sokaj*). *Samata* è la ricchezza suprema. *Vairagya* è la ricchezza suprema. L'uomo cerca di accumulare ricchezze, ma *vairagya* è la ricchezza suprema che spazza via ogni altra ricchezza. Tutta l'altra ricchezza è paglia per un uomo di *vairagya*. La causa principale delle malattie è l'egoismo. La causa principale è la rabbia. La causa principale è la malvagità. Quando siete arrabbiati, il sangue si riempie di impurità. Bacilli di odio, di malvagità, di gelosia entrano nel vostro sistema e producono le malattie. Il corpo è deperibile, la mente è imperfetta ed è un conglomerato di desideri e voglie; gli scopi dei sensi sono limitati e tutti gli oggetti che si vedono sono transitori, mentre solo l'*Atman* o Sé è reale, eterno e libero da tutte le dualità; conoscendo questo, non si dovrebbe avere più attaccamento al corpo, alla mente, ai sensi e agli oggetti del mondo e si dovrebbe coltivare la vera comprensione della natura delle cose. Ma l'egoismo e il desiderio si affermano ad ogni passo. Questi sono ostacoli per farvi desistere. L'ignoranza è la causa principale delle sofferenze umane. Voi vi identificate con il corpo. Sapete che l'egoismo non è una cosa buona, ma siete egoisti. Sapete che dire le falsità non è una cosa buona, ma dite le falsità. Molti hanno il cuore indurito dal peccato a causa dell'egoismo, a causa del denaro e dell'avidità. È necessario un cuore purificato e tenero per lo sviluppo spirituale, per il conseguimento spirituale e per il progresso spirituale.

La vita è un processo di adorazione divina. La vita è interdipendente. Poiché l'unico Signore dimora in tutto, non si dovrebbe odiare o ferire l'altro, o innalzare una barriera di vanità

e orgoglio, o assumere atteggiamenti egoistici che separano l'uno dall'altro. Quando la coscienza dell'imminenza dello Spirito sorge nella mente, non si può avere egoismo, avidità o ipocrisia. Altrimenti non si può essere amorevoli, amichevoli, gentili, disponibili e utili agli altri. Questa comprensione deve essere coltivata.

“L'uomo non ottiene la libertà dall'azione astenendosi dall'attività, né da una mera rinuncia può raggiungere la perfezione. Nessuno può, nemmeno per un istante, rimanere veramente senza agire; tutti sono spinti all'azione senza volerlo dalle qualità innate della natura.” L'azione è quindi inevitabile, e dovrebbe essere rispondente all'ideale della *Gita*, distaccata e non egoistica. Si potrà fare il proprio dovere, non come colui che fa, ma come uno strumento del Divino, senza aspettarsi alcun risultato, perché quello è il punto di vista di Dio e perché tutte le aspettative che derivano da un mondo imperfetto sono destinate a causare delusione e dolore.

Colui che controlla i sensi con la mente, con gli organi di azione, senza attaccamento, eseguendo lo *Yoga* dell'Azione, è meritevole. Eseguite l'azione giusta, perché l'azione è superiore all'inazione e, con l'inattività nemmeno il mantenimento del corpo sarebbe possibile. Quindi, essendo l'azione inevitabile, dovrebbe essere del tipo giusto, fatta con atteggiamento e comprensione corretti dei valori della vita e per il bene degli altri. Lo *Yoga* dell'Azione non consiste solamente nel servizio disinteressato agli altri. Essendo la natura umana egoista e ristretta, l'accento è posto sul servizio di chi soffre ed è bisognoso. Certo, questo è importante. Ma più di questo, la caratteristica della propria vita quotidiana, i propri pensieri, le intenzioni, le ambizioni, le modalità di azione, l'atteggiamento stesso sono di primaria importanza. Solamente quando queste relazioni sono trasmutate nello *Yoga* con la giusta conoscenza, autocontrollo, distacco e altruismo, si può essere chiamati *Karma Yogi*. È auspicabile che ogni uomo diventi un *Karma Yogi* nella vita, in qualunque condizione venga posto, poiché questa è l'unica via; ma tutti sono immersi miseramente

nelle angosce, nelle paure e nei conflitti. Se ogni uomo realizzasse che è un agente di Dio, non nel senso di dominatore sugli altri da un piedistallo superiore, ma come un individuo umile, rispettoso, distaccato, con un sentimento radicato di comunione e fratellanza, non potrebbe mai essere causa di disarmonia, dissenso e sentimenti amari. Se una persona è disordinatamente egoista, orgogliosa ed egocentrica, desiderosa, avida e ostinata, una tale immagine si riflette automaticamente negli altri attraverso una risposta ostile. Altrimenti non ci sarebbe alcuna ragione per cui dovrebbe esserci odio reciproco, rabbia bollente, gelosia e tensione.

“Lo spirito è forte ma la carne è debole.” Tutti sanno che è sbagliato odiare gli altri, ferire gli altri, essere violenti, distruttivi ed egoisti, ma il potere della natura inferiore è così forte che si è trasportati nonostante tutte le buone intenzioni e gli alti idealismi. Lo Spirito deve essere rafforzato, la mente e i sensi trattenuti, la volontà e la determinazione rafforzate, il cuore purificato, la natura inferiore sublimata, attraverso il procedimento del *Sadhana*. Soltanto dopo lo Spirito può ottenere la vittoria sulla carne.

Fissate la mente sui piedi di loto del Signore. Date le mani per il lavoro. Anche mentre lavorate, come dattilografo o suonatore di un armonium che scrive o suona mentre vi parla, o la signora che mentre lavora a maglia vi parla allo stesso tempo; lasciate che la mente sia sempre fissa ai piedi di loto del Signore, mentre le vostre mani sono al lavoro. La mente della ragazza che porta in testa un recipiente con dell'acqua è sul recipiente, anche se parla e scherza con le compagne mentre cammina lungo la strada. Con la pratica sarete capaci di fare due cose contemporaneamente. Il lavoro ordinario diventa automatico, meccanico o istintivo. Avrete due menti. Una porzione della mente sarà al lavoro, tre quarti sarà nel Signore, in meditazione, in *japa*. Ripetete il nome del Signore anche mentre siete al lavoro. Potrete così allenare la mente a funzionare lavorando con le mani e pensando a Dio allo stesso tempo. Questo è *Karma Yoga* e *Bhakti Yoga* combinati.

Dice il Signore Krishna: "*Taamat Sarvethu Kaleshu mamananusmara yudhya cha; mayyar-pitamanobuddhih mamevaish-yasi aiamiayam*": "Quindi, per tutto il tempo ricordati di Me e combatti. Con la mente e la ragione fissate su di Me, senza dubbio, verrai a Me."* Sebbene la mucca sia sui pascoli, separata dal vitello, la sua mente è sempre fissa solo sul vitello. Allo stesso modo dovrete fissare la mente su Dio mentre fate *Japa*, come la mucca, e lavorate con le mani: questo è adorazione del Signore. Allenate e disciplinate la mente cautamente. Questa è la chiave di volta per aprire i regni della beatitudine. Questo è il segreto del *Karma Yoga*. L'obiettivo non è lontano, se mantenete l'ideale ogni giorno e lavorate duramente per raggiungerlo e se siete sinceri e seri nel vostro scopo. Lo *Yoga* dell'Azione, perciò, inizia con il coltivare la natura umana. In questo processo di coltivazione tutte le pratiche spirituali sono implicate. Equilibrare la mente è *Yoga*. Il distacco è *Yoga*. Portare l'unico Dio in tutto è *Yoga*. Servire l'unico Dio in tutti è *Yoga*. Praticare la verità, non ferire gli altri e la continenza è *Yoga*. Compiere i propri doveri senza pretendere di raggiungere o desiderare degli ottimi risultati è *Yoga*. Essere senza desideri è *Yoga*. Seguire il sentiero della rettitudine è *Yoga*. Ogni azione, se fatta con la giusta comprensione, è un passo nello *Yoga*.

Possiate tutti assimilare questo spirito della *Bhagavad Gita* e fruirne nel miglior modo possibile nella vostra vita quotidiana. Possano le benedizioni del Signore Krishna scendere su tutti voi.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1975/june75/step675.shtml>

*Qui Sri Swami Sivananda fa riferimento a Krishna nella *Bhagavad Gita*, ma l'esortazione "a Me" può essere rivolta a qualsiasi aspetto del Sé, dell'assoluto, in qualsiasi forma. Chi è ateo può pensare all'immensità degli universi; chi è Cristiano a Gesù, alla Madonna; ad Allah, ecc. L'importante è che questa consapevolezza, questo sentire, non sia un fatto "idealistico" ma un reale "feeling", sentimento. (ndr)

Il sentiero dell'esperienza

Swami Satyananda Saraswati

Sivanandashram, Parigi, 15 settembre 1979

C'è una sostanza misteriosa dietro l'esistenza dell'uomo. I saggi hanno cercato di definirla e spiegarla, ma la maggior parte delle persone non è ancora riuscita a comprenderla. Negli ultimi decenni ha avuto luogo un grande risveglio in tutto il mondo e ora le persone hanno accettato il fatto che al centro, alla base dell'esistenza, c'è un potere molto misterioso.

Da dove vengono i pensieri e da dove è emanata la coscienza? Ci sono migliaia di domande simili alle quali l'uomo non è capace di rispondere. Possiamo discuterne e spiegarle molto chiaramente in termini teorici, ma non potranno mai essere comprese in questo modo, perché questa misteriosa sostanza non è un argomento di conoscenza, ma di esperienza. Potremmo aver perfezionato i nostri concetti intellettuali, potremmo comprendere perfettamente la natura della sostanza in termini matematici ed essere in grado di spiegarla in migliaia di equazioni, ma la cosa principale che deve essere raggiunta è l'esperienza.

Quando ci renderemo conto della necessità dell'esperienza, inizieremo a prendere una direzione completamente diversa. L'esperienza non è il risultato del pensiero intellettuale o di quello scientifico, è il culmine di un processo di salto oltre la mente. La conoscenza è confinata all'interno delle categorie della mente; l'esperienza va oltre la mente, l'intelletto e le emozioni. La conoscenza può essere definita mentre l'esperienza no. Qual è la via che porta all'esperienza? Possiamo ottenere l'esperienza tramite un processo di trasmissione? Questa esperienza può essere spiegata e compresa, o è il risultato di un processo in cui si trascendono le barriere del tempo e dello spazio?

Si conoscono due vie per raggiungere l'esperienza, la via vedica e la via tantrica. Si è parlato molto della via vedica nel passato, e ora parleremo della via tantrica per scoprire questa misteriosa sostanza. Forse avete già una vostra personale opinione sul *tantra*.

In tal caso, per il momento, mettete da parte l'opinione che vi siete fatti, altrimenti potreste non riuscire a comprendere totalmente il ruolo del *tantra*. *Tantra* letteralmente significa espansione della coscienza e liberazione dell'energia. Ci sono testi che affermano che il *tantra* sia occultismo, magia, sublimazione sessuale, o una pratica spirituale sotterranea. Comunque, tutto questo non ha nulla a che fare con il significato grammaticale, etimologico, filosofico o tradizionale del termine *tantra*.

Un processo tramite cui riuscite a espandere la vostra personale coscienza è un aspetto del *tantra*. La nostra coscienza è confinata all'interno dell'area; la mente funziona dentro uno spazio dato. Le attività della mente e le sue capacità sono collegate ai sensi e alle esperienze sensoriali. Ad esempio, potete udire tanto quanto il vostro sistema uditivo permette; potete vedere lontano quanto il vostro sistema visivo permette. Questi sono i limiti della mente personale. Ci sono delle forme minuscole in questo universo che non riuscite a vedere. Ci sono onde sonore risuonanti che non riuscite a udire. Ciò indica che la mente funziona all'interno di un'area confinata, molto piccola.

Pertanto, ciò che dobbiamo fare è rompere le barriere, quindi la mente può uscire dai suoi confini e sperimentare l'infinito. Ma la mente dipende dalle informazioni fornite. Se i canali sensoriali sono incapaci di fornire le informazioni, la mente si paralizza. Se il vostro giudizio, la logica o la matematica non riescono a fornire alla mente le informazioni e le decisioni necessarie, la mente fallisce. Questo è il limite della mente. Se volete rompere questo schema comportamentale, dovete adottarne uno nuovo; dovete espandere la mente.

La scienza dei mantra e degli yantra

L'espansione della mente avviene tramite certe tecniche in cui si isola la mente e le si consente di rallentare. Questo è il procedimento delle tecniche tantriche. In questo sistema la prima tecnica è la scienza del *mantra*. Se volete espandere la mente e realizzare la misteriosa sostanza oltre l'esistenza dell'uomo, allora il *mantra* è il primo passo.

Il *mantra* è il veicolo per il risveglio delle forze profonde dentro di sé. Ogni *mantra* ha determinate lunghezze d'onda e frequenze in grado di penetrare la struttura interna della mente. Se praticate un *mantra* anche senza cercare di concentrare la mente, le onde sonore che risuonano durante la pratica permeano e attraversano tutto il sistema fisico e inter-fisico. I diversi tipi di onde alle quali siete iniziati ripetendo il *mantra*, permeano una nuova dimensione della vostra coscienza secondo le vostre pratiche. Quando ripetete il *mantra*, a volte produce delle onde stazionarie, risonanti o ritmiche. Quando tali onde sono prodotte, non influenzano solo l'atmosfera esterna, ma l'intera struttura mentale della vostra personalità.

Un suono non è solo un rumore. È un'onda che porta delle vibrazioni elettriche con un certo quantitativo di energia. Quando praticate il *mantra*, il suono prodotto si muove all'interno di certi schemi. Tuttavia, il suono registrato dalla vostra coscienza non è esattamente lo stesso suono udito dalle orecchie. Nella mente profonda, il suono di ogni *mantra* ha un suo specifico archetipo. Perciò, il suono del *mantra* ha un effetto totalmente differente nella coscienza rispetto ad altri suoni che possiamo produrre o pronunciare. Molti chiedono: "Cos'è l'*Om*?". *Om* è la dimensione della vostra coscienza. Quando ripetete *Om*, esso penetra nella vostra coscienza e assume uno schema geometrico. Ogni suono ha una forma specifica: circolare, triangolare, rettangolare, esagonale e persino una combinazione di tanti tipi di motivi geometrici. Queste forme non sono ipotetiche, supposte o immaginarie. Sono archetipi e ogni suono ha il suo proprio archetipo corrispondente. L'archetipo del *mantra* è noto come *yantra*, perciò, il *mantra* è la forma sottile di ogni cosa.

Non c'è bisogno di concentrazione

Il *mantra* che praticate crea tanta forza nel vostro sé interiore. sebbene possiate concentrarvi con l'aiuto di un *mantra*, il *mantra* non è uno strumento di concentrazione. Lo scopo del *mantra* è di permeare tutto il vostro corpo, la mente e lo spirito con delle vibrazioni risonanti. Perciò, durante la pratica del *mantra*, anche se

la vostra mente non è concentrata ma salta da un pensiero ad un altro, state comunque ottenendo tutti i benefici.

Una volta dissi al mio *guru* che il *mantra* che mi aveva dato era inutile perché quando lo praticavo, la mia mente saltava come una scimmia. Che senso ha ripetere un *mantra* che non concentra la mente?

Egli mi diede dei consigli molto pratici: “Fai molte cose nella vita che apparentemente non servono a nulla. Quindi, perché non continuare con il *mantra* per altri cinque minuti extra?” Ho ripetuto il mio *mantra* come mi ebbe ordinato per anni con assoluta regolarità. Anche se non avevo fede in esso, il *mantra* ha generato degli effetti molto profondi e potenti nell’intera struttura della mia coscienza. Lo pratico ogni giorno. Quindi nelle tecniche tantriche, il *mantra* è la prima e più importante pratica, che non richiede concentrazione.

Esprimere piuttosto che sopprimere

Tutti vogliono realizzare e sperimentare la sostanza misteriosa che è dietro l’esistenza umana, ma nessuno vuole rompere il muro che li separa da essa. Lo dipingono ancora e ancora e mantengono la sostanza segreta nell’oscurità.

Quando sedete per la meditazione e arriva un pensiero, lo sopprimete. Pensieri di preoccupazione, di ansia, di passione, di angoscia: differenti tipi di pensieri arrivano alla mente mentre praticate la meditazione con il *mantra*. Se li lasciate ‘incustoditi’, si ripresenteranno. Questa non è la via tantrica. Il modo tantrico di trattare con la mente consiste nell’occuparsi di ogni pensiero nel momento in cui sorge e di portarlo ad una conclusione definitiva. Questo è l’unico modo per superarlo.

Anche se foste capaci di isolare la mente, non potete canalizzarla. Potreste essere capaci di dissociare la mente dai canali sensoriali in modo che i sensi non possano fornire stimoli, ma riguardo alla natura intrinseca della mente? La mente è un insieme di *samskara*, impressioni. Ci sono migliaia di ricordi, di esperienze. Come pensate di affrontare questa multiforme natura della mente? Se

provate a compiere un genocidio mentale, dovrete pagare orribilmente. Quante impressioni avete intenzione di censurare e chi farà il lavoro? Così è come create ostilità all'interno della vostra personalità. La vostra mente religiosa dice che questo è cattivo e la vostra mente libera che è buono. Quindi avete già due controlli su una sola mente. Ciò crea quello che chiamiamo conflitto interno, che porta alla schizofrenia.

Dovete permettere alla mente di pensare senza opposizioni, abusi e senza odiarla. Se nella mente ci sono pensieri malvagi, imparate ad accettarli; non sopprimerli. Qualsiasi pensiero sorga, imparate ad affrontarlo con piena consapevolezza. Sono l'eredità della vostra infanzia, dei vostri genitori e della società. Sono la vostra personalità, la vostra struttura. Sono 'voi', e dovete cercare di non uccidere voi stessi. Perciò, quando praticate il mantra, non litigate con voi stessi. Se la vostra mente corre dietro alle fantasie, lasciatela andare.

Imparate a essere spettatori della mente. A volte progredisce nel remoto passato, a volte va verso un futuro molto lontano e non chiaro. Se date alla vostra mente totale indipendenza e libertà, trascenderà sé stessa anche a vostra insaputa. Il sentiero dell'esperienza non è così lungo e tedioso. L'esperienza è qui e ora. È già in voi, non dovete svilupparla. È sempre esistita, ma non siete in grado di farne esperienza perché siete vincolati da certe limitazioni. Permettete alla mente di fluire, di rompere le sue barriere, di essere anarchica, di girovagare liberamente come un vagabondo, di commettere crimini (interiormente, ovviamente). Permettetele di trovare sé stessa, datele spazio per correre e lasciate che sperimenti le forme psichiche. Non preoccupatevi dei brutti pensieri, o di essere felici per quelli belli. Semplicemente osservateli, proprio come vedete le auto che si muovono lungo la strada. Siatene consapevoli, ma non abbiate nessun coinvolgimento personale. Allo stesso modo, c'è un traffico infinito nella mente e quando cercate di praticare mantra, inizia l'ora di punta.

La mente è costantemente in risonanza, vibrante ad ogni tipo di impressione, anche ora, ma voi non lo vedete, non lo sapete, perché i vostri sensi sono coinvolti. Appena isolerete la vostra mente, potrete vedere l'intero e bellissimo gioco che agisce costantemente. Più evolvete nella vita spirituale, più diventerete consapevoli dell'omogeneità della mente. Perciò, nel *tantra*, non si mira a uccidere nessuna delle espressioni della mente. La mente non è affatto il vostro problema: siete voi il problema della mente, che volete sempre più esperienze. Quindi, se praticate *mantra*, *yantra* o *kriya yoga*, ricordate di non lottare con la mente. Mentre praticate il vostro *sadhana*, dovete fare attenzione a non interferire affatto con la mente e con le esperienze che vi arrivano.

Bindu: il punto finale

Nel *tantra* la via della meditazione è spontanea. In *kriya yoga*, ad esempio, arriva un momento in cui sperimentate l'espansione della coscienza anche se non lo volete. Il *tantra* è la liberazione dell'energia. Questa energia, chiamata *shakti*, è la somma totale della creazione dell'universo. Essere sintonizzati con *shakti* è la scoperta di sé stessi. Il destino dell'uomo è di scoprire l'energia universale assoluta. Questo è *bindu*, il punto. In un cerchio c'è una curva che rappresenta il tempo, un'altra che rappresenta lo spazio, una terza che rappresenta l'oggetto e una quarta curva che rappresenta la coscienza trascendentale. Poi c'è *bindu*, il punto al centro del cerchio che rappresenta l'assoluto. Questa è la natura della realtà e dell'universo: tempo, spazio, oggetto, trascendenza e il punto finale.

Nel *tantra*, l'enfasi è in *bindu*. L'intero universo è un'espansione che parte da *bindu*; la materia è esplosa da *bindu*. *Bindu* è un assoluto, ma si è diviso in milioni. È infinito e ogni granello della creazione è assoluto. Non vi è imperfezione alcuna in questo grande universo, in ogni cosa che vedete intorno a voi; nel passato, nel presente e nel futuro. Questa è l'estensione di *bindu*.

Il *bindu* nel centro tra le sopracciglia è il nucleo della mente universale. È il più piccolo dei punti che esplose nella creatività

totale. Quando vi concentrate in *bindu*, cosa accade? Il tempo e lo spazio si avvicinano. Altrimenti sono molto lontani tra loro.

Immaginate cos'è il tempo e cos'è lo spazio. Non sono esterni: sono all'interno della mente. Il tempo e lo spazio sono qualità, caratteristiche della mente. Se non ci fossero né il tempo né lo spazio, non ci sarebbe la mente; e se non ci fosse la mente, non ci sarebbero né tempo né spazio. Quando dite mente, dovete accettare il tempo e lo spazio; e quando dite tempo e spazio, dovete accettare la mente.

Quando vi concentrate su *bindu* il tempo e lo spazio si avvicinano. Il tempo è positivo e lo spazio è negativo. Uno è Shiva e l'altro è Shakti. Nel linguaggio simbolico, uno è maschio e l'altro è femmina; uno è più e l'altro è meno. La mente è formata da tempo e spazio: se li separate, la mente si allontana. Tenendoli insieme e la mente sarà unificata.

Se mantenete il tempo e lo spazio insieme e li connettete, cosa accade? È la stessa cosa di quando unite due cavi elettrici, uno positivo e uno negativo: si avrà una scintilla. Unite il tempo e lo spazio e inizieranno a scintillare. Ma se li avvicinate al *bindu*, si avrà un'esplosione di energia, come una bomba. Questa esplosione è il sé nel *tantra*. Io uso la parola esplosione ma, in realtà, le parole non hanno nessun significato nella vita spirituale. Solo l'esperienza ha rilevanza.

Bindu è l'utero della materia e i due poli della mente universale solo il tempo e lo spazio. Noi esistiamo nel tempo e nello spazio, quindi non possiamo prendere il tempo e lo spazio e buttarli via. Soltanto nel momento della morte il tempo e lo spazio si ritirano nella mente universale nei due poli differenti. Poi essi lasciano il corpo ed entrano in un altro corpo. Ma questo non è ciò che intendiamo qui. Stiamo parlando di liberazione di tempo e spazio, di attiva partecipazione del tempo e dello spazio in relazione alla vita spirituale. Perciò, quando praticate la concentrazione sul *bindu* al centro tra le sopracciglia, qualunque esperienza sorga, dovete solo sentire che il tempo e lo spazio si avvicinano l'un l'altro.

Quando si ha questa esplosione cosa avviene? Questioni di materia: la mente universale si divide in milioni di frammenti. È tutto in forma di nebulosa con ogni frammento che è un *bindu* completo, un creatore assoluto. È come se l'atomo si dividesse in migliaia di atomi, ovunque.

In quel momento avrete completato la vostra evoluzione; il destino della vita umana è stato adempiuto. Proprio come dopo aver terminato l'università entrate nel mondo e iniziate a lavorare. Così nella vita spirituale, quando avrete completato il vostro ciclo evolutivo, uscite fuori e diventate un co-creatore, un piccolo Dio. Questo è l'obiettivo finale a cui il *tantra* conduce l'umanità.

Satsang sul Tantra

Può parlarci delle origini del Tantra?

Il *Tantra* è la prima scoperta dell'uomo. È anteriore alla letteratura vedica ma non è stato registrato in forma scritta fino a dopo il periodo vedico.

Nei tempi antichi, quando l'uomo viveva più vicino alla natura, si muoveva con la spontaneità del comportamento naturale. I suoi concetti di filosofia, Dio e moralità non erano basati sulla filosofia di una società, nazione o religione: erano più per la sua personale evoluzione. Pensava più a realizzare uno status più elevato nella vita piuttosto che ai valori più alti di una società. È necessario distinguere queste due cose. I valori più elevati nella vita rappresentano la spiritualità. I valori più elevati di una società sono civiltà e nazione. Nel nostro mondo di oggi ci sono molti Paesi con standard sociali molto elevati, ma con valori di vita molto bassi.

Il sistema tantrico non deriva da alcun sistema organizzato o metodo pianificato. Origina da ogni individuo come impulso naturale. Per fare un esempio molto grossolano: la fame non è un impulso organizzato. Una persona sente di avere fame individualmente e cerca di soddisfarla con ogni mezzo disponibile. Se è sotto un albero da frutto, mangerà frutta; se è nella foresta, caccerà un animale per sfamarsi, e via di seguito. Allo stesso modo, il *tantra* si è sviluppato con l'individuo.

Mentre avveniva l'evoluzione dell'uomo, egli sperimentò molte cose particolari e iniziò a chiedersi come queste cose fossero avvenute. Ad esempio, se qualcuno sognava che sarebbe accaduto qualcosa e ciò avveniva veramente, iniziava a chiedersi come poteva sognare eventi che poi accadevano. Quindi i pensatori iniziarono a cercare la fonte della propria conoscenza intuitiva e alla fine giunsero alla conclusione che c'era una mente superiore e che questa mente non era confinata dal tempo e dallo spazio. L'uomo iniziò a pensare alla propria esistenza, a chiedersi come superare i propri limiti mentali e a voler realizzare quell'interiore essere spirituale superiore. A questo scopo sviluppò certe pratiche che risvegliarono la sua coscienza, lo resero più intuitivo e aumentarono la sua consapevolezza. Così è come il *tantra* iniziò e continuò a espandersi.

In molti Paesi differenti, inclusi l'India e il Messico, centinaia di pratiche furono sviluppate per risvegliare una particolare facoltà. Le persone provarono vari metodi di concentrazione e adorazione degli Dei. Provarono erbe, minerali, narcotici, alcol, sostanze fermentate, canti di *mantra*, l'uso di suoni come tamburo, campana, conchiglia e tutte le forme di musica e danza. Tuttavia, all'inizio fu caotico senza libri o un sistema adeguato.

Fu solo più tardi, dopo il periodo vedico, che alcune persone di mentalità spirituale realizzarono il grande potenziale che giaceva all'interno del sistema tantrico e lo scrissero in formato di libro. Alcuni suggerivano una vita austera e puritana. Altri raccomandavano pratiche meditative e spirituali e ci furono alcuni che suggerivano il sentiero della devozione e della religione. Questo è come la scienza del *tantra* si sviluppò nel corso del tempo.

Qual è il legame tra l'antica civiltà e le pratiche del tantra che oggi stanno tornando in auge?

Si dovrà parlare molto al riguardo. Per quanto ne sappiamo la civiltà di Atlantide era a conoscenza delle diverse pratiche tantriche, della simbologia e di altre forme di esperienza. Questi erano già presenti nella mente umana nell'era di Atlantide, circa

45.000 anni fa. Ogni forma di conoscenza ha il proprio simbolo nella mente universale. Come i moderni computer hanno un linguaggio simbolico, così il cervello umano ha degli archetipi in forme geometriche che conosciamo come *yantra* nella scienza del *tantra*. Usando questi *yantra* gli atlantidei furono in grado di organizzare la conoscenza e creare una struttura di esperienza che resero l'individuo consapevole della dimensione psichica della propria personalità.

Alla fine dovrebbe essersi verificata una crisi, costringendo gli atlantidei a un rapido esodo. Alcuni andarono lontano, in America Latina, mentre altri nel continente europeo, nel subcontinente indiano e in Estremo Oriente. Ho visitato molti differenti Paesi e sono rimasto sorpreso di vedere alcune opere d'arte precolombiana a San Agustin in Colombia e a Lima in Perù. Là, in musei a cielo aperto, posizioni yogiche, *mudra*, *bandha* e *yantra* erano chiaramente rappresentate in figure in pietra e terracotta.

Sfortunatamente, in quasi tutti i Paesi, la tradizione tantrica oggi è completamente persa. Ma la tradizione è stata silenziosamente mantenuta in India da alcune persone sincere che hanno avuto l'aiuto delle menti più consapevoli e influenti del Paese. Se leggete i libri più antichi, i Veda, le Upanishad e i Purana, vi renderete conto che la tradizione tantrica fu alla base di ogni tipo di conoscenza in passato.

Al giorno d'oggi, la base di questa conoscenza rimane codificata nel linguaggio, nelle immagini e nei diagrammi del *tantra*. Solo di recente gli scienziati sono stati in grado di scoprire che la mente umana possiede i propri archetipi e infinite forme, simboli e linguaggi e che la comprensione del linguaggio e della percezione dipende da ciò che è già contenuto nella mente universale.

Le prove a livello globale suggeriscono fortemente che un'antica civiltà precedente aveva già realizzato, riconosciuto e compreso la realtà della mente universale e della mente individuale. Tuttavia, nonostante tutte le prove, la mente universale è ancora solo un concetto o un'ipotesi.

Quali sono le differenze tra il tantra indiano e quello tibetano?

Nel periodo buddista, il *tantra* fu diviso in due aspetti noti come *purusha*, la coscienza, e *shakti* o energia. Entrambi, coscienza ed energia, sono dentro ognuno di noi in forma unita. Ma affinché avvenga la creazione, devono prima essere realizzati separatamente. Separandoli o si segue il sentiero di *prakriti* (*shakti*) o quello della coscienza (*purusha*). Il sistema buddista preferì seguire il sentiero di *purusha tantra*, mentre in India seguirono il sentiero conosciuto come *prakriti tantra*.

Ve lo spiegherò in un altro modo. Quando vi sedete per meditare vi si presentano due cose distinte. Una è la consapevolezza della coscienza e l'altra è la consapevolezza dell'esperienza. Ora, esattamente che cosa fate? Cercate di sradicare una di esse. Se state meditando su un punto particolare e vi viene in mente un qualsiasi pensiero o esperienza, li mandate via e cercate di rimanere consci. Cercate di separare la coscienza da tutte le esperienze, i pensieri e i sentimenti; da ogni punto di attività mentale. Ciò significa che state seguendo il *tantra* di *purusha*.

Nel *prakriti tantra*, le pratiche sviluppano la concentrazione al fine di far esplodere la *shakti* dall'interno. Molti pensieri, esperienze e visioni psichiche potrebbero giungere alla mente che potreste addirittura dimenticare il vostro *mantra* (*Om*), che è il simbolo di *purusha*. Seguirete le esperienze. Potreste vedere un cielo blu, le nuvole, dei colori brillanti o qualsiasi altro simbolo. Qualunque cosa vedete, seguitela.

Quando concentrerete la mente su un simbolo e continuate a concentrarvi su quel simbolo, ciò è noto come sentiero di *purusha tantra*. Mentre quando divenite consapevoli degli effetti di tale meditazione concentrata, ciò è noto come *prakriti tantra*. I tibetani seguono il *tantra* di *purusha* e in India si segue il *tantra* di *prakriti*.

Quali sono i diversi tipi di tantra?

Al fine di sviluppare la mente superiore, vennero ideate numerose pratiche e tali pratiche formarono i diversi sentieri del *tantra*. Il primo sentiero si chiama *dakshina marga*, o '*tantra* della mano

destra'. È per coloro che iniziano a vivere la vita spirituale, che siano rinuncianti o capifamiglia. Questo sentiero parla di austerità e purezza: purezza di pensieri, cibo, vita e devozione, come nel cristianesimo e nell'induismo. Il sentiero del 'tantra della mano destra' è molto lento e può essere paragonato al viaggio con un carro trainato da buoi.

Naturalmente, molte persone non furono soddisfatte di questo percorso, così lo resero più potente aggiungendo le pratiche di *yogasana*, *pranayama*, *mudra*, *bandha*, *hatha yoga*. Ma capirono che comunque non era una via molto rapida. L'unica differenza era che ora viaggiavano con una bicicletta. Quindi misero a punto nuove vie, compreso il sentiero del *kundalini yoga*.

Nel *kundalini yoga* scoprirono *muladhara chakra* e che, se si riesce a risvegliare questo *chakra*, si può facilmente sviluppare la mente superiore. Così la cosa successiva che scoprirono fu che l'atto sessuale poteva realizzare questa cosa. Durante l'atto sessuale, due energie opposte sono create dall'uomo e dalla donna, e queste energie possono causare un risveglio esplosivo in *muladhara chakra*.

A questo punto è sorta la domanda: 'Ma lo fanno tutti, e la loro *kundalini* non si sveglia?' Quindi iniziarono a pensare a questa cosa. Arrivarono allora le pratiche di *vajroli mudra* e *sahajoli mudra*. Utilizzando *vajroli mudra*, si potrebbe impedire alla *shakti* di uscire fuori. Generalmente dopo la fine dell'orgasmo si ha una caduta, ma se l'orgasmo può essere contenuto o continuato, *muladhara* si risveglia e la *shakti* può essere diretta verso il cervello. Ora tutta la questione cambiò e le persone iniziarono a praticare questa nuova forma di *tantra* in gran numero. Ciò divenne noto come *vama marga*, o 'tantra della mano sinistra'.

Nel *kundalini yoga* si dice che il cervello è il centro della coscienza superiore, ma non funziona totalmente. Il cervello ha differenti aree e la maggior parte di queste sono totalmente inattive. Queste zone inattive hanno capacità speciali che possono evolvere tramite le pratiche tantriche. Di tutti i sistemi tantrici il più veloce è quello

della mano sinistra, ma quello della mano destra è per i principianti. Se non avete controllo mentale, dovete seguire il *tantra* della mano destra, ma se siete *sadhaka* avanzati o *yogi*, e avete il controllo della vostra mente, potete praticare il *tantra* della mano sinistra.

Fu introdotto anche l'uso di erbe. Circa cinque o diecimila anni fa esisteva una pianta, un tipo di rampicante, chiamata soma. Erano soliti fare una bevanda o succo di soma e berlo nelle notti di luna piena. Con questo erano in grado di trascendere tempo, spazio e oggetto. Ma ben presto scoprirono che il soma non era adatto a tutti, perché molte persone non potevano sostenere l'esperienza trascendentale che essa causava. Così iniziarono a cercare modi più tranquilli.

C'è un dialogo tra Shiva e Parvati. Parvati, in quanto discepola, si avvicina a Shiva e gli chiede la via per sviluppare il proprio potere innato. Shiva le dice che non c'è una via, ma ce ne sono migliaia. Per chi non è molto evoluto e ha tendenze animali, ci sono determinate pratiche. Per chi ha tendenze umane ci sono altre pratiche, per chi è sattvico, di natura tranquilla, ci sono altre pratiche ancora. Quindi, in realtà, nella scienza del tantra, ci sono tante pratiche quanti sono i temperamenti umani.

Perché c'è così tanta segretezza legata alle pratiche tantriche?

Non c'è nulla da nascondere nella tradizione tantrica, ma per oltre dieci secoli abbiamo vissuto sotto la sottomissione di coloro che seguivano differenti filosofie religiose e politiche. Queste tradizioni consideravano alcuni degli elementi del tantra peccaminosi. Tuttavia, l'atteggiamento delle persone riguardo il *tantra* è cambiato e quindi vengono poste queste domande. Le persone sono state convertite a tal punto che il loro rispetto filosofico per il tantra è stato frantumato e annientato.

Secondo il *dharma* la relazione coniugale, o la relazione tra le due forze della natura, non può mai essere considerata peccaminosa. È considerata un *dharma*, un *samskara*. Ciò è chiarito anche nelle Smriti vediche. Se studiate la vita dei *rishi* e dei *muni* del passato,

capirete che alcuni degli elementi considerati peccaminosi da certe tradizioni non erano considerati tali dalla tradizione vedica.

Il termine *tantra* è composto da due parole 'tanoti' e 'trayati'. *Tanoti* rappresenta l'espansione e *trayati* sta per liberazione. Pertanto, *tantra* significa espansione della mente e liberazione dell'energia. Così come liberate l'energia dalla materia, *shakti* è liberata dalla mente. Qui liberazione non denota unno stato religioso; liberazione dovrebbe essere compresa alla luce della scienza moderna. L'energia è liberata dalla materia allo stesso modo di come il burro è separato dal latte. Questo è *tantra*.

Qual è la relazione tra yoga e tantra?

Lo *yoga* è un derivato del *tantra*. Le pratiche di *mahamudra*, *mahabheda mudra*, *siddhasana*, *padmasana*, *pranayama* e via di seguito, derivano tutte dai testi tantrici. Tutte le pratiche di *hatha yoga* e di *bhakti yoga* sono parti del *tantra*. Il sistema del *mantra* è considerato la reale definizione di *tantra*, e *yantra* e *mandala* costituiscono la reale vita, il reale substrato del *tantra*. Il *kriya yoga* è una parte del *tantra* e il *kundalini yoga*, con i suoi concetti di risveglio dei *chakra*; delle *nadi ida*, *pingala* e *sushumna*, è sorto anch'esso dal *tantra*.

Pertanto lo *yoga* che conosciamo oggi è, in realtà, *tantra*. Ma nel corso della storia, le persone hanno iniziato a criticare il *tantra* perché esso accettava la vita sessuale. Alcune religioni credevano che la vita sessuale non fosse una vita divina, altre pensavano che se una persona voleva elevarsi doveva astenersi dalla vita sessuale. C'erano delle religioni che insegnavano che il sesso era peccato. Così, quando queste religioni divennero potenti, iniziarono a opporsi al *tantra*.

Quindi i saggi divisero lo *yoga* dal *tantra*. Abbandonarono quelle parti criticate e adottarono quelle che erano accettabili. Quindi lo *yoga* è una derivazione del *tantra*.

In cosa differisce il sentiero del tantra da quello del raja yoga?

Nel *raja yoga* c'è il ritiro dalla vita; nel *tantra* c'è l'accettazione della vita. Se una persona beve, conduce una vita sessuale, o mangia la carne, si può evolvere nel sistema del *tantra*. Ma in certi sistemi ortodossi, queste cose sono considerate non sacre, e se ricorrete ad esse, cadrete spiritualmente. Nel *tantra* il vostro modo di vivere, in accordo con la vostra natura, non è unna barriera per l'illuminazione spirituale. Se bevete oppure no ciò non va mai contro di voi. Se vi sposate o conducete una vita di celibato, va sempre bene. Il *tantra* non vi costringerà ad andare contro ciò in cui credete.

La premessa principale nel *tantra yoga* è che il risveglio spirituale può avvenire in chiunque, in ogni circostanza, a ogni livello di esistenza. L'uomo non dovrebbe opporsi o essere in antagonismo con la natura; dovrebbe essere spontaneo e imparare a fluire con essa. Se si oppone alla natura, svilupperà una doppia personalità creando due schemi di pensiero.

Viaggiando attraverso l'India e il Nepal, mi ha incuriosito l'arte dei templi. Può spiegarmi perché mostrano l'interazione sessuale in un modo così spettacolare?

Hai provato a pensarci? Ciò che è dietro il velo dovrebbe essere messo davanti. Le inibizioni dovrebbero essere rotte, in modo che la mente possa esplodere, in modo che non vi sia nulla di segreto nella mente. Creando una filosofia sociale e delle tradizioni sociali, l'uomo ha nascosto sé stesso. Questo non è assolutamente necessario. L'uomo ha certe inibizioni e queste inibizioni gli hanno fatto nascondere le cose. Ma le cose nascoste rimangono nella mente, non analizzate, inesprese e incustodite. Alla fine queste diventano archetipi, influenzando la personalità profonda.

Si può anche non sapere che questo processo sta accadendo. Queste cose nascoste possono influenzare il corpo o la mente, causare il cancro e forse disturbano le relazioni familiari. Potrebbero danneggiare la personalità o ispirare le facoltà creative in un artista.

Le statue nei grandi templi sono creazioni di artisti. Questi pittori e scultori erano molto liberi. Pensarono a queste cose nascoste e le portarono all'attenzione pubblica attraverso le loro creazioni, in modo che le persone potessero vederle per migliaia di anni. Ho visto questi templi in Nepal, a Jaganath Puri, a Konorak e Khajuraho molte volte. Ma non hanno provocato nessuna sorpresa, vergogna o fascino in me. Una volta che il velo è stato tolto, gli archetipi profondi all'interno della mente diventano conosciuti. Quindi i simboli e le forme che li esprimono sono compresi per quello che sono senza alcun senso di repulsione o intrigo.

Quando la maggior parte delle persone guarda questi simboli, vede qualcosa che conosce, ma che non vuole affrontare. Un'area della coscienza è dietro la tenda, e la tenda deve essere tolta. Io posso guardare ciò che conosco; non vedo nessuna differenza tra l'arte dei templi e i dipinti in una galleria o in una mostra. Posso guardarle entrambe allo stesso modo perché per me non è raffigurato nulla di nuovo. Perché queste forme non dovrebbero essere espresse? Dopotutto, rappresentano un aspetto necessario della creazione.

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



Lo Yoga della Positività

Swami Niranjanananda Saraswati

Il tema e l'argomento del Bharat Yatra è 'Conosci te stesso e trova la divinità nella vita'. Il mezzo per conoscere sé stessi e realizzare le qualità superiori della vita è tramite il processo dello *yoga*. Lo *yoga* deve essere compreso nella giusta prospettiva. La vostra comprensione dello *yoga* è limitata alle posizioni, al respiro e, probabilmente, a qualche forma di meditazione. Questo non è *yoga*. *Yoga* è molto di più della pratica che fate in forma di *asana*, *pranayama*, rilassamento e meditazione.

L'attenzione dell'umanità in generale si è soffermata su questi aspetti, credendo che questo fosse tutto lo *yoga*. Chi pensa che *asana*, *pranayama*, rilassamento e meditazione non siano sufficienti, pensano allo *yoga* come *kriya yoga* e *kundalini yoga*. Oltre a questo le persone non hanno nessuna comprensione dello *yoga*. *Yoga* non è solo una pratica, è anche un *sadhana*, uno stile di vita e la cultura di un individuo. Perciò, dovete considerare i vari aspetti dello *yoga* da questa angolazione.

La pratica dello yoga

La pratica dello *yoga* è qualcosa che la maggior parte di voi fa per delle ragioni proprie, perseguendo proprie aspirazioni nello *yoga*, che si tratti di salute fisica o di pace mentale. Quando vi avvicinate allo *yoga* non lo fate come *sadhaka*, aspiranti. Vi avvicinate allo *yoga* come una persona che necessita una rettificazione della sua vita, per sperimentare migliore salute e pace della mente. Una volta che ottenete una salute migliore e quel po' di pace mentale pensate che lo *yoga* abbia assolto il suo compito e sospendete la pratica. praticamente, state usando le pratiche di *yoga* e le tecniche di *asana* e *pranayama*, rilassamento e meditazione per migliorare la salute e la mente. Tutto per migliorarvi. Qualunque

pratica o tecnica applicate per migliorarvi non andate oltre *asana*, *pranayama*, rilassamento e meditazione.

Yoga sadhana

C'è anche un altro aspetto che è *yoga sadhana*. Lo scopo di *yoga sadhana* è seguire l'obiettivo definito dallo *yoga*. È scritto negli Yoga Sutra di Patanjali che lo scopo dello *yoga* è *chitta vritti nirodha*, gestire le modificazioni mentali, quindi la vostra pratica yogica deve guidarvi e fornirvi l'abilità e la capacità di controllare le vostre *chitta vritti*. Questo è il vostro *sadhana*. Quando seguite le aspirazioni definite dallo *yoga*, mettendo da parte le vostre esigenze personali e le esigenze del corpo e della mente, diventate uno *yoga sadhaka*. Ciò si ha quando si persegue l'obiettivo determinato dallo *yoga*.

Ogni *yoga* ha definito uno scopo, una focalizzazione e un fine. Qual è lo scopo del *karma yoga*? Acquisire immunità dall'effetto, dalle azioni e dalle reazioni nella società e nel mondo. Questo è lo scopo del *karma yoga*: l'immunità dalle azioni e dalle reazioni. Un altro scopo del *karma yoga* è coltivare la qualità dell'eccellenza. Questo è lo scopo deciso per il *karma yoga*.

Qual è lo scopo del *bhakti yoga*? La sublimazione delle emozioni umane. Lo scopo del *bhakti yoga* è distogliere l'attenzione dalle emozioni umane per scoprire sé stessi. Le emozioni umane fluiscono verso il mondo esterno e vi connettono con il mondo. Perciò lo scopo del *bhakti yoga* è la sublimazione delle emozioni umane che sono dirette verso la società. Nel *bhakti yoga* ridirezionate e ricanalizzate le vostre emozioni per essere in grado di scoprire voi stessi. Questo è lo scopo del *bhakti yoga*.

Qual è lo scopo del *jnana yoga*? Sapere di essere un'estensione della creazione cosmica; applicare la creatività, migliorare la

bellezza di questa creazione e distruggere questa creazione. Questo è lo scopo del *jnana yoga*.

Qual è lo scopo dell'*hatha yoga*? Armonia tra le forze gemelle di *ida* e *pingala*, la forza solare e quella lunare. Avete raggiunto questo negli anni della vostra pratica di *hatha yoga*? No, dal momento che non avete mai considerato quest'aspetto dello *yoga*. Avete considerato solo l'aspetto fisico dello *yoga* secondo le vostre necessità.

Qual è lo scopo del *raja yoga*? La gestione delle modificazioni mentali. Chi ha praticato meditazione durante gli ultimi trent'anni non è in grado di controllare il proprio comportamento mentale; la propria rabbia, la paura, l'insicurezza e la frustrazione. Qual è lo scopo della meditazione che avete praticato negli ultimi trent'anni e che non vi ha portato da nessuna parte? Siete sempre gli stessi nella mente, siete sempre gli stessi nel comportamento, siete sempre gli stessi nel modo di pensare e siete sempre gli stessi nelle reazioni. Dov'è il miglioramento qualitativo che cercate nello *yoga*? Dov'è nascosto l'errore? Non nello *yoga* ma nella vostra comprensione di esso.

I principi dello yoga

Lo *yoga* è uno strumento e chi usa tale strumento siete voi, l'individuo. Il coltello è nelle vostre mani, come usate il coltello lo decidete voi, non il coltello. Perciò, come usate lo *yoga* lo decidete voi, secondo le vostre scelte e necessità. È qui che avete commesso l'errore, poiché non siete riusciti a comprendere l'intera portata dello *yoga* e la sua influenza sulla vita umana.

Mettendo da parte per il momento *asana*, *pranayama*, rilassamento e la componente meditativa, pensa a quali altre forme di *yoga* ci sono per migliorare la qualità della vita e per l'essere umano, il praticante. L'arricchimento della personalità umana può avvenire

solo con la pratica di *asana*, *pranayama*, rilassamento e meditazione? La risposta è no.

Come avviene l'arricchimento delle facoltà umane nella vita? A questo scopo dovete comprendere i principi e non le pratiche dello *yoga*. Per conoscere i principi dello *yoga*, studiate la letteratura di Swami Sivananda. Nei suoi libri egli ha definito chiaramente le barriere che limitano il vostro viaggio lungo il sentiero dello *yoga*. Non si è riferito ad *asana*, *pranayama*, rilassamento, meditazione, *kriya*, *kundalini*, *chakra*, ma ai principi dello *yoga*.

Nove caratteristiche da evitare

Swami Sivananda afferma che per fare esperienza di purezza, forza e creatività in sé stessi, ci sono nove caratteristiche a cui bisogna fare attenzione. Bisognerebbe guardarsi da queste nove caratteristiche, perché questi tratti della mente non permettono la crescita spirituale. Quali sono queste caratteristiche che devono essere osservate, gestite, modificate e trasformate?

Secondo Swami Sivananda queste sono le caratteristiche che limitano la crescita e l'evoluzione della mente e della coscienza umana: 1) l'avidità, che è la stessa cosa dell'ingordigia; 2) la lussuria o passione; 3) la stupidità, che è illusione o infatuazione; 4) l'arroganza o impertinenza; 5) la confusione della mente; 6) l'instabilità della mente; che significa dissipazione della mente; una mente errante, instabile; 7) la vanità; 8) l'eccentricità è schiavitù da capricci e fantasie; 9) l'irritabilità, che è la rabbia in tutte le sue forme. Queste sono le caratteristiche che dovete evitare o dalle quali dovete difendervi per la vostra crescita spirituale.

Come potete difendervi da questi tratti che sono comuni e presenti ogni giorno? Passate attraverso quelle esperienze e situazioni, quindi come potete evitare queste caratteristiche negative?

Coltivare gli opposti

La risposta è nella tradizione dello yoga. La risposta è semplice: *pratipaksha bhavana*, coltivare le virtù opposte, coltivare i pensieri opposti. L'ingordigia o 'avidità' può essere ridotta o rimossa con la pratica della generosità. Se praticate la generosità, la carità, *daan*, il donare, l'ingordigia può essere controllata, modificata e trasformata da un bisogno egoistico a un servizio disinteressato.

Allo stesso modo, la passione o la lussuria, la 'cupidigia' può essere controllata tramite la pratica della purezza: mantenete pensieri, mente e idee pure. Allora non sarete più influenzati dalla passione e dalla lussuria. Perché, quando siete influenzati dalle passioni e dalla lussuria, la purezza della mente se ne va e la mente si contamina. Questa contaminazione della mente vi fa comportare in modo improprio. Deve esserci la purezza per gestire le passioni: purezza nel pensiero e nell'intenzione, purezza nel cuore e nella mente. Se c'è la purezza, le passioni, la lussuria e le infatuazioni non avranno nessun potere sulla vostra vita.

L'instabilità della mente, il vagare della mente, può essere gestita attraverso le pratiche di concentrazione, *dharana*. Le pratiche di meditazione, *dhyana*, possono fermare il vagabondare della mente. La vanità può essere controllata tramite la pratica dell'umiltà, l'eccentricità gestita dalla pratica della giusta condotta e l'irritabilità tramite la pazienza e la tolleranza.

Il negativo contro il positivo

La coltivazione dell'opposto della caratteristica negativa è nota come *pratipaksha bhavana*. Quando le persone domandano: "Come posso gestire la mente negativa?" "Come posso eliminare

la mente negativa?” “Posso rimuovere la negatività dalla mia mente?” La risposta è che non potete rimuovere la negatività dalla mente. Tutta quella che c'è, ci sarà sempre. Però potete aumentare la positività. Una volta che la positività sarà aumentata nella vostra vita, il negativo passerà automaticamente in secondo piano. Immaginate ci sia un *taraju*, una bilancia. Da un lato mettete le tendenze e le caratteristiche negative della vita, dall'altro quelle buone. Quale lato sarà il più pesante, quello negativo o quello positivo?

Il negativo è sempre più pesante del positivo. Nessuno può negarlo, perché la negatività viene naturale, mentre la positività deve essere coltivata. Nessuno vi ha insegnato come arrabbiarvi. Non avete chiesto a nessuno: “Mi insegni come posso arrabbiarmi” oppure “Come posso essere invidioso?”, “Come posso essere geloso?”, “Come posso essere avaro?” No, tutti chiedono “Insegnami come fare per amare di più gli altri.” “Insegnami come poter essere un po' più compassionevole.” “Insegnami come posso essere più cordiale.”

Volete imparare come coltivare la bontà e chiedete: “Qual è la via per essere migliore?” Da dove vengono la rabbia, l'avarizia e la gelosia? Le imparate o studiate in qualche scuola, college, *ashram* o università? No. Sono tratti naturali in quanto la vita è *tamasica*.

Tamas ovunque

Ci sono tre *guna*: *tamas*, *rajas* e *sattwa*. *Tamas* significa condizionato, condizionante; *rajas* significa dinamico e *sattwa* significa illuminato. Il vostro corpo, i sensi e la mente sono condizionati dai sensi, dagli oggetti dei sensi e dalle influenze della società e della famiglia. Questo condizionamento diventa il vostro *samskara*, il vostro *karma* e la vostra mentalità.

Siete condizionati dalla religione e dalla società tramite la vostra famiglia, siete condizionati dalle vostre abitudini personali, aspettative e necessità della vita. Nella natura tamasica c'è sempre un desiderio, un'aspettativa, un obiettivo che vi siete prefissati. Questa natura si riflette in *vasana*, *kamana* e *iccha*: desiderio. Questo corpo è tamasico e questa mente è tamasica.

Se la mente fosse sattwica, non ci sarebbe bisogno di discutere su nulla, saremmo in uno stato di purezza e saggezza. Quando non siamo in questo stato di purezza e saggezza, e c'è conflitto e confusione nella mente, e il percorso non è mai chiaro, è lo stato di *tamas*. Lo stato di *tamas* significa ignoranza, *tamas* significa *avidya*, non conoscere il metodo appropriato, corretto e giusto, e ci si agita, si è confusi, incerti, insicuri e paurosi. Questo è *tamas*.

Focalizzarsi sul positivo

Questa condizione tamasica nella vita fa nascere le caratteristiche negative che limitano la crescita e l'evoluzione di ogni essere umano. La domanda era, se mettete il negativo della vostra vita su un piatto del *taraju*, la bilancia, e il positivo della vostra vita nell'altro, quale sarà il più pesante? Indubbiamente quello del negativo. Quindi cosa fare? Rimuovere il negativo per alleggerire il piatto della bilancia? Più diventate consapevoli del negativo, più sarete depressi per ciò che vedrete: 'questo è ciò che sono'. Perciò, lasciate il negativo dov'è, ignoratelo e sviluppate il positivo. Mettete più positivo sul piatto della bilancia in modo che diventi più pesante. Nel corso del tempo il negativo diventerà più leggero. Finché vi concentrerete sugli aspetti positivi vi focalizzerete sull'elevazione e sul miglioramento di voi stessi. Nel momento in cui diverrete consapevoli dei tratti negativi cadrete nello stato di ansia, depressione, frustrazione e infelicità.

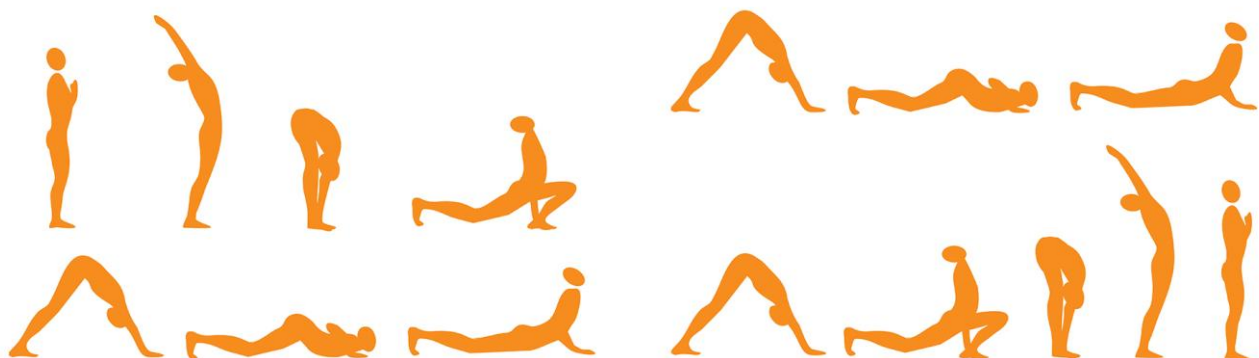
Quando ponete le buone virtù o le qualità coltivate del lato positivo, la vostra consapevolezza è sempre focalizzata sul positivo e il negativo viene ignorato. Se cercate di rimuovere il negativo, la consapevolezza sarà focalizzata sul pensiero del negativo per tutto il tempo. Dimenticate il positivo e come rafforzare il lato e le qualità positive.

Il concetto di *pratipaksha bhavana*, coltivare l'opposto di ciò che sentite e pensate, è il *sadhana* per gestire i tratti che limitano la crescita o l'evoluzione della mente, della coscienza e della vita umana. Negli Yoga Sutra del Saggio Patanjali e da altri propagatori dello *yoga* l'enfasi è posta sul *sadhana* del *pratipaksha bhavana* come parte dello *yoga sadhana*.

Swami Sivananda diceva di guardarsi da queste caratteristiche che sono emanazioni e riflessi della vostra mente. Sono una vostra creazione. Per cui proteggetevi da queste imposizioni distruttive, auto-create, che limiteranno la vostra felicità, pace e prosperità.

—11 Aprile 2014, Worli, Mumbai, India

Tratto da: <http://yogamag.net/archives/2015/ajan15/pos.shtml>



Glossario dei termini in sanscrito

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.

Dharma: principio che ordina l'universo.

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

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.

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

Jnana Yoga: yoga della conoscenza.

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

Karma Yoga: via dell'azione disinteressata.

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

Kundalini: energia potenziale dormiente che giace in muladhara chakra.

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

Mahabheda mudra: l'atteggiamento della grande separazione.

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

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".

Mudra: gesto che canalizza l'energia.

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

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.

Muni: chi ha conquistato mouna, completo silenzio e fermezza mentale; asceta, saggio.

Nadi: canale per la distribuzione del prana nel corpo, corrente psichica.

Padmasana: posizione del loto.

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.

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

Purana: testi sacri, letteralmente "antiche storie".

Raja Yoga: una branca dello yoga. Tecniche di yoga superiori, "regali", che includono differenti pratiche speciali che vengono impartite da un maestro realizzato (guru). Nel linguaggio corrente ci si riferisce al Raja Yoga come lo "yoga regale", un'esposizione del Rishi Patanjali chiamato appunto Patanjali Yoga o Ashtanga Yoga.

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

Rishi: veggente, saggio realizzato. Chi contempla o medita sul Sé.

Sadhaka: aspirante/praticante di yoga.

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

Sahajoli mudra: attitudine psichica spontanea.

Samskara: impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

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

Siddhasana/Siddha Yoni Asana: posizione meditativa perfetta per l'uomo e per la donna.

Smriti: antichi testi, letteralmente “conoscenza sacra ricordata”.

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

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.

Upanishad: letteralmente 'sedere vicino a'. Ultima parte dei Veda che contiene la loro essenza. Contengono i dialoghi tra guru e discepolo circa la natura della realtà e l'identità della coscienza cosmica e individuale.

Vairagya: non attaccamento.

Vajroli Mudra: attitudine del ‘fulmine’ dove i muscoli dell'organo sessuale maschile e del basso tratto urinario sono contratti.

Veda: antichi testi spirituali scritti più di 5.000 anni fa.

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.

Yogasana: posizioni dello yoga.

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