

anno 7

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.45 (P.to d'Ascoli)

SAN BENEDETTO DEL TRONTO

Sede Legale: Contrada Ascensione
63071 ROTELLA (AP)

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

Anno 7 n° 2

Indice

- Usare la Mente p.1
per Vincere la Malattia
- Dal Buio alla Luce p.4
- L'Hatha Yoga e la Kundalini p.6
- Formazione per Adulti e Yoga p.10
- Yoga ed Ecologia p.16
- Om e Gayatri p.21
- Glossario dei termini in sancrito p.26

Usare la Mente per Vincere la Malattia

Dr. Swami Shankardevananda Saraswati

Lo *Yoga* è una scienza che ci aiuta a sviluppare il nostro potenziale a tutti i livelli. Tramite il processo yogico e meditativo diventiamo molto più consapevoli del ruolo della mente e delle emozioni. In questo modo ci liberiamo dei limiti auto-imposti e, come effetto collaterale, delle malattie.

Molte ricerche quindi si sono concentrate sulla capacità della mente di influenzare il corpo e i ricercatori hanno accumulato evidenze circa il fatto che emozioni come il dolore, la gioia e persino il quotidiano flusso meno drammatico di pensieri e sentimenti, influenzano il nostro corpo più di quanto si pensasse in precedenza. Secondo il dottor Robert Ader, professore di psichiatria e psicologia presso la Scuola di Medicina dell'Università di Rochester "c'è stata un'enorme trasformazione del modo in cui vediamo il rapporto tra la nostra mente e la buona salute, tra la nostra mente e la malattia. Per certi versi questo è a dir poco una rivoluzione".

La consapevolezza è il primo passo

L'ultimo e forse più significativo contributo alla comprensione del collegamento corpo-mente è stata la scoperta delle endorfine. Queste sostanze chimiche sono concentrate nel sistema limbico, quella parte del cervello responsabile delle emozioni e dei sentimenti. Le endorfine sono sostanze chimiche simili alla morfina che sono coinvolte nei sentimenti di dolore a livello fisico, emozionale e mentale. Interagiscono con altre sostanze chimiche e sembrano essere innescate dalle nostre emozioni e dai nostri comportamenti. Modificando le nostre abituali risposte emozionali e di comportamento, alterando così la composizione chimica in specifiche aree del cervello, sarebbe possibile ridurre il dolore e le malattie derivanti da tratti della personalità disordinati e sentimenti negativi.

Uno dei metodi migliori per fare questo è lo *yoga*. Imparando tecniche come *yoga nidra* è possibile entrare in contatto diretto con i vari livelli del nostro essere e quando sperimentiamo le parti più sottili di noi stessi, la consapevolezza cresce. Comprendiamo qualcosa di più di noi stessi, di ciò che sentiamo e del perché lo sentiamo. Alla fine, attraverso lo *yoga*, possiamo imparare a essere più consapevoli e sensibili ai nostri pensieri e sentimenti.

Lo sviluppo di questa capacità di pensare e sentire ciò che vogliamo, è un'esperienza liberatrice e riduce i limiti auto-imposti. È a causa della mancanza di consapevolezza e del nostro personale metodo per affrontarlo che lo stress della vita può far sorgere delle malattie. Solitamente non siamo consapevoli di come ci sentiamo e di come paure e tensioni possano innescare le ghiandole surrenali per far battere il cuore più velocemente o indurre la ghiandola pituitaria ad aumentare la pressione sanguigna. Allo stesso modo gli effetti dello stress possono stimolare il sistema immunitario ad attaccare il proprio corpo o ad attaccare le cellule tumorali. Alcune persone trascorrono tutta la vita in uno stato di tensione, a causa della competizione, dell'ansia, della paura del fallimento, dell'insicurezza e della rabbia contro chiunque non sia d'accordo con loro. Poi si chiedono perché sviluppano malattie cardiache, cancro o ictus. Divenendo consapevoli di ciò che accade dentro ognuno di noi, facciamo un passo avanti verso la cura e forse questo primo passo è il più importante.

Il potere della mente durante la fase di guarigione

Al giorno d'oggi stanno diventando sempre più comuni gli esempi dell'uso della mente per curare il corpo. Tecniche di biofeedback vengono usate per alleviare le paralisi causate da ictus; l'emicrania; il dolore cronico; la tensione muscolare e per aiutare i bambini asmatici a respirare in modo meno frettoloso e ansioso.

All'ospedale Beth Israel di Boston, viene insegnato ai pazienti a fare degli esercizi, a meditare e a cambiare

gradualmente il loro stile di vita nel tentativo di migliorare la salute generale e alleviare disturbi specifici come ipertensione, dolore cronico e artrite. Anche la Clinica di Medicina Psicosomatica di Berkeley consiglia un cambiamento totale nello stile di vita, che va dalla riduzione dello stress, ai cambiamenti nella dieta, all'esercizio fisico. Il direttore della clinica, il dr. Kenneth Pelletier, afferma: "È un'evoluzione naturale della psicosomatica in qualcosa vagamente chiamato medicina olistica."

Ciò che stiamo imparando oggi sul potere della mente di dirigere il corso della guarigione è così eccitante che molti professionisti della salute stanno guardando allo *yoga* per avere metodi migliori per affrontare lo stress, i disordini della personalità e le malattie psicosomatiche. Stanno anche comprendendo che prima di poter insegnare queste tecniche con successo ai loro pazienti, devono sperimentarne prima gli effetti su loro stessi. Così abbiamo scoperto che al Sesto Congresso Medico Annuale in Tasmania, ai membri della conservativa Associazione Medica Australiana è stata insegnata la meditazione e la ripetizione del *mantra* "Om Namah Shivaya".

Il dottor Elmer Cranton, presidente dell'Associazione di Medicina Olistica Americana, fondata nel 1978, prevede che la medicina tradizionale e i "metodi marginali" alla fine si mescoleranno amichevolmente. Egli afferma: "Il dottore interiore, come lo chiamava Albert Schweitzer, e quello esterno, saranno finalmente in grado di cooperare alla pari per il mantenimento del nostro bene più prezioso: la buona salute."

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1982/fjune82/mindcon.shtml>

Dal Buio alla Luce

Swami Satyananda Saraswati

In tutto il mondo ci sono stati periodi di oscurità, non solo in occidente ma anche in India. Intrighi politici, guerre, spostamenti di imperi, uccisione di persone, soldati che imperversano nei Paesi, Alessandro Magno, Napoleone e via di seguito. Per circa mille o duemila anni c'è stato un periodo molto, molto oscuro nella storia dell'umanità, fatto di annessioni, conquiste, eserciti, re e monarchi che diventavano sempre più potenti.

In antichità, re e monarchi governavano i Paesi ma non avevano il potere supremo. Il potere supremo lo avevano i saggi. Potete chiamarli saggi, *swami* o *yogi*. Loro decidevano il corso di molti eventi che riguardavano la società. Poi, per qualche motivo, la tradizione degli uomini saggi subì un processo di decadenza. Quindi gli imperatori, i re e più tardi i generali militari divennero autonomi e molto, molto potenti. Esercitavano la loro forza senza i saggi, senza un controllore. Così, hanno creato una società che soddisfa solo i propri bisogni economici. Tutte le tradizioni, tutte le leggi sono state fatte in modo che tendessero ad accelerare il movimento del materialismo, non della spiritualità. Hanno sovvenzionato le religioni, ma solo per avere il controllo totale sui seguaci religiosi. Se mi finanziate, non sovvenzionate soltanto me, ma mantenete anche tutti i discepoli che sono sotto il mio controllo. Ecco perchè hanno sovvenzionato alcune religioni.

Hanno finanziato le religioni ed eretto templi, moschee e chiese. Hanno istituito organizzazioni religiose, ma faceva tutto parte di un obiettivo materiale. Volevano essere sempre più potenti. Ad esempio, in un primo periodo del comunismo in Russia, il governo ha ignorato le chiese. Ora non lo stanno facendo più perchè hanno capito che se ignorassero le chiese si creerebbe un movimento clandestino contro il governo stesso. Quindi ora pensano

sia una buona idea aiutare le chiese, anche se non le sovvenzionano. La Russia, la Polonia e la Jugoslavia, non interagiscono molto con le chiese, danno solo un po' di soldi per fare le riparazioni, per imbiancarle e tutto il resto, in modo da farle rientrare sotto il loro potere.

Dopo questo grande periodo di oscurità di mille o duemila anni, durante il quale molte religioni sono nate e diventate potenti, è arrivato il momento per le persone di realizzare l'antica cultura che una volta esisteva in tutto il mondo. Questa cultura aveva un equilibrio tra i bisogni materiali e quelli spirituali dell'uomo. I custodi di questa cultura, che potreste chiamare Esseni, santi o *swami*, non sottolineavano nessun aspetto, nè quello materiale nè quello spirituale. Mantenevano un equilibrio tra i due. Questo ora sta tornando.

Forse occorrerà raccontare molte delle storie della Bibbia, del Mahabharata e del Ramayana al mondo intero. Queste storie devono essere rilette e raccontate ai nostri bambini. Se non vengono riscoperte e ri-espresse, la futura generazione sarà totalmente agnostica, perchè non sarà in grado di comprenderne il reale significato. I grandi scienziati del nostro tempo, i fisici, i neurologi e molti altri, stanno pensando in questo senso, ma qualcuno deve iniziare il lavoro.

- Stampato in YOGA Vol. 15, n. 2 (Febbraio 1977)

Tratto da: Yoga Mag, dicembre 2017

L'Hatha Yoga e la Kundalini

Dagli insegnamenti di Swami Satyananda Saraswati

Il conduttore dell'energia mentale è chiamato *ida* e scorre lungo il lato sinistro della colonna vertebrale. Il conduttore di energia vitale è *pingala* e scorre lungo il lato destro della colonna. Entrambi questi canali emergono dall'estremità della colonna vertebrale e si incrociano in corrispondenza dei punti di giunzione situati nel plesso sacrale, solare, cardiaco e cervicale. Da questi punti migliaia di nervi si diramano in tutto il corpo diffondendo le due forze energetiche.

Queste due forze sono necessarie per l'esistenza, ma in realtà si tratta di un sistema di bassa energia. Non è così potente da mantenere in funzione tutto il cervello. Pertanto, solo una piccola parte del cervello partecipa alle attività della vita dell'uomo; il resto è dormiente. Se avessimo un sistema più grande, grazie al quale portare tutto il cervello all'azione cosciente, forse l'umanità raggiungerebbe un livello creativo più elevato. Pertanto, il risveglio della *kundalini* è un argomento molto importante per l'uomo moderno.

Ida e pingala

Le quattro giunzioni che forniscono energia e vita a tutto il corpo sono bloccate. L'energia non fluisce attraverso di esse perchè sono disconnesse. *Yoga* significa connettere la fonte dell'energia con i canali di distribuzione. Il nome del canale di distribuzione dell'energia più elevata nel *tantra* si chiama *sushumna*. Queste tre *nadi*, *ida*, *pingala* e *sushumna*, dovrebbero essere comprese in modo assolutamente tecnico. Non sono espressioni religiose o simboliche: sono strutture fisiche reali.

Il canale di sinistra controlla le funzioni della coscienza e quello di destra controlla le funzioni della vitalità e della mobilità. Funzionano in serie, non contemporaneamente.

Dovete osservare le narici: una fluisce liberamente mentre l'altra è bloccata. Quando la narice sinistra è aperta, fluisce l'energia lunare. Quando la narice destra è aperta, fluisce l'energia pranica. I ricercatori hanno notato che quando la narice destra è libera, l'emisfero sinistro del cervello è più attivo di quello destro. Mentre, quando è la narice sinistra a essere libera, l'emisfero destro del cervello è più attivo.

Questa scoperta ha un grande significato in quanto i due emisferi del cervello governano tutte le nostre facoltà, lineari e spaziali. Inoltre, i ricercatori hanno scoperto che la narice sinistra è più fredda rispetto alla destra. Ecco come le due *nadi* controllano gli eventi della vita. Se potessero funzionare simultaneamente anzichè in serie, entrambi gli emisferi del cervello potrebbero partecipare e regolare i processi mentali e vitali. Ma questa funzione simultanea avviene solo quando *sushumna nadi*, il canale centrale, è collegato alla sorgente dell'energia.

Kundalini shakti

La *kundalini* è la sorgente dell'energia. Se può essere collegata al corpo fisico, riattiverà le cellule cerebrali, creerà una nuova struttura fisica ed esploderanno gli archetipi esistenti nelle profondità della coscienza umana.

Kundalini shakti è stata descritta in vari modi. Il suo risveglio è considerato un evento importante per l'uomo nella transizione dalla vita inferiore a quella superiore, dall'incapacità all'abilità, dall'ignoranza alla conoscenza. Lo scopo ultimo dello *yoga* è il risveglio di *kundalini*.

Le posizioni di *yoga*, senza dubbio, sono ottime per la salute fisica e mentale; il *pranayama* dà molta prontezza e vitalità, ma lo scopo principale dell'*hatha yoga* è il risveglio del potenziale dell'uomo. Nel corso dell'evoluzione questa energia arriverà al punto di illuminazione. Questo è il destino dell'uomo. Esploderà da sè, ma per giungere a quel punto potrebbero volerci milioni di anni.

I grandi veggenti e saggi, nell'intenzione di applicare la verità, scoprono un modo che permettesse alle persone di essere consapevoli del proprio potenziale in una vita sola. Ora il percorso dello *yoga* che si sta diffondendo in tutto il mondo è la via della *kundalini*. Le persone parlano di *tantra* e *yoga* come mai prima d'ora.

Ogni volta che qualcuno mi chiede qualcosa riguardo alle *asana*, io dico che le posizioni di *yoga* sono veramente ottime per la salute ma anche che questo è un effetto collaterale. Il vero scopo di queste pratiche è quello di dare una lieve stimolazione ai *chakra*. Prendiamo ad esempio *sirshasana*, la posizione sulla testa. È ottima per molte malattie, in particolare per i disturbi ovarici e gli squilibri ormonali. Allo stesso modo, ha un impatto sul plesso nella sommità del capo: *sahasrara chakra*.

Prendete *shashankasana*, la posizione della lepore. È eccellente per stimolare le ghiandole surrenali, eliminare la congestione respiratoria e contribuire ad accelerare la circolazione. Ma l'obiettivo principale di questa posizione è quello di creare un lieve risveglio in *manipura chakra*, il plesso solare dietro all'ombelico. Quindi le posizioni di *yoga* hanno lo scopo di regolare e stimolare i vari *chakra* e plessi del corpo. Quando questi sono risvegliati tramite la pratica delle posizioni dello *yoga*, l'energia può iniziare a fluire liberamente.

Sperimentare la sfinge finale

L'uomo di oggi soffre fisicamente e mentalmente per blocchi energetici. Questo è molto difficile da comprendere perchè le persone sono diventate materialmente orientate. Sanno molte cose sulla natura fisica, ma molto poco sullo spirito, sulla sfinge finale.

Quando le persone ascoltano la musica, iniziano a saltare perchè il loro corpo grossolano ne è influenzato. La mente è limitata alla base materiale dell'esistenza, quindi non si è in grado di percepire le vibrazioni sonore sottili della musica.

Come rompere questa dipendenza dal materialismo? L'uomo dovrebbe iniziare a guardare alla mente oltre la mente, alla materia oltre la materia. Gli scienziati sono riusciti a farlo, quindi hanno estrapolato il concetto dell'energia. Per l'uomo comune, la materia è solo materia, ma per gli scienziati è diventata la base dell'energia. Pertanto hanno potuto liberare l'energia dalla materia. Allo stesso modo, potremmo concludere che la mente e la coscienza sono definitive e assolute e che è impossibile per l'uomo trascendere questo regno e avere una più ampia gamma di esperienze.

Forse tutte le nostre frustrazioni, le malattie e i problemi emozionali sono dovuti alla limitazione della nostra comprensione. Non ci occupiamo più di nostro marito, di nostra moglie o dei figli; ci sentiamo stufi della vita e vogliamo suicidarci. Questo particolare comportamento della mente è dovuto all'incapacità ad avere esperienze migliori. Sembra ci sia una cataratta sulla nostra visione interiore, a causa della quale siamo incapaci di sperimentare la vita come dovrebbe essere sperimentata.

Un'esperienza impropria crea dolore. L'esperienza dipende dalla qualità della coscienza. Come possiamo migliorare la qualità della coscienza? Questo deve essere fatto praticamente, non intellettualmente, tramite la pratica dell'*hatha yoga*.

Tratto da: Yoga Mag, dicembre 2017



Formazione per Adulti e Yoga

Anand Prakash, professore di lettere, Dipartimento delle pubblicazioni “Literacy House”, Lucknow

L'espressione “formazione per adulti” è stata usata in maniera differente da vari educatori per adulti. Ogni volta l'enfasi è posta su uno o più dei seguenti aspetti della vita di un adulto:

1. Consapevolezza dei problemi della vita e loro cause profonde.
2. Cambiamenti di atteggiamento e comportamento.
3. Adattamento all'ambiente.
4. Accessibilità alle sfere delle nuove conoscenze.
5. “Pienezza” della vita.
6. Consapevolezza della propria dignità.
7. Sviluppo del pensiero analitico.
8. Maggiore consapevolezza.
9. Miglioramento delle attività esterne:
 - a) adempimento di doveri civici,
 - b) maggiore efficienza delle prestazioni lavorative,
 - c) aumento delle fonti di reddito familiare,
 - d) sforzo individuale o di gruppo per migliorare la vita comunitaria.
10. Miglioramento dello stato di salute.

Si possono facilmente comprimere questi aspetti in una parola: sviluppo. Lo sviluppo degli adulti, sia analfabeti che alfabetizzati, in una fascia d'età dai 15 ai 45 anni, è stata la preoccupazione principale degli educatori per adulti. La parola “sviluppo”, indica sia un significato sottile che profondo, come i vari livelli impercettibili della personalità umana e quelli grossolani ed evidenti dei livelli esteriori della vita, come le comodità materiali, il denaro, ecc. Lo sviluppo, nel suo senso grossolano, copre i tre aspetti principali della vita, sociale, economico e culturale. Pone inoltre l'accento sulla maggiore capacità di un adulto di analizzare e socializzare con gli eventi o gli atti. Secondo il punto di vista yogico, tale sviluppo è come un edificio eretto su una base instabile. Indubbiamente, questo stato di sviluppo può essere totalmente o parzialmente raggiunto, ma non durerà a lungo. Spesso il precedente aspetto sottile viene ignorato, senza rendersi conto che lo sviluppo esteriore da solo non è solo effimero e temporaneo

ma anche superficiale. Una copertura di entrambi gli aspetti presenta il quadro reale di una personalità umana sviluppata.

Le seguenti idee sono state presentate a sostegno di questa ipotesi, secondo le considerazioni degli educatori:

1. I problemi di un adulto e le sue cause alla radice sono una delle principali preoccupazioni degli educatori e non possono essere identificate correttamente se non vengono affrontati i problemi alla radice, chiamati “*klesha*” in termini yogici. I problemi superficiali di povertà, analfabetismo, ignoranza, mali sociali, ecc; possono solo essere nascosti dietro una cortina di misure temporanee di soccorso, nonostante gli sforzi sinceri degli educatori, a meno che i problemi non vengano rimossi alla radice tramite una disciplina yogica imposta alla vita.

2. Il cambiamento di atteggiamento e di comportamento è molto discusso negli ambienti di educazione per adulti e ha una stretta relazione con il funzionamento della mente. Finché la coscienza dell’individuo, che generalmente opera nei livelli inferiori della mente, non viene fatta avanzare verso l’alto, tramite la meditazione yogica, verso i livelli mentali superiori, non è possibile alcun cambiamento permanente nell’atteggiamento e nel comportamento, ma solo un sollievo, ricorrendo a tecniche educative come i gruppi di discussione, l’organizzazione di viaggi studio, le mostre, le dimostrazioni, ecc.

Complessi, paure, tensioni, stress – i doni amari dell’età moderna – sono considerati alcuni dei principali ostacoli al cambiamento del comportamento e dell’atteggiamento, non possono essere eliminati semplicemente esponendo l’adulto a parole orali o scritte fino a che il corpo e la mente non sono completamente rilassati tramite le pratiche yogiche. La purificazione del corpo e della mente è uno degli obiettivi dello *yoga*. La purificazione rompe i complessi e li sostituisce con una corretta e sana programmazione mentale.

3. Come dovrebbe essere capace un adulto ad ambientarsi all’ambiente in cui vive, cambiando rapidamente la società e i suoi valori, soprattutto nelle aree industrializzate e urbane, è rimasto in sospeso nelle menti dei pianificatori dei programmi educativi per adulti per lungo tempo. Se un adulto è in grado di stabilire una relazione

armoniosa con il mondo esterno, può sbarazzarsi di molti dei suoi disturbi mentali. Ciò è possibile tramite le pratiche yogiche combinate con delle tecniche di autosuggestione che riprogrammano la mente dell'adulto e portano i risultati desiderati nella sua vita. Le tecniche yogiche di meditazione consentono all'individuo di fluire con la vita piuttosto che combattere con essa. Programmano la mente in modo tale da raggiungere uno stato di non-ansia, la coscienza di sé stessi scompare e diventa facile creare una vera e propria stima degli eventi esterni senza stress e disturbi.

4. Dosi di nuove conoscenze, che coprono lo sviluppo sociale, economico e culturale, comprese le abilità di alfabetizzazione, vengono date agli adulti tramite le parole scritte e pronunciate e vari supporti audiovisivi. La conoscenza, così impartita, è ricevuta a livello razionale dalle loro menti. Si è pensato poco alla loro conoscenza intuitiva e alla creatività che risiedono nei livelli più elevati della mente, nella sua parte supercosciente. Se gli adulti sono capaci, attraverso le pratiche yogiche, di spostare la coscienza a quei livelli della mente, le capacità e la conoscenza che riceveranno forniranno una base molto solida a ciò che stanno ricevendo a livello razionale di ciò che in termini yogici è chiamato "mente di mezzo" dagli educatori per adulti.
5. Gli educatori per adulti hanno studiato modi per consentir loro di condurre una vita "piena". Per pienezza si intende il pieno uso delle capacità, della creatività e della potenzialità. Gli psicologi moderni sostengono che normalmente un individuo non utilizza più di un decimo della possibile capacità del suo cervello. A volte un adulto ha un talento naturale per qualcosa senza saperlo.

La conoscenza del regno psichico della propria esistenza potrebbe rivelare a un adulto la visione completa delle proprie potenzialità. I vari centri, chiamati *chakra* nella terminologia yogica, situati nel corpo psichico, sono strettamente associati a molte cose utili, ad esempio elevarsi al di sopra della natura animale, acquisire vitalità ed energia, alla manifestazione divina dell'amore, agli stati di beata intossicazione, all'acquisire poteri di intuizione, vedere eventi che si verificano su piani diversi da quello fisico, ecc. Se questi *chakra* sono concentrati attraverso le pratiche yogiche, molte delle facoltà non sfruttate che sono attualmente inattive o non connesse con la coscienza dell'adulto, saranno risvegliate. Ciò aprirà la strada a

quella che gli psicologi chiamano una vita di “autorealizzazione” o in altre parole potenzialità pienamente illuminate.

La meditazione yogica può benissimo prendersi cura di quegli adulti che mancano di iniziativa e non vogliono rispondere anche quando l’opportunità bussa alle loro porte. Psicologi e *yogi* ritengono che a un individuo non dovrebbe essere permesso di condurre una vita stagnante, rimanendo sempre nella stessa forma. Dovrebbe essere costantemente ispirato a svilupparsi sempre di più. Praticando la meditazione yogica, un adulto può condurre una vita attiva, pienamente consapevole delle sue potenzialità e creatività, libero da tensioni e paure, con la mente completamente armonizzata con l’ambiente circostante.

6. La consapevolezza della propria dignità è qualcosa di cui un adulto vuole fare tesoro. Gli scienziati ritengono che ogni cellula contenga una conoscenza totale del nostro passato evolutivo. Gli *yogi* affermano che esiste una conoscenza infinita all’interno e che un individuo è “una versione miniaturizzata dell’universo”. Quando, attraverso le pratiche yogiche, alla conoscenza di un individuo viene permesso di elevarsi in alto e trascendere i livelli superiori della mente, la sede della supercoscienza, allora si vede il vero “io” che rivela questa realtà. Questa rivelazione trasforma un individuo in un’entità divina.
7. Lo sviluppo del pensiero analitico è uno degli obiettivi dell’educazione per adulti, ma difficilmente può essere considerato come uno degli obiettivi finali. Le pratiche yogiche possono condurre un individuo oltre le regioni dell’intelletto (analizzando, razionalizzando, ecc.) verso le regioni in cui tutto è trasceso, dove le parole perdono la loro importanza, i gesti diventano inefficaci e l’intelletto diventa un ostacolo. Esiste ciò che può essere solo sperimentato, un’esperienza divina e beata che è molto più elevata delle semplici delizie intellettuali.
8. Gli educatori per adulti hanno cercato di stimolarne la coscienza in modo che venissero a conoscenza delle varie vie di sviluppo, delle diverse aperture di attività e sbocchi energetici. Se un tale sviluppo fosse confinato ai livelli intellettuali della mente, il risultato rischierebbe di essere negativo e angosciante. La nuova conoscenza delle vie, delle aperture e degli sbocchi darà vita a nuovi desideri che a loro volta creeranno insoddisfazione poiché non tutti saranno

soddisfatti. Occorre lasciare che la coscienza, quindi, si sviluppi verticalmente verso i livelli più elevati della mente piuttosto che orizzontalmente verso i livelli inferiori dell'intelletto.

9. Il miglioramento delle attività esterne, ad esempio gli sforzi individuali o di gruppo per migliorare la vita comunitaria, le professioni lavorative per migliorare il reddito familiare, la partecipazione a programmi di formazione professionale, l'adempimento di doveri civili ecc., costituiscono la parte principale dei programmi di educazione per adulti. Secondo la filosofia dello *yoga*, è l'essere interiore di un adulto che gli conferisce la capacità di svolgere le attività esterne in modo efficiente. Se l'essere interiore non è in armonia con l'ambiente circostante, ciò si riflette nella mancanza di abilità, interesse, energia ed entusiasmo. Quando ci si immerge più a fondo nella propria mente, per conoscere il funzionamento del proprio essere interiore, nello stato di meditazione yogica, i risultati iniziano a manifestarsi sotto forma di attività esterne.

10. Aumentare lo stato di salute di un adulto è uno dei principali obiettivi dell'educazione per adulti. Ciò si riferisce al miglioramento della sua salute mentale e fisica. Oggigiorno ci si sta accorgendo sempre più che la vita competitiva può influenzare negativamente la mente. Anche l'intensa attività esterna, altra caratteristica dell'età attuale, può avere effetti negativi. Lo *yoga* può occuparsi della salute mentale dell'adulto attraverso le tecniche meditative. La meditazione libera la mente da tutti i conflitti e le preoccupazioni. Consente di armonizzare la mente con l'ambiente circostante. Fa sentire che internamente vi è un magazzino di energia che può essere diretta verso gli organi mal funzionanti e anche le malattie fisiche possono essere curate da questa energia.

Nello stato di meditazione, i sistemi involontari del corpo sono controllati. Ciò si traduce in un livello metabolico ridotto nel corpo. La stimolazione dell'adrenalina e del sistema simpatico per lunghi periodi di tempo, causa principale di molte malattie, sono anch'esse controllate, via via che il corpo si rilassa completamente e si libera da tensioni e paure. La meditazione rende operative per più tempo anche le regioni settali (parti del sistema limbico situate nel cervello), allentando così le tensioni. Non è quindi consigliabile che gli educatori stimolino gli adulti a dipendere dalle terapie

farmacologiche fino a che le cause profonde delle malattie non siano rimosse con le tecniche yogiche. La terapia yogica è un trattamento “completo” della malattia, mentre le medicine curano solamente gli organi colpiti, spesso con ripercussioni su altri organi. L’interrelazione tra la mente e il corpo stabilisce la supremazia dell’effetto della meditazione sulla malattia. Anche altre tecniche yogiche, come le *asana* e i *pranayama*, esercitano un’influenza molto positiva sulle malattie del corpo.

Conclusione

È stato fatto uno sforzo per mostrare come lo *yoga* possa aiutare gli adulti a svilupparsi nel vero senso del termine e non solamente a livello della prosperità materiale e dell’incremento della conoscenza intellettuale. Non è stato fatto nessuno sforzo intenzionale per enumerare e chiarire le tecniche yogiche in quanto sarebbe stato fuori luogo nel contesto attuale.

Non vi è alcun fine di confinare gli adulti all’interno delle maglie di una qualsiasi religione o dogma tramite le pratiche yogiche. Lo *yoga* è uno stile di vita. Le varie fasi della meditazione sono le sue pietre miliari. Lo *yoga* è alla portata di ogni adulto, di qualsiasi nazionalità, casta, credo o sesso, indipendentemente dal suo background di istruzione ed educazione.

Le dimensioni dei programmi di educazione per adulti sono più vari e profondi di quello che si pensa. Lasciamo che gli educatori si facciano avanti e si uniscano allo *yoga* per cercare di immergersi ancora più a fondo nella vita degli adulti. L’integrazione dello *yoga* con i programmi di educazione per adulti è di buon auspicio per il futuro.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1979/fjune79/alduted.shtml#top>

Yoga ed Ecologia

Swami Niranjanananda Saraswati

Il tema dell'ecologia non esiste in modo isolato. È collegato all'economia e all'industria, e per questo motivo è molto difficile per le persone del mondo di oggi divenire consapevoli dell'ambiente. A livello sociale, l'ambiente è in relazione con l'industria e il commercio. A livello individuale, è collegato a come l'individuo percepisce l'ambiente in cui vive. Ogni individuo si connette o si isola dalla natura a causa di costrizioni e di bisogni.

Lo stile di vita è la chiave

Il nostro rapporto con la natura è legato all'atteggiamento che abbiamo nei confronti della vita in generale, se siamo felici e contenti o insoddisfatti e infelici del nostro stile di vita. Tutto questo si rifletterà nel modo in cui vediamo il mondo che ci circonda e se lo rispettiamo o lo maltrattiamo.

Gli *yama* e i *niyama* dello *yoga* sono indicativi di questa interazione tra l'individuo, le leggi della natura e il Divino. *Shaucha*, ad esempio, che è definita come pulizia, non è solo personale, è anche ambientale. Non è solo igiene, è essere responsabile dell'espressione e dell'esperienza della bellezza nella propria vita e anche nell'ambiente. La bellezza fa nascere gioia e felicità: questo è il risultato della bellezza.

Se un giardino è bello, crea anche un cambiamento nell'atmosfera e nell'ambiente. Quando passeggiate nel giardino, il vostro spirito si eleva. La bellezza del giardino è fisico, ma allo stesso tempo ha anche un impatto sull'ambiente e sullo stato mentale. Se nascesse la consapevolezza che si è direttamente responsabili nel rendere la propria casa, l'ambiente e il mondo un posto meraviglioso, allora questo sarebbe il primo passo verso una corretta integrazione con la natura. Questa è una comprensione dell'interazione dell'individuo con la natura da un lato e con il Divino dall'altro; che può renderci ecologicamente un tutt'uno.

Ci sono molte dimensioni nell'ecologia, materiali e spirituali. Nessun individuo può fare la differenza nell'ecologia materiale, soprattutto per ciò che riguarda l'industria e il commercio. Per fare questo si dovrebbe cambiare l'intera struttura giuridica e politica di ogni società. Ci sarà sempre sfruttamento. Il cambiamento può avvenire solo dallo stile di vita

personale. Un cambiamento nel nostro atteggiamento individuale e nell'interazione con la vita è l'unico approccio per cambiare il modo di comprensione del mondo e dei suoi ecosistemi.

La scienza dell'ecologia è strettamente legata alla società umana e ai suoi bisogni, e ai bisogni dell'industria e del commercio. La componente umana, la nostra comprensione della partecipazione e del coinvolgimento umano con la natura è relativamente piccola. Ci vediamo ancora al di fuori dell'ecologia e degli ecosistemi da cui dipendiamo. Potrebbero esserci centinaia di raduni "verdi" ogni giorno coinvolgendo migliaia di persone, ma non intaccherebbero le politiche perseguite dall'industria, dal commercio e dai governi. Questo può essere visto a livello globale.

Interdipendenza di tutte le specie

L'ecologia è lo studio di come differenti specie e aspetti della natura possono lavorare insieme e supportarsi a vicenda. Secondo calcoli antichi ci sono 8.400.000 specie in natura. Da quando gli scienziati hanno iniziato a registrare le varie specie, si è scoperto che circa 1.500 si estinguono ogni anno; specie provenienti dal mondo delle piante, degli animali, degli insetti e dei batteri. Ad oggi solo 200.000 varietà di specie sono state registrate dagli scienziati.

Nella tradizione vedica si afferma chiaramente che la vita di ogni specie è essenziale per il benessere di tutte le altre. Tutte le 8.400.000 specie del pianeta vivono l'una per l'altra, eccetto una. Solo una vive per sé stessa, e questa è la specie umana. Se anche la specie umana visse secondo le leggi della natura e in armonia con le altre specie, il pianeta diverrebbe un posto molto diverso in cui vivere. È qui che la prospettiva yogica dell'ecologia inizia lentamente a svilupparsi.

C'è stato un tempo in cui anche gli umani difendevano la natura e il pianeta. La tradizione vedica afferma che i corpi morti debbano essere bruciati, non seppelliti. Non è un credo religioso o culturale. La tradizione vedica è contraria alla sepoltura perché i corpi sono soggetti a vari tipi di malattie. Quando si muore a causa di una malattia i virus e i batteri rimangono vivi nel corpo. Quando il corpo viene bruciato, anche le malattie sono distrutte; ma se il corpo viene sepolto, quei virus e quei batteri si diffondono sottoterra e infettano l'acqua, gli alberi e le piante,

rendendo l'ambiente inquinato e malato, fino a contaminare il cibo che mangiamo.

Nella tradizione vedica solo agli *yogi* e ai bambini piccoli veniva concesso il diritto alla sepoltura. Si crede che i corpi dei bambini piccoli siano puri. Gli *yogi* possono rendere puri i loro corpi con il *sadhana*. Pertanto non vi è alcun danno se vengono sepolti, ma tutti gli altri devono essere bruciati. Questa è una pratica e una convinzione ecologicamente consapevole.

Nel cristianesimo e nell'islam questa convinzione non esiste per diversi motivi. Queste due religioni si sono sviluppate in aridi e desolati luoghi desertici del Medio Oriente. Non c'erano alberi, e quindi niente legna, perciò i corpi venivano sepolti sotto la sabbia. La qualità della sabbia e l'intensità del sole nel deserto è tale che quando la sabbia diventa bollente, è come una fornace. Un granello di sabbia può arrivare a elevati gradi di calore. Se un corpo è sepolto sotto la sabbia, il corpo con tutti i suoi virus e batteri sarà distrutto dall'estremo calore. Il suolo, invece, mantiene molto meno calore. Se un corpo è sepolto nel suolo, i batteri si diffonderanno.

Nella nostra ignoranza abbiamo incorporato tali tradizioni nel sistema religioso e sorgono così questioni per le quali un corpo non può essere bruciato per ragioni "religiose". Questo è l'apice dell'idiozia umana.

I benefici di uno stile di vita naturale

Ci sono molte altre regole seguite nella tradizione vedica che fanno parte dello stile di vita e mostrano preoccupazione per l'ambiente. Quando una cultura segue una regola creata con la comprensione delle leggi della natura, quella cultura sopravviverà a qualsiasi assalto della natura, non importa quanto grande possa essere la distruzione.

Alcuni anni fa venne fatto uno studio comparativo tra il potenziale agricolo degli Stati Uniti d'America, con una popolazione di 200 milioni di persone, e l'India, con una popolazione di 900 milioni. Con l'attuale sistema di produzione agricola e di uso di sostanze chimiche, gli Stati Uniti hanno il potenziale per sfamare tutta la popolazione mondiale per 50 anni, grazie alla forza del proprio suolo. In India, che ha una popolazione di 900 milioni di persone e un'estensione di territorio più piccola rispetto agli Stati Uniti, i campi agricoli hanno il potenziale per sfamare il mondo intero per 300 anni. Perché? L'America è uno Stato giovane, di circa 400 anni. Non conosciamo l'età dell'India, ma logicamente parlando, la fascia

equatoriale sarebbe stata popolata dal momento in cui gli esseri umani hanno camminato per la prima volta su questo pianeta.

La differenza la fa lo stile di vita. Se si adotta uno stile di vita naturale, vivendo secondo le leggi della natura, cercando di non alterare le condizioni naturali, si avrà maggiore coscienza ecologica. Quando fa freddo, mettete un giaccone. Quando fa caldo, toglietevi i vestiti. Ma se cercate di riscaldare una stanza o un edificio con mezzi artificiali, le sostanze chimiche modificheranno l'atmosfera, come sta già accadendo con la rottura dello strato dell'ozono causato dall'uso di aerosol e di gas CFC nei condizionatori d'aria e nei frigoriferi. Quindi, il troppo lusso e comfort va contro la natura.

Perchè non si può fare a meno delle comodità momentanee? Queste comodità sono bisogni artificiali, non sono veri bisogni. I bisogni artificiali sostengono l'industria e il commercio. Potete cucinare i vostri cibi in modo semplice, come nella cucina del nostro *ashram*, con legna e carbone, oppure potete comprare un microonde per cucinare rapidamente il cibo. Cosa succederà? Vi renderete conto di non avere mai abbastanza tempo e dovrete fare le cose il più rapidamente possibile.

Le persone hanno molti problemi con il tempo, soprattutto nei Paesi moderni e industrializzati. Lavorano molto duramente per soddisfare le richieste dei bisogni artificiali. Potete vivere senza il microonde. Infatti, il cibo è più buono senza il suo uso. Sapore, salute e molti altri benefici sono sacrificati per avere un pasto veloce.

Cucinare è gioia. Sedete, pulite e tagliate le verdure. Immaginatevi mentre preparate il pasto. Il flusso di informazioni dalle verdure verso di voi e il flusso della vostra interazione con degli elementi organici è una relazione molto bella. Se non potete dedicare un'ora al giorno alla cucina, perdetevi la gioia del vivere. Se non potete fare un bagno d'acqua fredda in pieno inverno senza pensare, "Oh, vorrei avere dell'acqua calda!", non potete godere della sensazione dell'acqua fredda, che migliora la salute, la resistenza e l'immunità del corpo.

GOD: Generazione, Organizzazione e Distruzione

Con tutti i movimenti e le teorie ambientali, una cosa è certa. La coscienza cosmica è molto più consapevole della crescita e della distruzione rispetto a tutta la popolazione umana. Se c'è uno squilibrio da qualche parte, la

coscienza della natura se ne occupa. L'unico modo che ha per farlo è creando distruzione. Questo è il concetto della trinità: GOD, Generazione, Organizzazione e Distruzione; Brahma, Vishnu e Shiva.

Generazione e creazione sembrano essere complete a livello fisico grossolano, ma la generazione è continua, a livello sottile. Organizzazione, mantenimento e continuazione si hanno continuamente. Infatti, gli esseri umani fanno parte della coscienza di Vishnu: preservano, mantengono e nutrono. Non abbiamo la coscienza di Brahma, l'aspetto di Dio, in noi. Siamo nella coscienza di Vishnu, la O di God (Dio, ndt). Un incontro con Shiva è come un incidente. Terremoti, tragedie e morte sono un incontro con D, che è Shiva. Ogni volta che abbiamo un tale incontro con D (distruzione), si presenta come un grande shock per il nostro sistema.

Quindi, dal punto di vista cosmico, noi siamo nella coscienza di Vishnu e al livello di *tamas*. Non vogliamo cambiare. Siamo scioccati e ci arrabbiamo quando vediamo la natura rajasica di Shiva, che arriva e pulisce tutto, arriva e distrugge ogni cosa in modo che possa aver luogo una nuova nascita. Questo è il modo in cui la natura guarirà e si rinnoverà dall'impatto della razza umana.

- Ganga Darshan, 9 gennaio 1999

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2000/cmaya00/ecology.shtml>



Om e Gayatri

Swami Satyananda Saraswati

Secondo la scienza del *mantra* ci sono quattro tipi di onde sonore: onde stazionarie, riverberanti, oscillanti e trascendentali. Il *mantra Om* produce tutte queste onde. *Om* è la combinazione di tre suoni, A, U e M. "A" crea l'onda stazionaria, "U" quella riverberante e "M" quella oscillante. La quarta onda, essendo trascendentale, è al di là del senso dell'udito e del linguaggio: si crea meditando su *Om* nel centro del cuore.

Quando si trascende il mondo dei sensi esterni, si diventa consapevoli di onde ad alta frequenza che non hanno periodi di riposo. Le onde ordinarie hanno un periodo di riposo. Quando si ripete il *mantra Om*, c'è un inizio e una fine. L'inizio e la fine delimitano i periodi di riposo delle onde sonore. Ma quando si trascende la mente si raggiunge un'alta frequenza del suono che non ha periodi di riposo.

Le prime tre onde sonore appartengono alle tre dimensioni della coscienza umana e sono interconnesse. "A" rappresenta lo stato di veglia o il senso del conscio, "U" il sogno o subconscio e "M" il sonno profondo o inconscio. La quarta onda rappresenta la dimensione illimitata della coscienza che è oltre la mente e i sensi. Pertanto, possiamo dire che *Om* ha quattro basi: il mondo sensoriale, il mondo mentale, il mondo terrestre e lo stato ultimo.

L'esplosione della forza creativa

Secondo i *Veda*, *Om* è l'ultimo e il primo *mantra*. Non ha nome nè forma ed è considerato la forza creativa della mente universale. Il concetto di mente universale è molto difficile da comprendere. Nelle scritture è chiamato *hiranyagarbha* e paragonato a un uovo. Nel centro di questo uovo vi è il punto finale da cui è emanato il suono. *Nada* letteralmente significa suono, ma qui si riferisce al punto finale di risonanza. Questo punto è il punto trascendentale in cui il

suono di *Om* ha una forma immanifesta. Non c'è vibrazione, ritmo, onda e tutto sembra completamente silenzioso e potenziale. Può essere immaginato come totale inattività.

Ai poli opposti di questo uovo universale ci sono le forze chiamate tempo e spazio. Lo spazio è la forza energetica positiva e il tempo quella negativa. Quando emettete *Om* a voce alta, o lo ripetete nella mente, queste due forze psichiche raggiungono uno stato di polarità e cercano di proiettarsi verso il nucleo centrale. Quando si ha l'unione, vi è un'esplosione, che si trasmette a tutta la creazione universale. Pertanto, il *mantra Om* rappresenta la forza creativa, il centro in cui tempo e spazio si uniscono e in cui l'infinito è diviso in una moltitudine di infiniti.

Il *mantra Om* è scritto in un modo particolare. Molti lo portano inciso in medaglioni. Consiste in quattro curve, sopra le quali vi è una luna crescente con un *bindu* o punto. *Bindu* è il centro o il punto focale di *Om*. Ogni curva rappresenta l'infinito nei differenti aspetti di tempo, spazio, oggetto e trascendenza. Pertanto, *Om* ha in sé l'altra forza nota come *prakriti*, la natura, insieme alla forza spirituale.

Gli *yogi* meditano sul simbolo di *Om* per sviluppare la forza spirituale e mentale in loro stessi. Ci sono due manifestazioni di questa energia: una è la realizzazione che appartiene al piano materiale, l'altra è la trascendenza e appartiene al piano spirituale. *Om* è un *mantra* molto potente ai fini della trascendenza.

Gayatri

Om è il primo *mantra* ed è stato ampliato per formare il *Gayatri*. Le ventiquattro sillabe che compongono il *Gayatri mantra* sono:

*Om Bhurbhuvah Svah Tat Saviturvarenyam.
Bhargo devasya dhimahi dhiyo yo nah prachodayaat*

Dalle ventiquattro sillabe del *Gayatri* sono stati emanati i più antichi libri conosciuti dall'uomo: i *Veda*.

Gayatri è il simbolo della coscienza spirituale nell'uomo. Questa coscienza ha tre stadi: il momento in cui sorge, quando è pienamente sviluppata e quando entra nello spazio eterno. Il sole che sorge al mattino simboleggia la vita spirituale, e il sole che tramonta la sera simboleggia la materia totale della coscienza. Quando non c'è il sole, nessuna luce, è la "notte buia dell'anima" secondo la Bibbia, o *Shivaratri*, la notte buia di *Shiva*, per gli Induisti.

Il *Gayatri mantra* va praticato all'alba. Dopo anni può essere ripetuto mentalmente, ma all'inizio a voce alta. Essendo un *mantra* vedico, la sua ripetizione è controllata da certi accenti, non come per un qualsiasi altro *mantra* in sanscrito. Secondo il sistema induista, chi è vegetariano puro dovrebbe praticare il *Gayatri mantra* con un *mala* di *tulsi*, e chi non è vegetariano dovrebbe praticarlo con uno di *rudraksha*.

Per la pratica del *Gayatri* non ci sono restrizioni riguardanti la dieta, il bere o lo stato civile. L'unica restrizione è che dovete riceverlo da un *guru*. La pratica del *Gayatri mantra* è la strada per la regolazione spirituale. Ha un effetto potente e simultaneo su corpo, mente, sensi e vita spirituale. Ogni volta che praticate il *Gayatri mantra* dovrete concentrarvi sulla forma di *Om*, il simbolo delle quattro dimensioni dell'esistenza umana: il conscio, il subconscio, l'inconscio e la super coscienza.

La trascendenza segue lo sviluppo

Gayatri e *Om* sono ugualmente potenti, ma l'azione del *Gayatri* non è così veloce come quella di *Om*. Il *Gayatri* era destinato alla massa e la ragione è chiara. La coscienza dell'uomo esiste simultaneamente su sette piani differenti. Lo scopo del *mantra* è di trascendere i primi tre livelli: il fisico, il mentale e l'astrale. Ciò significa che io non esisto solo in questa forma fisica; ho una duplice e triplice

esistenza. Poi ci sono altri tre piani superiori o spirituali che precedono quello finale.

Quando l'uomo sarà in grado di evolvere, trascenderà ogni corpo fino ad arrivare al settimo livello. Tuttavia, coloro che non sono in grado di affrontare le proprie situazioni psichiche o emotive troveranno questa trascendenza piuttosto problematica. Nessuno vuole trascendere, e anche se lo desiderasse, si potrebbe non essere qualificati a farlo.

La trascendenza senza l'illuminazione dei primi tre regni è una cosa poco pratica. I vari stati dell'intelligenza umana si riflettono come necessità nella nostra vita quotidiana. Il riconoscimento, la percezione, la sintesi e molte altre forme di intelligenza devono essere sviluppate, prima di cercare la trascendenza. I *Veda* sono molto chiari su questo concetto. Affermano che bisogna trascendere la coscienza materiale, ma vi è una condizione: si dovrebbe trascendere la coscienza materiale solo dopo averla sviluppata.

Tutta l'evoluzione passa attraverso tre diverse fasi. La più bassa è *tamoguna*, inerzia ed energia potenziale. Sopra vi è *rajoguna*, dinamismo e manifestazione. Questa fase è seguita da *sattwaguna*, conoscenza, luce ed equilibrio nelle forze della creazione. Se l'individuo trascende prematuramente, la sua evoluzione ristagna. Pertanto, i *Veda* hanno un concetto molto chiaro. L'ego deve essere dissociato da *tamoguna*. L'energia potenziale deve diventare dinamica e manifesta.

Quando ciò accade si hanno desideri, passioni, immaginazioni, cognizioni, sentimenti, felicità, infelicità, paure, insicurezze; si conoscono tante cose. C'è un panorama totale di azione, i cinque organi di senso, gli organi motori, tutti gli aspetti del *prana*, tutti i livelli degli elementi parlano insieme in un campo come se tutti i giocatori fossero venuti a giocare in un'unica partita di calcio. Nulla è potenziale, niente è nello stato di seme.

L'espressione della cognizione è nella sua pienezza. Gli organi di senso e quelli motori hanno piena libertà di espressione. La mente può pensare incessantemente all'infinito.

Quando avviene questa piena espressione, l'evoluzione è al livello di *rajoguna*. In quel momento, se provate a trascendere, avrà una certa rilevanza e significato.

Pertanto, *Om* è considerato adatto solo a pochi, non è per tutti. *Gayatri* è pensato per la massa generale perchè il suo scopo è di creare un processo di espressione, per illuminare i vari stati della coscienza umana.

La coscienza è in totale oscurità, come se fosse l'ora buia della mezzanotte. Da quella notte oscura sorge l'alba del giorno e inizia la visione interiore, la percezione interiore e la consapevolezza. Questo è il concetto del *Gayatri mantra*. Pertanto, gli induisti insegnano questo *mantra* ai loro figli all'età di sette, otto o nove anni; prima non sono autorizzati a praticarlo. Quando hanno adempiuto a tutti gli obblighi e desideri della vita, quando nella loro mente emerge un certo tipo di disgusto, interrompono il *Gayatri* e iniziano a praticare *Om*. Il *mantra Om* è per gli *yogi*, perchè è la scorciatoia per il compimento della trascendenza spirituale.

- Conferenza tenuta allo "Yoga Teachers Seminar" di Collbato, Spagna, nell'agosto 1979, stampato in YOGA Vol. 18, n.6 (Giugno 1980)

Tratto da: Yoga Mag, dicembre 2017

Glossario dei termini in sanscrito

Asana: posizione/postura di yoga.

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

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.

Klesha: affezioni.

Kundalini: energia potenziale dormiente che giace in muladhara chakra.

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

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

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

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

Niyama: osservanze, regole stabilite.

Om: suono primordiale.

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.

Rudraksha: semi di un albero presente in Asia dalle proprietà curative e spirituali.

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.

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

Shashankasana: posizione della luna o della lepre.

Sirshasana: posizione sulla testa.

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

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 di 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.

Tulsi: basilico santo.

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

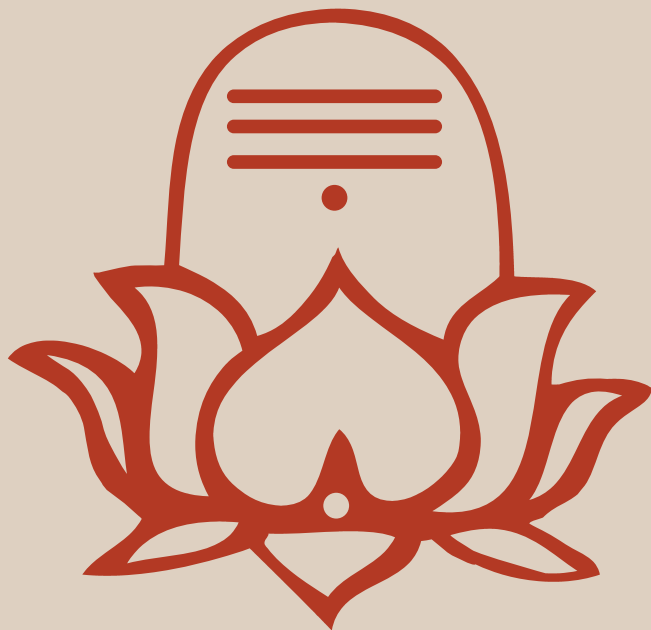
Yama: autocontrollo.

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

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

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

Centro Hara



Scuola di Yoga


“serietà, sincerità, impegno”

Sede Legale:

Contrada Ascensione 63071 ROTELLA (AP)

Sede Operativa Principale:

Via Turati n.45 (P.to d'Ascoli) SAN BENEDETTO DEL TRONTO

 **393 9755533 - 393 4836897**

scuoladiyoga.ch@gmail.com - centrohara.net



Centro Hara - Scuola di Yoga
Italy