

anno 7

numero 3

Yoga Panorama



Rivista di Yoga



Hari Om

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

Stampato e pubblicato da:
Centro Hara - Scuola di Yoga

Sede Legale: contrada S. Benedetto, 1
63071 Rotella (AP)

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

Anno 7 n° 3

Indice

- Lo Yoga dell'Eccellenza p.1
- Se volete essere vittoriosi p.4
per prima cosa conquistate
il mondo dentro di voi
- Satsang p.10
- Tratto da "Yoga Sadhana Panorama" p.13
- Cristo, l'India e lo Yoga p.15
- Tantra e Yoga p.18
- Glossario dei termini in sanscrito p.23

Lo Yoga dell'Eccellenza

Swami Niranjanananda Saraswati

Mi sono preso l'impegno di eccellere in tutto ciò che faccio: eccellere nella rabbia, eccellere nella compassione, eccellere nell'amore, eccellere nella comprensione, eccellere nelle relazioni, eccellere nella comunicazione. Ad ogni livello, eccellere è diventato il segno distintivo della mia vita e non c'è nulla da negare.

Considerare l'intenzione

Potreste dire: "Come può dire Swamiji 'eccellere nella rabbia'? Gli *yogi* non dovrebbero arrabbiarsi." Potreste dire: "Come può dire Swamiji 'eccellere nell'odio'? Gli *yogi* non dovrebbero provare odio." Non considerate le parole, considerate qual è l'intento. Prendete l'esempio di Sri Krishna: Egli era Yogeshwar. Egli era un *avatara*. Non si è mai arrabbiato? Quando si arrabbiava viveva la sua rabbia alla perfezione. Non ha mai fatto del male a nessuno mentre era arrabbiato, non ha schiaffeggiato nessuno e non ha ucciso nessuno in quei momenti: era solo arrabbiato. Questo è eccellere nella rabbia, senza far del male a nessuno. Potete anche eccellere nell'odio, senza proiettare l'odio verso un'altra persona, così come potete eccellere nell'amore senza imporre il vostro amore a un'altra persona. È una consapevolezza e una comprensione sapere quando non reagire.

Le reazioni sono là. Tutti reagiscono. Le reazioni ti permettono di vedere un altro aspetto di voi e di controllarlo. Osservate le vostre reazioni, permettete a voi stessi di eccellere in esse e poi pacificatele. Non c'è nulla di sbagliato nell'eccellere nel bene e nel male, se sapete che il vostro male non influirà su altre persone.

L'eccellenza contro la perfezione

C'è una differenza tra perfezione ed eccellenza. L'ossessione si ha quando si vuole che tutto sia perfetto. Anche della paglia buttata a terra deve essere allineata, non gettata a caso. Questo è lo schema di una mente perfezionista e questo crea problemi, perché se le cose non vanno secondo i suoi desideri, reagisce, si ribella, diventa frustrata e arrabbiata. L'eccellenza non dà questi problemi. Eccellenza non è perfezionismo. Eccellenza è fare il meglio possibile. Che abbiate o meno successo, se siete perfetti oppure no, non è importante. Qualunque cosa stiate facendo

attualmente, metteteci la testa, il cuore e l'anima. Pensate che lo state facendo per la prima volta nella vita, che è una nuova esperienza e che potrebbe essere l'ultima volta nella vostra vita che lo fate; quindi date il meglio. Questo è anche il significato di *karma yoga*.

Le persone ci chiedono: “Cos'è il *karma yoga*?” E noi rispondiamo loro: “In *ashram* vi insegniamo il *karma yoga*.” E le persone: “Cosa significa? Ci date una scopa e ci dite di pulire, questo è *karma yoga*?” Questo è un aspetto del *karma yoga*; non è tutto il *karma yoga*. Questo aspetto del *karma yoga* mostra che non c'è alcuna differenza tra i vari tipi di lavoro. Non c'è un lavoro che è superiore e uno che è inferiore. Spazzare a terra non è un lavoro inferiore; è un atto di igiene e come può un atto di igiene essere considerato inferiore da qualcuno che abbia buon senso?

Se vi vergognate di usare una scopa, questo è un vostro limite. È il vostro ego e la vostra arroganza che dice: “Come posso spazzare a terra se ci sono dei servitori che fanno questo lavoro?” Prendere una scopa e spazzare la stanza con una mente chiara e pacifica indica che non si vede alcuna differenza tra nessun tipo di lavoro e che non c'è confusione riguardo allo status o all'identità dell'ego dell'individuo.

Nessun lavoro è sporco

Anche Sri Swamiji puliva regolarmente i bagni. Non è un atto sporco. Lo sporco è la spazzatura nella vostra mente e questa spazzatura è nella vostra percezione. Una madre pulisce anche il sedere dei suoi figli. Questo è un atto sporco? No. Eppure non siete in grado di pulire il vostro wc a causa del condizionamento della vostra mente. Questo condizionamento vi rende degli esseri umani migliori? No. Piuttosto, indica una natura mentale ritardata, poiché non siete disposti a vedere qual è il vostro *kartavya*, il vostro compito, il vostro *dharma*, e dove risiede il vostro *dharma*.

In una famiglia dove vivono quattro persone, marito, moglie e figli, dove si suppone non ci sia nessuna proiezione di ego, e dove si suppone ci sia comprensione, cooperazione, *sahayoga*, e rispetto reciproco, anche lì il marito non oserà mai mettere i suoi vestiti in lavatrice, deve farlo la moglie. Il marito non oserà mai mettere la sua tazza di tè nel lavandino della cucina, deve farlo la moglie.

Questo è l'ego con cui tutti vivete e quell'ego diventa lo status di un individuo: “Io sono così”. Se vi identificate con il vostro status, vi state

identificando con il vostro ego. È così semplice. Vi state connettendo con l'arroganza. Non state supportando o incoraggiando la cooperazione, la simpatia, l'armonia e la comunicazione.

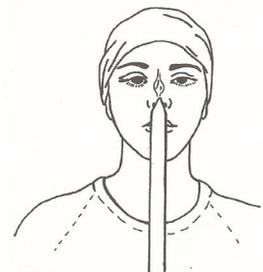
Fate del vostro meglio

In questa situazione, come si può cercare l'eccellenza? In tutte le situazioni le persone tendono a essere perfezioniste e a volere che qualcosa non debba essere in un certo modo. Diventano aggressive: "Perché l'hai fatto così, quando doveva essere fatto in quest'altro modo?" La mentalità perfezionista fa nascere l'aggressività, la frustrazione e una minore creatività umana ed eccellenza. Eccellenza è cercare di fare il meglio e lasciare tutto nelle mani del destino: "Io ho fatto del mio meglio: questa è la prima volta che lo faccio e l'ultima".

Quando vi parlo, questo è il pensiero che mi spinge a parlarvi: che vi parlo per la prima volta e che potrebbe anche essere l'ultima. Pertanto, dovrei essere in grado di trasmettere ciò che devo trasmettere. Quando pulisco la mia stanza in *ashram* penso che lo sto facendo per la prima volta nella mia vita e metto tutta la mia attenzione nella pulizia. Mi assicuro che non rimanga sporco in nessun punto, perché voglio che sia l'emblema della pulizia. Almeno per me, questo è eccellenza.

11 Aprile 2014, Worli, Mumbai, India

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



Se volete essere vittoriosi per prima cosa conquistate il mondo dentro di voi

Swami Satyananda Saraswati

Oggi, in questo campo di battaglia un soldato è di fronte a un altro. Tu sei un soldato e anch'io lo sono. Ci sono due tipi di guerre che l'uomo deve combattere: una è combattuta sul campo di battaglia della vita e l'altra è interiore. La prima è contro dei nemici esterni, la seconda è contro i nemici interiori. I militari sono addestrati per la battaglia esteriore, mentre io alleno le persone per quella interiore. Se non siamo preparati adeguatamente per affrontare i nostri nemici esterni, questi trarranno vantaggio dalle nostre debolezze e perderemo la nostra indipendenza. Tutti siamo consapevoli di questo. Allo stesso modo, se siamo incapaci di controllare e gestire i nostri nemici interiori, essi tenderanno di renderci loro servi, provocando molti squilibri e disarmonie.

La scienza della difesa

Al giorno d'oggi, in ogni parte del mondo, l'essere umano è in uno stato di sofferenza. Ogni individuo si sente imprigionato in se stesso, sconfitto, senza parole, oppresso e sconcertato. Vorrebbe liberarsi dai suoi limiti, ma non può. Ha perso la battaglia ancor prima di aver affrontato il frastuono e il ruggito del fronte dell'avversario. La scienza dello *yoga* libera l'uomo dalla disfatta. È una scienza di difesa altamente sviluppata che contiene una vasta gamma di armi che sono illimitate nella portata e nell'applicazione.

Finchè l'uomo non sarà in grado di liberarsi dalle catene interiori, non sarà capace di respirare l'aria della vera libertà. Il nostro più grande nemico sono le nostre limitazioni. Nella nostra antica letteratura, queste limitazioni si riferivano alle forze malvagie, ai demoni e ai diavoli.

Purificandoci tramite lo *yoga*, diventiamo come i generali che controllano e dirigono le forze. Possiamo anche comandare alla forza di volontà di superare i nostri limiti. Abbiamo alcuni punti di forza integrati di resistenza, stabilità, equilibrio, concentrazione e autodisciplina. Questi sono come i comandanti di un esercito. Quando sappiamo come manipolare questi punti di forza interiori, possiamo mobilitarli e orientarli verso il raggiungimento degli obiettivi desiderati. Questo, in sostanza, è la vera vittoria dell'uomo su sè stesso. Per combattere le forze estranee, per prima cosa dobbiamo sviluppare la capacità di padroneggiare l'interiorità. Il rafforzamento deve essere potente su entrambi i fronti.

L'importanza della disciplina

La disciplina è il sentiero dello *yoga* e la spina dorsale dell'esercito. La disciplina è di due tipi: organizzativa e personale. La disciplina personale è essenziale per il progresso spirituale tanto quanto quella organizzativa lo è per il progresso di una società e di una Nazione.

Uno Stato che ha un esercito disciplinato non ha paure. Allo stesso modo, la persona che ha disciplinato i propri sensi ha successo garantito. Come si può raggiungere la propria destinazione se i cavalli del carro sono senza redini e il conducente è irrequieto? Un conducente che ha chiaro il proprio destino ed è in grado di comandare e guidare i propri sensi è destinato a raggiungere il proprio fine.

Ecco perchè ho detto che un soldato è di fronte a un altro. Il vero obiettivo è nascosto in ognuno di noi. Quello che vi ho menzionato è la via che vi conduce. La vita interiore è più reale di quella esteriore che è transitoria, empirica, soggetta al tempo, allo spazio e agli oggetti. Chi fa esperienza della vita interiore può affrontare la vita esterna facilmente e con equanimità. Al fine di permetterci di sperimentare la vita interiore senza tagliare con quella

esteriore, i nostri antenati hanno sviluppato le pratiche di *yoga*.

Con la pratica regolare di *yoga* possiamo ottenere e raggiungere il controllo del nostro corpo e della nostra mente. È molto semplice e chiaro. La via dello *yoga* deve essere compresa e incorporata nella nostra vita. Alcune *asana*, *pranayama* e tecniche di meditazione per sviluppare la concentrazione della mente costituiscono il programma quotidiano.

Le *asana* non sono semplicemente degli esercizi di ginnastica o delle tecniche di body building. I *pranayama* non sono esercizi di respirazione e la meditazione non è "andare fuori". *Asana* è una posizione che potete mantenere in modo stabile e confortevole nel corpo e nella mente. *Asana* e *pranayama* sono importanti preparazioni per la concentrazione e la meditazione.

Concentrazione e stabilità mentale

Il nostro potere mentale aumenta quando sviluppiamo la concentrazione. Un pezzo di carta non brucerà tenendolo semplicemente rivolto verso il sole, ma se i raggi del sole convergono su una lente convessa, l'intensità del calore nel punto focale consentirà alla carta di prendere fuoco. Allo stesso modo, quando le nostre energie mentali non sono canalizzate nella giusta direzione, si dissipano molto velocemente e indeboliscono la mente. Una mente vacillante, instabile e irrequieta è soggetta a ogni tipo di allucinazione, fobia e complesso.

Una mente vacillante è una mente malata. Quando fissiamo la mente su un punto interiore, come un *jyoti* o un *bindu* , quello che stiamo cercando di fare è di controllare le oscillazioni e le fluttuazioni. Dobbiamo fissare la mente su un punto interiore in modo che la coscienza ruoti intorno a esso. Dopo una pratica considerevole di meditazione, la mente diventa concentrata e stabilizzata su un punto determinato.

Quando si raggiunge la concentrazione, si conservano le energie mentali. Non c'è tensione o dissipazione; si ottengono pace e forza interiore. Quando la mente è libera dalle distrazioni, le elevate facoltà intuitive si rivelano e iniziano a guidare l'individuo. La fiducia aumenta, le paure immaginarie svaniscono e si è in grado di affrontare la realtà della vita. Questo è *yoga*.

Lo *yoga* rende la mente forte permettendole di sopportare dolore e infelicità. Dopo una regolare pratica di *yoga*, equilibrio e vitalità diventano il normale stato della mente. Con la stabilità della mente, si è in grado di irradiare forza e fiducia. Se la mente è dissipata, diventa debole, ostacolando così il proprio progresso.

L'efficacia della mente è essenziale quanto quella del corpo. Esercizi ed esercitazioni, che tutti i soldati fanno, senza dubbio fanno bene al corpo, ma non sono abbastanza. Un corpo forte con una mente debole non serve a niente. La vera forza è nella mente. Solo con la forza della mente potrete ottenere qualcosa di utile nella vostra vita civile.

Per raggiungere questa stabilità mentale, prendetevi dieci minuti ogni mattina per meditare. Decidete dove fissare la mente. Se volete fissarla alla fiamma di una candela, siate consapevoli di questa e di nient'altro. Quando la mente è concentrata e unidirezionale, anche solo per un secondo, si avrà un'esperienza meravigliosa.

I veri soldati

Nella meditazione discipliniamo i pensieri mentali, proprio come lo scienziato disciplina le forze della natura. La vostra mente è una forza, il pensiero è una forza, l'emozione è una forza, la memoria è una forza. Quando vi sentite felici o infelici anche questa è una condizione energetica. La mente, quindi, non è un diavolo o un peccatore. Nella

scienza della meditazione dobbiamo comprendere delle cose di base e cambiare alcune delle nostre credenze basilari. Come definire la mente? La mente è una macchina pensante o c'è molto più di questo? La definizione ultima a cui sono giunto è che "la mente è energia".

Alcune persone sono riuscite a disciplinare questa energia, ma la maggior parte no. La mente è una forza molto potente nell'uomo. Chi ha domato la mente, ha domato il mondo. Sono diventati grandi statisti, profeti, artisti e scienziati. Tutti loro sono miracoli della mente. Coloro che si sono sentiti infelici nella vita, depressi, frustrati, pessimisti, pieni di conflitti interiori, non sono stati in grado di dominare la mente. Perciò, dobbiamo trovare un modo per sfruttare le energie della mente.

Un grande uomo in qualsiasi campo, non è un prodotto del destino. Non è una fatalità o una combinazione di condizioni astrologiche o planetarie. Un grande uomo, capace di gestire la mente, è in grado di gestire il mondo. Questo venne realizzato dai *rishi* in India migliaia di anni fa. Loro decisero quindi di scoprire il modo migliore per raggiungere questo obiettivo. Nel corso della sperimentazione, scoprirono innumerevoli tecniche, ma ognuna aveva i propri limiti.

Queste tecniche che i ragazzi e le ragazze usano adesso, l'LSD e l'hashish, sono state usate in India migliaia di anni fa. Durante il periodo vedico, le persone erano solite prendere il *soma*, una bevanda allucinogena, e andavano in trance, ma andare in trance non è la cosa principale. Occorre praticare meditazione in modo che si trasformi la qualità della mente. Quando la qualità della mente cambia, anche la qualità dell'azione cambia. E quando cambia la qualità dell'azione, cambia la qualità dell'esperienza.

Questa mente è in grado di esprimersi in molti vari modi, al punto che se è tenuta sotto controllo si può avere la padronanza sugli eventi e le circostanze. Questo è ciò che

stiamo cercando di spiegare. Non credo in nessuna credenza particolare, non predico la mia tradizione, ma so che lo *yoga* è una grande scienza interdisciplinare.

Seguendo il sentiero dello *yoga*, un giorno diventerete dei veri soldati. Sconfiggerete i nemici interiori e raggiungerete la vera libertà. Ora non siete liberi perchè non siete padroni di voi stessi. Siete facilmente influenzati da emozioni e passioni, rabbia e preoccupazioni. Non siete in grado di sopportare il dolore e la tristezza, e facilmente diventate frustrati a causa delle difficoltà. Non siete nemmeno in grado di governare i vostri pensieri, nè di comandare le vostre azioni. Dovrete invertire questa situazione e ottenerne la padronanza. Solo allora potrete diventare dei veri soldati.

—Stampato in **YOGA vol. 19, n. 11 (Novembre 1981)**

Tratto da: Yoga Mag, dicembre 2017



Satsang

Swami Satyananda Saraswati

Tratto da "Rikhiapeeth Satsangs 2"

Può parlarci dell'educazione dei bambini? Al giorno d'oggi, la cultura a cui i bambini sono esposti nelle città è solo musica, danza e seduzione. Cosa possiamo fare per la loro spiritualità?

Per quanto riguarda la spiritualità, ogni bambino dovrà decidere da solo. I genitori non possono decidere per i figli. Possono solo dare *samskara* e inculcare loro buone abitudini. Possono insegnare al bambino come vivere nella società e quali discipline seguire per il corpo, la mente, la famiglia, la casa e, infine, per la società allargata in cui vive. Possono dare loro consigli sulla salute, sull'istruzione, sulla carriera, sul matrimonio e l'esposizione religiosa.

In questo i genitori possono fare tanto, ma per quanto riguarda la vita spirituale, il bambino dovrà scoprirla da solo, perchè la spiritualità è il seme della vita umana. È in tutti, indipendentemente dal sesso, la nazionalità, la classe sociale, il credo o la religione. Che si tratti di un bambino di Mumbai, di New York o della Mongolia, o persino del più remoto Nord o del Polo Sud, il seme spirituale è in tutti. Cos'è il seme spirituale? La radice del seme spirituale è la consapevolezza del Sè, o meglio, la consapevolezza divina di Dio, che è in ognuno.

Non equiparate e non confondete le qualità sociali con la spiritualità. Ad esempio, voi insegnate a vostro figlio ad essere buono perchè è una cosa buona per la società. Vostro figlio dovrebbe essere buono perchè deve vivere nella società. Imprimete in vostro figlio la necessità di essere educato perchè dovrà avere una carriera. Insistete affinchè si sposi perchè questo è il modo in cui la società è strutturata. Potete solo guidarlo nel percorso che lo renderà capace di sopravvivere nella società dove è nato. Tuttavia, a parte tutto questo, senza alcuna guida da parte vostra o

di qualcun altro, prima o poi, egli scoprirà da solo l'invisibile presenza di Dio.

In effetti questa è l'unica cosa che i genitori dovrebbero essere in grado di fare per i figli, ma non possono. Non è possibile per i genitori insegnare ai figli la presenza invisibile di Dio. Non possono assolvere questo ruolo. Pertanto, i bambini dovrebbero essere autorizzati a seguire una libera carriera nella vita. I bambini dovrebbero avere la libertà data dai genitori di seguire una carriera, degli hobby e degli interessi di loro scelta. I bambini dovrebbero anche essere esposti alla musica. La musica è un modo attraverso il quale un bambino può entrare nella vita spirituale. Se al bambino piace lo *yoga*, la *puja* e l'adorazione, leggere le scritture, molto bene. Ma se così non è, non forzate. Invece spingetelo verso la musica, perchè a nessuno dispiace la musica. Anche a un cobra velenoso piace la musica. Spinto il bambino verso la musica, che sia folk, pop, disco, classica o qualsiasi altro tipo di musica che abbia ritmo, inizierà il suo cammino verso la scoperta di se stesso e il seme inizierà a germogliare.

Il potere della musica

La musica non è solo tenere un microfono e cantare. La musica è un mezzo potente tramite cui la mente interagisce direttamente con il suono. La musica è il sistema con cui ci si occupa della mente attraverso il suono. Che si tratti di voce, strumentale, veloce o lento, *sitar*, *vina*, violino, chitarra, *tabla* o batteria, emettono tutti suoni di frequenze e intensità differenti. Quando la mente ha a che fare con il suono, avviene un cambiamento definitivo a livello o nella sfera delle onde cerebrali. Ciò si traduce in una consapevolezza estremamente sottile e raffinata. Nel momento in cui la mente passa dal grossolano al sottile, si diventa spirituali. Ecco perchè chi si occupa di musica è sempre altamente spirituale e molto vicino alla consapevolezza di quella presenza invisibile, Dio. Nei *Purana*, quando a Vishnu venne domandato da uno dei

suoi più ardenti ammiratori, Narada: "Signore, ti prego dimmi dove risiedi". Egli rispose: "Guarda Narada, non risiedo in Vaikunta (paradiso), non risiedo nemmeno nei cuori degli *yogi*. Io risiedo nel luogo dove i miei *bhakta* cantano il mio nome".

*Naham vasaami Vaikunthe, yoginaam hridayena cha;
Mad bhakta yatra gaayante, tatra tishthaami Narada.*

È un dato di fatto che la musica, la danza e le belle arti possono aiutare a sviluppare la personalità spirituale. È la musica, la danza e le arti che distinguono l'uomo dagli animali e dalle altre forme di vita. La musica e la danza sono espressioni di una mente raffinata, una mente che può immergersi profondamente nell'esperienza interiore.

Quindi non incolpate Mumbai e Chennai per la decadenza culturale. Lasciate che i bambini ascoltino ogni tipo di musica perchè è il ritmo della musica che influenza la mente. Ecco perchè a tutti piacciono i *kirtan*. Il ritmo è il cuore di un *kirtan*. Non sono le parole o il cantante, ma il ritmo o il battito del *kirtan* che fa la magia di trasportare l'ascoltatore nella dimensione di *ananda*, beatitudine.

- Ottobre 2007, Rikhiapeeth

Tratto da: Yoga Mag, dicembre 2017



Estratto da *Yoga Sadhana Panorama*

Swami Niranjanananda Saraswati

Swamiji, molti santi hanno fatto esperienza di estasi anche senza aver fatto nessuna pratica particolare, puo spiegarcelo?

Questo è stato spiegato in molti modi diversi durante le nostre discussioni. Ogni essere umano ha il proprio livello di evoluzione e tutti sono influenzati dalla legge del *karma*. La teoria del *karma* svolge un ruolo molto importante nel processo di evoluzione della coscienza umana. Secondo il pensiero yogico, ciò che sperimentiamo oggi, è il frutto di quei *karma* piantati molti anni fa. E i semi del *karma* che piantiamo oggi, li raccoglieremo in futuro. Quando piantate un seme nel terreno non diventa immediatamente un albero in fiore. Allo stesso modo, qualsiasi cosa accumuliamo sotto forma di *karma* mostrerà i suoi risultati in futuro.

In modo simile, a un punto particolare dell'evoluzione ci sarà la morte fisica e il *karma* continuerà nella vita successiva. Non è necessario che riniziamo dalle elementari ogni volta che nasciamo. Quei santi o *yogi* che hanno avuto inclinazioni spirituali sin dalla nascita, hanno raccolto i frutti dei loro *karma* precedenti. Questo è stato anche spiegato nello *yoga* come uno stato mentale ricettivo al processo di evoluzione. Quindi per alcune persone è naturalmente possibile sperimentare l'estasi o avere certe esperienze spirituali senza fare alcuno sforzo spirituale, perchè hanno già raggiunto quel livello di conoscenza, consapevolezza e realizzazione.

Come praticanti di *yoga*, dobbiamo cercare di migliorare lo stile di vita attuale in modo che le impressioni di questo stile di vita vengano sperimentate in seguito. Sapete, gli esseri umani hanno una mentalità strana, e secondo la mia osservazione è proprio l'agire secondo questa mentalità che crea disarmonia. Abbiamo la tendenza a vivere nel passato, a preoccuparci del futuro e a dimenticarci totalmente e completamente dell'esistenza presente. Viviamo nelle esperienze di ieri, siamo preoccupati del domani e l'oggi non esiste per molte persone.

L'allenamento a cui siamo sottoposti nello *yoga* ci rende consapevoli del momento presente. Così vi imbattete nell'affermazione dello *yoga*, "Sii nel presente". Desiderate comprendere le esperienze del passato, ma per migliorare voi stessi, migliorate le vostre prestazioni, espressioni ed azioni

nel presente. Questo miglioramento vi darà la possibilità di affrontare ciò che verrà domani.

In questo vediamo anche l'applicazione dei principi yogici in base ai nostri bisogni e all'ambiente. In effetti possiamo dire che l'intero allenamento yogico ha lo scopo di fornire questo stato di percezione. In questo processo dello *yoga* non è importante praticare molte cose nuove ogni volta. È l'applicazione della comprensione, della conoscenza e della pratica ad essere importante.

Sapere molto non ha nessuna importanza nello *yoga*. Applicare quel poco che si sa ha una grande importanza. È in questo spirito che dovete comprendere voi stessi e non preoccuparvi di ciò che vorreste, delle aspirazioni, di ciò che volete ottenere nel futuro. Sto parlando da una prospettiva personale, non sociale.

Nella natura umana ci sono quattro aspetti importanti: le forze, le debolezze, le ambizioni e i bisogni. Questi quattro aspetti devono essere gestiti al meglio per poter realizzare la propria natura. Abbiamo delle qualità che sono delle forze, ma non ne siamo consapevoli. Se le conosciamo, si instaura un processo di ego. Questa comprensione diventa una comprensione egoica: "Io sono così", oppure "Sono superiore". Se siamo consapevoli delle nostre debolezze, cadiamo in uno stato di depressione. Avremo un complesso di inferiorità e non saremo in grado di far fronte agli eventi e alle esperienze della vita.

Quindi, le pratiche di *yoga*, qualunque esse siano, *asana* o *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *kriya* o *kundalini*, mirano a una cosa. Canalizzano le debolezze e le forze nella giusta direzione in modo che non creino nessuno squilibrio e difficoltà mentale ed emozionale. Risvegliano le facoltà del sé in modo da essere usate creativamente nella vita. Nel momento in cui sarete capaci di usare le vostre forze in modo creativo, raggiungerete differenti ed elevati stati di coscienza. In tali stati di coscienza potreste sperimentare l'estasi, potreste sperimentare molte altre cose, ma come praticanti non dovreste mirare all'estasi o a qualcosa al di fuori della vita pratica. Date a voi stessi la possibilità di comprendere la realtà della vita.

Cristo, l'India e lo Yoga

Swami Satyananda Saraswati

Da "Bhakti Yoga Sagar", Vol 7

Quando ho incontrato il Papa in Vaticano, mi chiese come avrei adattato lo *yoga*, una filosofia orientale, con la cultura occidentale. Rimase senza parole quando gli dissi che il cristianesimo era una filosofia orientale. Cristo visse in India per dodici anni, e il Papa mi chiese come una scienza orientale potesse adattarsi alla cultura occidentale?!

Cristo non era europeo, Cristo era ebreo. Cristo non era cristiano, non era protestante nè cattolico. Il cristianesimo è una filosofia orientale. Duemila anni fa nacque in Oriente un grande uomo. Si chiamava Gesù Cristo. Molti di voi conoscono la storia. Vicino al luogo dove nacque Cristo c'era un monastero appartenente al culto Esseno. Cinquant'anni prima della nascita di Cristo quel monastero era stato chiuso, ma cinque anni prima della sua nascita riprese a funzionare.

Gesù era il figlio di un falegname di nome Giuseppe. Sua madre si chiamava Maria e noi la chiamiamo Miriam. Una notte Giuseppe sognò che Gesù sarebbe nato dall'utero di Maria senza che si fosse verificata alcuna interazione sessuale. Le persone comuni nascono come risultato di un'interazione sessuale. Ma ci sono delle eccezioni. Sri Rama era immacolato. Queste persone le chiamiamo incarnazioni di Dio. Sono lo splendore della divinità, sono personificazioni della divinità. La luce divina è entrata nell'utero di una donna ed è nato un figlio: Rama, Krishna o Cristo.

Cristo era immacolato, come Sri Rama e Sri Krishna. Sri Rama non nacque come risultato dell'interazione sessuale tra Dasharatha e Kaushalya. Rama nacque dopo che Dasharatha fece il Putrithi Yajna ad Ayodhya. Rishi Shringi condusse quello *yajna*, e come risultato nacquero Sri Rama, Lakshmana, Bharata e Shatrughna. Quindi, quando si dice "incarnazione di Dio" si intende un bambino nato senza interazione sessuale tra un uomo e una donna. Così nacque Cristo.

Cristo non era europeo, era ebreo. Buddha non era buddista, era indù. Mahavir non era giainista, era indù. Io ho studiato la storia. Ho studiato il persiano e l'arabo. Ho studiato il Corano e l'Hadith. Io sono un *sannyasin* indù. Ho letto la Bibbia molte volte. Ho letto tutte le Bibbie, orientali e

non. La conoscenza va oltre la religione, oltre il sesso, la nazionalità, la civiltà e la storia. La conoscenza è conoscenza. Studiate tutto. Non dite: "Sono un indù, non leggo la Bibbia.". Non dite: "Sono musulmano, non leggo la Gita." No, se la Bibbia racchiude una conoscenza, leggetela! Se il Corano racchiude una conoscenza, leggetelo!

Come la filosofia del Cristo fu data agli europei, allo stesso modo io ho dato lo *yoga* agli europei. Non ho fatto niente di insolito. Lo spirito del Cristo, gli insegnamenti del Cristo, la conoscenza e il messaggio che ha dato sono emersi da Varanasi. Cristo trascorse del tempo a Varanasi, a Kathmandu, a Puri. Passò del tempo a Chennai e nel sud dell'India. Ci sono articoli scritti, ma fanno parte di una storia che non vi verrà mai insegnata. Non ci viene insegnata la storia esatta, ci viene insegnata la storia che è riconosciuta e stampata dal clan al potere per il proprio guadagno politico. Questa è la verità. Qual è il problema nel dire che Cristo visse in India? Perché non dovremmo avere il merito di aver avuto un grande uomo sul nostro territorio? Mi sto rivolgendo alla Chiesa. Perché non ci date l'onore di aver avuto un grande uomo, una personalità storica, nel nostro Paese? Dopotutto, geograficamente il mondo è unito. A livello nazionale, l'India è l'India, l'Italia è l'Italia, la Germania è la Germania, ma geograficamente la Terra è una. Noi l'abbiamo divisa.

La spiritualità e gli occidentali

In Sud America i fedeli vanno in chiesa, accendono una candela e chinano il capo. Sono andato nelle chiese e ho diffuso il messaggio dello *yoga*. I dirigenti delle chiese venivano da me e mi servivano. Ho dato loro il *geru* e nomi spirituali. Mi hanno accettato e riconosciuto come un guru dello *yoga* proveniente dall'India. La bandiera dello *yoga* iniziò a sventolare in Sud America. Lì ho avuto un'ondata completa e incontrastata. Ripeto ancora una volta che la vittoria non si raggiunge solo con la spada.

C'è stato un tempo in cui la spada era l'arma più potente. Re e capi erano soliti stabilire la loro supremazia politica con la forza della spada. Ma Swami Vivekananda non ha mai usato la spada e ha registrato la sua supremazia spirituale sul mondo occidentale. Anche Adi Shankara stabilì la supremazia spirituale senza usare armi.

Solo un mago ha il potere di ipnotizzare le persone, ma l'arte della magia non è reale. Quello che vedete non è veramente lì. Io ero un diverso tipo di

mago. Ho ipnotizzato le persone dando loro qualcosa di tangibile. Cos'è *digvijaya*? Dominare ovunque equivale a esercitare un potere territoriale su una vasta area. Ma nel contesto attuale, avere il potere sovrano significa avere il dominio della cultura spirituale.

Gli occidentali sguazzano nella ricchezza; possiedono delle enormi ricchezze materiali, le conoscenze scientifiche e sono ben equipaggiati in ogni sfera della vita. Sono sazi; ne hanno abbastanza di tutto. Sono pienamente occupati e non soffrono per la mancanza di beni materiali. Sotto ogni aspetto sono persone benestanti, hanno accesso a tutto. Non hanno nulla di cui preoccuparsi. Quindi cosa devono fare?

Dopo un eccessivo godimento materiale sviluppano disgusto per tutto. Pensieri spirituali preoccupano la loro mente. Gli occidentali sono diventati allergici ai godimenti mondani e hanno un disperato bisogno di qualcosa di più elevato. Sono alla ricerca di una fonte alternativa di godimento. Io ho compreso i loro problemi e ho preso la palla al balzo. Ho preso l'impegno di insegnare la spiritualità agli occidentali e i miei sforzi hanno avuto successo.

–19 Dicembre 2001, Rikhiapeeth

Tratto da: Yoga Mag, dicembre 2017



Tantra e Yoga

Swami Satyananda Saraswati

Il *tantra* è una grande scienza che è stata male interpretata negli ultimi anni. Il *tantra* è arrivato a essere sinonimo di qualcosa di proibito, di malvagio, di qualcosa che non deve essere praticato da persone normali. Ma, in realtà, il *tantra* è molto utile e importante per quanto riguarda l'evoluzione della coscienza collettiva dell'umanità. In realtà è anche un sistema molto pratico per dare buona salute fisica e mentale, e per curare molti tipi di malattie. Quindi è un sistema molto pratico per le persone moderne.

Più di 2.500 anni fa, prima del Buddha, esisteva una scienza in India che era adottata e ampiamente praticata dalle persone dell'epoca non per rinunciare al mondo, ma per sperimentarlo pienamente. Questa scienza era nota come *tantra* e si sviluppò ad un alto grado di perfezione. L'antico popolo indiano utilizzava questa scienza spirituale per rimuovere le frustrazioni dell'uomo e per prevenire l'accumulo di inibizioni e complessi.

Nel mondo di oggi c'è una grande richiesta di psicologi perché c'è qualche falla nel nostro modo di pensare e qualcosa di sbagliato nelle nostre filosofie di base della vita. Perché dovremmo sentirci in colpa se non siamo colpevoli? Perché ci sentiamo inibiti quando non c'è motivo di esserlo? Nonostante tutto ciò che le persone possano pensare impliciti, il *tantra* è un sistema che se correttamente seguito porterà una condizione di vita nel mondo tale che le migliaia di nevrotici non dovranno andare più negli ospedali psichiatrici. Non esisterebbero errori nel comportamento e nella personalità, così diffusi in tutto il mondo.

L'uomo ha sofferto per migliaia di anni solo a causa di un modo di pensare sbagliato o fuorviante. Il *tantra* affronta i problemi dell'uomo attraverso metodi quali *mantra*, *yantra* e altre tecniche che vanno nelle profondità della mente subconscia e rimuovono le scorie lì esistenti. Ora, cos'è veramente il *tantra* e com'è collegato allo *yoga*? Lo *yoga* è ragionevolmente ben pubblicizzato e conosciuto da un gran numero di persone, mentre il *tantra* è avvolto da un velo di mistero. Così non dovrebbe essere, poiché in realtà *yoga* e *tantra* sono solo due parole

diverse che rappresentano lo stesso modo di vivere. Tutte le pratiche di *yoga*, come ad esempio le *asana*, il *pranayama* (tecniche di respirazione), il *kundalini yoga* (le tecniche per il risveglio psichico), l'*hatha yoga* (il metodo per equilibrare il sistema nervoso simpatico e quello parasimpatico), il *mantra yoga*, il *kriya yoga* ecc, originano e sono tutte incluse nel *tantra*.

Le persone pensano che tutta la scienza dello *yoga* origini dal Samkhya, mentre in realtà la maggior parte delle pratiche derivano dal *tantra*. Anche i termini *yoga* e *tantra* significano la stessa cosa: entrambi significano espansione della coscienza e liberazione. Ma se chiedete a un insegnante di *yoga*: “Insegni *tantra*?”, subito risponderà: “No”. Tutti hanno un po’ paura della parola *tantra*, anche se è la base e lo *yoga* ne è la manifestazione esterna.

Le tecniche dei *mantra* sono una parte molto importante del *tantra*. Tramite l’uso del *mantra*, la mente e la coscienza sono stimolate ad espandersi. Un *mantra* non è necessariamente un nome di Dio, poiché per il *tantra* è una parola che è un simbolo per la coscienza. In realtà ogni suono è un simbolo della coscienza e un *mantra* è una forma composita. I *mantra* rappresentano elementi e corpi diversi, vari sistemi psichici, e costituiscono l’intero complesso del cervello e del sistema nervoso. La forza del suono, il “colore”, la frequenza, la velocità e la sua “temperatura” sono i responsabili del risveglio che avviene negli strati profondi del cervello e della coscienza umana. Il *mantra* può essere usato in vari modi: può essere praticato in combinazione al respiro, ai percorsi psichici, al centro tra le sopracciglia e così via. Il *tantra* è molto potente nel campo della guarigione ed è con i *mantra* che vengono curati i pazienti.

Allora da cosa differisce il *tantra* dallo *yoga*? La differenza è sottile. Lo *yoga* tende a cercare di imporre delle restrizioni all’individuo, mentre nel *tantra* non ci sono assolutamente restrizioni. Lo *yoga* suggerisce di seguire una dieta vegetariana a chi vuole progredire bene. I non vegetariani progrediranno nello *yoga*, ma il consumo di carne a un certo punto ne impedirà il progresso. Il *tantra*, invece, non scende a patti e non chiede di cambiare vita esternamente. Il *tantra* ha grande rispetto per le debolezze umane, per questo non chiede a nessuno di allontanarsi dal proprio status di vita. Se la maggior parte delle persone iniziasse a imporsi delle

restrizioni, probabilmente avrebbero più danni che benefici. Il *tantra*, più di ogni altro sistema al mondo, accetta ogni azione della vita come una manifestazione della natura collettiva, *prakriti*. Il *tantra* accetta che non tutti siano uguali. Non tutti sono capaci di grandi austerità, di atti di rinuncia o di vivere una vita rigida e ben regolata. Eppure, allo stesso tempo, tutte le persone hanno il diritto di divenire consapevoli della massima coscienza, della più alta Verità.

L'obiettivo finale del *tantra* è fornire a ogni persona le pratiche, facili o difficili in base alla sua particolare posizione sociale, morale e intellettuale, per la realizzazione spirituale, per la realizzazione del proprio sé e per la felicità in ogni situazione.

Il *tantra* è la scienza della resa assoluta. L'aspetto materno dell'universo che fa funzionare la coscienza e diventa attivo, è considerato il potere più grande. La materia e la coscienza funzionano insieme nell'uomo e interagiscono nel cosmo. Materia e coscienza generano creazione; danno il concetto di tempo e spazio. La materia è legata alla coscienza e la coscienza non può funzionare senza materia. Pertanto, in uno dei libri tantrici chiamato "Saundarya Lahari" è scritto: "Come può funzionare Shiva senza Shakti?" La coscienza è insita in tutti e può essere percepita nella sua forma qualificata, nella sua forma limitata. La dimensione sensoriale della coscienza, la dimensione oggettiva, può essere percepita, ad esempio, quando ascoltate una persona che parla. Poi c'è la dimensione soggettiva che si manifesta durante i sogni. Questa è la dimensione inconscia, il sonno è una delle manifestazioni della coscienza tanto quanto quella che si manifesta nello stato di veglia. Questa coscienza intrinseca in ogni uomo deve essere realizzata nel suo stato non qualificato, che conosciamo come pura coscienza, *Purusha* o *Atma*. Questa realizzazione non è facile per la maggior parte delle persone a causa dei disturbi della mente e del fatto che la coscienza è nel campo naturale della materia, o *prakriti*. Cos'è questa materia? È la mente, il corpo, i pensieri, le esperienze, i ricordi, i *samskara* inconsci e via di seguito. Questo è il regno della materia che occorre trascendere per potersi trovare faccia a faccia con la propria pura coscienza. Il *tantra* è la via per espandere la coscienza e liberarla dalla presa di *prakriti* e dal regno del tempo e dello spazio.

Oltre ai *mantra* ci sono altre due importanti strumenti nel *tantra*: *yantra* e *mandala*. Uno *yantra* è un tipo di diagramma geometrico. Un *mandala* è il completamento, la scoperta o la realizzazione di uno *yantra* particolare, e questi *mantra*, *yantra* e *mandala* facevano parte, nell'Europa antica, delle tradizioni mistiche prima dell'avvento del cristianesimo. Erano molto popolari nell'antico Egitto, in Cina, in Tibet e in Giappone. Gli *yantra* nel *tantra* sono generalmente geometrici, sotto forma di triangoli, esagoni, ottagoni e così via. Ma, in realtà, possono avere qualsiasi forma: ad esempio nell'antico Egitto erano figure umane e animali. Possono essere anche le immagini di Durga, Kali, Hanuman e le altre divinità che fanno parte dell'induismo. Le immagini rappresentano le frustrazioni, i problemi mentali che non si conoscono e non si conosceranno mai. Questo è impossibile. Nemmeno gli psicologi possono spiegarveli, perché hanno i loro propri problemi. Devono risolvere i propri problemi prima di poter risolvere i vostri.

Ora, queste frustrazioni, queste inibizioni profondamente radicate di cui gli psicologi stanno parlando da settant'anni e di cui il *tantra* parla da migliaia di anni, costituiscono il corpo mentale dell'uomo. Questo corpo mentale è responsabile di tutti i problemi e dell'infelicità dell'uomo. La maggior parte, se non tutte le malattie dell'uomo, sono causate da problemi profondamente radicati. Anche gli scienziati iniziano a proporre questa idea. Ma come possiamo rimuoverli? È più facile dirlo che farlo. Le persone non sanno da dove vengono le loro sofferenze; come possono risolvere i propri problemi? Il metodo per farlo è il *tantra*, permettendo alla radice delle sofferenze di essere espressa attraverso simboli, o *yantra*. Si devono risolvere i problemi utilizzando *yantra*, mantenendo assoluta consapevolezza della forma dello *yantra* adatto alla propria personalità. Complessi di paura, ambizioni represses, emozioni e via di seguito, dopo qualche tempo, saranno lentamente sradicate dalla mente. Queste impressioni latenti, o *samskara*, saranno eliminate. Questo sistema tantrico permette alle persone di proiettarsi nel simbolico *yantra* e di alleviare così, in modo sottile, i problemi dalla mente. Tutti dovrebbero interessarsi maggiormente al *tantra*, anche solo per questo motivo.

Si dovrebbe fare uno studio attento e accurato del sistema tantrico e si dovrebbe comprendere che lo *yoga* non è altro che una parte dell'antico sistema del *tantra*. Gli scienziati hanno mostrato che ci sono delle basi scientifiche dietro quella parte del *tantra* chiamato *yoga*. Non c'è motivo che impedisca agli scienziati, quando tutti i pregiudizi saranno rimossi, di rivolgere l'attenzione al *tantra* nel suo insieme, e provare che anche questa disciplina ha validità scientifica.

Il *tantra* e lo *yoga* sono fratelli. Entrambi conducono alla felicità, allo sviluppo e alla realizzazione spirituale. Tutti dovrebbero praticare uno di essi o entrambi se si vuole comprendere la vita e se si vogliono eliminare i problemi mentali e fisici.

Tratto da:

http://www.yogamag.net/archives/1976/bfeb76/tay.shtmlfbclid=IwAR3Kh2rGq_nneIRHjTbQvOgCx_M7GPni_oEFyNSBMHzhbWKVwPX_xsFwKuE



Glossario dei termini in sanscrito

Asana: posizione/postura di yoga.

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

Avatara: incarnazione divina.

Bhakta: devoto.

Bindu: un punto - sommità della parte superiore del capo - substrato dell'intero cosmo - sede di tutta la creazione - goccia di sperma.

Dharana: concentrazione, sesto gradino dell'ashtanga yoga di Patanjali.

Dharma: principio che ordina l'universo.

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

Jyoti: luce.

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

Karma Yoga: via dell'azione disinteressata.

Kirtan: mantra cantati.

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

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

Mandala: forma circolare.

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

Prakriti: la natura; l'universo manifesto.

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

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

Pratyahara: ritiro dei sensi; quinto stadio del raja yoga, o ashtanga yoga.

Puja: culto, adorazione.

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.

Samskara: impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

Sannyasin: colui che rinuncia ai frutti delle azioni.

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.

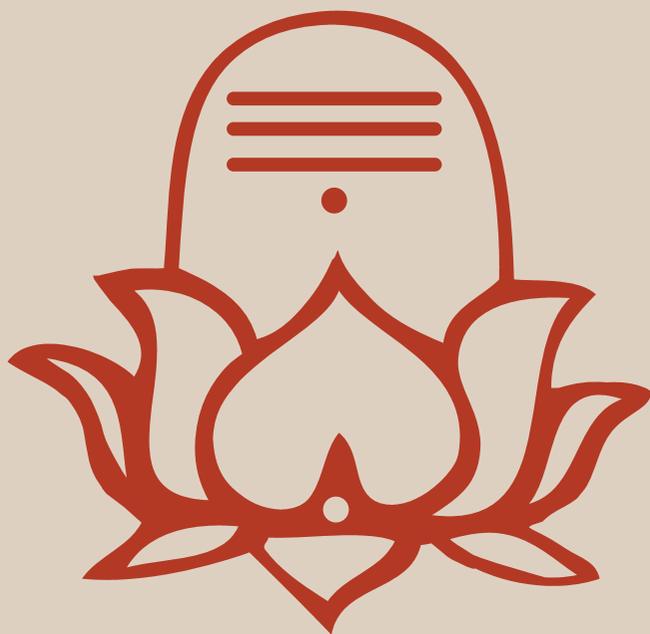
Yajna: antico rituale vedico.

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.

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

Centro Hara



Scuola di Yoga

“serietà, sincerità, impegno”

Sede Legale:

contrada S. Benedetto, 1 - 63071 Rotella (AP)

 **393 9755533 - 393 4836897**

scuoladiyoga.ch@gmail.com - centrohara.net



Centro Hara - Scuola di Yoga
Italy