

anno 7

numero 4

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° 4

Indice

- Lo Yoga e gli Occhi	p.1
- Accettazione	p.5
- Il Ruolo dello Yoga nel Migliorare la Qualità della vita	p.8
- Shiva e Shakti, le realtà gemelle	p.17
- L'importanza delle Posizioni di Yoga	p.22
- La Chiarezza della Mente	p.27
- Glossario dei termini in sanscrito	P.29

Lo Yoga e gli Occhi

Sannyasi Prabhavananda, New Zealand

Nel sistema *Satyananda Yoga – Bihar Yoga*, gli esercizi per gli occhi sono insegnati per una buona ragione, in quanto gli occhi hanno un ruolo importante nel movimento. Il movimento di ogni globo oculare è controllato da sei muscoli oculari. Di tutti i sensi, gli occhi forniscono le maggiori informazioni sensoriali al cervello. Tramite gli occhi si diventa consapevoli dell'ambiente.

C'è una forte connessione tra gli occhi e i muscoli del collo. Quando si guarda da un lato, la testa, in realtà tutto il corpo, si prepara per muoversi in quella direzione. Si può fare esperienza che vi è una connessione tra il palmo di ogni mano e la regione del collo. Mantenendo la testa ferma, mentre si muovono gli occhi da un lato all'altro e su e giù, si può trovare riscontro nel palmo della mano per rilevare come i muscoli del collo rispondono al movimento degli occhi.

La postura corretta

Si può praticare il movimento degli occhi indipendentemente dalla testa. Questo è particolarmente utile quando si svolgono le attività quotidiane, come nell'uso dei dispositivi digitali – smartphone, computer portatile e fisso – dove si tende a guardare verso il basso e tutto il corpo tende ad assumere uno schema curvo in flessione. Di conseguenza può diminuire il sostegno delle ossa dell'ischio e la respirazione diventa più superficiale, poiché il muscolo del diaframma ha meno spazio per espandersi.

Al fine di far muovere gli occhi in maniera indipendente, la testa si dovrebbe muovere, idealmente, dalle prime due vertebre della colonna vertebrale, la C1 e la C2, mentre la parte inferiore del collo dovrebbe rimanere passiva. Due sono i requisiti necessari per rendere questo possibile.

Il primo è trovare un supporto scheletrico dinamico stando seduti. Da un lato il bacino appare come un triangolo rivolto verso il basso. Trovare il supporto sulle parti appuntite del bacino, nella zona inferiore del bacino stesso (le ossa dell'ischio), consente di sedersi in posizione eretta con facilità. Quindi, l'osso del coccige punta verso l'alto, accentuando l'inclinazione in avanti del bacino. Questo crea stabilità nella naturale curvatura in avanti della parte bassa della schiena, assicurando una posizione eretta della colonna dorsale, dalla parte bassa alla testa, con il minimo sforzo muscolare.

Il secondo aspetto auspicabile è che la mandibola possa muoversi liberamente. La mandibola si connette con il cranio nella regione delle orecchie. Allentare la mandibola praticando la posizione del leone che ruggisce, aumenta la capacità della testa di muoversi liberamente. Ciò consente alla testa di mantenersi in equilibrio sulla parte superiore del collo, in modo che il busto possa rimanere in posizione eretta mentre gli occhi guardano liberamente in qualsiasi direzione. Quando si muove la testa con la parte bassa del collo, gli occhi tendono a chiudersi. Quando i bulbi oculari sono fissati all'interno delle orbite, si perde la capacità di muoversi liberamente.

Gli occhi e le asana

Gli occhi possono essere usati anche per assumere un'*asana*, poiché il cervello organizza i movimenti in schemi, piuttosto che come attività muscolare singola. Usando consapevolmente gli occhi, è possibile impegnare il corpo in un'*asana*. Questo ha il vantaggio che la domanda, sia a livello muscolare che scheletrico, venga distribuita più uniformemente su tutto il corpo. La zona toracica, dove si attaccano le costole, è stimolata a divenire più attiva. Aree come il collo e la zona lombare che, spesso sono abusate nell'uso, hanno l'opportunità di recuperare e di guarire.

Si possono usare gli occhi anche per tonificare i muscoli quando si mantiene un'*asana* di torsione, sia in piedi sia da seduti, tenendo la testa e il tronco fermi e muovendo gli occhi, lentamente, nella direzione opposta. Quando si guarda da un lato, i muscoli del collo preparano la testa a girarsi in quella direzione. I muscoli degli occhi e quelli del collo si muovono nella stessa direzione in modo coordinato. Muovendo gli occhi nella direzione opposta rispetto alla posizione della testa, i muscoli del collo devono lavorare di più. Nel procedimento, i muscoli del collo sono tonificati e i movimenti diventano più fluidi ed efficienti.

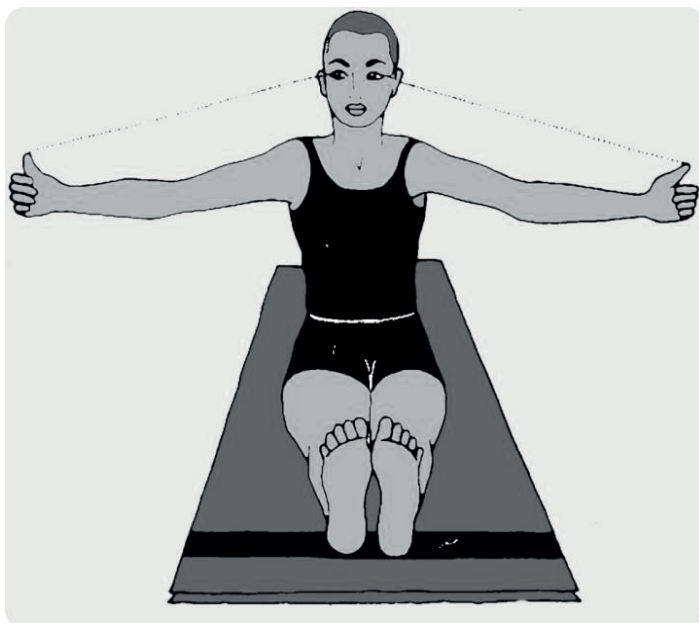
Il cervello apprende riconoscendo le differenze e le relazioni. Muovere gli occhi e la testa in direzioni opposte, richiede un'elevata organizzazione ed attenzione. In ciò che è insolito e non familiare, il cervello diventa consapevole della forte influenza che hanno gli occhi sul movimento. Quando occhi e testa si muovono di nuovo nella stessa direzione, si scopre che la qualità e il grado di movimento sono migliorati e incrementati.

Guardando in avanti, si può mantenere una focalizzazione rilassata sull'orizzonte, rispetto a quando si muove la testa da un lato all'altro, o su e giù. La stessa cosa può essere fatta sdraiandosi sulla schiena e guardando dritto verso il soffitto, mentre la testa si gira da un lato all'altro. Questo ha il vantaggio che il cervello riceve una stimolazione aggiuntiva, tramite il contatto con il pavimento.

Gli occhi giocano un ruolo molto importante nel mantenimento dell'equilibrio. Si può fare esperienza di questo quando si assume un'*asana* di equilibrio. Quando gli occhi sono chiusi, ci si affida di più ai recettori articolari per mantenere l'equilibrio. I recettori articolari forniscono l'informazione su dove si è nello spazio, e sulla direzione e velocità del movimento. Il cervello usa la periferia del campo visivo per orientare e mantenere l'equilibrio.

A causa del moderno stile di vita e dell'uso dei dispositivi digitali, le persone tendono ad usare solo la parte centrale del campo visivo. Come risultato il cervello è privato dell'informazione visiva proveniente dal campo periferico che è essenziale per il mantenimento dell'equilibrio. Si può praticare lo spostamento dalla visione focalizzata a quella periferica, estendendo le braccia con i pollici rivolti verso l'alto. Muovendo lentamente le mani e le braccia e riaccompagnando e seguendo il movimento dei pollici, si offre agli occhi l'opportunità di ristabilire la consapevolezza del campo visivo periferico. Usare consapevolmente gli occhi nelle varie *asana* può portare più sollievo e comodità, aumentando così l'ampiezza del movimento e la capacità di rilassarsi nella posizione.

Tratto da: <http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/jan-2017>



Accettazione

Swami Niranjanananda Saraswati

Uno stato d'animo di leggerezza e felicità riflette uno stato della mente umana noto come accettazione. Ultimamente si parla molto nella società, nei circoli politici e sociali e nei media, della crescente intolleranza e non-accettazione delle persone. L'intolleranza e la non-accettazione iniziano quando non ci si identifica con le altre persone, ma solo con sé stessi. Intolleranza è un'espressione egoistica, auto-orientata e auto-motivata.

Un bicchiere di latte

La tolleranza è il primo passo e l'accettazione è quello finale. Potete tollerare qualcuno e non accettarlo. Tuttavia, quando poi lo accettate non ci sarà più nulla oltre quest'accettazione. Quando vostro figlio urla, lo tollerate o lo accettate? Quando un altro bambino urla, lo tollerate o lo accettate?

La cultura umana generalmente è basata sull'evoluzione, sul progresso e la crescita nella dimensione materiale secondo i principi di tolleranza e accettazione.

Se la società fosse tribale e tutti noi fossimo isolati, governati da intolleranza e non-accettazione, l'umanità a questo punto sarebbe già morta. Non saremmo sopravvissuti. Tribù, gruppi e culture differenti erano soliti integrarsi quando necessitavano di supporto e aiuto. Tolleranza e accettazione sono sempre state le basi per la crescita e il progresso della civiltà umana.

Quando i primi persi, persiani, vennero in India, sbarcarono sulle coste del Gujarat. Inviarono una richiesta di asilo al re e chiesero un posto dove poter vivere. Il re mandò loro un bicchiere di latte e disse al loro messaggero: "Dai questo al tuo capo". Il capo dei persiani guardò il bicchiere di latte, prese dello zucchero e lo mescolò. Poi disse: "Riportalo al

re". Il re ricevette il bicchiere, assaggiò il latte e disse: "Siete i benvenuti".

Fu un atto semplice, ma in questo episodio il bicchiere pieno di latte rappresenta l'affermazione: "Non c'è posto per voi qui. Siamo già al completo." Tuttavia, i persiani misero un po' di zucchero, lo miscelarono e dissero: "Non ti preoccupare. Ci integreremo e ci accetterete. Diventeremo una cosa sola". E così accadde. Divennero un tutt'uno e lo sono ancora oggi. Questa è accettazione, non tolleranza.

Fare attenzione al campanello d'allarme

Accettazione è quando si diventa un tutt'uno con un'idea, un ambiente, dei pensieri e con tutto ciò che permette di crescere. La mancanza di accettazione indica il contrario, toglie il sostegno alla crescita. L'accettazione crea le basi per la crescita.

La tolleranza vi dà la possibilità di riconoscere la vostra individualità. Riconoscendo la propria individualità i due soggetti rimangono due. Con l'accettazione, le due individualità separate diventano una.

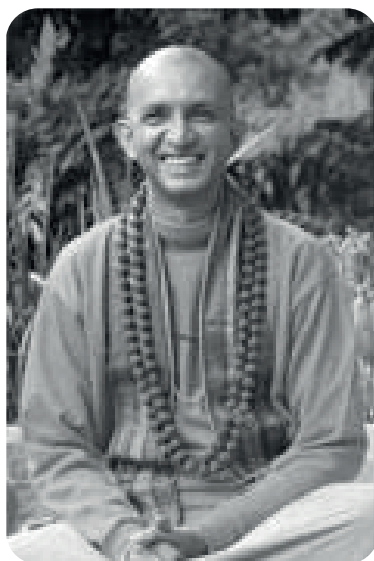
Ogni volta che c'è stato un conflitto, è stato creato dalla mancanza di tolleranza e non-accettazione. Questa è una chiara indicazione del fatto che la tolleranza e l'accettazione portano all'armonia. Nello stato di armonia ci sono le migliori opzioni e opportunità per le persone di focalizzarsi sulla propria crescita, progresso e sviluppo. In caso di conflitto è difficile trovare il proprio equilibrio, poiché si combatte su molti fronti per ottenere la gratificazione mentale, ideologica, economica o qualsiasi altra gratificazione si cerchi.

Uno stato d'animo leggero e felice è un indice di accettazione. Nello stato di non-accettazione non c'è né sentimento né gioia nella vita. Le persone semplicemente guardano gli altri. Nella non-accettazione c'è separazione e non-partecipazione. Nell'accettazione c'è totale fusione.

Pertanto, l'idea è di osservare la rigidità della mente e la natura della mente. Ogni volta che attraversate qualche situazione in cui vedete sorgere l'intolleranza e la non-accettazione, dovrebbe suonare un campanello d'allarme nella vostra testa e dovrete dirvi: "Non sono sulla strada giusta, non sono sulla strada giusta."

- 8 Novembre 2015, Ganga Darshan, Munger

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2010s/2016/haug16/accept.html>



Il ruolo dello Yoga nel Migliorare la qualità della Vita

Swami Niranjanananda Saraswati

Qual è il ruolo dello *yoga* nel migliorare la qualità della vita? Non potrà mai esserci una risposta definitiva a una domanda del genere. Ognuno di noi dovrà trovare la propria risposta, nel proprio spazio, in piena sintonia con la risposta potendola applicare alla propria vita.

Karma: il libero arbitrio crea il destino

Prima di tutto dovremmo chiederci: “Come percepisco la vita?” Dal punto di vista yogico, la vita e la creazione sono un’interazione di *karma*. Ogni essere che entra in questa creazione in una qualsiasi forma, insetto, uccello o essere umano, è soggetto alla legge del *karma*. Il *karma* è il fattore decisivo della vita. Nel terzo capitolo della *Bhagavad Gita*, Sri Krishna afferma che il *karma* è il cardine della creazione. Il *karma* inizia nel momento del concepimento. La crescita del feto nell’utero è un processo karmico. La nascita è un processo karmico. L’attuazione delle capacità intellettuali e creative nella vita è una manifestazione del *karma*. Il *karma* può provenire dal passato; il *karma* può diventare il futuro; ed è sempre qui, nel presente. Il nostro ruolo in questo campo del *karma* è egocentrico e orientato verso noi stessi: siamo consapevoli solo di noi stessi.

Il termine *karma* evoca l’idea di causa ed effetto. Ogni condizione nella vita, che sia di piacere o di dolore, evocherà una risposta personale. Che tipo di risposta sarà dipende dall’intensità del *karma*, che a sua volta dipenderà da che tipo di attributo o *guna* innesca all’interno dell’individuo. Una persona che considerate vostro nemico o avversario può rimanere tale per quasi tutta la vita, fino al momento in cui uscite di scena la considererete un nemico.

I dolori e i piaceri della vita non sono altro che le nostre risposte alle condizioni che esistono già intorno a noi. Anche la necessità o il desiderio della ricerca della felicità è una risposta a un condizionamento. A volte questi condizionamenti possono essere visti, analizzati e compresi; a volte agiscono come correnti sotterranee, che sono inconsce, invisibili e sottili.

Ciò che possiamo percepire e comprendere, possiamo gestirlo facilmente. Queste condizioni rientrano nell'ambito della comprensione intellettuale e possiamo cercare di trovare dei modi per superarle. Ma ci sono certe condizioni, che sono invisibili, ma che dominano l'intero comportamento ed espressione della nostra personalità, e che non siamo in grado di gestire o di controllare. Quando incontriamo questo tipo di situazioni, diciamo: "Oh, deve essere per il mio *karma* che devo affrontare tutto questo". Quando qualcosa non viene compreso, perché proviene da un'influenza invisibile, sconosciuta e persino incontrollabile, lo chiamiamo *karma*. Ciò significa che, visibile o invisibile, c'è sempre qualche influenza che ci governa: la nostra natura e personalità, i nostri pensieri, espressioni, atteggiamenti e comportamenti. Quindi non stiamo parlando solo di come traiamo felicità da ciò che facciamo, perché questo è molto limitato se confrontato con l'intera dimensione dell'esistenza karmica.

Se vincete una lotteria diventate euforici, e vi rattristate se perdete qualcosa. La depressione o l'ansia di perdere qualcosa o qualcuno, come un lavoro o un amico, vi influenzerà solo per un limitato periodo di tempo, non per tutta la vita. Queste gioie e queste ansie rappresentano la consapevolezza momentanea della vostra partecipazione e coinvolgimento nelle condizioni esterne che continuano a influenzarvi anche quando non ne siete consapevoli.

Se pratico meditazione potrei essere felice per un po', finché sarò in grado di dimenticare le mie difficoltà, ma ciò non indica che mi sono evoluto nella meditazione.

Piuttosto dovremmo riflettere sulla questione, non solo dalla nostra personale prospettiva, ma da una comprensione più ampia di come noi come esseri umani, come creature di Dio nella Sua creazione, funzioniamo, e da quali principi siamo guidati.

Gestire il karma con yama e niyama

Patanjali parla di un sentiero di otto stadi nello *yoga*: *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. Quando Patanjali codificò lo *yoga*, i bisogni in quell'ambiente erano differenti dai bisogni nell'ambiente odierno. A quei tempi, le persone non avevano accesso a televisori, automobili, telefoni cellulari o computer. Vivevano una vita semplice, primitiva nei termini della società, ma *sattvica* dal punto di vista yogico.

In quello stato più naturale, dove la personalità era *sattvica*, incontaminata dai bisogni di lusso e comodità, l'approccio alla psicologia e allo *yoga* non avveniva attraverso il corpo, ma tramite il raffinamento delle espressioni mentali e del comportamento. Patanjali mise *yama* e *niyama* rispettivamente come il primo e il secondo componente dello *yoga* perché è con questi che si inizia a raffinare le espressioni mentali. Dopo si passa alla pratica delle *asana*, che è il terzo stadio. L'affermazione di apertura degli Yoga Sutra è: "*Yoga chitta vritti nirodhah*", che si riferisce al raffinamento delle espressioni mentali.

Tuttavia, nell'ambiente del giorno d'oggi, dove abbiamo adottato una mente materialistica e ci siamo identificati principalmente con i bisogni del corpo, *asana* e *pranayama* sono diventati molto importanti per noi, quindi pratichiamo per prima cosa *asana* e *pranayama*. Poi ci sono *pratyahara* e *dharana* che sono importanti per gestire le frustrazioni della mente. Solo una volta che c'è una parvenza di controllo sulla mente possiamo iniziare a pensare a come realizzare cambiamenti qualitativi nella nostra vita attraverso *yama* e *niyama*.

La trasformazione attraverso yama e niyama

L'adozione di *yama* e *niyama* diventa quindi una parte della trasformazione meditativa che sperimentiamo attraverso lo *yoga*. Consideriamo i cinque *niyama*. Nella meditazione si sperimenta la purezza, *shaucha*; la contentezza, *santosha* e l'autoanalisi, *swadhyaya*. La meditazione diventa un processo di purificazione di sé stessi da tutta la spazzatura accumulata nel tempo, che è *tapasya*. La meditazione diventa uno strumento per imparare a lasciar andare e arrendersi, *Ishwara pranidhana*. La meditazione diventa uno strumento anche per vivere i cinque *yama*, per vivere la verità, *satya*. Con questa purificazione della natura, l'intensità della violenza retrocede dalla personalità e ciò si riflette dal seguire *ahimsa*. *Asteya*, non rubare; *aparigraha*, vivere semplicemente e non essere possessivi, e *brahmacharya*, tenere sempre a mente l'obiettivo più elevato, diventano naturali e spontanei.

Il mettere in atto *yama* e *niyama* è ciò a cui aspiriamo nella pratica del *karma yoga*, del *bhakti yoga* e del *jnana yoga*. *Satya*, verità, non può essere parte di noi finché non ci siamo stabilizzati nel *jnana yoga*. *Jnana yoga* significa applicare la saggezza in modo che non ci sia falsità; c'è solo la verità. Allo stesso modo, *ahimsa* non può essere parte di noi finché non ci siamo stabilizzati nel *karma yoga*. Quindi *yama* e *niyama* sono pratiche complementari agli altri *yoga*, e quando iniziamo a viverli, ci muoviamo in una consapevolezza meditativa che è continua e costante, e non solo fugace. È lo stesso senso di continuità e ordine che ora dobbiamo applicare nella nostra vita.

Dopo aver praticato *asana*, *pranayama*, *pratyahara* e *dharana*, vi sentirete liberi nel corpo, più rilassati, con maggior vitalità e concentrazione. Invece di provare solo a meditare, applicate il vostro apprendimento e tornate al primo gradino di Patanjali, che è quello di adottare *yama* e *niyama*. È a questo punto che smetterete di essere un praticante di *yoga* e diventerete uno *yogi*. Chiunque pratici un po' di

medicina può essere chiamato medico, ma in realtà per qualificarsi tale è necessaria una formazione specifica. In maniera simile, per diventare uno *yogi*, occorre questo specifico allenamento all'interno delle maglie di *yama* e *niyama* per prepararsi a *dhyana* e al *samadhi*. Questo è l'approccio che occorre adottare per poter praticare *yoga* nella vita di oggi.

Gestire il karma con sanyam

Il secondo punto nella gestione del *karma* che condiziona la nostra vita è *sanyam*. *Sanyam* può essere usato come mezzo per vedere quanto siete progrediti. *Sanyam* significa moderazione, guida controllata o prendere il comando. I cavalli selvaggi corrono ovunque, ma una volta addestrati, potrete cavalcarli e obbediranno ai vostri ordini.

Il primo componente è il controllo sulla parola, *vani sanyam* in sanscrito. Non è una cosa semplice da ottenere, ma controllando la parola si genera un'energia di elevata intensità. Da *vani sanyam* nasce *vak siddhi*, il potere di emettere parola. La parola di chi ha questo tipo di controllo trasmette potere, genera *shakti*, al punto che ciò che dice diventa realtà. Tali persone penseranno sempre nel modo più positivo, propizio e appropriato, e quindi diranno sempre la verità, perché la parola è lo strumento per esprimere lo stato d'animo.

La mente è una cosa molto particolare; è un fascio di energia immagazzinata e i pensieri si irradiano come onde elettromagnetiche. Tutti i pensieri sono nell'ambiente. Non possiamo vederli, così come non possiamo vedere le onde radio o altre onde, ma con gli strumenti appropriati possiamo catturarle. Con una radio possiamo catturare le onde radio. Allo stesso modo, se avessimo qualcosa come un "pensierometro", potremmo catturare i nostri pensieri e ascoltarli come una radio.

Conosco Swami Satyananda dalla nascita. Molti altri che lo conoscono da tanto tempo sono testimoni del fatto che

nessuno ha mai sentito una sua dichiarazione negativa. Non pensa mai niente di negativo, sorride sempre, pensando a tutte cose buone. Nemmeno una volta l'ho sentito dire qualcosa di male su qualcuno, nemmeno su quelle persone che gli hanno fatto del male. Confrontiamo questo con la nostra vita. Noi pensiamo male degli altri costantemente; non ci è possibile essere liberi dalle reazioni nemmeno per mezz'ora su ventiquattro ore.

La seconda componente è il controllo della mente, *manas sanyam*. Questo significa essere abili di guidare e dirigere le proprie espressioni mentali in modo positivo, creativo e costruttivo. Significa essere sempre vigili, in grado di ritrarre la mente dalla gravitazione verso le tendenze *tamasiche* e dirigerla verso le tendenze *sattwiche*. Quando sopraggiunge un pensiero negativo, dovete interromperlo immediatamente e sostituirlo con uno positivo. È molto simile alla pratica di *Brahma vichara sadhana*, dove si estende il proprio amore e compassione non solo a quelli che amate, ma anche a coloro che odiate. Allo stesso modo, dovrebbe esserci la capacità di riconoscere lo stato mentale che gravita verso *tamas* e avere la forza di dirottarlo verso *sattwa*.

La terza componente è *karma sanyam*: limitazione delle azioni. Ciò comporta il guidare ogni azione in modo che giunga alla conclusione più positiva e soddisfacente. Queste tre forme di *sanyam* sono perseguite nello *yoga* al fine di mantenere la consapevolezza di *sattwa*, della luminosità, della luce e della saggezza. Una volta che si è in grado di mantenere lo stato di *sattwa* avvengono cambiamenti qualitativi nella vita. È al livello di *karma sanyam* che le qualità interiori devono essere gestite tramite *swadhyaya*, la comprensione di sé.

La pratica personale SWAN

Due sono le pratiche che si possono fare. Una è cambiare l'atteggiamento attuale. Le nostre azioni e i nostri atteggiamenti nella vita sono governate dalle nostre forze,

debolezze, ambizioni e necessità: quello che noi chiamiamo principio SWAN. S come forze (strenght, in inglese), W come debolezze (weakness), A come ambizioni e N come necessità. Pensate di riuscire a capire voi stessi chiedendovi “Chi sono io?”. No, è una domanda irrilevante. La risposta è semplice: “Io sono quello che sono”. L’autoanalisi, l’auto-osservazione, l’auto-comprensione iniziano mettendo insieme i pezzi del puzzle della nostra vita e imparando a distinguere tra i punti di forza, le debolezze, le ambizioni e le necessità. *Swadhyaya* fornisce una comprensione approfondita della nostra natura e delle qualità che ci fanno risponde in un modo particolare.

A volte le debolezze sono così preponderanti che abbiamo bassa autostima e la confusione e i dubbi si insinuano. A volte le forze sono così preponderanti che diventiamo troppo sicuri, arroganti e avventati. Molte cose possono avvenire in ognuna delle quattro fasi e la comprensione di tutto ciò è conosciuto come *swadhyaya*.

Come esercizio, potete fare un elenco privato delle vostre forze, debolezze, ambizioni e necessità. Un giorno scrivete tutto e conservate quello che avete scritto. La settimana successiva scrivete un altro elenco e conservate anche quello. Andate avanti così per quattro settimane. Poi prendete tutti e quattro gli elenchi e confrontateli. Scoprirete che nel corso delle settimane avrete aggiunto delle qualità e rimosse delle altre, ma alcune saranno sempre presenti. Cercate di occuparvi prima di quelle presenti in ogni elenco. Cercate, nel miglior modo che vi è possibile, di coltivare queste forze, di superare le debolezze, di comprendere le vostre ambizioni e di soddisfare i vostri bisogni. Questa è la vostra personale pratica di *swadhyaya* e di *karma sanyam* a livello personale.

Pratica cinematografica interattiva

L’altra pratica che potete fare è a livello di interazione. Quando andate a letto la sera vedetevi come in un film,

iniziando dalla mattina quando vi siete svegliati e terminando la sera quando vi siete coricati. Ripassate nella mente tutte le cose che avete fatto: cosa avete mangiato a colazione, dove vi siete seduti, con chi, di cosa avete parlato, ogni cosa. Rivivendo ogni momento della giornata vi imbatteverete in situazioni in cui vi renderete conto che non avreste dovuto reagire in quel modo. A quel punto, premete il pulsante pausa del vostro film quotidiano. Per cinque minuti pensate: “Se dovessi imbattermi di nuovo nella stessa situazione, come reagirei, sapendo ciò che so ora?” Poi premete di nuovo il tasto play e continuate con il film.

Continuate così. Alcuni eventi si ripeteranno diverse volte fino a che non entreranno nell’ambito della vostra consapevolezza e noterete: “ È qui che sto commettendo un errore. O sono troppo debole o troppo aggressivo. Qui non sono stato in grado di trasmettere ciò che intendevo. Là forse sono stato troppo aperto e alle persone non interessava.” Nel corso del tempo il vostro comportamento e le vostre risposte cambieranno in relazione alle situazioni esterne e all’ambiente. Man mano che cambieranno, vi sentirete maggiormente soddisfatti, più appagati e contenti di voi stessi perché starete facendo del vostro meglio.

Vivere come un essere umano

Abbiamo formulato un *sankalpa*, una risoluzione: vivere la vita da essere umano e non come un animale che reagisce a ogni situazione. Quindi il primo componente per migliorare la qualità della vita è essere consapevoli che ora i nostri sforzi guidano il nostro destino futuro. La conoscenza di noi stessi tramite *swadhyaya* contribuisce a migliorare la qualità del *sanyam* nella nostra vita. Ciò influisce sul nostro *karma* e sulla qualità presente e futura della nostra vita.

Il secondo componente per migliorare la vita è rendersi conto che dovremmo inserire nel nostro ambiente lo *yoga*

con la pratica di *asana*, *pranayama*, *pratyahara* e *dharana*, poi procedere con *yama* e *niyama* e adottarne uno nella nostra vita. Alla *Bihar Yoga Bharati* diamo questa disciplina agli studenti. Diciamo loro di scegliere uno *yama* e un *niyama* che possono perfezionare mentre vivono qui. Alcuni lo fanno altri no, ma quelli che lo fanno possono vedere il cambiamento nella loro vita e connettersi con lo *yoga* in un modo molto più profondo e sincero.

Il terzo componente è la pratica di *sanyam*: limitazione della parola, del pensiero e dell'azione. Questi tre passaggi iniziali vi porteranno più in profondità nel processo yogico che toccherà e trasformerà la vostra vita.

Ganga Darshan, Dicembre 2003

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2005/june05/qual.shtml>



Shiva e Shakti, le “realtà” gemelle

Swami Nischalananda Saraswati

"Assolutamente impavida e disinibita è questa coscienza che porta in manifestazione e sostiene l'infinita varietà di esseri, dal creatore al filo d'erba. È sempre dinamica e attiva, tuttavia è più inattiva di una roccia e più indifferente a tale inattività dello spazio." (Yoga Vashishtha - 5:23)

Shiva rappresenta il non manifesto e *Shakti* il manifesto; *Shiva* è il senza-forma e *Shakti* è ciò che ha forma; *Shiva* è la coscienza e *Shakti* l'energia, non solo nella vastità del cosmo ma in ogni individuo. Le radici di *Shakti* sono in *Shiva*. Sebbene uno sia manifesto e l'altro non lo sia, nel senso supremo sono Uno e quest'Uno racchiude da un lato il principio dell'immutabilità e dall'altro quello del cambiamento: *Shakti* è il cambiamento nell'immutabilità mentre *Shiva* è l'immutabilità come radice del cambiamento. L'esperienza della perfetta unione tra l'immutabilità e il mutevole, tra la dissoluzione e la dualità, è lo scopo del *Tantra*, e quindi dello *Yoga*.

Tutto ciò che vedete intorno a voi, che sia fisico, psichico, mentale o qualsiasi altra cosa, è *Shakti*, sia individualmente che collettivamente. Questo comprende ogni cosa, da una pietruzza al sole. Tutte le manifestazioni di *Shakti* provengono dal substrato sottostante: *Shiva*. Scopo del *Tantra* è invertire il processo, ricostruire il percorso della creazione per tornare indietro all'unione con *Shiva* o il *Paramatman* (il supremo).

Il *tantra* afferma che *Shakti* o il potere di creare centri separati di manifestazione (ad esempio oggetti, individui, ecc.) è in essenza la coscienza stessa (*Shiva*). Tuttavia, il potere del mondo fenomenico che ci circonda è velato dal potere di *maya*. Ogni cosa nell'universo creato in realtà non è altro che coscienza manifesta e anche se tutto proviene da essa, non vi è alcun cambiamento nella natura della coscienza. Da *Shiva* proviene l'universo nel suo insieme e

ogni cosa individualmente esiste per via del potere di *Shakti*, ma *Shiva* rimane lo stesso. L'eterna meraviglia e l'eterno mistero è che *Shiva* e *Shakti* sono la stessa cosa.

Il *tantra* considera l'universo materiale come la forma, il modello o l'espressione della totalità. Secondo il *tantra* sia il manifesto che il non-manifesto sono reali; dire a qualcuno che le cose intorno a lui sono irreali non ha senso, perchè la sua esperienza a livello normale di consapevolezza è diversa. Il mondo, afferma il *tantra*, deve essere considerato reale. Bisogna usare il corpo, la mente e l'ambiente per conoscere ciò che è oltre. Gli altri sistemi, come il *Vedanta*, considerano l'universo irreale perchè cambia, ma il *tantra* afferma che ogni cosa, che sia mutevole o immutabile, è "reale"; entrambi non sono altro che due diversi aspetti della totalità.

Shiva è il padre (*pita*) di tutto ciò che si muove e di tutto ciò che è immobile; si dice sia nudo, vestito dello spazio aperto, o *digambara* (vestito dell'universo). Solitamente è raffigurato con indosso una pelle di tigre e con in mano un tridente che rappresenta i tre *guna* dei quali egli è l'eterno maestro. Si dice cavalchi un toro chiamato Nandi e che contenga in sé stesso i semi della creazione. È simboleggiato dallo *shivalinga* ed è totalmente incondizionato, nello stato continuo di *nirvikalpa samadhi*. *Shiva* è il re di tutti gli *yogi*, *Yogeshwara*, poiché rappresenta l'esperienza suprema. È conosciuto anche come *Kuleshana*, signore dei *kaula*, coloro che hanno raggiunto lo stadio più alto del *Tantra* (*Kaulachara*).

Shiva ha molti aspetti. A volte è chiamato "*Rudra*", il distruttore, che sembra essere più simile a *Shakti* nella sua natura (l'aspetto dissolvente). Questo sottolinea semplicemente che l'attivo e l'inattivo, il manifesto e il non manifesto, sono veramente la stessa cosa. Tutte le personificazioni o divinità alla fine rappresentano esattamente la stessa cosa: l'assoluto. Solo il simbolo è

differente. Se volete potete creare la vostra personale divinità. Il culto diffuso di un vasto numero di divinità indica l'incredibile complessità (e la sottostante semplicità) e la tolleranza dell'ambiente spirituale onnicomprensivo dell'India.

Shakti ha anche molti nomi e aspetti. È nota come "*prana*" quando è associata all'organizzazione e alla crescita della materia in tutte le forme di vita. È "*kundalini*", il potere che giace dormiente in ogni cosa e che può essere liberato attraverso le pratiche yogiche e tantriche. È chiamata "*Kali*", che dissolve il mondo, che ritira ogni cosa nel suo grembo al termine della vita assegnata o *yuga*. È raffigurata come "*Parvati*", l'epitome dell'amorevole e fedele consorte di *Shiva*. Lei è il potere primordiale, *Adya*; la madre universale, "*Ishwari*", consorte di *Ishwara* il Signore dell'universo. *Shakti* viene anche chiamata "*Avidya rupini*" (la forma dell'ignoranza), perché è lei che produce ignoranza e individualità. Di contro è anche nota come "*Vidya rupini*" (la forma della conoscenza), perché è il mezzo per rimuovere la schiavitù e ottenere la liberazione o l'illuminazione.

Il *Kularnava Tantra* afferma: "Tramite ciò con cui si cade, ci si rialzerà". *Shakti* è la mente di ognuno di noi che può renderci schiavi o liberarci. È "*Maya*" (la creatrice dell'illusione), perché è tramite il suo potere che non si riesce a vedere la "realtà". Allo stesso tempo è attraverso il potere di *Shakti* che si sperimenta il mondo; è attraverso Lei che *Shiva* può sperimentare sé stesso. *Shakti* è *Para Brahman*, l'assoluto; diventa *Brahman* nel momento in cui *Shiva* e *Shakti* si uniscono. In India si adorano infinite forme di *Shakti* - "*Uma*", "*Gauri*", "*Durga*" - le sue forme sono infinite, perché non c'è fine al suo potere e alla sua manifestazione. Le sue forme sono numerosi come i riflessi della luna. Continuamente in attività, creando, sostenendo e dissolvendo ogni cosa in *Shiva*, solo per poi ricreare: questo è il processo senza fine di *Shakti*.

Il concetto di *Shiva* e *Shakti* non è affatto limitato all'India. Nel "Fedro" di Platone, un libro della Grecia antica, si afferma: "Ciò che è sulla Terra è semplicemente la somiglianza e l'ombra di qualcosa che si trova in una sfera superiore, una cosa splendente che rimane in una condizione immutabile." Gli antichi gnostici erano in realtà una setta tantrica europea che interpretavano il cristianesimo alla luce dell'esperienza più elevata. Si dice che uno dei mistici gnostici, Simone il Mago, abbia detto: "Gli eoni universali consistono in due rami, senza inizio né fine, che scaturiscono da una radice: l'invisibile potere e l'inconoscibile silenzio. Uno di questi rami si manifesta dall'alto ed è la coscienza universale che dà ordine a tutte le cose ed è designato come maschile. L'altro ramo è femminile ed è il creatore di tutte le cose."

Gli gnostici dividono l'uomo in tre gruppi distinti allo stesso modo del *Tantra*. Il gruppo più inferiore in termini di consapevolezza è costituito da coloro che adorano il mondo materiale; "*pashu*" nel *Tantra*. Il secondo gruppo comprende coloro che adorano una realtà nascosta con fede cieca priva di esperienza; "*vira*" nel *Tantra*. Il terzo gruppo comprende quelli che vivono impavidamente in una consapevolezza elevata; "*divya*" nel *Tantra*. Quindi l'antico sistema Gnostico è fondamentalmente di natura tantrica, e molti altri sistemi in tutto il mondo sono molto simili. L'energia, compresa la materia e la coscienza, funzionano insieme nel cosmo così come in ogni essere umano. Questa combinazione dà origine al mondo che vediamo intorno a noi, al tempo e allo spazio. L'energia è controllata dalla coscienza e la coscienza non può esprimersi se non attraverso l'energia. Come afferma *Sri Adi Shankaracharya* nel primo *sloka* del suo "*Saundarya Lahari*", il sessantacinquesimo *Tantra*: "Come può funzionare *Shiva* senza *Shakti*?" Pertanto il *Tantra* afferma che per fondersi con la coscienza, occorre avere l'aiuto di *Shakti*.

C'è un'esperienza suprema in cui *Shiva* e *Shakti* non esistono più come entità separate. Alcuni lo chiamano "*Brahman*", altri lo esprimono come "Non questo, non quello", nel senso che è inesprimibile; mentre altri ancora dicono che è uno senza secondo. Questo è lo stato di *nirvana*, *samadhi*, perfetta unione, *moksha* o illuminazione. È lo stato in cui *Shiva* si fonde così strettamente con *Shakti* che diventano Uno. Si abbracciano l'un l'altra così strettamente che cessano di essere separati. E questo è il significato di molte sculture "apparentemente" erotiche che personificano questi due principi, *Shiva* e *Shakti*. Simboleggiano quello stato estasiato dove non c'è più separazione. Questo è "L'abbraccio divino del *Tantra*".

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1991/bmar91/twins.shtml>



L'importanza delle Posizioni di Yoga

Swami Satyananda Saraswati

Discorso tenuto alla Quarta Convenzione Internazionale di Yoga, Godia, novembre 1967, originariamente pubblicato in YOGA, vol. 6 n.7, 1968.

Alcune persone sottovalutano le *yogasana* e altre le sopravvalutano, quindi consideriamo il loro valore nel corso dell'evoluzione spirituale. Per molte persone, *yoga* significa solo *asana*, mentre *yogi* e guide spirituali professano che la disciplina fisica delle *asana* non è necessaria per l'auto-realizzazione. Entrambi questi punti di vista sono estremi, poiché le *asana* non sono né assolutamente essenziali né del tutto inutili.

Se un *jnana yogi* pensa che solo attraverso la conoscenza delle scritture potrà raggiungere la conoscenza del Sè, sbaglia. Così, se un *raja yogi* trascura il corpo e dipende solo dal potere della meditazione non potrà raggiungere l'obiettivo, il suo *sadhana* sarà interrotto dalla malattia. Un *bhakti yogi* che è sempre troppo sicuro del potere delle sue emozioni, della devozione e del suo abbandono, crede di poter forzare la sua divinità a benedirlo con il *darshan*. Un *hatha yogi* crede che se tutto è dentro di sé, lo estrarrà con la disciplina fisica dei sistemi volontari e involontari, degli organi interni ed esterni, dei muscoli, nervi e tessuti.

Queste quattro visioni non sono libere da pregiudizi e nozioni errate basate sull'inesperienza e le parole non autorizzate. *Jnana yoga*, *bhakti yoga*, *raja yoga* e *hatha yoga* non sono quattro sentieri differenti. Sono come quattro cerchi che si compenetrano e si sovrappongono, e una parte di ognuno forma una parte degli altri tre. Tutti i ricercatori spirituali, che seguano il sentiero del *bhakti*, *jnana*, *raja*, *karma* o *hatha yoga*, necessitano anche della pratica delle *yogasana*. Le *yogasana* non sono pensate solo per *karma yogi* e *hatha yogi*, come le persone tendenzialmente pensano. I bisogni degli esseri umani sono più o meno simili; occorre apportare solo

delle piccole variazioni quantitative e qualitative per soddisfare le singole abitudini ed eredità.

Perché le asana sono essenziali

La digestione di coloro cui è richiesto di rimanere seduti per diverse ore in una posizione meditativa o di coloro che praticano *shastra sadhana* per un periodo di tempo considerevolmente lungo, a un certo punto diventa debole. A causa di un *sadhana* intenso, il tasso metabolico del corpo si abbassa, e per mancanza di un movimento appropriato tutte le attività dei tessuti, dei nervi, dei muscoli e di tutti gli organi si compiranno così lentamente che dopo pochi anni il corpo diventerà preda di malattie. Finché il corpo non è completamente libero dalle malattie e puro, nessun corso avanzato di meditazione può essere seguito. Il corpo di una persona deve poter vibrare e pulsare di salute divina, che genera pensieri sopraffini.

Una figura abbondante e robusta non può pretendere di essere un modello di perfetta salute fisica e mentale. Il corpo ideale dovrebbe essere snello, elastico e forte. La mente dovrebbe essere sempre piena di beatitudine e gioia. Un tale fisico è possibile solo se i 72.000 nervi del corpo sono totalmente purificati tramite gli esercizi yogici. Le *asana* sono benefiche per molti altri motivi poiché influenzano e controllano le funzioni delle ghiandole e dei nervi; rendono il corpo flessibile e aiutano a mantenere la colonna vertebrale in condizione di salute. La salute della colonna vertebrale è molto importante perché essa è la dimora e il passaggio verso l'alto di *sushumna nadi*. In verità, le *yogasana* aprono la strada al *sadhana* più elevato. Sia il corpo che la mente devono essere perfettamente sotto controllo. Tramite la pratica di poche e semplici *asana* la salute può essere mantenuta.

Esercizi integrali

Le *asana* sono esercizi yogici per mantenere il corpo e la mente in salute. Se il corpo non è sano, la mente non può

essere sana e se la mente non è in salute, anche i pensieri saranno malsani. Non è necessario sottolineare la necessità di avere pensieri sani e una visione ampia e salutare nel mondo attuale. Le *asana* migliorano l'integralità della personalità, ma il primo risultato delle pratiche yogiche è una sana salute fisica. Per ottenere questo, è molto importante una regolare pratica di *asana*. Inizialmente si dovrebbero praticare *asana* per soli dieci o quindici minuti al giorno.

Possiamo definire le *asana* come “gli esercizi sottili che si prendono cura dello sviluppo esterno e interno della personalità umana”. L'apparato digerente, quello respiratorio, la colonna vertebrale, tutti i nervi sottili e le ghiandole dormienti inizieranno a funzionare in modo fisiologico e secondo un ordine ben preciso. Così come il cibo è essenziale per il nutrimento del corpo e per generare energia, determinati tipi di esercizi sono necessari per il buon funzionamento dei muscoli, delle ossa, delle articolazioni, di tutti i centri nervosi e via di seguito.

Yogasana: il primo gradino dello yoga

La pratica quotidiana delle *asana* riduce le tensioni muscolari e nervose, rettifica e migliora il sistema digerente, rimuove la letargia e la pigrizia e rende l'individuo attivo ed efficiente per tutta la giornata. Quando il corpo e la mente sono leggeri e liberi da tensioni, si può fare più lavoro fisico e mentale. Le *asana* proteggono dai disturbi interni del corpo e forniscono forza e salute. Esistono *asana* specifiche per prendersi cura del fegato, della digestione, delle malattie del sangue, e persino per curarle.

Oggigiorno molte malattie sono di natura psicosomatica, essendo il risultato della carenza di coordinazione tra corpo e mente. È opinione di molti psicologi che le malattie mentali, come la nevrosi, la nevrastenia, l'insonnia, ecc. possono essere curate con successo dalle *asana*. Se si

praticano una combinazione di *asana* si eviteranno il decadimento del corpo e della mente, ci si manterrà giovani e si avrà un completo equilibrio tra mentale e fisico.

Ovunque le persone devono affrontare tensioni in ogni sfera della vita perché il mondo è pieno di tensioni. Ma lo *yoga* terapia, in cui le *asana* sono le pratiche principali, mantengono corpo e mente in sintonia, in coordinazione. Insieme alla buona salute fisica, è altrettanto importante avere un perfetto equilibrio e una perfetta stabilità mentale, che sono i risultati naturali delle *asana*. Le pratiche yogiche correggono molto velocemente i problemi mentali come la rabbia, l'agitazione mentale, la depressione mentale, l'insoddisfazione e altri complessi della mente. Lo *yoga* è un processo graduale che può essere accelerato dalla pratica regolare. Lo *yoga* ha dato risultati precisi e positivi su milioni di persone: questo è il segreto dietro la sua continuità e popolarità nonostante i grandi cambiamenti storici avvenuti negli ultimi migliaia di anni.

La storia dello yoga

Secondo la storia dello *yoga*, come si trova nelle antiche Scritture, Shiva è considerato il primo sostenitore della scienza dello *yoga*, quindi possiamo chiamarlo *Adi Guru* dello *yoga*. Il suo primo discepolo fu Parvati, sua moglie. Secondo la mitologia, il Signore Shiva insegnò lo *yoga* a Parvati vicino alla riva di un fiume. Non c'era nessun altro in giro, ma un pesce ascoltava con vivo interesse. Parvati lo vide e fu molto felice che il pesce, sebbene fosse un animale acquatico, nutrivà un vivo interesse per la filosofia yogica. Pregò così il Signore Shiva di trasformare il pesce in un essere umano. Quindi il pesce rinacque come essere umano e quell'uomo divenne famoso nella storia dello *yoga* come Matsyendranath, il primo dei Natha Yogi, e propagò l'*hatha yoga* a tutti i suoi discepoli. Yogi Matsyendranath era solito sedersi in un'*asana* particolare per meditare, che divenne famosa come *matsyendrasana*.

Matsyendrasana tonifica il fegato, i reni e il midollo spinale e allevia le tensioni muscolari e nervose. La leggera torsione di tutto il corpo e del midollo spinale riempie il corpo di nuova energia. Quest'*asana* può anche essere chiamata *asana* di torsione spinale. Nella pratica delle *asana*, generalmente ci si dovrebbe concentrare maggiormente sugli esercizi per la colonna vertebrale e su quelli destinati ai centri nervosi dormienti che non vengono esercitati da nessun altro esercizio eccetto dalle *asana*.

8.400.000 asana

Ci sono molte *asana*, ma ottantaquattro sono quelle importanti. Nelle Scritture si dice che ci sono 84 lakh (8.400.000) *asana*, tante quant'è il numero di incarnazioni in cui un'anima individuale debba evolversi per diventare un essere umano. Tuttavia, non tutte queste possono essere trovate nei libri, sebbene nelle Scritture si faccia riferimento a diverse centinaia di *asana*.

Generalmente, le *asana* prendono il nome da diversi animali e creature, come *makarasana*, la posizione del coccodrillo; *kukkutasana*, la posizione del galletto; *mayurasana*, la posizione del pavone; *bakasana*, la posizione della capra; *garudasana*, la posizione dell'aquila; *matsyasana*, la posizione del pesce; *bhujangasana*, la posizione del serpente; *shalabhasana*, la posizione della locusta; *kurmasana*, la posizione della tartaruga, e così via. Alcune *asana* sono molto difficili da praticare e altre sono facili, ma ogni *asana* ha i propri benefici. Le *asana* più semplici ed elementari sono benefiche per tutti indipendentemente dall'età, e tutti i bambini possono praticarle sotto la guida di un insegnante qualificato.

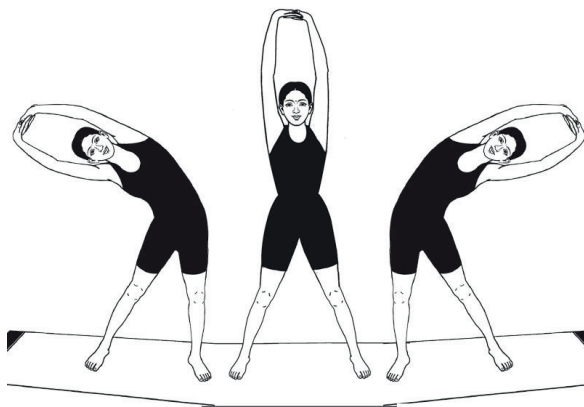
Il momento migliore per praticare *asana* è al mattino presto dopo essersi lavati e prima di colazione. Anche alla sera si possono praticare le *asana*, ma a stomaco vuoto. Anche i giochi e gli sport aiutano a costruire il corpo e a dare forza ai muscoli, ma le *asana* danno dei benefici speciali che gli

altri esercizi non possono dare. Gli sport e gli altri esercizi richiedono una maggiore quantità di tempo, degli spazi più ampi e anche delle attrezzature, mentre le *asana* dello *yoga* non necessitano di tutte queste cose extra e richiedono pochissimo tempo.

Fate attenzione alla vostra mente

Spesso la letargia non permette a una persona di imparare e praticare le *asana*. La mente è sempre pronta a trovare scuse e a trovarne l'approvazione nelle Scritture. Solo una mente aperta, priva di pregiudizi e pura può ascoltare i dettami della pura ragione e realizzare l'esistenza della pura coscienza. Tutti i pregiudizi sulle *asana* devono essere spazzati via e la fede nella loro pratica deve essere ripristinata. Dovrebbe essere data la giusta importanza alle *asana* nella vita quotidiana al fine di rendere entrambi, corpo e mente, attivi ed energetici. Vi è uno stadio in cui gli *yogi* sono al di sopra delle limitazioni del corpo e della mente, ma questo si ha solo dopo aver acquisito i benefici delle *asana*.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2000s/2005/Inovdec05/impyogp.html>



La Chiarezza della Mente

Swami Niranjanananda Saraswati

Se si segue il *sadhana* dello *yoga*, ci sono grandi possibilità se non si misura tutto in termini di denaro e potere. Sembra che oggi, a causa dell'ambiente, ognuno pensi in termini di denaro e potere. Lo *yoga* non è contro il denaro e il potere. Lo *yoga* è pro-te. Non è contro il materialismo, perchè rinunciare al materialismo? Potete dire che distrae la mente, ma chi permette alla mente di distrarsi? Se la mente si distrae significa che non c'è chiarezza nella mente. Se la mente è chiara, non sarà distratta. Se sapete dove dovete andare, non importa quante fermate farete durante il percorso, a ogni fermata sarete consapevoli che dovete continuare ad andare avanti.

Dovete fissare un obiettivo. Dovete viaggiare da questa città a quella città. Avete guardato la cartina, sapete quali sono i buoni posti dove fermarvi, ma alla fine dovete raggiungere la città. Quindi, non importa dove vi fermerete, vorrete comunque andare avanti. Fate così perchè c'è chiarezza nella vostra vita. Se c'è chiarezza, come può il materialismo distrarre qualcuno? Per ottenere quella chiarezza, il *sadhana* è indispensabile.

— **Ganga Darshan, 27 Gennaio 2000**

Tratto da "Yoga - Way of Life" Novembre 2001

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2000s/2001/fnov01/way.html>

Glossario dei termini in sanscrito

Asana: posizione/postura di yoga.

Bhagavad Gita: “Inno del Signore”, antico testo sacro.

Bhakti Yoga: via della devozione.

Darshan: visione divina.

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

Dhyana: stato spontaneo di meditazione che nasce dal perfezionamento di Dharana. Settimo gradino dell’ashtanga yoga di Patanjali.

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

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

Jnana Yoga: yoga della conoscenza.

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

Karma Yoga: via dell’azione disinteressata.

Matsyendrasana: posizione di torsione della colonna vertebrale.

Maya: illusione.

Moksha: liberazione dell'essere individuale.

Nirvikalpa Samadhi: stato superconscio nel quale le modificazioni della mente cessano di esistere, portando alla trascendenza del mondo manifesto.

Niyama: osservanze, regole stabilite.

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.

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

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

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

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

Shakti: energia primordiale; coscienza manifesta.

Shivalingam: simbolo della coscienza.

Sloka: versi scritti.

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

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

Tantra: processo 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.

Vedanta: fine dei Veda. 'Veda': conoscenza (trascendentale). 'Anta': fine. Uno dei sei darshana, o

sistemi, della filosofia vedica che trattano della natura trascendentale e manifesta della coscienza.

Yama: autocontrollo.

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

Yogasana: posizioni dello yoga.

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



Oh viaggiatore,
consideralo bene
prima di intraprendere questo sentiero.
Non c'è riposo
né servizi lungo questo sentiero.
E porterai con te il fardello della vita.

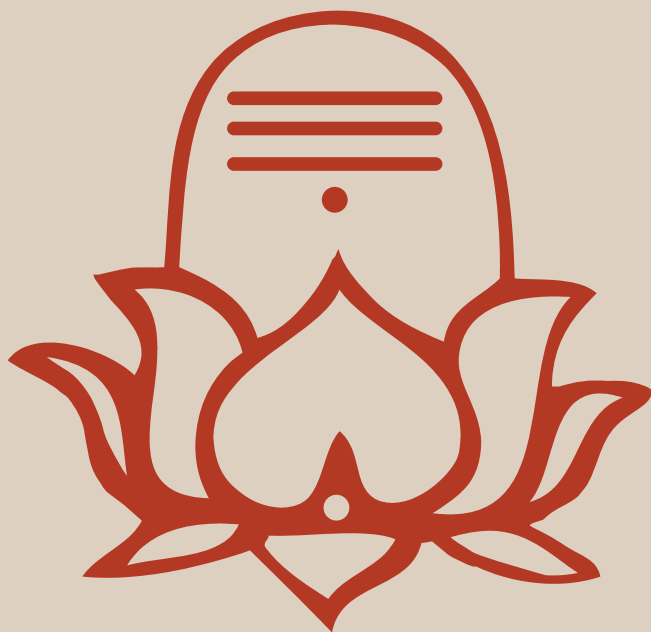
Oh viaggiatore,
dovrai andare molto lontano.
Il sentiero è pieno di alti e bassi, vento forte e tempeste.
Non è un mondo di sogni ed è difficile procedere.
Eppure questa vita è leggera come un fiore,
e ha la dolcezza del miele.

I sogni di questa vita sono colorati
ma non semplici da realizzare.
Risveglia la luce del gyana
tramite japa e niyama
e sulla base del dharma e del karma
continua a camminare verso la tua meta.

Swami Satyananda Saraswati

Tratto da: <http://yogamag.net/archives/1990s/1991/bmar91/0391high.html?Terms=>

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