

# Indice

Lo Yoga può Cambiare la Vita Umana	p. 2
Bella Domanda	p. 10
La Via Tantrica della Vita	p. 12
Gayatri Mantra	p. 21
Tattwa Shuddhi	p. 24
Il Mio Consiglio	p. 31
Glossario dei termini in Sanscrito	p. 33



# **Lo Yoga può Cambiare la Vita Umana**

## ***Swami Satyananda Saraswati***

Per me lo *yoga* non è mai stato una religione. Non che io non abbia rispetto per la religione, ma ho sempre avuto la sensazione che l'organizzazione della personalità sia sempre interiore. E ciò non potrà mai avvenire a meno che lo *yoga* non venga integrato con la religione. Lo *yoga* è rimasto così per secoli e secoli. La gente pensava che fosse una via di rinuncia e 'yogi' è stato sempre sinonimo di recluso, uno che dormiva su un letto di chiodi, esercitava alcuni poteri psichici, beveva acido nitrico, camminava sul fuoco e sull'acqua. Di contro, ad un capofamiglia veniva impartito lo *yoga* al momento del matrimonio. Ciò era considerato totalmente fuori luogo. Il significato dello *yoga* era relativamente sconosciuto alla maggior parte delle persone. Fu con grande difficoltà che Swami Vivekananda, Swami Sivananda e alcuni altri grandi santi divulgarono questa grande scienza di porta in porta.

Oggi le persone iniziano a rendersi conto che lo *yoga* è uno stile di vita e, soprattutto, un sistema di disciplina. Non importa se si è agnostici, si può comunque praticare *yoga*. Non interferisce con le opinioni o con i valori della vita. Sono stato in America e migliaia di persone nelle chiese, nei caffè, negli alberghi, nei bar, ovunque, soffrono di malattie mentali. La malattia mentale non può essere curata solo conducendo una vita di prosperità materiale. Neanche recitare qualche preghiera al mattino può curare la malattia mentale.

"Malattia mentale" è un termine che va compreso. Pochi individui sensibili sono diventati consapevoli di questa malattia ma molti vivono nell'ignoranza, con ansie

profonde, preoccupazioni e paure che non conoscono. La gente dice che lo *yoga* non è per loro, ma nessuno al mondo è libero dalla malattia. Non c'è nessuno la cui mente non sia malata. State sempre a guardare il corpo. Avete studiato le scienze che vi parlano di mal di testa, febbre, raffreddore e tosse, ma per un momento soffermiamoci sulle malattie della personalità interiore. I desideri psichici sono sconosciuti, ma si riflettono nel comportamento quotidiano. Questa malattia mentale si sta diffondendo in tutto il mondo come un'epidemia e deve essere curata immediatamente o può succedere di tutto.

### **Il primo passo verso la salute mentale**

La mente individuale è parte della mente collettiva. La malattia mentale individuale e quella collettiva possono portare al disastro. Quando il corpo è malato ne siamo consapevoli e ce ne prendiamo cura. Quando la nostra mente è malata non lo sappiamo e non ce ne prendiamo cura. Gli strati interni della mente, la psiche del nostro essere, va oltre la comprensione individuale. Viviamo solo il mondo fatto di materia.

Lo *yoga* è davvero un metodo con cui creare un'atmosfera sana nel nostro sistema. Ci sono molte persone che non pensano alla malattia mentale, ma guardate cosa stanno facendo, i pensieri che hanno, il comportamento, il modo in cui influenzano la società con il loro sistema di pensiero e la loro filosofia. La mente subconscia e gli strati più profondi del subconscio alla fine diventano responsabili dell'espressione della vita. Per questo motivo, è necessario che ogni individuo venga curato e il trattamento della mente e della personalità interiore possono avvenire attraverso le pratiche di *yoga*. Questo

trattamento comprende anche quello per i disturbi emotivi che nascono da un disadattamento emotivo.

*Bhakti yoga*, lo *yoga* della devozione, è indicato per le persone con disturbi emotivi, poiché purifica le emozioni. I disturbi psichici, le distorsioni e gli errori della personalità possono essere eliminati solo con la pratica della meditazione o *dhyana*. Quando si dice che la meditazione porta all'illuminazione e, in definitiva, all'autorealizzazione o alla realizzazione di Dio, è vero, ma al tempo stesso se non c'è una totale tranquillità in ogni dimensione della personalità, la realizzazione di Dio non potrà mai avvenire. Sia che intendiate curare la personalità mentale o che cercate la realizzazione di Dio, lo *yoga* è il metodo più utilizzato.

I vari aspetti dello *yoga* sono *karma yoga*, *hatha yoga*, *jnana yoga* e *raja yoga*. L'uomo moderno che voglia accedere a una nuova dimensione della coscienza dovrà realizzare le nuove porte della percezione e per riuscire a generare un'atmosfera sana nell'umanità intera dovrà praticare lo *yoga* della meditazione. Questo è chiamato *dhyana yoga*. Ciò che accade è che in ogni dimensione della personalità avviene un processo di completo riorientamento e rilassamento di quasi tutte le tensioni muscolari, mentali ed emotive. Questi tre tipi di tensioni sono profondamente radicate nella nostra personalità. Esse possono essere facilmente eliminate con la pratica di *dhyana yoga*, la meditazione.

La pratica della meditazione si compone di due fasi. Il primo stadio è la negazione della coscienza, nel quale viene raggiunto un punto centrale definito 'punto di negazione', l'atto di ritiro del pensiero. Una volta che tale

ritiro ha avuto luogo e lo stato di trascendenza è stato acquisito dal sé, allora il sé, la coscienza, si espanderà verso l'interno, la consapevolezza diventerà sempre più espansa e l'intero essere arriverà a un punto di purezza e illuminazione.

### **Lo yoga porta a un completo cambiamento**

È in tale contesto che ho parlato di *yoga* durante il mio tour mondiale. Ho tenuto sia corsi generali che corsi per pazienti psichiatrici, epilettici, nevrotici, persone che soffrono di nevrosi d'ansia, persone che non dormono per giorni e settimane e persone affette da psicosi. Senza entrare in dettagli riguardo alle operazioni della mente, posso dirvi che la pratica della meditazione è uno dei metodi più semplici e perfetti per cambiare l'intera personalità, e con essa l'intero concetto di vita.

Tempo fa ho vissuto con un criminale che faceva parte della malavita, un uomo terribile. La sera gli facevo praticare meditazione. Non gli dissi subito di cosa si trattava, ma semplicemente: "Chiudi gli occhi e respira normalmente". Dopo un periodo di un mese e mezzo notai un grande cambiamento in lui. Alla fine ammise che voleva commettere un altro crimine, ma che si sentiva troppo pigro. Di tanto in tanto rimandava qualche piano di attacchi notturni, omicidi e altro. Ecco come lo *yoga* genera uno stato di tranquillità nella persona. La tranquillità sopraggiunge tanto nella struttura fisica che in quella psichica dell'uomo.

Il cervello fisico è sottoposto a una tensione costante. Anche di notte mentre dormiamo il cervello è teso. La materia fisica è sempre tesa. Se osservate le onde emesse dal cervello, sono molto negative. È impossibile per

l'uomo rilassare la mente se non ha un metodo. È questa condizione di tensione nella mente che diventa la base dei pensieri malvagi e l'espressione della personalità è completamente disorientata.

Durante la pratica della meditazione, la coscienza individuale passa attraverso diverse fasi di tranquillità. In queste diverse fasi avviene un processo di esaurimento o di eliminazione dei complessi anormali. Infine, si giunge a uno stato in cui la mente ottiene serenità, saggezza e forza.

Per molti anni lo *yoga* è stato associato alla teologia, ma oggi dovrà essere compreso in termini di personalità. Poiché siete tutti istruiti, appartenete a una razza di intellettuali. Non siete consapevoli dell'infelicità e della frustrazione, ma esse sono profondamente radicate nel vostro subconscio. Se uno psicologo vi sottoponesse a un'ipnosi profonda e vi chiedesse dei vostri problemi e difficoltà, la vostra personalità cosciente non ammetterebbe esteriormente i problemi. Cercate di nascondere il lato oscuro della vostra anima.

### **Affrontare il sé interiore**

È arrivato il momento di essere liberi con noi stessi. Per prima cosa trattiamo i problemi della personalità. Una volta fatto questo, la mente sarà in grado di esprimere le sue facoltà interiori. Infine, dopo molto tempo, arriverà l'autorealizzazione, che è lo scopo ultimo della vita per il quale tutti siamo nati. Che si provenga da Oriente o da Occidente, la coscienza più intima di ognuno di noi appartiene a dimensioni trascendentali. L'essere supremo, la coscienza suprema, l'intelligenza più elevata sono dentro ognuno di noi.

Durante le pratiche meditative è possibile vedere la vasta raccolta di impressioni. Negli stati meditativi più profondi vedrete i diversi simboli della vostra personalità. Ciò che vedrete, gli istinti dell'uomo, possono essere visti sotto forma di simboli. Potrete vedere una tigre, un serpente, un angelo, una figura divina, una stella, un fiore, un fiume, una croce e migliaia di cose. Dovete capire che si tratta di schemi della coscienza. Sono espressioni simboliche, che le comprendiate o meno non ha importanza. Lasciate che giungano e che si esauriscano da sole.

Quando siete tranquillamente seduti per meditare, cercate di concentrarvi su un punto: il punto non rimane, ma ciò va sviluppato con la costanza della pratica. Il punto sviluppa l'eliminazione subconscia, le espressioni subconscie, gli istinti, le impressioni, il comportamento, le motivazioni nascoste e molte altre cose. Si presentano tutti sotto forma di immagini, di forme e non è necessario analizzarli e comprenderli. Arriva un momento in cui tutte queste immagini improvvisamente finiscono. Le immagini del film si muovono molto lentamente. Ciò significa che le dimensioni interiori della personalità si stanno sviluppando. Che sta raggiungendo il punto finale di eliminazione. A quel punto, la mente sarà libera da desideri, peccati e malattie.

## **La forza interiore**

Così come siete consapevoli dei vostri movimenti fisici, allo stesso modo dovete divenire consapevoli dei vostri movimenti psichici. Con l'aiuto della scienza moderna, avete eliminato molte malattie terribili dalla terra e forse tra qualche decennio potremmo eliminare completamente le malattie rimanenti. Un'epidemia psichica si sta diffondendo con la stessa velocità con cui si diffondevano

in passato il colera o la peste. Siamo riusciti ad ottenere la vittoria su un aspetto della salute e il secondo aspetto, quello mentale, resta ancora da raggiungere.

Gli psicologi hanno un grande lavoro da affrontare. Stanno trattando i sintomi, mentre lo *yoga* non tratta i sintomi. Non cura la rabbia, la passione, la gelosia, le fobie, ma modifica l'intera struttura. È il riorientamento dell'intero sistema. Il fondamento, la base, la struttura, tutto viene cambiato. Questa è la differenza fondamentale tra psicologia e *yoga*.

In psicologia vengono trattati solo i sintomi. Se il trattamento ha successo, la persona si sente meglio ma allo stesso tempo non si sente sicura. Non può dire con ferma convinzione o con fede che in futuro non soffrirà mai più sul piano mentale. Sa di aver avuto un qualche disturbo mentale che potrebbe ripetersi in futuro. Un crollo emotivo potrebbe abbatterlo in qualsiasi momento e tutto il suo essere crollerebbe. Una volta intrapreso il percorso dello *yoga*, il grande sentiero della meditazione, potrete dichiarare con fiducia che, sebbene tutto può succedere, potrete trovarvi ad affrontare un successo o un fallimento, potrete sentirvi frustrati o subire tensioni anche per molti giorni, ma affronterete la vita con forza e coraggio. Le turbolenze della vita non riusciranno ad abbattervi perché avrete compreso il segreto di una corretta prospettiva o di un corretto atteggiamento mentale. Questo è il contributo dello *yoga*.

In questo secolo moderno lo *yoga* sta aiutando centinaia di persone. Uno psicologo sarebbe in grado di aiutare migliaia di ragazzi e ragazze che hanno assunto LSD? No, ma un uomo, Maharishi Mahesh Yogi, li ha aiutati con il

semplice metodo della Meditazione Trascendentale. Ho intervistato migliaia di giovani e tutti hanno buttato via la droga. Stanno conducendo vite nuove. Praticano meditazione mattina e sera. Questa è solo un'illustrazione pratica, un esempio che dimostra come attraverso la meditazione senza lottare con sè stessi, con la religione o con la morale, e senza lottare neppure con la propria forza di volontà, si può cambiare. Anche se vi esprimete con sincerità e vivete una vita onesta, non vivete con spontaneità, ma con la pratica di *yoga* questo grande cambiamento avverrà nella vostra vita.

## 1972, Centro Hindu, Londra, Regno Unito

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2023/2312/2312cgh1.html>



# **Bella Domanda**

***Swami Satyananda Saraswati***

## ***Ha trovato la pienezza della realizzazione nella sua vita attraverso lo yoga?***

Una bella domanda! Non ho mai cercato nulla. Ero pieno fin dalla nascita. Anche l'esperienza spirituale che ho avuto è venuta da sé. Ho avuto molte esperienze ordinarie e spettacolari nella mia vita, ma tutte spontanee! Non hanno mai avuto nulla a che fare con il mio desiderio e non l'ho nemmeno mai cercate.

Per me, la mia vita era un'espressione perfetta. Di tanto in tanto ho provato a disturbare la mia mente, ma credo che anche quel disturbo sia finito. Molte volte ho cercato di ammalarmi; tante volte ho cercato di rendermi infelice e mi sono esposto a qualsiasi situazione estrema della vita e le ho vissute tutte. Ho scoperto che esse sono parte della pienezza, non vanno contro la pienezza.

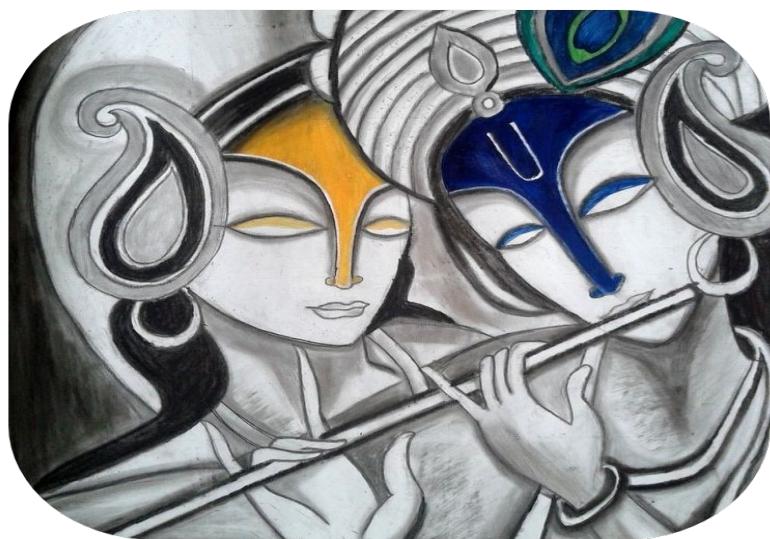
L'essere umano nasce con un desiderio; il desiderio è una manifestazione del proprio ego. Può essere un desiderio di vita spirituale. Può essere un desiderio di piacere, un desiderio di suicidarsi, di diventare un cantante, un ministro del re, un anarchico o un ateo, o forse anche un desiderio di non fare nulla. Tutti nascono con un desiderio e qualunque sia il tipo di desiderio che si ha, si tratta di un vincolo. Che si sia legati a una catena d'oro o a una catena d'acciaio, non cambia le cose. Un desiderio è una catena. Un desiderio buono è una catena d'oro, un desiderio malvagio è una catena di ferro e un uomo saggio deve evitare queste catene.

Come è possibile ciò? O si nasce così o si diventa consapevoli di non dover fare nulla, non guadagnare nulla e non realizzare nulla. C'è una grande Natura che sta già funzionando per te e c'è un grande potere che si prende cura di te. Solo allora potrai sperimentare la pienezza e la totalità.

Io sono un mezzo. Non ho desideri miei. Non ho progetti miei. Capite cos'è un mezzo? È come un flauto. Potete suonare qualsiasi melodia vi piaccia; non ha nulla a che fare con questo. È un mezzo. Allo stesso modo, io sono il tramite di qualcuno e costui lavora attraverso di me. Pensa attraverso di me e parla attraverso di me. Non devo fare nulla. Mi sono reso conto di questo intorno al 1964. Prima di allora lo conoscevo intellettualmente e ci pensavo, ma nel 1964 l'ho sperimentato. C'è differenza tra conoscenza ed esperienza. Dopo quell'esperienza mi sono convinto di non essere io colui che agisce. Sono il mezzo.

## 1983, Spagna

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2023/2312/2312nq.html>



# **La Via Tantrica della Vita**

## ***Swami Satyananda Saraswati***

Lo scopo della vita umana è sperimentare il divino o l'essere superiore. In molti hanno espresso le proprie idee in merito questo argomento. Alcuni affermano si tratti della realizzazione di Dio, altri del *samadhi*. Noi siamo giunti a una conclusione: lo scopo della vita umana è di evolversi nel regno della consapevolezza e giungere ad essere in grado di realizzare qualcosa che sia al di là della materia e della mente. La percezione e la conoscenza attraverso la mente e i sensi non possono essere l'assoluto. Veglia, sogno e sonno non possono essere gli unici stadi della coscienza umana.

Così come la mente primitiva e la mente animale si sono evolute nel corso di migliaia di anni, anche l'attuale stato mentale deve evolversi. Gli strumenti dell'esperienza devono cambiare. La mente è lo strumento di tutte le esperienze. Nell'incarnazione animale e in quella inferiore, lo strumento dell'esperienza è la mente. In queste incarnazioni essa è molto poco efficiente. Per questo motivo, occorre fare *sadhana* o delle pratiche spirituali per rendere tale strumento più efficiente per l'esperienza.

Siamo giunti a una difficoltà nella vita. Anche le persone che praticano *yoga*, *tantra* o una religione per una o due ore al mattino e due ore alla sera, hanno difficoltà con questo strumento di esperienza. Quando si mette l'acqua vicino alla stufa diventa calda e quando la si toglie, diventa di nuovo fredda. Allo stesso modo, quando si espone la mente alle pratiche spirituali è perfettamente calma e tranquilla, ma nel momento in cui viene

allontanata dalla pratica spirituale, torna ad essere di nuovo la stessa vecchia mente marcia. C'è una fase in cui la coscienza si stabilizza. Quando la mente è stabilizzata, ben consolidata, diventa stabile, costante e continua. Ma non è così per tutti. Allora cosa bisogna fare? Non si può continuare a praticare *sadhana* tutto il giorno. Solo perché la mente, che è lo strumento dell'esperienza, cambia dopo la pratica spirituale, non significa che si debba praticare *sadhana* per l'intera giornata. Se non si pratica *sadhana* tutto il giorno, ma solo per un'ora al mattino e alla sera, si sa come si comporterà la mente nel resto del tempo.

Quindi, occorre pensare alla qualità della vita. Dobbiamo riflettere molto bene su come pensare e quale filosofia mantenere nella vita. Se la vita è caotica, la mente si disperderà e si dissiperà. Se la vita è senza scopo, la mente ne risentirà. Se si vive senza consapevolezza, la qualità della mente deteriorerà. Perciò siamo giunti alla conclusione che, oltre al *sadhana* che si pratica al mattino e alla sera, occorre cercare di organizzare la vita in modo che sia influente per il progresso spirituale. Questo stile di vita è noto come stile tantrico della vita.

Ci sono tanti modi di vivere: il materialista, quello religioso, quello yogico, quello incurante e quello tantrico. Viviamo la nostra vita secondo uno schema tipico. Vi è una relazione tra gli scopi e i pensieri che sono dentro di voi. Questo è il primo punto. Le vostre reazioni alle persone e agli eventi della vita, e quelle verso voi stessi, sono il secondo punto. La consapevolezza di voi stessi, delle cose e delle persone intorno a voi è il terzo punto. La vostra valutazione di voi stessi e quella sugli eventi e le azioni, è il punto quattro. Questo deciderà la qualità della vita che condurrete o che state conducendo.

Un materialista ha la sua filosofia, reazioni e interazioni definite e valutazioni precise sulla vita. Un uomo religioso o una persona yogica ha le proprie interazioni, reazioni e valutazioni e anche un tantrico ha le proprie. Un materialista ha la sua visione. Per questo tipo di persona tutto è uno strumento di piacere e tutto ciò che può sperimentare con i sensi e la mente è il massimo, non c'è nulla al di là di questo. "Il piacere è il mio obiettivo, non vado oltre. Non mi interessa se è giusto o sbagliato. Non mi interessa se questo piacere culmina nel dolore o nell'agonia e non sono disposto ad analizzare la qualità del piacere.

Che si tratti di altruismo o di egoismo, non mi interessa. Che questo sia a tuo vantaggio o meno, non mi interessa. Per me l'esperienza materiale è il massimo e non c'è nulla che vada oltre. Che io vada in un tempio, in un luogo religioso o in discoteca o in un bar, so che sto cercando i piaceri della mente e dei sensi".

Questo è lo stile di vita materialista. All'inizio è molto piacevole. Non pensiamo nemmeno che possa esserci qualcos'altro oltre a questo, ma arriva un momento in cui i sensi e la mente si rifiutano di produrre la sensazione e si comincia a sentire una diminuzione della qualità dell'esperienza piacevole. La diminuzione della qualità dell'esperienza viene chiamata depressione.

Dieci anni fa provavo così tanto piacere da questo particolare atto, ora l'esperienza non è più stimolante. Cosa mi è successo? Fanno capolino i problemi di personalità. Pensate che forse questo oggetto non può darvi più piacere. Allora andate verso un altro oggetto, un'altra persona, un altro luogo, ma non ottenete più la

stessa cosa. Così continuate a sperimentare nuovi oggetti di piacere che alla fine vi lasciano completamente distrutti ed esausti. Questo si chiama esaurimento nervoso. Questo si chiama pessimismo.

Passate allo stile di vita religioso o yogico. È una vita di disciplina, e le discipline a volte sono troppo difficili da seguire per una persona comune. I principi di purezza nella religione e i principi di disciplina nello *yoga* sono meravigliosi. Che bel mondo sarebbe se questo potesse accadere a tutti! Tutti che dicono la verità, nessuno fa del male a nessuno, tutti sono celibi e tutte le donne sono madri o sorelle. Purezza interna, purezza esterna. Senza rabbia. Se qualcuno vi dà uno schiaffo sulla guancia destra, porgete la guancia sinistra. Se qualcuno vi dà un calcio, gli baciate i piedi. Se qualcuno vi fa del male, cercate di pensare che sia stato mandato da Dio per purificare il vostro cuore. Se qualcuno bussa alla vostra porta, dategli qualsiasi cosa in beneficenza, non giudicate chi è. Siate buoni, fate del bene, siate gentili, compassionevoli e sopportate le ferite: meraviglioso! Se solo il mondo potesse diventare così, ma questo non potrà mai accadere.

Non sto criticando lo *yoga* o le religioni, sia chiaro. Ci aspettiamo troppo dalle persone. State invitando a partecipare a un torneo di calcio un uomo paralizzato. L'uomo soffre di debolezza di volontà, è così debole che sa che fumando si ammalerà di cancro. Ha paura, ma comunque ancora non ha il cancro. Dopo aver spento la sigaretta dice: "Oh! Non la fumerò più". Dopo qualche minuto, fa un altro tiro. Questo si chiama debolezza della forza di volontà.

La nostra forza di volontà è paralizzata. Sappiamo che l'alcol attacca il fegato. Provoca la cirrosi epatica. Migliaia di persone muoiono ogni anno, ogni mese, a causa della cirrosi epatica; è una delle malattie più diffuse del mondo moderno.

Con un uomo così debole, cosa vi aspettate? Ecco perché l'uomo è diventato ipocrita. L'ipocrisia è il risultato dell'aspettativa di disciplina da parte di una persona debole. Se ti dico di non dire bugie, ma tu non puoi fare a meno di dirle, nascondi tutto. Avrai una doppia personalità. Questo si chiama ipocrisia. Per questo motivo, tra le persone con una mentalità yogica e le persone con una mentalità religiosa troverete la più grande popolazione di ipocriti. Forse io sono uno di questi. Ebbene, io non sono un caso isolato, siete tutti con me. Siamo tutti ipocriti. No, non è colpa nostra. Se siamo ipocriti, non è colpa nostra. È colpa della filosofia che pretende troppo da noi.

## **La forza equilibrante**

Qui il *tantra* si presenta come una forza equilibrante. La via tantrica della vita crede nella sublimazione di ogni forma di esperienza umana. Se mangiate la carne va bene, se bevete del vino va bene, se vi abbandonate ad atti sessuali va bene. Lo fanno tutti e che senso ha criticarlo? Chi state criticando? La vostra fede? La vostra personalità? I vostri giudizi? Siete sulla soglia della sublimazione, usatela per un nobile scopo. Se avete un pugnale o un coltello, potete uccidermi, oppure potete anche operarmi, eseguire un'operazione da chirurgo. Potete anche tagliare una mela e darla a un malato. Un coltello non è male. Con il coltello il chirurgo ti dà la vita, con il coltello tagliate la verdura ogni giorno. Con lo stesso coltello, di notte,

quando si va per strada, si può uccidere. Pertanto, ogni strumento e ogni possibilità che si ha nella vita devono essere usati con nobiltà.

Pertanto, nella via tantrica della vita non esiste un approccio esclusivo all'etica e alla morale dell'uomo. Se vivete a Barcellona e dovete andare a Londra, non partite da Ginevra. Partite da Barcellona. Se una persona vive a Ginevra, non deve venire a Barcellona. Ogni persona, che sia a Barcellona, a Ginevra, a Mosca o da qualche parte nell'Artico, si trova in un particolare stadio evolutivo. Quindi non è necessario che veniate al mio punto di evoluzione. Dovrete iniziare ovunque vi troviate. Questa è la prima ipotesi della via tantrica.

Se volete realizzare una vita più elevata, siate sinceri, quella è la vita religiosa e yogica. La via tantrica non dice mai: "Oh, stai dicendo delle bugie". Non importa, non preoccuparti. Comincia a fare qualcosa. Tutto si cristallizzerà. Quando le cose si avvicinano a un cristallo, vengono inglobate nel cristallo. Nel *tantra* dovete fissare un solo punto: "Devo sperimentare l'essere interiore". Questo è tutto. Cos'è l'essere interiore? Non è necessario saperlo. Non è necessario sapere quali preparativi si debbano fare. Nel corso del tempo si verificheranno i cambiamenti necessari, perché quell'esperienza è al di là dei confini dell'etica, della morale, della società, della cultura e della politica.

Che siate bramini o cristiani, sposati o non sposati, giovani o anziani, fisicamente sani o non sani, ricchi o poveri, che abbiate una moglie o molte mogli, non fa differenza. Se queste cose fanno la differenza, allora non si tratta di

un'esperienza interiore, perché l'esperienza interiore e la vita esteriore sono due sostanze completamente diverse.

Quando si continua a trascendere l'esperienza interiore piano dopo piano, dimensione dopo dimensione, non si segue le proprie qualità mondane. La vostra personalità braminica, cristiana o cattolica non vi segue lì. La mia personalità da *sannyasa*, la tua personalità familiare non va lì. Questa esperienza non ha distinzioni di questo tipo. Non c'è distinzione tra "io" e "tu" o tra uomo e donna. Pertanto, la via tantrica della vita è adatta a tutti.

Prima di tutto, per favore, non dite che sono un uomo cattivo. Non dite nemmeno che sono un uomo buono. Sono quello che sono. Non dite che sono un peccatore e non dite che non sono un peccatore: sono quello che sono. Non so cosa sono. Sono un uomo miserabile, ho cattive abitudini, mi piace questo, mi piace quello, la mia mente è come una scimmia morsa dagli scorpioni e che ha bevuto una bottiglia di scotch. Questa è la mia mente. Ho sempre passioni, passioni e passioni. Sono ambizioso e voglio soldi. Come posso avere l'esperienza interiore? No, no, non posso averla. Un tantrico non penserà mai in questo modo. Direbbe: "Sono un ubriacone, questo è divertente. Soffro di mania sessuale. Questa è una commedia, un dramma. Insegno i piaceri della vita e del denaro. Oh, è una commedia". Non ne è affatto influenzato. Non permette alla sua personalità di essere punita da questi pensieri spazzatura. Quando beve, si siede in *padmasana* e ripete '*Om, Om, Om*'. Un'ora, due ore, nessun dolore qui e nessun dolore là. Quando mangia carne, dice: "Sto mangiando l'istinto". Quando interagisce col partner, femminile o maschile, il piacere che ne trae lo stabilisce qui, in alto.

Come si può dire che questa esperienza sia inferiore? Se questa è un'esperienza inferiore, allora qual è l'esperienza suprema? L'esperienza emotiva ad un livello inferiore è la passione. L'esperienza emotiva ad un livello superiore è la devozione. Passione e devozione sono manifestazioni della stessa materia prima.

## **L'esperienza**

Abbate rispetto per voi stessi ma non accontentatevi della vostra esperienza interiore. L'esperienza interiore deve essere un'intuizione. Sviluppate un pensiero, intensificate i sentimenti, immaginate e diventerà molto chiaro. Visualizzatela al microscopio, come in televisione. Magari i più fortunati potranno anche fare un'esperienza di vita.

Prendete tutto l'insieme della vita, non seguite la filosofia dell'esclusività. Portate con voi i vostri istinti, le vostre passioni, le vostre ambizioni e le vostre fantasie. Lasciate che vi seguano come vi seguono i demoni o i mostri. Se sono diavoli, lo sono, se sono Satana, lo sono, se sono veleno, lo sono. Lasciate che vi seguano. Dite loro: "Andiamo. Seguitemi. Che le ambizioni mi seguono, i desideri mi seguono, le frustrazioni mi seguono, la crudeltà mi segua. Qualsiasi cosa. Tutti i cani, gli asini, i maiali e il bestiame vengano con me. Sto correndo. Mi sto dirigendo verso l'esperienza interiore". Diranno: "Maestro, ti prego, aspetta". Voi direte: "No".

Dopo un certo livello di esperienza, quando vi guarderete indietro, non troverete più nessuno. Direte: "Cosa è successo a questi diavoli e *rakshasa*? Ho trovato quel fantasma, quel diavolo, i demoni e Satana che venivano dietro di me, ma ora non vedo nessuno. Chi sono questi

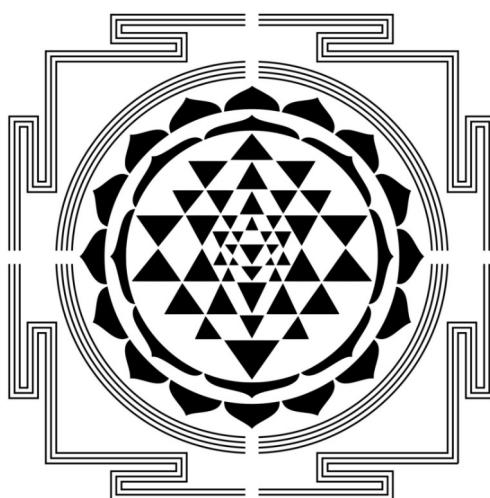
individui? Bellissimi visi, bel naso, occhi scintillanti e raggianti e bei colori, bianco, nero e delle belle collane. Oh, era crudele, non è vero? Era così orribile. Aveva due denti sporgenti, ma ora è così bella".

Vedete come la trasformazione dell'istinto in virtù divina avviene da sola. Cambia il livello della vostra esperienza. Le cose diventano diverse. Potrebbe essere difficile per voi accettare questa via tantrica, potrebbero esserci molte filosofie contrarie. Ci sono molte filosofie settarie contrarie. Oppure potreste non accettarlo. Chi lo sa? A me non interessa. Non vengo qui per essere accettato. Sono venuto qui solo per dirvi ciò che penso sia vero.

So che posso uscire da questa mente. So che posso cambiare la qualità e la dimensione dell'esperienza. Mi piace vedere i colori interiori. Mi piace vedere i fiori che sbocciano dentro di me. Mi piace interagire con voi, ma non voglio l'esperienza sensoriale. Voglio sperimentare tutto all'interno di *sahasrara chakra*, il dolore e il piacere.

**28 marzo 1982, Barcellona, Spagna**

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2023/2312/2312tw1.html>



# **Gayatri Mantra**

## ***Swami Satyananda Saraswati***

Il significato letterale di Gayatri è "ciò che libera i sensi". Il significato letterale di Gayatri non è una dea, non è un angelo, non è una signora o un Dio. Il significato letterale di Gayatri è "ciò che libera o rende liberi i sensi". Conoscete i sensi: gli occhi, il naso, la lingua, le orecchie, la pelle. Questi sono gli organi di senso.

Ci sono dieci sensi, cinque responsabili del *karma* o dell'azione, cinque responsabili del sentimento e della conoscenza. Con i piedi si cammina, con le mani si fanno tante cose. Questi sono chiamati *karmendriya*. *Karmendriya* significa i sensi attraverso i quali si è in grado di compiere movimenti e lavorare. Poi ci sono cinque *jnanendriya*, i sensi della conoscenza, attraverso i quali si conosce. Attraverso gli occhi si conosce la forma, attraverso il naso si conosce l'odore, attraverso le orecchie si conoscono i suoni, attraverso la pelle si conosce il tatto e attraverso la lingua si conosce il gusto. Questi sono i cinque *jnanendriya*. Questi dieci *indriya* devono essere liberati dalle rispettive esperienze e dai rispettivi doveri. Questo obiettivo è realizzabile con il *Gayatri Mantra*.

Questo *mantra* si trova in un antico testo chiamato *Rig Veda*. Questo testo è considerato il più antico della biblioteca dell'umanità. È stato studiato da molti grandi studiosi: Max Müller, Will Durant, Wilson, Griffith, Brunton e molti altri hanno fatto molti studi sul *Rig Veda* e sulla storia delle civiltà antiche. All'interno del *Rig Veda* si trova il *Gayatri Mantra*, composto da 24 sillabe:

*Om bhur bhuvah svaha tat savitur varenyam  
Bhargo devasya dhimahे dhiyo yo naha prachodayat*

Va ripetuto in un modo particolare. Molti studiosi dei *Veda* sostengono che questo *mantra* debba essere cantato, non solo ripetuto mentalmente come si fa con il *mantra* personale. Questo *mantra* è destinato al canto.

Di solito i *mantra* non hanno alcun significato: sono considerati creatori e trasmettitori di vibrazioni; vibrazioni energetiche o frequenze sonore. Questo *mantra* invece ha un significato e il suo significato è che la coscienza si realizza o che la coscienza esiste su tre piani: il piano fisico, il piano astrale e il piano causale. La coscienza esiste e sopravvive su tutti e tre i piani, ed è più reale sul piano superiore che su quello inferiore. In altre parole, la vostra coscienza è più potente sul piano astrale che non sul piano fisico, ed è più potente sul piano causale che non sul piano astrale.

La coscienza è come il sole che sorge da est al mattino presto. Prima del sorgere del sole, ovunque è buio. Anche se le stelle brillano, scintillano e il cielo è bellissimo, l'oscurità è ovunque. Non si riescono a decifrare le figure di uomini, donne, animali, alberi ed oggetti. Sappiamo che ci sono, ma non li vediamo. Quando arriva l'alba, si intravvedono i raggi del sole luccicare all'orizzonte orientale, ed è possibile fare conoscenza ed esperienza degli oggetti che sono lì e che non si vedevano. Quando il sole sorge, tutto diventa chiaro.

Il *Gayatri Mantra* è come il sole che sorge all'orizzonte della coscienza dell'uomo, illuminando non solo il mondo esterno, ma anche quello interiore. Il nostro mondo interiore ha molte cose belle ma non le conosciamo, non

le vediamo. Le conosciamo perché leggiamo i libri degli studiosi, ma non le vediamo veramente. Non possiamo vederle finché non c'è luce. Il *Gayatri mantra* illumina i diversi regni della vostra coscienza e vi fa capire che le cose non esistono solo sul piano esterno, su questo piano, ma anche sul piano intermedio e sul piano interiore o superiore. Questo è il significato del *Gayatri Mantra*.

In India, tra gli indù, il *Gayatri Mantra* tradizionalmente veniva impartito ai bambini all'età di sette od otto anni. Lo si fa anche oggi, ma ormai la maggior parte dei nostri bambini ha una mentalità occidentale. Seguono il rituale perché gli indù sono gente austera, ma non se ne curano perché non sanno bene di cosa si tratta. Negli ultimi dieci o quindici anni, ho spiegato loro gli effetti e i benefici del *Gayatri Mantra* sugli ormoni, sul corpo e sulla mente; sul carattere, sulle loro facoltà e sulla memoria, e i bambini hanno iniziato a riprenderlo.

All'età di sette od otto anni, i bambini indiani venivano iniziati al *Gayatri Mantra* e, insieme al *Gayatri Mantra*, gli veniva insegnato il *pranayama*. Questo era importante. Il *pranayama* era *nadi shodhana* e veniva insegnato loro a praticare il *Gayatri* con questo *pranayama*. Si inspira per la durata di un *Gayatri*, ripetendolo mentalmente. Ci si ferma per un *Gayatri*. Si espira per due *Gayatri*. Poi si trattiene per un *Gayatri*. La meditazione avviene immediatamente. Il *Pranayama* combinato con il *Gayatri Mantra* diventa uno strumento molto potente per trasformare le qualità della mente.

## 6 febbraio 1983, Manchester, Regno Unito

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2023/2312/2312gm.html>

## **Tattwa Shuddhi**

### ***Swami Satyananda Saraswati***

Nel *tantra* esiste una pratica molto importante chiamata *tattwa shuddhi*. Vorrei parlarvene brevemente. *Tattwa shuddhi* è una pratica del *tantra* che non viene eseguita tutti i giorni, ma una volta all'anno per undici o dodici giorni. In questa pratica il corpo è considerato uno *yantra*. Voi siete solo una mappa geometrica. Qui siete il centro della circonferenza, qui siete il triangolo e qui siete il quadrato. Siete solo uno schema geometrico.

Siete degli *yantra*, che hanno differenti colori. Dall'alto verso il basso non avete un solo colore, perché non siete un solo colore. Noi siamo una combinazione di tre colori primordiali.

Questi tre colori primordiali rappresentano i tre stati di *prakriti*, o natura. Questi tre stati della natura sono noti come *sattva*, equilibrio; *rajas*, attività, movimento, progresso ed evoluzione; e *tamas*, letargia o dormienza. Questi tre stati sono rappresentati da tre colori e noi siamo una combinazione di tutti e tre.

A volte *sattva* diviene predominante, perché è questo ciò che i nostri insegnanti, i nostri *guru*, i nostri sacerdoti, i nostri libri ci insegnano continuamente: ad essere *sattvici*. Quindi, dal punto di vista intellettuale, filosofico o religioso, siamo *sattvici*: "Sii buono, fai del bene; sii gentile, sii compassionevole". Crediamo in questo, non è vero? Questo è la nostra convinzione *sattvica*, ma cosa siamo? Sul piano superiore, siamo *sattvici*. Sul piano intellettuale, siamo *sattvici*. Nel regno della filosofia, siamo *sattvici*. Nel regno delle credenze religiose, siamo *sattvici*.

Nell'ambito delle convenzioni sociali, e così via, siamo *sattvici*; ma lo siamo veramente?

Siamo *rajasici*. Come si può dire che siamo *rajasici*? Perché abbiamo dei desideri. Accettatelo! In ogni momento abbiamo dei desideri. Non c'è un momento che passiamo senza desideri. Ci possono essere desideri ordinari: voglio un bicchiere d'acqua. Voglio bere un tè. Voglio andare. Voglio tornare. Voglio fare questo. Voglio fare quello. Ma possono esserci desideri molto potenti: desiderio di essere un leader mondiale, desiderio di essere un profeta, desiderio di essere un Messia, desiderio di essere un grande *guru*.

Questi si chiamano desideri, brame, voglie e passioni. Questo è il segno della presenza di *rajo guna* in noi. Abbiamo così tanto materiale *rajasico* in noi che la struttura *sattvica* non riesce a trattenerlo in modo appropriato e a volte si "rompe". Talvolta brave persone diventano criminali e vengono incarcerate perché cercano di contenere il fuoco in una semplice custodia di plastica: questa si rompe e vanno in prigione. Molti *swami*, molti *guru*, molti sacerdoti e molte brave persone, le cosiddette "brave persone", fanno così tante cose perché la nostra natura è essenzialmente *rajasica*.

Come è possibile, quindi, purificare quella struttura della nostra personalità di cui non sappiamo molto? Non vogliamo nemmeno accettarla, e se la accettiamo diventiamo pazzi. Abbiamo tanti complessi su noi stessi. Abbiamo tanti sensi di colpa verso noi stessi. Abbiamo così tante cose in noi che non siamo in grado di funzionare correttamente nella vita quotidiana.

A questo proposito, il *sadhana* di *tattwa shuddhi* è di fondamentale importanza prima di intraprendere una qualsiasi pratica tantrica, sia essa *kriya yoga* o *mantra yoga*, o qualsiasi altra potente pratica yogica e tantrica, poiché *tattwa shuddhi* è qualcosa di simile alla pulizia dell'intero recipiente, dell'intera struttura, dell'intero corpo e della mente, cercando in tal modo di creare un'atmosfera congeniale. L'importanza di *tattwa shuddhi* risiede nella realizzazione di quell'essere in noi che governa il nostro destino, che controlla le nostre azioni e i nostri pensieri ogni minuto, e che viene chiamato *Papa Purusha*. I cristiani lo comprenderanno meglio come il "peccato eterno" o il peccato originale. *Papa Purusha* è quell'essere che ci fa commettere quegli atti che si ripercuotono su di noi in continuazione.

Ci sono *karma* che non si ripercuotono su di noi. Si chiamano *nishkama karma yoga*, cioè *karma* compiuto con totale distacco, *karma* compiuto con altruismo. Qualsiasi azione fatta con altruismo, con totale distacco, non si ripercuote su di noi. Non crea *papa*. Non alimenta quell'essere. Ma ogni azione compiuta con l'intenzione di soddisfare una motivazione ci rimbalza addosso ancora e ancora, e *Papa Purusha* diventa così sempre più potente. Quando quell'essere diventa più potente, le possibilità di illuminazione, di consapevolezza interiore, sono remote. Non si può andare avanti.

C'è un'altra importante differenza. In altre forme di *yoga* la meditazione si ottiene con la pratica, con lo sforzo costante: Patanjali afferma nei *Sutra del Raja Yoga* di continuare a praticare costantemente. Con la pratica costante e incessante, con lo sforzo personale, con la purificazione della mente, con il perfezionamento delle

asana, con la ritenzione del respiro ecc., porterete la mente alla concentrazione. Il *Tantra* dice qualcos'altro. Ora dovreste essere pronti per ascoltarlo.

La meditazione è un effetto del risveglio della *kundalini*. Il risveglio della *kundalini* non è un effetto della meditazione. Segnatevi le mie parole con molta attenzione: la meditazione è un effetto della *kundalini* risvegliata. Quando, attraverso la pratica del *mantra yoga* avviene la realizzazione dello *yantra*, si sentono i suoni, si vedono le forme, si percepiscono gli odori, si sperimentano le paure ma non al punto da essere spediti in manicomio, allora arriva un momento in cui avviene il risveglio.

Nel momento in cui avviene il risveglio, la mente scende, proprio come il mercurio, da quindici gradi centigradi a dieci, nove, otto, sette, sei, cinque, quattro, tre, due, uno, zero, poi forse meno. Perché il concetto di mente è basato su *avidya*. Finché c'è un campo di energia diviso, c'è questa mente mondana. Una volta realizzato il campo energetico unificato, la dualità della mente individuale e della mente cosmica o mente universale viene completamente attenuata.

Se in un pozzo d'acqua si mettono quindici o venti brocche contenenti acqua, queste sono divise. C'è acqua all'interno della brocca, c'è acqua all'esterno della brocca nel pozzo, ma non sono ancora unificate perché c'è una barriera. E qual è questa barriera? È la brocca. Una volta rotta la brocca, l'acqua della brocca e quella del pozzo si mescolano. Questo si chiama campo unificato di energia, quando la coscienza individuale e la coscienza universale sono una cosa sola.

La teoria del campo unificato può essere meglio compresa comprendendo la relazione tra la mente individuale e la mente universale. La mente individuale e la mente universale non sono due entità diverse. Sono la stessa cosa. L'unica cosa è che la mente individuale contiene il proprio *karma*. Porta con sé i propri *samskara*. Occorre distruggere questi *karma* e *samskara*. Nel sistema tantrico della meditazione ci sono prima il *mantra*, poi lo *yantra* e infine si giunge al risveglio della *kundalini*.

Dentro di noi c'è un serbatoio inesplorato e sconosciuto di sostanza misteriosa. Potete chiamarla energia. Potete chiamarla sostanza o come preferite. Gli *yogi* hanno preferito chiamarla *kundalini*. Hanno usato la parola "*kundalini*" perché è situata in una fossa, anche se la maggior parte dei libri sul *kundalini yoga* parlano di "spirale", senza che ciò significhi nulla per quegli autori, me compreso. Anch'io ho scritto così una volta. All'epoca non lo sapevo perché consultavo solo i libri. Pensavo ci fosse un serpente arrotolato.

In sanscrito, la parola "*kundal*" significa spirale, ma in sanscrito la parola *kundalini* deriva dalla parola "*kunda*". *Kunda* significa una cavità profonda di fuoco. La fossa dove si accende il fuoco si chiama *kunda*. Probabilmente saprete che in India le persone accendevano il fuoco in una fossa profonda e poi offrivano al fuoco una miscela di orzo, sesamo, burro di mucca e una o due altri ingredienti. Questo luogo particolare è chiamato *kunda* e *kundalini* è quel particolare serbatoio che si trova nella fossa.

Dove si trova questa fossa? È nel corpo sottile, nel corpo causale, o in quello grossolano? Secondo la filosofia *Samkhya*, la filosofia *tantrica* e la filosofia *Vedanta*

naturalmente ci sono molti livelli di corpi, ma tutti sono classificati a grandi linee in tre. Uno è chiamato corpo grossolano, che vedete qui. Ogni cosa ha un corpo grossolano. Un albero ha un corpo grossolano, gli animali hanno corpi grossolani, le creature hanno corpi grossolani, gli oceani e i continenti hanno corpi grossolani. È chiamato *sthula sharira*, corpo grossolano, e può essere percepito dai sensi, attraverso gli occhi e il naso.

La seconda classificazione del corpo è chiamata *sukshma sharira*, corpo sottile. I corpi sottili sono quelli che non possono essere percepiti con il mezzo grossolano dei sensi, ma che possono essere compresi dai sensi più profondi come la mente, l'intelletto, l'intuizione, la psiche, ecc.

Esiste poi una terza classificazione del corpo, chiamata corpo causale. Il corpo causale è chiamato *karana sharira*. Si riferisce ai processi di causalità nell'intero schema universale. Nell'universo, nel processo della creazione, avrete studiato che ci sono tre cose: il tempo, lo spazio e la causalità. La terza, la causalità, riguarda il corpo causale e questo corpo causale non è altro che una costante interazione tra causa ed effetto di diverse cose che sono accadute dentro di voi, e di diverse cose che sono accadute fuori di voi. È questo *karana sharira* che viene considerato inconscio.

Questo è *karana sharira* che si suppone sia la sede della *kundalini*. E dove deve essere rappresentato, fissato o assegnato *karana sharira* nel corpo fisico? Questi tre corpi sono separati l'uno dall'altro o vivono l'uno nell'altro? È come il burro nel latte e il latte nel burro. Dov'è il burro

nel latte e dov'è il latte nel burro? I tre corpi sono mescolati, confusi come il *khichari* e bisogna separarli con una pratica costante. Pertanto, considerate questo corpo fisico come la base.

Ora, dobbiamo decidere e stabilire quale sia il posto in questo corpo fisico per quella particolare facoltà del corpo sottile. Il pensiero, dov'è il pensiero? L'emozione, qual è la sede dell'emozione? Dov'è la sede della passione? Dov'è la sede della paura? Certo, sono cose sottili, ma c'è una sede per loro in questo corpo fisico. Allo stesso modo, dov'è la sede della *kundalini* in questo corpo fisico? Dov'è la sede del corpo causale? La sede del corpo causale è sulla testa o è da qualche parte nello stomaco?

Gli *yogi* lo hanno chiarito molto bene e non ci sono due opinioni in merito. È in *muladhara chakra* che deve essere fissata la sede di *karana sharira*, il corpo causale, la sede dell'inconscio individuale. È lì. Dove si trova *muladhara chakra*? *Mula* significa "primordiale". Questo è il significato letterale, la radice. *Adhara* significa "base" o "substrato" o "fondamento", su cui qualcosa può stare in piedi o da cui è sostenuto. Io sono sostenuto da questo podio: se viene rimosso, cado. Così è *adhara*.

*Muladhara* è la base primordiale della coscienza umana. E dov'è la nostra base? Dov'è il nostro sostegno? Da dove veniamo? Nasciamo dall'utero di nostra madre. Alla radice dell'utero nella donna, dietro la cervice, c'è un piccolo posto, un piccolo punto, che è il punto fisso di *muladhara chakra*. È lì che l'inconscio primordiale e universale deve essere accolto.

**9 marzo 1985, Conway Hall, Londra, Regno Unito**

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2023/2312/2312ts.html>

# **Il Mio Consiglio**

## ***Swami Satyananda Saraswati***

**Come dovrebbe comportarsi un capofamiglia che non sente più alcun attaccamento e desidera profondamente dedicarsi alle pratiche spirituali?**

Come si può affermare che una persona sia un capofamiglia? Quando ha moglie, figli, parenti, responsabilità familiari, bollette da pagare: questo è chiamato capofamiglia, *grihastha*. Se non si hanno bollette da pagare, né moglie, né figli, né parenti, niente; allora occorre uscire dal portone di casa, trovare un *guru*, vivere con lui, servirlo, fare *karma yoga*. Non chiedetegli nulla, non dite: "Guruji, dammi il *samadhi*". Quando venite nel mio negozio, so che siete venuti per acquistare qualcosa. È chiaro che quando un aspirante va da un *guru*, non cerca altro che la vita spirituale.

Non chiedete: "Guru, dammi *moksha*", "Dammi *samadhi*" o "Dammi benedizioni". Rimanete semplicemente con lui, non pensate nemmeno che vi darà una meditazione o una tecnica *kundalini*. Il *guru* vi dirà solo di praticare *karma yoga* per esaurire gli ultimi residui del *karma*; allora la luce brillerà da sola. Non dovete portare la luce. Come potete portare la luce? La luce brilla sempre, ma noi, ciechi come siamo, non la vediamo. Non riusciamo a vederla.

Non dovete portare la luce a una mente cieca, dovete darle gli occhi. Allo stesso modo, quando andate dal *guru* non dovete pensare o immaginare o desiderare la luce: questa è già dentro di voi. La copertura di *avidya*, l'ignoranza, costituita dalla mente e dai *samskara* deve essere squarciata, solo allora la luce arriverà da sola.

Se non lo fate, anche se non avete le responsabilità di un capofamiglia, continuerete a regredire lungo il sentiero spirituale giorno dopo giorno, perché in fondo, cosa farete? Questo è il mio consiglio per te.

**6 aprile 1982, Londra, Regno Unito**

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2023/2312/2312ms.html>



# **Glossario dei termini in Sanscrito**

**Avidya:** ignoranza.

**Bhakti Yoga:** via della devozione.

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

**Guru:** la forza intelligente che illumina l'oscurità.

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

**Jnana:** conoscenza.

**Jnanendriya:** organi di conoscenza. Sono: orecchie, occhi, naso, lingua e pelle.

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

**Karma Yoga:** via dell'azione disinteressata.

**Karmendriya:** organi di azione. Sono: mani, piedi, corde vocali/lingua, ano e sesso.

**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".

**Moksha:** liberazione dell'essere individuale.

**Nadi Shodhana Pranayama:** respirazione a narici alternate.

**Padmasana:** posizione del loto.

**Pranayama:** tecniche per l'espansione del prana.

**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.

**Samskara:** impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

**Sannyasa:** rinuncia ai frutti delle azioni.

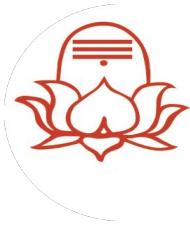
**Swami:** letteralmente “maestro di sé stesso”. Persona iniziata al Purna Sannyasa.

**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.

**Tattwa Shuddhi:** pratica tantrica di purificazione degli elementi sottili che costituiscono l’essere umano.

**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.



**Centro Hara**  
*Scuola di Yoga*  
“serietà, sincerità, impegno”

ॐ **PROGRAMMA EVENTI** ॐ  
**AGOSTO 2024**



**I PROGRAMMI SI TERRANNO PRESSO:**



**YOGA SADHANA ASHRAM**  
Contrada S. Benedetto, 1  
Monte Ascensione - 63071 ROTELLA (AP)

ॐ **SIETE TUTTI INVITATI A PARTECIPARE** ॐ  
**PER INFO ED ISCRIZIONI:**



**393 4836897 – 351 6962733**

# AGOSTO

## **DOMENICA IN ASHRAM: il 4 e l'11**

### **Vita di Ashram - Lezioni di Yoga - meditazione**

*Programmi giornalieri: Lezione ore 11,00 - Ore 15,00 Yoga Nidra*

*Dalle ore 15,30 alle 17,15 Seva/karmaYoga - Ore 17,45 Meditazione*

*Ore 18,30 Maha Mrityunjaya Mantra*

*Possibilità arrivare dal sabato alle ore 18,00 con pernottamento in ashram.*

## **YOGA CAMP: da Mercoledì 14 a domenica 18**

*Vita di ashram, lezioni di yoga, incontri di meditazione, escursioni con meditazione nella natura.*

*Accoglienza mercoledì dalle ore 9,30 - fine programma domenica ore 16,00*

*Programmi giornalieri: Lezione ore 11,00 - Ore 15,00 Yoga Nidra*

*Dalle ore 15,30 alle 17,15 Seva/karmaYoga - Ore 17,45 Meditazione*

*Ore 18,30 Maha Mrityunjaya Mantra*

*Durante il periodo di permanenza potrà essere organizzata un'escursione.*

*Possibilità di partecipare anche per un singolo giorno, ma è richiesta la prenotazione una settimana prima.*

### **Domenica 25**

### **"Gita fuori porta"**

*In questo tipo di programma sono compresi alcuni aspetti di: escursioni, yoga, meditazione, arte, natura e cultura.*

*Escursione alla Baia di Portonovo e al Monte Conero - Ancona*

