

Indice

Alla Scoperta della Super Mente	p. 2
I Mandala della Mente	p. 7
Intelligenza e Creatività	p. 14
I Bambini	p. 16
Gestire la Mente	p. 19
Il Significato di 108	p. 21
Glossario dei termini in Sanscrito	p. 25



Alla scoperta della Super Mente

Swami Satyananda Saraswati

L'umanità si trova in uno stato di agitazione e di crisi mentale. Viviamo in un'epoca in cui non ci è consentito credere in qualcosa senza che siano state fatte delle ricerche e che le statistiche non siano giunte a una qualche conclusione. Oggi è molto importante identificare le modalità per giungere a una vita migliore e a una maggiore illuminazione. La sociologia occidentale e la psicologia orientale sono giunte alla conclusione che la scienza dello *yoga* ha un'influenza immediata sulla psicologia umana. Più di 2.500 anni fa lo *yoga* era molto popolare in tutto il mondo, molto prima dell'avvento della cultura o della struttura della società odierna. Lo *yoga* era la grande scienza dei nostri antenati e noi abbiamo perso il contatto con essa.

Il punto più importante è la parte psicologica dello *yoga*. Pochissime persone riescono a comprendere come le pratiche di *yoga* siano in grado di condurci alle profondità dell'inconscio. Sia che si voglia realizzare la verità, sia che si voglia raggiungere l'equilibrio mentale, è molto importante riuscire ad entrare in contatto con la mente collettiva. L'uomo ha combattuto nell'oscurità con le ombre. Quando siamo afflitti da ansie, da paure e da preoccupazioni, il modo in cui le affrontiamo è antiscientifico, carente e inefficace. Quando si è sopraffatti dalle preoccupazioni e dai disturbi fobici, chi riesce a risolverli?

Pensate che una mente malata sia in grado di risolverli? Pensate che la battaglia con la mente riesca a guarire la fobia? Pensate che una mente ansiosa sia in grado di

curare l'eccitazione? Il punto è che non stiamo capendo la verità fondamentale della vita. Cosa stiamo facendo? I ciechi che guidano i ciechi. La mente è debole, le emozioni sono deboli, la forza di volontà è debole, la nostra determinazione è debole, il nostro cuore è debole e con tale debolezza stiamo cercando di superare i nostri problemi.

Ecco perché c'è crisi ovunque. Lo *yoga* lo dice in un linguaggio chiaro: lascia perdere questa mente, realizza la super-mente, scopri lo spirito, comunica con la mente collettiva. C'è una mente più grande, una mente totale, potente e c'è uno spirito luminoso in ogni uomo. Come li si può ottenere? Non pensando o leggendo libri, perché non c'è modo di entrare in comunione con questo grande spirito se non attraverso la conoscenza della via da percorrere interiormente. La mente che si ritrae dal tempo, dallo spazio e dall'oggettività per entrare dentro di sé: questa è la via dello *yoga*.

Dhyana yoga

La coscienza oggettiva è la coscienza oggettiva degli oggetti: vediamo attraverso gli occhi, sentiamo attraverso le orecchie, annusiamo attraverso il naso, sperimentiamo il tatto attraverso la pelle; queste sono tutte esperienze appartenenti al mondo esterno e confinate nel tempo e nello spazio. Dobbiamo trovare il modo di trascendere il tempo, lo spazio e l'oggettività. Non si può trascendere il tempo e lo spazio con droghe, tranquillanti o fuggendo dalla vita. Senza conoscere la tecnica per trascendere il tempo e lo spazio, non si potrà mai essere completamente felici. Esiste una dimensione della coscienza che va oltre il tempo e lo spazio.

La cosa più importante nella vita è la concentrazione della mente su un punto e nello *yoga* essa è definita meditazione, *dhyana*. Ne parlerò il più possibile. L'uomo può conoscere attraverso molteplici porte di accesso: la vita sensuale ne è una; la mente è un'altra delle porte di conoscenza; così come il subconscio, ma queste sono limitate; la loro conoscenza e presa di coscienza sono parziali, non sono complete. La conoscenza della vita sensuale e mentale non può essere sperimentata nello stadio del subconscio; per questa ragione, nella meditazione cerchiamo di espandere la coscienza. Ciò che facciamo nella meditazione è focalizzare la mente su un punto per poi espanderla totalmente. Occorre ricordare che l'oblio non è meditazione. L'incoscienza non è meditazione, le visioni non sono meditazione, le esperienze oscure non sono meditazione, perdere il controllo della consapevolezza di sé non è meditazione.

Nella meditazione, due cose avvengono simultaneamente: una è il bagliore del punto interiore, e la seconda è il ritiro della coscienza interiore. Come fare? Chiudere gli occhi non è il modo giusto. Nella meditazione bisogna tenere conto dei fattori scientifici che controllano il cervello, la mente, il sistema respiratorio e l'intero meccanismo fisico. La colonna vertebrale non è un insieme di ossa ma è molto importante per quanto riguarda il cervello e l'evoluzione della coscienza. È la sede dell'energia pranica e mentale e controlla le funzioni vitali e psicologiche della nostra vita quotidiana. Pertanto, la colonna vertebrale eretta viene prima di tutto e poi c'è il modo in cui si va all'interno, seguendo un supporto, il *mantra*.

Il *mantra* è un mezzo di comunicazione tra questo piano di coscienza e l'altro piano di coscienza. Il *mantra* è un suono che ha un effetto immediato sulla super-mente. Il *mantra* influenza le sfere superiori della mente ed è un veicolo per guidare la coscienza attraverso la mente. Il *mantra* è importante in meditazione, mantiene l'anima e lo spirito (completamente) in uno stato di espansione. Il terzo punto è la consapevolezza del respiro e la sincronizzazione del *mantra*: allora vi accorgerete che state percorrendo un sentiero agevole verso la vita interiore.

Mentre praticate la meditazione e la mente si distrae, quale sarà il vostro atteggiamento? Le distrazioni sono destinate ad arrivare, è impossibile trovare un uomo senza distrazioni. Dobbiamo sopprimerle, controllarle o consentirle? È un problema di tutti. Secondo la psicologia dello *yoga*, lo squilibrio tra forze mentali e fisiche è la causa delle distrazioni. Nel corpo ci sono due grandi forze: una si chiama *prana*, l'altra si chiama mente. Il *prana* è la bioenergia, la forza vitale, la vitalità con cui viviamo, mentre la mente è l'energia mentale con cui conosciamo e siamo consapevoli. Queste due forze dirigono e controllano il corpo. Di solito c'è uno squilibrio tra le due, e questo squilibrio è la causa delle malattie e delle distrazioni mentali. Se viene soppressa la forza pranica e prevale la forza mentale, si hanno malattie fisiche; se predomina la forza pranica e la forza mentale è subordinata, si hanno malattie mentali. Attraverso la pratica dell'*hatha yoga*, si raggiunge l'equilibrio tra queste due forze.

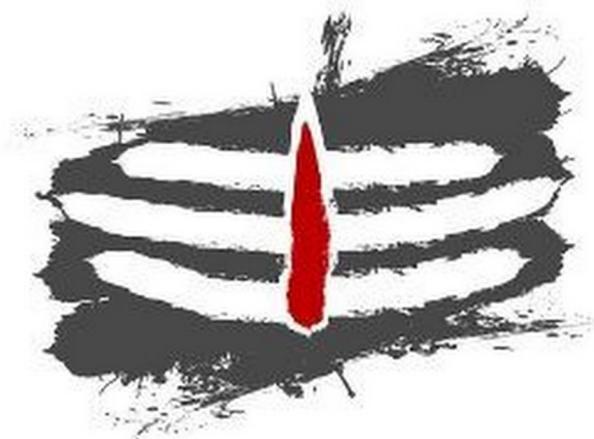
Detto tutto non va dimenticato un punto importante: ogni uomo ha in sé un grande potere; esiste una dimensione molto potente della vostra personalità. Quando si è

orientati verso il materialismo, si è deboli. Se si è orientati verso il mondo e i piaceri della vita, si perde il contatto con la mente, ma se si è in totale comunicazione con quella dimensione della propria personalità, si diventa più potenti, energici e capaci.

Tenete presente che non sto parlando della super-vita, non sto parlando della vita spirituale. In questo momento ho in mente solo una cosa: darvi un'idea di come migliorare la vostra personalità. Avete un corpo fisico: come lo dimostrate? Lo sapete. Avete un corpo mentale: come lo dimostrate? Non lo conoscete? Questo è lo yoga. Quando il corpo si ammala, si ammala anche la mente. Quando il corpo si indebolisce, non può sopportare il peso. Anche la mente diventa debole e non è in grado di portare il peso della vita. Una mente debole è una mente arrabbiata, passionale, gelosa, timorosa. Una mente forte è una mente pacifica. Attraverso la pratica della meditazione, la mente diventa forte.

Maggio 1977, Barcellona, Spagna

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



I Mandala della Mente

Swami Satyananda Saraswati

La mente è una sostanza omogenea. È più profonda, più ampia e più grande di qualsiasi altra cosa. Nella psicologia moderna la mente è stata suddivisa in tre stati: conscio, subconscio e inconscio. Nella filosofia Samkhya sono noti come *sthula*, *sukshma* e *karana*: grossolana, sottile e causale. Da ciò possiamo dedurre che la mente ha varie dimensioni e gamme di percezioni. La nostra percezione normale è solo una delle manifestazioni della mente.

Quando la mente dipende dai cinque sensi per la percezione, è nota come mente grossolana. Ad esempio, siete capaci di ascoltare con le orecchie e vedere con gli occhi. A questo livello, la mente non è indipendente. Senza gli occhi, non si è in grado di vedere; se si è sordi, non si è in grado di udire. Questa è una grande limitazione. La percezione della mente grossolana è limitata alla capacità dei sensi. La conoscenza della mente grossolana non avviene se i sensi non forniscono le informazioni.

Per trascendere questa limitazione gli *yogi* e i *rishi* hanno scoperto come espandere le capacità della mente a prescindere dalle esperienze sensoriali. Ciò significa che la mente è capace di vedere senza gli occhi, assaporare senza la lingua, udire senza le orecchie, odorare senza il naso e muoversi senza gli arti. La mente contiene nel suo interno la capacità di percepire e di conoscere, ma la maggior parte delle persone non è in grado di svilupparla.

Se nel cielo ci sono le nuvole, la mente percepisce che sta per piovere. La mente intuitiva in qualche modo sa che pioverà anche se non ci sono nuvole nel cielo. In questo caso la conoscenza della mente non dipende da fonti esterne. Quando la conoscenza non si fonda su alcuna prova, base o ipotesi, si tratta di conoscenza intuitiva.

Allo scopo di far emergere tale capacità innata, la scienza del *tantra* ha sviluppato un sistema unico, utilizzando concezioni mentali o *mandala* con cui possiamo imparare a conoscere e percepire senza l'ausilio degli organi di senso. Nella psicologia moderna i *mandala* sono noti come concezioni pittoriche. Sebbene esistano molti *mandala* per allenare la mente, i più importanti sono gli *yantra*, i *mandala* della forma, e i *mantra*, i *mandala* del suono.

Le forme geometriche

Gli *yantra* sono formazioni geometriche come i triangoli, visti nei *chakra*. Sono combinazioni di un punto, una linea e un cerchio. Esistono molti *yantra*, come Kali Yantra e Tara Yantra. Ma il più grandioso di tutti è Sri Yantra. Lo scopo degli *yantra* è quello di creare una specifica forma nella mente. Così come un bambino deve essere istruito a scuola e imparare l'alfabeto, così la mente deve essere allenata a percepire la versatilità e varietà degli *yantra*.

Innanzitutto, la mente deve essere addestrata a focalizzarsi su un punto. Nel *tantra* si dice che tale punto sia *bindu*, la fonte di tutte le percezioni. Da *bindu* è nato l'intero cosmo. Le manifestazioni partono da *bindu* e ritornano a *bindu*. *Bindu* è la vostra stessa mente; nel momento in cui riuscirete a visualizzarlo, saprete che la vostra mente ha acquistato il potere della manifestazione.

Una volta che sarete in grado di visualizzare *bindu*, dovrete essere in grado di percepire un triangolo. Tale triangolo dovrebbe essere visualizzato in due posizioni, una rivolta verso l'alto e l'altra capovolta. Se visualizzate i due triangoli separatamente, cercate di visualizzarli intersecati tra loro. Se riuscite a visualizzare un triangolo o entrambi intersecati, ciò significa che la vostra mente è diventata capace di manifestazioni più grandi.

Il *bindu* è la mente che si manifesta. Il triangolo è la mente in ulteriore manifestazione. La mente indipendente e senza forma è in grado di acquisire percezioni e cognizioni. È allora che essa viene chiamata mente intuitiva. Attraverso la pratica della percezione di uno *yantra*, la mente acquista la capacità di manifestarsi. La mente diventa una forza, un creatore.

Il suono silenzioso

Esiste un'altra formazione comunemente usata nel *tantra* nota come *mantra*, il *mandala* del suono. All'inizio, quando praticate il *mantra*, ripetete “*Om, Om, Om*” ad alta voce e sentite il suono. Più avanti non produrrete un suono udibile, ma lo sentirete comunque. Infine, sentirete l’*Om* internamente, con occhi e labbra chiusi. Udirete il suono manifestarsi nella vostra mente, ed esso sarà reale come qualsiasi altro suono esterno. Udirete chiaramente il *mantra* come se il registratore lo stesse riproducendo dentro di voi. A volte il suono sarà molto debole, altre volte molto forte. Si dice che questo sia il suono divino, ma io preferisco chiamarlo suono intuitivo. Quando un suono viene prodotto senza alcuna base, fonte o testimonianza, viene chiamato suono intuitivo.

Gli odori psichici

I due *mandala* della forma e del suono sono considerati le colonne portanti del *tantra*, ma si utilizzano anche altri *mandala*. Uno di questi è l'odore. Se qui c'è del gelsomino è possibile sentirne l'odore, ma se il gelsomino non c'è il profumo si potrà sentire lo stesso? Se avete una mente creativa, sarete in grado di sentire l'odore come se il gelsomino fosse qui.

Nel *tantra* ci sono molte pratiche che sviluppano quello che definiamo 'olfatto intuitivo'. Uno dei *kriya* utilizzati specificamente a tale scopo è il *manduki*. In questa pratica viene stimolato *muladhara chakra*, il centro dell'olfatto, mediante l'azione di fissare la punta del naso. L'aria che inspiriamo ha un odore che cambia a ogni respiro. L'odore del respiro all'aria aperta è diverso da quello all'interno di una stanza. Ma poiché la vostra mente non è acuta, creativa né perspicace, non riuscite a notare le differenze di odore.

I diversi centri nel naso sono insensibili ed è per questo che abbiamo bisogno di praticare *neti*; non solo *jala neti*, *neti* con acqua, ma a volte anche *sutra neti*. Non appena un odore entrando sfiora i peli all'ingresso delle narici, essi immediatamente distinguono il tipo di odore e la sua conoscenza viene trasmessa al cervello. Perciò, quando si pratica *manduki*, la concentrazione sulla punta del naso e sul respiro in entrata dovrà essere assoluta e totale. È possibile concepire e riconoscere ciascuno dei diversi odori. Non necessariamente si sentirà solo profumo di sandalo o di gelsomino. Si potranno sentire anche l'odore di un corpo che brucia, di un animale morto o di un gabinetto, non importa. Una volta che si è in grado di

discernere e riconoscere un odore, significa che la mente ha acquisito la capacità di creare.

L'amaro e il dolce

C'è un altro *mandala* che usiamo spesso, il gusto, ma raramente lo consideriamo come un mezzo di trascendenza. Praticate *khechari mudra*, che consiste nel piegare la lingua contro il palato superiore. Con il tempo, la punta della lingua entrerà nell'apertura nasofaringea. Questa è una cosa impossibile per la maggior parte delle persone, a meno che la lingua non sia molto lunga e flessibile. In *khechari mudra*, la concentrazione dovrebbe essere sulla punta della lingua o su *lalana chakra*, una piccola ghiandola posta nella parte posteriore della gola, che immagazzina il nettare che gocciola costantemente giù da *bindu* a *vishuddhi*.

Perfezionato *khechari mudra*, avrete la cognizione del gusto senza necessitare di cibo. Potrete assaporare qualsiasi cosa. A volte il sapore sarà molto amaro, ma non importa. Quando sarete in grado di assaporare l'amaro e il dolce, il pungente e l'insipido, significherà che la vostra mente sarà diventata capace di manifestare.

La trasmissione

Quando la mente funziona in associazione con i sensi, è insensibile e incapace. Al contrario, quando la mente è indipendente dai sensi e viene sviluppata attraverso *mandala* come *yantra* e *mantra*, diventa oggettiva; una forza maggiore, capace di muoversi e manifestarsi al di fuori del corpo.

Gli esperimenti hanno dimostrato, e ci sono sufficienti prove su cui basarsi, che la mente è una forza che può

essere trasmessa. La mente non è meramente soggettiva, ma oggettiva come qualsiasi altra energia materiale. La mente può essere manifestata sotto forma di onde sottili e trasmessa nell'atmosfera.

Diversi anni fa è stato condotto un esperimento su base controllata con due individui, uno che trasmetteva e l'altro che riceveva. All'inizio, la distanza tra i due era di nemmeno un metro. Una volta che la trasmissione e la ricezione furono stabilizzate, venne aumentata la distanza. Alla fine, i due individui erano a una distanza di 1.600 miglia l'uno dall'altro e continuavano a comunicare. Ciò significa che il trasmettitore era stato in grado di creare una forza, una frequenza e una velocità nella propria area mentale e il ricevente era stato in grado di creare la finezza mentale per recepire come un transistor. Infine, questi due individui sono stati messi in mare dentro una gabbia di Faraday, dove nemmeno le onde radio ed elettromagnetiche sono in grado di penetrare. Sorprendentemente, la trasmissione e la ricezione hanno continuato ad avvenire.

Ciò sta a significare che non esiste alcuna barriera che le onde della mente non riescano a oltrepassare. Se saremo capaci di allenare la nostra mente, saremo capaci di creare cose straordinarie. Per riuscirci dovremo fare una cosa molto crudele. Dovremo rompere l'amicizia tra la mente e i sensi. La mente ha cinque mogli. Solo divorziando da tutte e cinque potrà diventare potente.

La creatrice di oggetti

Questo è il modo per allenare la mente, che col tempo diviene capace di manifestazioni versatili. La mente dello *yogi* è in grado di creare una forma, sentire un tocco,

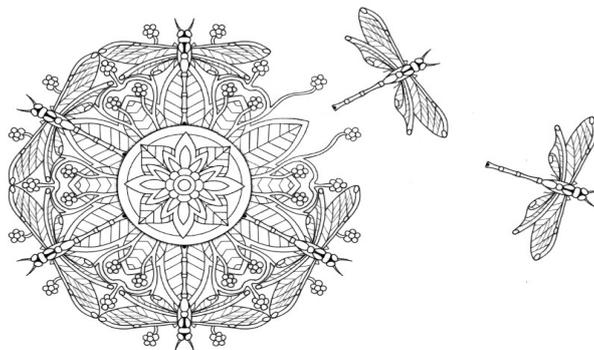
sperimentare un suono, un sapore, un odore e di muoversi senza gli arti. Patanjali afferma molto esplicitamente che la mente dello *yogi* è creatrice di oggetti. È proprio per questo motivo che anche in *jnana yoga* è indispensabile l'uso di una forma o di un *mantra*.

Una volta che il praticante di *yoga* ha perfezionato i vari *mandala*, sarà in grado di dirigere le energie della mente verso molteplici manifestazioni. Nel corso del tempo, questo *yogi* potrà diventare un lucido pensatore, un buon musicista, un artista o un pittore.

Questa è la via tantrica della realizzazione. Nel *tantra* si creano cose nella mente, attraverso la mente, con la mente. I tantrici considerano la mente come la base della creazione e della manifestazione. Nelle scritture tantriche è riportato che in principio la mente era senza forma. Non aveva nome né forma, né dimensione; era omogenea e infinita. All'improvviso emerse un *bindu*, poi un nome e una forma, e così nacque l'intera creazione. Per questa ragione, i filosofi tantrici affermano che l'intero creato è un miracolo della mente.

**23 agosto 1979. Seminario per insegnanti di yoga.
Collbató, Spagna**

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



Intelligenza e Creatività

Swami Satyananda Saraswati

Lo *yoga* non è un percorso di rinuncia. Non è nemmeno un percorso di distacco dalle attività della vita. Lo scopo del *tantra* e dello *yoga* è quello di espandere la coscienza per liberare la *shakti*, l'energia, per l'intelligenza creativa.

Lo *yoga* e il *tantra* mirano alla realizzazione della coscienza interiore. Perciò, nel caso dovessero presentarsi segni di questo tipo, è necessario rivolgersi a un maestro per ottenere una guida adeguata. Allo stesso modo, non è corretto che nella progressione spirituale si cambino *mantra* e tecniche meditative. Il *mantra* deve rimanere lo stesso. La tecnica meditativa deve rimanere la stessa. Man mano che la coscienza si fa più sottile, la qualità del *mantra* subisce una trasformazione. Non ha luogo alcun cambiamento strutturale.

Questo argomento è stato trattato in uno dei testi più importanti: la *Bhagavad Gita*. È un dialogo tra Krishna, il maestro, e Arjuna, il discepolo. I problemi di Arjuna sono gli stessi. Non vede nulla di buono nelle attività di guerra. Vuole rinunciarvi. Chiede a Krishna perché deve essere costretto ad agire, poichè quando si trascende la coscienza si dovrebbero trascendere anche le attività. In tutta la *Gita*, questo argomento è stato discusso analizzandolo. Alla fine, si trae una conclusione.

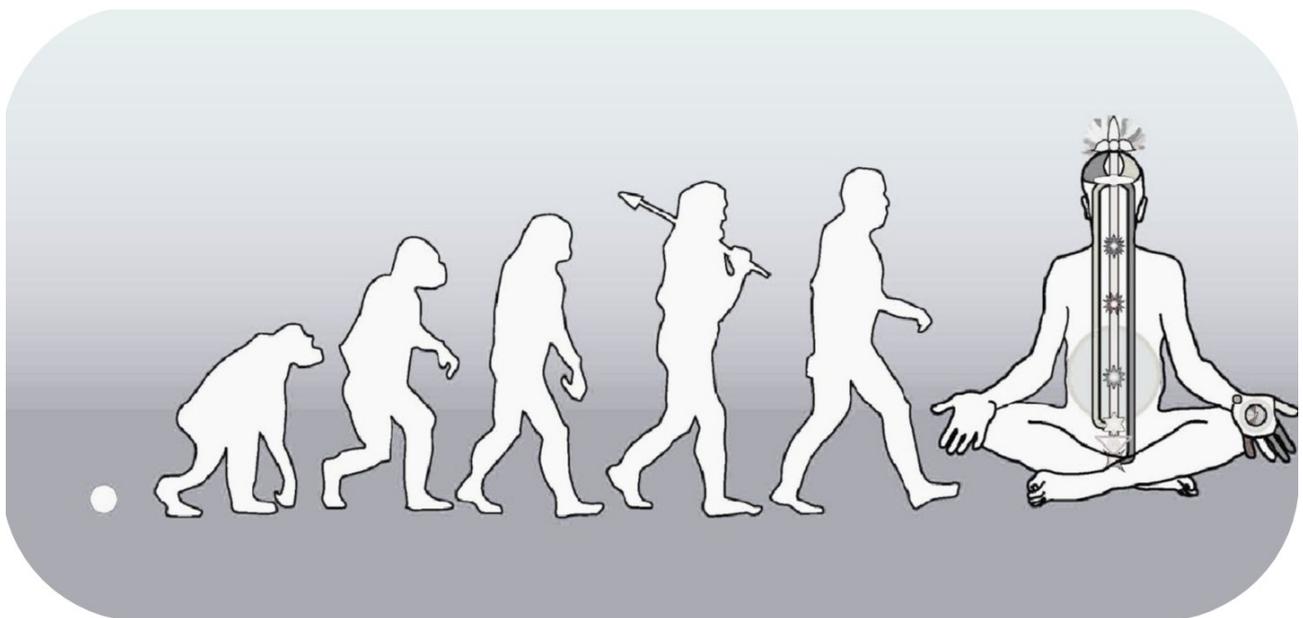
La coscienza deve diventare coscienza yogica. La vita deve diventare dinamica. Con una mente dinamica e una coscienza trasformata, vivendo nel mondo, si raggiunge la perfezione. Pertanto, quando si pratica *yoga*, c'è un momento, ci sono momenti nei quali si vive una sorta di

distacco. Questo è il risultato della totalità dell'odio nell'uomo. È una conseguenza della totalità delle frustrazioni nell'uomo. Chi ha patito frustrazioni e odio nella mente, chi ha desideri e lamentele nella coscienza, quando pratica *yoga* arriva a sperimentare il rancore. Per loro tutto è considerato mondano. Pertanto, prima di praticare *yoga*, bisogna praticare *tantra*.

Attraverso il *tantra* si apre un cancello. Attraverso il *tantra* si superano le frustrazioni. Senza frustrazioni e odio, la meditazione porta risultati pieni di gioia e di vita. Io appartengo a questa area di pensiero. Se innaffiate una pianta, crescerà e sboccherà un fiore. Se innaffiate una pianta e questa non fiorisce, c'è qualcosa che non va. La conseguenza ultima dello *yoga* è un'espressione di intelligenza e creatività.

21 maggio 1980, Barcellona, Spagna

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



I Bambini

Swami Satyananda Saraswati

Sono incinta. Qual è il modo migliore per educare un bambino? Praticando mantra e kirtan? E dopo la nascita del bambino, qual è il modo migliore per educarlo?

Vivendo una vita che il bambino possa apprezzare, perché i bambini sono idealisti. Non riescono a capire il nostro stupido realismo. I bambini dovrebbero ricevere un esempio ideale da te. Supponiamo che io mi arrabbi. Tu sei una persona adulta, quindi puoi capire che sono un essere umano e che è naturale arrabbiarsi. Puoi capire perché mi sono arrabbiato, ma un bambino non può capirlo. Per lui è uno shock. Se non vuoi che tuo figlio faccia qualcosa, non dirglielo, poiché i bambini non sono in grado di comprendere perché gli stai dicendo di non farlo.

Supponiamo che mio figlio vada a cantare un *kirtan* con uno *swami* e si metta a ballare e io gli dica di non andare. Non capirà mai perché glielo dico, perché il mio comando e il suo intelletto non coincidono. Cioè, non sono paralleli. I genitori devono capire che tra loro e i propri figli c'è una differenza di almeno vent'anni. Intendo un minimo di vent'anni che può essere anche di venticinque anni. Pensate in venticinque anni che grande differenza c'è tra la comprensione del bambino e quella del genitore.

Pertanto, all'età di venticinque anni, quando avrai un figlio di quattro anni, dovrai cercare di diventare suo coetaneo. Se riesci a diventare bimba come lui, allora lo capirai, ma se gli parlerai come una persona molto saggia, non ti capirà. Supponiamo che ogni domenica lo porti in chiesa. E che a lui non piace. Non può opporsi perché ha solo

quattro anni, ma se riesci a comprendere la sua mente subconscia, capiresti che non vuole andarci.

Ai bambini piace giocare; vogliono gridare; vogliono saltare. Questo è tutto ciò che vogliono. Vogliono ascoltare storie e ai bambini piacciono moltissimo i *kirtan* e la musica. Il *kirtan* ha un ottimo effetto sui bambini. I racconti, le danze, la pittura, i giochi, i salti, le urla e gli scherzi di ogni genere: questo è tutto ciò che piace ai bambini. A volte vogliono un abbraccio, un bacio, ma a molti bambini non piace.

Io so di me stesso. Ricordo quando mia nonna veniva a mettermi le mani sulla testa. Non mi piaceva e non ricordo di essermi mai avvicinato al seno di mia madre. Non ricordo se mia madre mi abbia mai baciato. Deve averlo fatto, ma non lo ricordo. Non so a cosa serva. Lasciatemi giocare, tutto qua.

Se volete educare i bambini, dovete diventare bambini. I bambini devono andare a scuola perché questa è la legge del Paese. I bambini devono capirlo, ma se sanno che non vedete l'ora di mandarli a scuola per farli diventare istruiti e di alto livello, loro impazziscono.

Ero un ottimo studente, il primo della classe, ma ogni giorno pensavo che forse oggi la mia scuola sarebbe stata bruciata e che non si sarebbero tenute le lezioni. E quando pioveva, pensavo che sarebbe piovuto così tanto ma così tanto che la scuola sarebbe stata chiusa. Pensavo alle cose più impossibili purché non ci fosse stata scuola. A volte pensavo che se il mio insegnante di matematica fosse morto, non ci sarebbe stata lezione di matematica. Credo che anche tutti voi siate stati così.

È così che bisogna trattare i bambini. I genitori non dovrebbero essere dittatoriali con i loro figli. Non dovrebbero comportarsi come poliziotti. Dovrebbero comportarsi come amici. Quando vostro figlio avrà dodici anni, sarete suo amico e non la madre o il padre. Quando vostro figlio ha otto anni è vostro amico, quindi non opponetevi a lui. L'unica cosa che dovrete fare è lasciarlo cantare, lasciarlo giocare!

1983, Spagna

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



Gestire la mente

Swami Satyananda Saraswati

Non pensa che il mondo sarebbe un caos se si desse libertà di espressione alla mente?

Penso che se si desse libertà di espressione della mente alle persone che sono alla scoperta della vita spirituale ci sarebbe più pace sulla terra. Molte volte parliamo di dare libertà alla mente, ma questo non viene compreso nel contesto giusto. Non stiamo dicendo di dare libertà mentale al mondo intero. Stiamo parlando solo di persone che stanno cercando di scoprire la vita interiore.

In questo mondo ci sono tre categorie di esseri umani. Il sistema del *Samkhya* fa queste classificazioni: persone di tipo *sattvico*, *rajasico* e *tamasico*. Le persone di tipo *tamasico* devono essere guidate come si guida un cavallo o un animale. Le persone di tipo *rajasico* devono praticare l'autocontrollo. Se non praticano l'autocontrollo, il mondo intero sarà nel caos, perché le persone di tipo *rajasico* sono totalmente aggressive. Le persone di tipo *sattvico*, invece, sono quelle dotate di armonia ed equilibrio. Hanno una qualità di discriminazione molto elevata e una spontanea qualità di autocontrollo. Queste persone stanno cercando di scoprire la vita interiore e devono avere piena libertà di espressione mentale.

Per favore, ricordatevi che, se scrivo o dico "date espressione e libertà alla vostra mente", intendo rivolgermi agli aspiranti spirituali e non alle persone di tipo *rajasico* e *tamasico*.

Il sé naturale fa venire voglia di fare qualcosa, ma la mente lo nega. Cosa seguire, i sentimenti o la mente?

Molte volte siete afflitti da un pensiero e questo pensiero si presenta sotto forma di nevrosi. Ciò è dovuto principalmente a una bassa tensione nel sistema nervoso. Quando c'è una sorta di depressione nel sistema nervoso, la qualità del pensiero vi perseguita in continuazione. In conseguenza di ciò, siete isolati dall'ambiente esterno. Quando siete isolati dall'ambiente esterno vi trovate in uno stato di malinconia e questo stato di malinconia è così contagioso che comincia a influenzare tutti quelli che vi circondano.

Dovete capire se è giusto averlo o meno, se è naturale o innaturale. Se la conseguenza del processo del pensiero è negativa e non favorisce la felicità interiore ed esteriore, come la si può accettare? Coloro che hanno una mentalità spirituale sono introversi, ma il loro sistema nervoso è perfettamente in equilibrio. Nel momento in cui riescono a comunicare con il mondo e con le altre persone, sono totalmente aperte. Non le troverete mai malinconiche. Saranno sempre sorridenti. Potrebbero non ridere. Non sarà necessario neppure che sorridano. I loro occhi sono aperti e luminosi.

Se questa è la situazione, cercate semplicemente di capire se la situazione sia accettabile. Non state a preoccuparvi della mente naturale, della mente innaturale o dello sforzo. Cercate solo di rendervi conto se avete una mente malata o una mente sana. Scoprite se siete in grado di comunicare con tutti in modo creativo e ottimistico.

I santi e i saggi si ritirano. Si isolano, ma quando escono sono in grado di comunicare con noi.

28 marzo 1982, Barcellona, Spagna

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2023/2312/2312mm1.html>

Il Significato di 108

Swami Satyananda Saraswati

Non è centootto: è uno, nulla, otto; oppure uno, zero, otto. Non è centootto, ma poichè è scritto così, lo facciamo diventare centootto.

L'uno rappresenta la realtà ultima, unica e infinita, *Brahman*, lo spirito supremo, l'*atman*. L'otto rappresenta la natura empirica, *prakriti*, il cui effetto è la creazione, la nascita e la morte, tutte queste belle cose che vedete intorno a voi, il sole, la luna e le stelle. La vita che nasce, che germoglia, i bambini che nascono, gli animali, gli uccelli, i fiori, visibili o invisibili, dentro e fuori, questo è chiamato *prakriti*. L'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco, l'elemento aria, l'elemento etere, la mente, l'intelletto e l'ego sono gli otto elementi che costituiscono il corpo empirico della natura. *Bhumi*, la terra; *apah*, l'acqua; *analah*, il fuoco; *vayu*, l'aria; *kham*, *akasha*, lo spazio; *manah*, la mente; *buddhi*, l'intelletto; *ahamkara*, l'ego. Questi otto costituiscono il corpo di *prakriti*. L'otto rappresenta la *prakriti* inferiore che è responsabile della creazione, della conservazione e della distruzione, o dell'integrazione, del sostentamento e della disintegrazione.

Questo otto rappresenta *prakriti*. *Prakriti* di per sé è incapace. *Prakriti* ha tutte le capacità per la creazione, ma non ha la coscienza per la creazione. Quando *prakriti* coincide o interagisce con l'unico spirito supremo, si chiama unione tra l'uno e l'otto, e allora si può vedere questa grande *maya*. *Maya* è l'apparenza. L'unione, l'incontro tra *prakriti* e *purusha*, la natura e la coscienza, è responsabile dell'apparenza.

La combinazione di uno e otto fa nove. Moltiplicate nove per uno, per due, per tre, per quattro, per cinque e per sei. Il totale sarà sempre nove; non cambia. Nove per uno fa nove, nove per due fa 18, nove per tre fa 27, nove per quattro fa 36: sommate le cifre e avrete sempre nove. Nove è il numero che rappresenta la creazione totale, che rimarrà sempre la stessa. Non sarà mai distrutto o disintegrato. Un pianeta morirà, un altro pianeta nascerà. Un essere morirà, un altro nascerà. Mille soli si disintegreranno, mille soli nasceranno. Il nove rimarrà, non importa per quante volte e quanto verrà moltiplicato.

C'è la possibilità di una disintegrazione individuale e, per evitarla, bisogna mettere uno zero tra l'uno e l'otto, in modo che non interagiscano tra loro. La combinazione di *prakriti* e *purusha* deve essere evitata. Questo è ciò che si fa in *yoga*. Come si può evitare la combinazione di *prakriti* e *purusha*? Mettete uno zero in mezzo. Che cos'è questo zero? Lo zero indica, simboleggia o rappresenta il vuoto della mente. Buddha parlava del nulla, *shunya*, *moksha*, *nirvana*, *samadhi*, il particolare stato in cui la mente non c'è più. Il tempo, lo spazio e gli oggetti non esistono; non c'è né la dualità, né la non-dualità; né l'uno né molti; né l'esperienza, né chi fa l'esperienza.

Il vuoto o il nulla è simboleggiato da *shunya*. L'interazione tra *purusha* e *prakriti* deve essere ostacolata dallo sviluppo di uno stato mentale o spirituale chiamato *shunya*. Questo è il significato di uno, zero, otto. Nel corso del tempo, uno, zero, otto è diventato centotto e abbiamo iniziato a mettere 108 grani in un *mala*. Non importa, è anche bello, ma dobbiamo capire che uno, zero, otto è l'equazione dei processi tantrici.

Anche in fisica si fa qualcosa del genere quando si separano due elementi dalla materia per liberare l'energia. Come accade nel regno della materia, ma a un altro livello, anche la mente deve essere separata; anche la mente è materia. La mente non è ultima, non è *purusha*, non è la verità ultima. La verità ultima può essere custodita o nascosta nella mente, e questa mente deve essere divisa, proprio come si divide la materia.

La combinazione tra *purusha* e *prakriti* è chiamata creazione o esperienza empirica. Separarli l'uno dall'altro attraverso lo sviluppo del *samadhi* o del *nirvana* si chiama esperienza spirituale, o superiore, o yogica.

5 aprile 1982, Londra, Regno Unito

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2023/2312/2312108.html>



**PROGRAMMI PRESSO
YOGA SADHANA ASHRAM
ROTELLA (AP) MONTE ASCENSIONE
MESE DI MAGGIO 2024**

Venerdì 3 - Sabato 4

PRANA & PRANAYAMA, MUDRA e BANDHA

Espandere l'energia attraverso le pratiche di Hatha Yoga .

Programma adatto a tutte le persone che frequentano un corso di yoga più o meno assiduamente e che vogliono approfondire le tecniche di manipolazione del respiro per espandere l'energia, (prana) e la conoscenza del pranayama da un punto di vista pratico e teorico; questo permetterà ai partecipanti di avere una solida base per potere praticare queste tecniche presso la propria abitazione con regolarità così da avere tutti i benefici fisici , mentali ed energetici.

Possibilità di pernottamento dal venerdì accoglienza dalle ore 11,00.

Ore 18,30 – 19,30 Maha Mrityunjaya Mantra e
Introduzione al programma.

Sabato : Ore 7,30 - 9,00: Pratica di Asana, Pranayama ,
Mudra e Bandha.

Ore 11,00: Lezione di Yoga con enfasi nelle pratiche di pranayama.

Ore 12,30 : Pranzo - Ore 14,30 : Yoga Nidra

Ore 17,30 - 18,15: PRANA & PRANAYAMA

Ore 18,30 Maha Mrityunjaya Mantra (Mantra della Salute)

Domenica 5

GURU BHAKTI YOGA SADHANA: “Connettersi con l’Energia Spirituale”.

Programma di mantra Yoga : ore 10,00 - 12,00

Sabato 11 – 18 e 25 GIORNATE IN ASHRAM:

Accoglienza dalle ore 9,00 - Ore 11: Lezione di Yoga

Ore 12,30 Pranzo - Ore 14,30 Yoga Nidra

Ore 15,30 - 17,30 Karma Yoga e Attività Creative

Ore 18,00 Maha Mrityunjaya Mantra per la salute di tutti

CONTRIBUTI ALLE ATTIVITÀ

Contributo Lezione di Yoga € 10,00

Contributo per incontro del sabato

PRANA & PRANAYAMA : € 35,00 (inclusa lezione e pasti)

Contributo per la domenica

Guru Bhakti Yoga Sadhana : € 15,00

Contributo Pernottamento: € 25,00

Contributo Vita di Ashram, Pasti, Yoga Nidra e Mantra: tutto incluso nella quota della lezione o ad offerta.

Glossario dei termini in Sanscrito

Atman: anima, spirito vitale, respiro.

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

Bindu: il nucleo; un punto.

Brahman: l'Essere supremo, l'infinito, la totalità dell'esistenza a qualsiasi livello.

Chakra: letteralmente “ruota” o “vortice”; centro psichico del corpo sottile, responsabile di specifiche funzioni fisiche e psichiche.

Dhyana Yoga: sistema di Yoga basato sulla meditazione.

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.

Karana Sharira: corpo causale.

Khechari Mudra: particolare manovra che si effettua portando la punta della lingua verso il palato molle.

Kirtan: mantra cantati.

Kriya: azione, tecnica o pratica particolare.

Lalana Chakra: chakra minore nella parete posteriore della faringe, dove si accumula il nettare da bindo e liberato verso vishuddhi.

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

Mandala: forma circolare.

Manduki: kriya eseguito fissando la punta del naso.

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".

Maya: illusione.

Moksha: liberazione dell'essere individuale.

Muladhara Chakra: centro psichico/pranico situato, per gli uomini, nel punto tra ano e genitali e per le donne, nell'area della cervice dell'utero.

Neti: lavaggio dei seni nasali con acqua e sale.

Nirvana: stato di realizzazione del Sè.

Prakriti: la natura; l'universo manifesto; principio attivo dell'energia manifesta.

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

Purusha: pura coscienza.

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

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

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

Samkhya Yoga: uno dei sei sistemi filosofici indiani.

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

Shakti: energia primordiale; coscienza manifesta

Shunya: vuoto.

Sthula Sharira: corpo grossolano.

Sukshma Sharira: corpo sottile.

Sutra Neti: pratica di neti con l'uso di un filo/catetere.

Swami: letteralmente "maestro di sé stesso". Persona iniziata al Purna Sannyasa.

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

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.

Vishuddhi Chakra: centro psichico/pranico situato a livello della fossetta della gola o della ghiandola tiroidea; associato al plesso cervicale.

Yantra: simbolo geometrico; forma visiva dei mantra, usato per la concentrazione e la meditazione.

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

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

