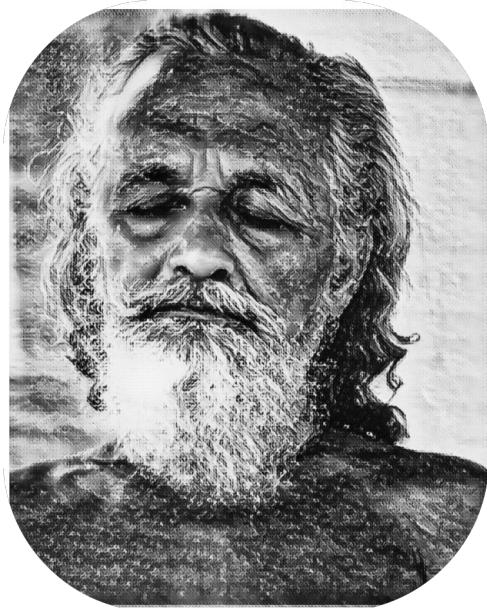


# Indice

## **Satsang con Swami Niranjanananda Saraswati**

Qual è il significato dello Shanti Path?	p. 2
Qual è il significato del Karma Sannyas?	p. 6
Qual è il ruolo della fede nella pratica di uno stile di vita yogico?	p. 11
È necessario indossare abiti gheru durante il soggiorno in ashram?	p. 14
Nella pratica del Kriya Yoga, la devozione può proteggere dai disturbi della kundalini?	p. 15
Quando la mente è irrequieta, quali pratiche di yoga sono consigliate?	p. 18



## **Qual è il significato dello Shanti Path, e perché viene ripetuto alla fine della lezione?**

*Shanti Path* ha due significati. Uno è come *mantra* per la pace e la prosperità, e viene tradizionalmente ripetuto alla fine di ogni lezione yogica o spirituale per infondere nel corpo e nella mente sentimenti e vibrazioni positive. Questo è lo scopo principale dello *Shanti Path*. Aiuta anche a ricordare alla personalità psichica, la personalità che è influenzata dalle vibrazioni, un obiettivo spirituale.

Gli *yogi* hanno sempre visto l'essere umano come un essere spirituale. Questo non è solo un concetto; affermano che l'essere spirituale si sperimenta nella forma di un corpo, l'essere mentale si sperimenta nella forma di un corpo, nello stesso modo in cui l'essere fisico è sperimentato e percepito come corpo. Che siate cinesi, giapponesi, indiani o australiani, non importa chi siete, il corpo è lo stesso. Due braccia, due gambe, una testa, due occhi; è come un timbro di Dio che è stato messo dappertutto. L'altezza potrebbe essere diversa, il colore potrebbe essere diverso, potrebbero esserci alcune variazioni qua e là, come ad esempio un po' più lungo sul lato del punto vita, un po' più lungo sul lato delle spalle.

Allo stesso modo anche la mente è vista come dotata di un corpo, e le eccentricità della mente, la grassezza o la magrezza, l'altezza o la bassa statura della mente sono la personalità individuale. Ma la mente ha sicuramente una forma impercepibile per noi al momento.

Allo stesso modo anche l'*atma*, il corpo spirituale, ha una forma a noi sconosciuta al momento. Proprio come abbiamo a che fare con l'intelletto sul piano grossolano, il piano manifesto, così il corpo spirituale o *atma* interagisce in termini di vibrazioni, in forma di vibrazione. Comprende la vibrazione. Per comunicare esternamente usiamo l'hindi, l'inglese o qualsiasi altra lingua, ma internamente, per comunicare, abbiamo il linguaggio delle vibrazioni, che è universale. Molte persone lo percepiscono anche. Nella vita quotidiana potremmo avvertire una piacevole sensazione proveniente da qualcuno, o una sensazione orribile da un'altra persona, senza parlare, solo attraverso l'interazione delle vibrazioni.

I *mantra* tendono ad influenzare e risvegliare il campo vibratorio psichico. Che li comprendiate razionalmente, logicamente, o meno è irrilevante. Recitando e ripetendo un *mantra* si verifica una qualche forma di cambiamento interiore che potrebbe non essere sperimentato immediatamente a livello esterno.

Ogni *mantra* risveglia un centro particolare. Oltre ai *chakra* vi sono molti centri psichici intorno ai *chakra* stessi che possiamo comprendere osservando gli schemi dei *chakra*. Ogni *mantra* può stimolare e in effetti stimola uno dei centri minori e una combinazione di vari suoni può influenzare, modificare e indurre un cambiamento nell'attività complessiva dei *chakra*.

Quindi, quando ripetiamo lo *shanti mantra* alla fine di ogni lezione yogica o spirituale, accadono alcune cose. Dopo una lezione di *yoga*, dopo una conferenza, un *satsang* o un *kirtan*, si ha un certo cambiamento nell'atmosfera intorno e all'interno del corpo; intorno alla mente, nella struttura delle emozioni e nella struttura dello spirito. In quel momento, quando creiamo una vibrazione, questa influenza direttamente il corpo spirituale. Possiamo fare un esempio per spiegare in maniera approssimativa questo stato. Se siete totalmente coinvolti in qualche tipo di attività e un'altra persona arriva e vi chiede qualcosa di totalmente diverso, dovete pensare per qualche secondo. Dovete spostare l'attenzione, spostare la mente da un argomento e iniziare a pensare ad un altro. Per alcuni secondi dovete rompere lo schema precedente e iniziare a pensare lungo l'altra linea. Così quando pratichiamo la nostra meditazione o le nostre *asana*, *pranayama*, *kriya*, *satsang*, *kirtan*, la mente è distratta dal suo schema naturale di comportamento ed è coinvolta con un altro schema di comportamento e di azione. In quel momento entra il *mantra*, crea determinate increspature e poi svanisce. Poi, un'altra lezione di *yoga*, di nuovo quello stesso stato; entra il *mantra*, crea un'altra sensazione, e di nuovo svanisce. È come spazzare un tappeto molto sporco. All'inizio non si raccoglie molta polvere, ma continuando a passare più volte nello stesso punto, anche la polvere più sottile che si trova proprio in fondo viene sollevata. Lo *Shanti Path* è proprio un metodo per colpire l'aspetto

vibratorio della nostra personalità, ancora e ancora, più e più volte. Alla fine le vibrazioni o i suoni risveglieranno quei centri psichici che corrispondono a quella vibrazione.

Certamente, la traduzione del *mantra* stesso è piuttosto interessante se le persone riescono a seguirla e a comprenderla:

Conducimi dall'irreale al reale;  
Conducimi dall'oscurità alla luce.  
Conducimi dalla morte all'immortalità.  
Che ci siano felicità, pace, benessere  
e contentezza in ogni dove.

*Asato Maa Sad-Gamaya*  
*Tamaso Maa Jyotir-Gamaya*  
*Mrtyor-Maa Amrtam Gamaya*  
*Om Shaantih Shaantih Shaantih*

Non dovreste solo ripeterlo esternamente, ma anche sentirlo internamente: questo è lo scopo dello *Shanti Path*.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1990s/1992/9203/9203sat.html>

## Qual è il significato del Karma Sannyas?

Prima di poter comprendere il *karma sannyas* è necessario comprendere il *sannyas*; poi torneremo indietro al *karma*. Nel *sannyas* troviamo due concetti. Un concetto è *viveka*, comprensione o discriminazione; e l'altro concetto è *vairagya*, non attaccamento (distacco). Queste sono le due idee principali alla base della tradizione *sannyas*.

Certamente, tradizionalmente il *sannyas* era considerato come qualcosa destinato solo a quelle persone con inclinazioni psichiche o spirituali, che non hanno praticamente alcun obbligo verso il mondo. Coloro possono dedicare sé stessi totalmente al *sadhana* spirituale per la crescita personale e, allo stesso tempo, al *seva*, al servizio; a *swadhyaya*, lo studio di sé stessi; con pieno *samarpan*, abbandono. Vedete, ogni idea relativa al *sannyas* inizia con la lettera “s”, sia in inglese sia in sanscrito; studio, azione disinteressata e abbandono (“surrender” in inglese, ndt), ma i concetti principali sono *viveka* e *vairagya*, comprensione e non attaccamento.

Nella tradizione dello *Yoga*, la comprensione è classificata in molti gruppi diversi, come *pratyaksh*, evidenza diretta, e *anuman*, deduzione. Vi sono molte forme di comprensione: possiamo pensare, possiamo immaginare, possiamo vedere. Possiamo cercare di comprendere una cosa da molte angolazioni e livelli diversi, ma sapere quale comprensione e quale azione corrispondono alla

situazione presente e quali non sono dannose o nocive per la pace o per la salute di qualcuno, questo è *viveka*.

Questo è uno dei *sadhana* più difficili che un *Sannyasi* possa fare perché richiede una totale osservazione dei propri limiti e delle proprie difficoltà personali ed anche la totale comprensione della situazione immediata che si sta vivendo in quel momento. È richiesta inoltre una comprensione totale delle persone coinvolte nella situazione attuale e che hanno una relazione con voi come individui. È il trovare una via di mezzo e non andare agli estremi della distruzione o della creazione, dove si costruiscono grandi speranze che improvvisamente possono venir spazzate via; dove si diventa così insicuri che tutto diventa nero e non si riesce ad elevarsi da questa oscurità. Trovare questa via di mezzo è *viveka*.

Poi c'è *vairagya*, avere ogni cosa ma non esserne attaccati. C'è distacco, e c'è non attaccamento. Il distacco è una versione avanzata del non attaccamento. Potete avere ogni cosa e sentire semplicemente di non avere nulla. Potete avere tutto ma non considerare nulla come qualcosa che sia vostro. Non c'è alcun legame emotivo, nessuna idea di "mio". Pensare che questo è mio e che nessun altro può averlo, questo è attaccamento. Quando non c'è l'idea di "mio", di appartenere o di desiderare un oggetto, anche se lo avete, qualsiasi cosa sia, questo è *vairagya*.

Distacco è taglio totale. No, non fa per me! Nel distacco creiamo una frattura tra i nostri desideri e l'altro aspetto

della mente, l'oggettività. Nel non-attaccamento invece non c'è nessuna frattura. C'è un desiderio, ma allo stesso tempo c'è una consapevolezza oggettiva del desiderio. Questo si applica ad ogni situazione della vita e dovrebbe essere applicata nella vita di uno *swami* e di un *karma sannyasi*. Questi due principi dovrebbero essere applicati in ogni situazione e condizione della vita.

Poi entra in gioco il *karma*; nessuno al mondo è libero dal *karma*, che sia un rinunciatore o una persona sociale. Se diventate un rinunciatore totale, a cosa rinunciate? Potreste rinunciare alla sicurezza esterna, al cibo e mangiare solo verdure semplici e pasti crudi. Definirsi rinuncianti è scorretto. Potremmo rinunciare alla nostra auto, alla nostra casa, alla nostra famiglia, ma anche questo non è corretto.

Non c'è nessuna rinuncia. Abbiamo rinunciato al nostro corpo? Abbiamo rinunciato alle necessità del nostro corpo? No! Mangiamo ancora quando abbiamo fame, beviamo quando abbiamo sete, andiamo in bagno quando dobbiamo andarci. Quindi, dov'è questa rinuncia? Non abbiamo rinunciato alla mente. Facciamo quello che vogliamo fare, cerchiamo qualcosa di piacevole nella vita, stiamo seguendo la mente. Quindi a cosa abbiamo rinunciato? Al desiderio? No. Il desiderio è ancora lì, ma in una forma diversa. Nessuno al mondo è libero dal *karma*. Anche Dio se venisse su questo pianeta rientrerebbe all'interno dei confini dei *karma* della vita, dei *karma* del corpo, della mente e dello spirito.

Tuttavia è possibile trovare un equilibrio nei *karma* affinché non ci scuotano quando diventano intensi, quando diventano potenti, quando diventano una forza molto travolgente. Pertanto, nel libro “*Karma Sannyasa*”, *Swamiji* ha spiegato molto chiaramente che non bisogna rinunciare a nulla, non c’è bisogno di abbandonare nulla. Rimanete quello che siete esternamente, ma con un leggero cambiamento. Acquisite un’identità interiore.

Così come il corpo esterno è noto come John o Smith o Webster, allo stesso modo il corpo interno è identificato da un nome che è *Swami* tal dei tali *Saraswati*. Proprio come si esauriscono i *karma* del corpo esterno seguendo un sistema, una routine, una disciplina nella vita esterna, così cerchiamo di esaurire i *karma* del corpo interiore seguendo un particolare *sadhana*. Esauriamo i *karma* del corpo esterno e dell’ambiente circostante la vita esterna creando determinati desideri, e la motivazione e la spinta per realizzarli. Se voglio andare da questo luogo a quel luogo ogni giorno ho bisogno di un certo tipo di mezzo di trasporto, quindi nasce il desiderio di avere un’auto. Quindi inizio a risparmiare per comprarne una. Naturalmente si frappongono dei problemi. Potrebbe essere necessario molto tempo per guadagnare il denaro sufficiente, mentre altre persone possono riuscire ad averli prima. Ma c’è un desiderio, c’è una motivazione, un’azione e alla fine li otteniamo. Allo stesso modo, per il benessere interiore c’è una spinta, una motivazione e un’azione. E questa azione, questa spinta o motivazione

per la vita interiore è il concetto di *viveka* e *vairagya*, la giusta comprensione e il non attaccamento.

Le idee di “Swami” e di “Saraswati” sono idee davvero fantastiche. In nessun posto al mondo potete ottenere un diploma prima di fare una tesi, tranne che nel *sannyas*. Qui prima si ottiene il diploma, un certificato di dottorato, e poi si deve fare la tesi. *Swami* significa “maestro del sé”. Il 99,99% delle persone non ci riesce; di solito sono soddisfatti del diploma. Ma lo 0,1% ci prova. Questo è il rapporto: lo 0,1% ci prova con la risoluzione di diventare maestro di sé.

Anche *Saraswati* è una delle tradizioni più elevate, perché *Saraswati* è la divinità dell'apprendimento e della saggezza. È come un albero genealogico, ma le persone che hanno la mente ristretta non sono adatte a definirsi parte dell'ordine *Saraswati*, perché l'idea principale alla base dell'ordine *Saraswati* è una visione ampia, una prospettiva ampia, per sapere, imparare e accettare tutto. Ma la mente è una, lo spirito è uno, l'obiettivo è uno e la direzione è una.

Questo è in breve il concetto del *Karma Sannyasa*, per maggiori chiarimenti, potreste leggere il libro “*Karma Sannyasa*” di Swamiji.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1990s/1992/9203/9203sat.html>

## Qual è il ruolo della fede nella pratica di uno stile di vita yogico?

Dipende: qual è la definizione di fede? La fede è solo in Dio? La fede è solo in qualcosa che facciamo qui e che ci collega con qualcosa che è lassù? Oppure la fede è avere fede in noi stessi? Quale frase di queste è corretta?

Nei testi yogici, la fede è stata descritta come *shraddha*, *bhakti* e *Ishwar pranidhana*. Queste sono le tre idee che compongono la fede. *Shraddha* significa due cose: umiltà e semplicità. *Bhakti* significa avere la comprensione di qualche forza superiore che è oltre questa particolare dimensione e che controlla ogni cosa, una forza motivante dietro la natura e l'esistenza. Questo è *bhakti*. *Ishwar pranidhana* significa arrendersi all'energia che è dentro di noi e che è immortale; *ishwar* significa "immortale" (il contrario di *ishwara* è *nashwar*, non immortale). Quindi arrendete voi stessi alla forza immortale che non muore. Questo è il concetto della fede nello *yoga*; umiltà, semplicità, consapevolezza di realtà superiori e arrendersi all'energia suprema. Questa è la definizione apparente di fede, ma nel nostro stile di vita yogico sperimentiamo la fede a molti livelli differenti. Se siete praticanti, ma considerate come stile di vita yogico solo *asana* e *pranayama*, allora non avete bisogno di questo tipo di fede. Fate le vostre *asana*, i vostri *pranayama* e andate avanti. Tuttavia, se siete interessati allo *yoga* per qualcosa di più profondo, più appagante e soddisfacente,

allora è necessaria la fede. Questa fede inizia nella relazione che lo studente ha con l'insegnante e il discepolo con il *guru*. La fede nel *guru* diventa il primo passo, perché non importa cosa possa accadere, se c'è il collegamento allora c'è anche la determinazione.

Conoscete la storia di Milarepa: il suo *guru*, Marpa, era una persona orribile. Era uno dei santi più brillanti del Tibet a quei tempi ma il suo comportamento personale con Milarepa fu terribile. Lo maltrattava e lo picchiava a destra e a manca. Ogni tipo di atrocità che si possa pensare, lui lo fece a Milarepa. Lo faceva morire di fame, lo puniva, lo picchiava e lo faceva lavorare come uno schiavo, ma Milarepa aveva fede in lui, e fu questa fede che trasformò Milarepa in un santo. Quando il suo *guru* lo spinse giù della montagna, Milarepa non pensò che sarebbe morto. Pensò solo al suo *guru* e prima di schiantarsi a valle, migliaia di metri sotto di lui, una mano invisibile lo sollevò e lo riportò davanti al suo *guru*. Allora il *guru* disse: "Ecco fatto, ora sei un realizzato". Questo è il *sadhana*, questo è la formazione che ricevette Milarepa. Milarepa non ricevette un'iniziazione formale alla meditazione o *mantra diksha* o questo o quello, no!

Quindi, la fede nel *guru* è la prima cosa nella vita di un discepolo. Poi viene la fede in sé stessi, in me stesso. Io conosco i miei limiti, so cosa posso provare a realizzare. Cercare di far emergere il meglio che è dentro di noi significa avere fede in noi stessi. Non significa sentirsi giù e depressi e dire: "No, non posso farcela". La frase 'non

posso farcela' non esiste quando si ha fiducia in sè stessi. L'intera mentalità, il modo di pensare, il modo di agire cambia in "Cercherò di realizzarlo, lo farò"! Se avrete successo o fallirete è tutta un'altra storia, ma la convinzione è questa: "Ce la posso fare". "Ho fiducia in me stesso".

La terza cosa è la fede in Dio, l'energia che dirige e governa ogni attività della creazione e della Natura. Quindi la fede, come esemplificata nei tre concetti di *bhakti*, *shradha* e *ishwara pranidhana*, ha un posto importante nello stile di vita yogico e anche nella vita di qualsiasi aspirante spirituale.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1990s/1992/9203/9203sat.html>



## È necessario indossare abiti geru durante il soggiorno in ashram?

No, non è necessario: dipende da te. Certamente, quando indossate un'uniforme, automaticamente avete un senso di disciplina e di responsabilità. Potreste essere un agente di polizia, ma in abiti ordinari non comportarvi come tale. Poi, quando indossate l'uniforme, tutto il vostro comportamento cambia immediatamente. Sorge l'idea che "rappresento la Legge". Allo stesso modo, potreste essere uno *swami* indipendentemente dal fatto di indossarne o meno i vestiti. Ma in un *ashram* ci sono cinquanta o cento persone, tutte che indossano il *geru*. Indossandolo anche voi, assorbite la loro vitalità, la loro determinazione e il loro senso di disciplina, perché diventate parte di loro. Si ha una fusione di personalità esterna, un'identificazione che avviene ogni volta che si indossa qualsiasi tipo di uniforme. Ma, certamente, non è un obbligo: siete liberi di scegliere.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1990s/1992/9203/9203sat.html>

## **Nella pratica del kriya yoga, la devozione può proteggere dai disturbi della kundalini?**

Quando si tratta di pratiche di *yoga*, più importante della devozione è un sistema, un metodo, una tecnica che può aiutare ad uscire da qualsiasi situazione di disturbo causata dal risveglio della *kundalini*. Il risveglio della *kundalini* avviene prima di tutto in *pranamaya kosha*, l'involucro o il corpo dell'energia pranica. Questa forza pranica può essere canalizzata solo attraverso un intenso potere mentale e attraverso le pratiche di *pratyahara* e *dharana*. Quindi la fede qui non gioca realmente nessun ruolo. La fede è un aspetto emozionale, e questo è più un aspetto pranico.

Il risveglio della *kundalini* avviene in tutti e cinque i livelli della personalità. In *annamaya kosha*, il corpo fisico, sperimentiamo vari tipi di sensazioni come tremore, calore, leggerezza, pesantezza, calore improvviso che viaggia lungo la colonna vertebrale, o sensazioni di freddo tremendo in particolari parti del corpo. Questa è la manifestazione della *kundalini* in *annamaya kosha*.

L'effetto della *kundalini* in *manomaya kosha*, il corpo della mente, è differente. Possono verificarsi stati improvvisi di euforia e improvvisi stati di depressione. Alcune persone potrebbero persino dire che qualcosa è andato storto 'lassù', ma non è così. È molto difficile stabilire quali esperienze mentali si stanno verificando e come possano

essere correlate al risveglio della *kundalini*, perché attraversiamo vari stati di coscienza alterata in ogni momento della giornata, in ogni ora del giorno. Tuttavia, lo stato introdotto nella mente al momento del risveglio della *kundalini* ha un'intensità e una forza molto maggiori rispetto alle esperienze normali.

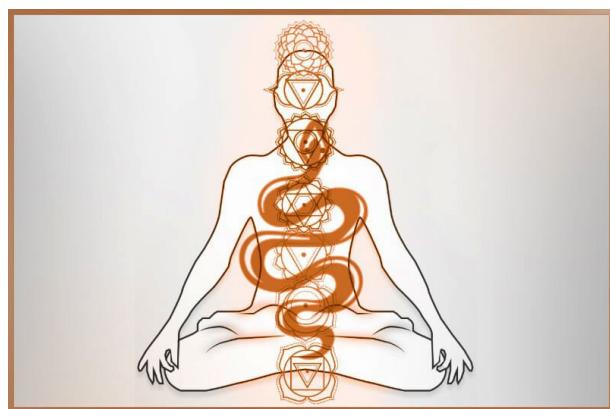
Avevamo una signora che soggiornava in *ashram*. Aveva delle esperienze tremende. Si addormentava profondamente e all'improvviso tutto il suo corpo sussultava. Durante il sonno, il suo corpo aveva degli spasmi naturali, spontanei. Era anche molto sensibile e provava emozioni molto più intense rispetto ad una persona normale, e questo la influenzava mentalmente ed emotivamente. All'improvviso, di notte, gridava nel sonno: "Sto morendo, salvatemi!" e cose del genere, ma dopo un'adeguata guida, è stata, poi, in grado di superare quello stato e rimanere semplicemente un testimone oggettivo delle cose che le accadono. Tuttavia, provava questa intensa paura dell'ignoto che la turbava molto.

Quando avviene il risveglio della *kundalini*, ci si trova al livello inferiore di *muladhara* o di *swadhisthana*. La materia mentale che è dentro di noi è destinata a manifestarsi consapevolmente, e qui la fede non ci aiuterà. Una tecnica che può aiutare ad uscire da questa fase sarà molto più efficace. *Pranamaya kosha* ha subito un cambiamento radicale. Vi è un totale cambiamento nella struttura energetica e nei *chakra* del corpo.

Vijyanamaya kosha è il processo di comprensione, è il corpo dell'intelletto. Anche questo subisce un enorme cambiamento, e iniziamo a percepire il mondo in modo diverso, in un colore diverso.

*Anandamaya kosha* è l'esperienza di sublimazione, unità e unicità. Quando il risveglio della *kundalini* avviene in *anandamaya kosha*, si ha bisogno della guida del *guru*, ed è qui che entra in gioco la fede. Non importa cosa accade in questa fase, se l'insegnante dice di fare qualcosa dovreste farla, per rompere lo schema della mente che si sta sperimentando in quel momento. Allora dovrebbe esserci forza e dovrebbe esserci la volontà di farlo. Quindi la fede nel *guru* è probabilmente la cosa più importante in questo caso, insieme a un sistema, una serie di tecniche che possono aiutarvi ad uscire da questa condizione.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1990s/1992/9203/9203sat.html>



## **Quando la mente è irrequieta, quali pratiche di yoga sono consigliate?**

Per un sollievo immediato della mente irrequieta, le pratiche di *pranayama* sono molto benefiche e consigliate. Non è necessario, se la mente si agita al mercato, sedersi e iniziare a chiudere il naso. Praticate il *pranayama* psichico, l'immaginazione mentale, osservando il respiro, la consapevolezza del respiro che entra da una narice ed esce dall'altra. Non dovete nemmeno chiudere gli occhi. Per la pratica di *brahmari pranayama*, non dovete chiudere le orecchie, ma semplicemente iniziare a canticchiare come quando si canticchia una melodia: mmmmmmm. Questo aiuterà molto a rompere istantaneamente lo stato di irrequietezza ed ansia. E se la condizione persiste, allora naturalmente a casa potete fare altre pratiche: *yoga nidra*, *antar mouna* e la meditazione con il *mantra* per slegarvi. Tutte le pratiche di *dharana*, (concentrazione) e *pratyahara* (ritiro dei sensi) vi aiuteranno in questo processo.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1990s/1992/9203/9203sat.html>



## **Glossario dei termini in Sanscrito**

**Anandamaya kosha:** il corpo beatitudine.

**Annamaya kosha:** il corpo fisico.

**Antar Mouna:** pratica di ascolto del silenzio interiore.

**Anuman:** deduzione.

**Asana:** posizione/postura di yoga.

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

**Atman:** anima, spirito vitale, respiro.

**Bhakti:** devozione.

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

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

**Gheru/Geru:** tonalità arancione usato tradizionalmente nell'abbigliamento dei sannyasin.

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

**Ishwara Pranidhana:** lasciar andare e arrendersi a una volontà superiore

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

**Karma Sannyasa:** iniziato che vive la normale vita quotidiana mantenendo internamente un atteggiamento di non attaccamento.

**Kirtan:** mantra cantati.

**Kriya:** azione, tecnica o pratica particolare.

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

**Kundalini:** energia potenziale dormiente che giace in muladhara chakra.

**Manomaya kosha:** il corpo mentale.

**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".

**Mantra Diksha:** iniziazione al sadhana del mantra personale dato da un guru.

**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.

**Pranomaya kosha:** corpo o involucro energetico.

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

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

**Pratyaksh:** evidenza diretta.

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

**Samarpan:** abbandono.

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

**Satsang:** essere in compagnia della verità.

**Seva:** lavoro/ servizio disinteressato.

**Shraddha:** fede.

**Swadhisthana Chakra:** centro psichico/pranico situato alla base della colonna vertebrale, associato al plesso sacrale.

**Swadhyaya:** studio di sé e delle sacre scritture. Autoanalisi.

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

**Vairagya:** non attaccamento.

**Vijnanamaya kosha:** il corpo astrale o psichico.

**Viveka:** discriminazione.

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

**Yoga Nidra:** tecnica per rilassare le tensioni consce, subconscie e inconsce. Stato tra il sonno e la veglia.

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