

Indice

Meditazione p. 2

Glossario dei termini in Sanscrito p. 22



Meditazione

Swami Satyananda Saraswati

Benedetti amici spirituali, questa sera ho un argomento molto bello per voi e l'argomento è la meditazione. Meditazione per cosa? La domanda sorge nella nostra mente. Ci sono persone che ritengono e affermano che la meditazione è la via per l'autorealizzazione e per fondere la consapevolezza individuale con la consapevolezza più elevata. Ma secondo la mia modesta opinione ritengo che questo obiettivo della meditazione sia troppo elevato e credo che ciò sia il risultato dell'errore psicologico della mente umana.

La meditazione serve per l'autorealizzazione, ma io penso che siano pochissime le persone in grado di insegnare, pochissimi quelle che potrebbero imparare e ancora meno coloro che saprebbero praticare. Fino a che la mente non è in salute, le inibizioni sublimati e gli errori della personalità completamente rimediati, non è affatto consigliabile intraprendere le pratiche per l'espansione della Coscienza Cosmica. Altrimenti si tende a quello che dovrei chiamare auto ipnotismo.

Questa sera, quando parlo di *Yoga*, lo faccio in relazione al benessere individuale, al benessere umano. Non so nulla della Consapevolezza Divina né mi interessa, e se mai mi interessa, almeno non in mezzo a voi. La consapevolezza spirituale può essere il sommo bene della vita, ma è

troppo presto per pensarci perché non siamo in perfetta salute, la nostra mente è malata, soffriamo di patologie croniche e non solo di malattie fisiche ma anche mentali.

Ci sono persone nel nostro mondo sfortunato che soffrono di malattie fisiche, ma allo stesso tempo ci sono persone che vivono nel cosiddetto mondo fortunato, nel cosiddetto mondo prospero e avanzato, che soffrono anche di malattie mentali croniche, sulle quali sono ignoranti tanto quanto le persone che vivono nei paesi poveri. Non siamo consapevoli di quali siano gli errori psicologici, le tensioni e le affezioni profonde che guidano il nostro destino e che guidando ciò che chiamiamo comportamento umano.

L'afflizione individuali, le torture e i dolori, i dolori sublimati che abbiamo nella vita, guidano il destino del mondo. L'agitazione che c'è nel mondo è il risultato della mente malata dell'uomo. Per curare questa malattia dovrebbe esserci una via. Per sviluppare un ambiente sano nella società, nella comunità, nella famiglia e anche nella mente dell'individuo, dovrebbe esserci un metodo.

Le religioni hanno fallito, così come i programmi economici, nel dare pace all'umanità e nel risolvere i problemi dell'individuo, della comunità e della società, perché il problema inizia dall'individuo e i problemi possono essere risolti con l'individuo. L'individuo è il nucleo della maggior parte dei problemi che dobbiamo

affrontare. È con questo retroscena che vi parlo di meditazione.

Se siete d'accordo che la meditazione è una scienza della mente e non una scienza di Dio. Se siete d'accordo che la meditazione è un sistema per il riorientamento della personalità umana nel suo insieme e non una metafisica. E se siete d'accordo che la meditazione è un sistema tramite cui possiamo sradicare l'aspetto individuale, le affezioni nascoste, le tensioni che ci circondano, nel corpo muscolare, nel corpo mentale ed emozionale, allora possiamo continuare con l'argomento.

Sapete molto bene che il nostro comportamento, il nostro modo di pensare, il nostro agire e le nostre reazioni sono guidate dall'anima, dalla coscienza. E questa coscienza non è pura, lavora in associazione con l'atmosfera, l'ambiente, le condizioni e così via, di conseguenza, oltre tutto ciò, le tensioni si accumulano nelle varie sfere della nostra personalità e noi non ce ne rendiamo conto e, di conseguenza, soffriamo di insonnia, inibizioni, delinquenza giovanile, anarchia sessuale, odio, agitazione, ansia, preoccupazione e quant'altro, perfino per entrambi i sessi, di trombosi coronarica. E poi andiamo alla ricerca di tranquillità e pace, ma la pace non viene dall'esterno e la tranquillità non può essere introdotta, è uno sviluppo, ma non conosciamo il vero sviluppo.

La meditazione è un sistema tramite il quale siamo in grado di liberarci dalle tensioni e allo stesso tempo di

analizzare gli errori psicologici più radicati attraverso diversi processi. Mi dispiace tanto dirvi, dopo aver esaminato il movimento della meditazione in tutto il mondo, che le persone non sanno cosa può fare la meditazione nella vita dell'uomo. Le persone pensano che la concentrazione della mente su un particolare punto sia meditazione, non lo è. Le persone credono che lo sviluppo della consapevolezza interiore sia meditazione, non è questo.

Dal punto di vista classico e scientifico la meditazione è classificata in due parti, e la meditazione ha tutto a che fare con la coscienza, la coscienza empirica e la coscienza interiore; la coscienza che percepisce il mondo e la coscienza che non è in grado di percepire il mondo. Questa coscienza nell'uomo è il soggetto della meditazione. E se si vuole raggiungere la meditazione, il primo processo nella meditazione è il rilassamento e ricordare il termine, la meditazione inizia con il rilassamento. Non è il rilassamento che pensiamo, che consiste nell'essere tranquillamente sdraiati, chiudere gli occhi e sentire di divenire più leggeri e felici e così via, non è questo metodo di autosuggestione, questo è un metodo di ipnosi. Scoprite il metodo dello *Yoga*: quello è chiamato rilassamento.

Nello *Yoga* il processo del ritiro è il processo del rilassamento. Ciò che *Patanjali* chiama *pratyahara* o ritiro della coscienza esterna o l'atto di ritirare la coscienza esterna o l'atto della dissociazione della coscienza dagli

oggetti esterni: questo è il rilassamento. Ma questo rilassamento non può essere completo se non si ha il rilassamento nel sistema.

Ora, prima di procedere con l'argomento rilassamento, discutiamo: "Cosa intendete per tensione?". Sono fisiche, mentali, e allo stesso tempo emozionali. Le secrezioni difettose nel sistema endocrino possono causare tensioni, non necessariamente i problemi psicologici nella società o nella famiglia, non necessariamente la pressione economica, non necessariamente i cambiamenti sul piano emotivo nella vostra famiglia, possono esserci disturbi nervosi, possono esserci problemi nel corpo a causa di un'alterazione del sistema endocrino e secrezioni endocrine alterate causate da uno stile di vita scorretto, da una respirazione scorretta e via di seguito. E quindi, nello schema dello *Yoga*, vengono prima *asana* e *pranayama*. Per liberarsi dalla tensione muscolare e fisica, per eliminare le tossine dal corpo e allo stesso tempo per neutralizzare le secrezioni anomale che possono verificarsi, ad esempio l'ipotiroidismo o l'ipertiroidismo, oppure l'ipersecrezione dell'ipofisi o la carenza del pancreas; tutto questo ha una grande influenza sul vostro comportamento, sul vostro modo di pensare.

Questa tensione muscolare, che causa molti problemi e impedisce l'esperienza della pace nella vita quotidiana, può essere largamente risolta con la pratica di *asana* e *pranayama* e dell'*Hatha Yoga*. Anche in questo caso le persone pensano che le *asana*, il *pranayama*, gli esercizi

yogici siano dei semplici esercizi. Non sono esercizi e non dovrebbero essere praticati come esercizi ma con grande attenzione. Le ricerche scientifiche che sono state effettuate in varie parti del mondo, in Russia, in Polonia, in India, in Francia e anche in Germania, hanno dimostrato che durante la pratica delle *asana* tutto il sistema endocrino è fortemente influenzato e di conseguenza le tossine vengono eliminate, i blocchi energetici rimossi, quindi con la pratica di *asana* e *pranayama* si eliminano le tensioni muscolari.

Passiamo poi alle tensioni mentali: queste sono le più importanti da prendere in considerazione. Il pensare troppo, il pensare in maniera errata e i pensieri viziosi che siamo costretti ad avere nel corso della vita quotidiana, sono la causa delle tensioni mentali e, per queste tensioni, c'è la pratica del rilassamento dove la coscienza viene ritirata. Quando si ha il ritiro della coscienza, quando si ha la negazione della coscienza, inizia quello che chiamiamo espansione della coscienza. Quindi tutta la questione è divisa in due parti: negazione ed espansione.

Per il processo della negazione ci sono diverse tecniche. Ci sono quelle tecniche che ritirano o che calmano le tensioni create da carenze funzionali interne e tutto ciò viene fatto durante la pratica del rilassamento. Tra queste pratiche di rilassamento abbiamo alcune delle tecniche più importanti e dovrebbero essere praticate come faremo nelle lezioni a partire da domani e vi spiegherò in maniera semplice come deve essere praticata la

meditazione. Quando pratichiamo meditazione o quando iniziamo la pratica del rilassamento, per prima cosa dobbiamo avere un metodo e dobbiamo avere una tecnica.

Non tutte le tecniche sono utili a tutti, ma allo stesso tempo ci sono pratiche che possono essere fatte senza alcuna difficoltà, senza alcun rischio. La più semplice è quella che conosciamo come *Ajapa Japa*, consapevolezza spontanea, e in questa consapevolezza spontanea ci si concentra sul respiro e mentre ci si concentra sul respiro si cerca di creare un procedimento ascendente; allora la coscienza diminuisce, l'area di esperienza viene eliminata, la coscienza funziona in un'area limitata e si inizia ad aggiungere un simbolo. Avrete un'immagine, un centro e cercherete di sviluppare una chiara consapevolezza psichica, interna, non sensoriale o mentale, di quel simbolo e quel simbolo dovrà diventare chiaro. Dovreste essere in grado di vederlo coscientemente: questo è necessario per ottenere un rilassamento completo ed essere in grado di vedere il vostro inconscio; non è sufficiente essere in grado di visualizzare la propria mente subconscia.

Lo *yoga* crede nella meditazione, come scienza, secondo cui si dovrebbe essere in grado di vedere la propria mente conscia, si dovrebbe essere in grado di vedere la mente subconscia e quella inconscia; il che è molto difficile nel momento in cui avviene l'esperienza: nel momento in cui avviene la percezione della personalità

inconscia la persona raggiunge il completo rilassamento e può scoprire che ci sono momenti della vita di un individuo in cui durante il sonno profondo diventa consapevole dell'inconscio e dopo sente di essere completamente rilassato.

Quindi, nelle tecniche di *yoga* si ritiene che quando la coscienza si è distaccata dal conscio, dal subconscio e anche dall'inconscio, e quando la consapevolezza individuale funziona indipendentemente da queste tre dimensioni della coscienza, avviene il rilassamento e inizia la meditazione. La meditazione non può mai iniziare prima del rilassamento e la cosa più importante e più difficile è il rilassamento. Potreste pensare che la meditazione sia difficile no, non lo è. La meditazione avviene spontaneamente. La meditazione arriva e non richiede tempo, ma per svilupparla è necessario che l'intero processo del rilassamento sia stato compiuto.

Nello *yoga* lo chiamano *pratyahara* e *dharana*. *Pratyahara* significa ritiro della coscienza e *dharana* significa concezione della coscienza in un modo particolare. Vedete la vostra coscienza, vedete la vostra consapevolezza, ma è una percezione interna. Potrebbe essere un sasso rotondo, potrebbe essere un triangolo. Potrebbe essere un triangolo, un fiore, una cosa qualsiasi, ma dovrete essere in grado di vederlo e ciò che vedete dentro non è immaginazione, ciò che vedete dentro è una forma della vostra coscienza. Se vedete un fiore dentro, vedete la vostra coscienza nella forma di un fiore. Se

vedete un triangolo, non lo vedete come immaginazione, è la vostra coscienza che percepite nella forma di un triangolo e il triangolo che vedete all'interno è creato dalla vostra coscienza tramite cui state comprendendo quello che sto dicendo, è la stessa coscienza tramite cui io sono in grado di parlarvi di qualcosa che riguarda lo *yoga*. Ed è la stessa coscienza tramite cui voi comprendete al meglio. È la stessa coscienza tramite cui la vostra intelligenza o intelletto, funziona. È la stessa coscienza che si manifesta nella vita quotidiana sotto forma di principio di memoria ed è la stessa coscienza tramite cui comprendete l'odio e comprendete l'amore.

La stessa coscienza che funziona nel mondo e che non è immaginazione, che non è un'ipotesi, ma una forza che è consapevolezza o uno strumento di conoscenza, mezzo di comprensione, substrato della percezione. È quella coscienza che si ritira dagli oggetti, che si ritira dalla conoscenza intellettuale, che si ritira dall'esperienza e dalla memoria del passato; che si ritira dalla giusta conoscenza e dall'errata conoscenza, e quando è stata dissociata dalle diverse basi della percezione ma allo stesso tempo vi diventa chiara nella forma di un triangolo, un fiore, un sasso, una luce, un animale, allora significa che state vedendo la vostra coscienza e questo è il segreto fondamentale dello *yoga*.

La meditazione, quindi, è il processo in cui vedete la vostra coscienza; la coscienza vede sé stessa tramite il sé, senza nessun mezzo che intervenga, senza nessun

supporto e nessuna azione. Per ripeterlo poi nuovamente. Nella meditazione si subisce un processo non di autoanalisi ma di auto percezione. È qui che la meditazione supera la psicoanalisi della psicologia moderna. Non solo si analizza se stessi, ma si vede se stessi.

E come si fa a vedere se stessi? Vedendovi sotto forma di un triangolo, cercando di vedere voi stessi nella forma di un triangolo. E quando cercate di vedervi sotto forma di un triangolo, il triangolo svanisce, scompare e viene sostituito dalle immagini della vostra personalità psicologica. Le immagini arrivano a centinaia e migliaia, come in una pellicola cinematografica, non vedete scene reali, non vedete ciò che avete sperimentato. Forse non vedete nemmeno le persone che conoscete in questa vita. Vedrete quelle immagini che rappresentano la vostra coscienza. Vedrete quelle immagini che rappresentano i vostri istinti. Vedrete quelle immagini che hanno causato i problemi della vostra vita e quelle immagini che sono state alla base delle varie tensioni della vostra vita, che rappresentano la causa dell'odio, dell'insonnia, dell'ansia e di ogni sorta di problemi psicosomatici. Allora provate di nuovo a riportare indietro il triangolo, ma questo scompare. Di nuovo viene sostituito da immagini psicologiche più profonde perché anche nella mente subconscia ci sono strati e profondità e dovrete sperimentare quegli strati subconsci, uno dopo l'altro, e ci sarà un momento nella meditazione in cui avrete visioni,

buone e cattive. E sfortunatamente, in assenza di conoscenza, le prenderete come ciò che chiamate viaggi astrali e come fossero viaggi oggettivi. Penserete che saranno arrivati i fantasmi o gli angeli. Niente viene da fuori, tutto emerge dall'interno e tutto esplode dall'interno. Niente arriva dall'esterno: la vostra coscienza è tutto.

Non c'è nulla al di là della coscienza e tutto ciò che potete vedere negli stati più profondi di meditazione è una manifestazione della vostra personalità, è una manifestazione dei diversi, complicati, nascosti, sconosciuti, invisibili strati della vostra personalità che probabilmente non potreste mai conoscere attraverso alcun metodo di psicanalisi. Potreste vedere le esperienze della vostra vita di quando eravate dei bambini e che avete dimenticato e che sono insignificanti ma che hanno causato problemi. Questo emerge sotto forma di un'esplosione, sotto forma di immagini demoniache, sotto forma di espressioni divine.

Queste sono le immagini subliminali, i *samskara*, come vengono chiamati nello *yoga*, le impressioni passate. Emergono, si esauriscono, uno dopo l'altro, ma ciò è possibile solo se si prova a realizzare una concentrazione, un consolidamento o una cristallizzazione della propria coscienza.

Pertanto, quando nella meditazione ci si concentra sul respiro, sul respiro naturale, non ci si concentra solo sul

respiro naturale, ma si cerca di trovare un passaggio psichico per il respiro naturale. Il respiro è respiro, sapete che è qualcosa di fisico ma l'idea che "Io sto respirando" non è fisica, è psichica. Quando respiro è fisiologico. Il respiro va ai polmoni e fornisce ossigeno, purifica il sangue. È un fatto scientifico, ma quando sapete che state respirando non è fisico, è psichico. E quando pensate che state respirando, che "Io sto respirando", create un'idea psichica e questa idea psichica è la porta d'accesso alla meditazione, è la porta d'accesso al rilassamento, è la porta d'accesso alla concentrazione, o piuttosto è la porta d'accesso alla psicanalisi. Si crea quindi un passaggio.

Nello *yoga* ci sono centinaia di passaggi, ma voglio introdurne solo due di questi. Un passaggio è tra l'ombelico e la gola per i principianti e il secondo è la colonna vertebrale, il midollo spinale. L'idea che io sto respirando, la consapevolezza che io sto respirando, dovrebbe essere percepita in uno di questi due passaggi. O sentite che state respirando nel passaggio frontale o nel midollo spinale. Se lo sentite nel midollo spinale è molto meglio perché la concentrazione sul midollo spinale vi porta direttamente all'inconscio.

Non sto parlando dello spaventoso *Kundalini Yoga*, ricordatelo, e non credo nemmeno che il *Kundalini Yoga* sia così spaventoso, perché come studente di psicologia e come studente di *yoga* credo che il *Kundalini Yoga* sia una via per raggiungere l'inconscio e so che quella porta verso l'inconscio è la via della pace perfetta e del potere

assoluto. Quindi non proibisco alle persone di praticare *Kundalini Yoga*, ma non intendo quel *Kundalini Yoga* in cui vi rompete il corpo o vi rompete le ossa, no; portate la consapevolezza al midollo spinale, dalla base alla sommità sotto forma di “Io sto inspirando e io sto espirando”.

Ora, l'idea “Io sto inspirando, io sto espirando” dovrebbe creare un ordine ascendente e discendente in un passaggio. Mentre ispirate dovrete sentire di ascendere, e mentre espirate dovrete sentire di discendere.

Chi sta ascendendo e discendendo? Scopritelo. La coscienza ascende e discende. Ma allora perché bisogna sincronizzarla con il respiro? Il punto è che, quando la sincronizzate con il respiro, prima di tutto questo diventa possibile, diventa più semplice percepire l'ordine ascendente e discendente, ma allo stesso tempo inspirando ed espirando si genera maggiore ossigeno nel sistema e di conseguenza avviene il rilassamento. Espirate carbonio e accelerate il metabolismo nel sistema e quando accelerate il metabolismo nel sistema creando più ossigeno tramite l'ossigenazione, anche il rilassamento viene accelerato.

Tuttavia in questo *Ajapa Japa*, mentre si inspira e si espira, diventa necessario essere consapevoli del fatto che si sta inspirando ed espirando tramite il processo del conteggio. Affinché non cadiate in un'incoscienza più profonda, affinché la vostra coscienza non si blocchi,

perché ciò a volte accade durante la meditazione, quando si realizza la concentrazione.

Ora, lo scopo dello *Yoga* e quello della meditazione non è diventare inconsci, se state cercando di diventare inconsci nella meditazione, non state praticando *Yoga* correttamente. Lo scopo della meditazione è sviluppare la consapevolezza quando c'è assoluta incoscienza. Non sto parlando del *Samadhi*, non sto parlando della consapevolezza cosmica o di esperienze divine, per favore non confondetele. Parlo del fatto che lo *Yoga* e la meditazione sono dei sistemi, dei processi, dei metodi con cui è possibile vedere la propria incoscienza.

Di notte quando andate a letto per dormire, diventate incoscienti. Andate nell'incoscienza ogni notte ma non lo vedete, non lo sperimentate. Ciò che accade è che avviene un rilassamento parziale. Non un completo rilassamento. In *Yoga* è stato sviluppato un metodo con cui si entra nell'inconscio e si può vedere l'inconscio; si può indagare l'inconscio, visualizzarlo e poi tornare indietro. E quando si torna indietro, si torna con energia. Tornerete indietro con maggiore potenza, sicurezza ed equilibrio assoluto. Questa è la base dello *Yoga*.

Ora, questo processo di inspirazione ed espirazione, questo processo di consapevolezza ascendente e discendente all'interno della colonna vertebrale o nel passaggio frontale non è meditazione. È un atto di negazione della coscienza, è un atto di ritiro della

coscienza empirica, esterna, oggettiva; ma c'è un momento nella meditazione in cui la coscienza arriva a un punto, il cerchio si riduce a un punto ed è in quel momento che dovete interrompere il rilassamento. Uno studente di *Yoga* dovrebbe sapere fino a che punto continuare il rilassamento.

Se continuate a rilassarvi ulteriormente, entrerete nell'incoscienza e non diventerete mai consapevoli e questa è la morte dello *Yoga*, è la morte di uno *Yogi*. Dovete conoscere il punto in cui dovete fermare il processo di negazione della coscienza ed è per questo motivo che ogni studente di meditazione deve avere un proprio simbolo. Può avere una piccola foglia verde, un fiore, una stella, un triangolo, una figura umana, qualsiasi cosa, ma deve averne uno. Non serve a nulla avere un'idea astratta.

Le ho praticate insieme per anni ed anni e vengono chiamate meditazione astratta e meditazione concreta. La meditazione astratta porta all'inconscio e la meditazione concreta porta all'inconscio con la consapevolezza.

E qual è la prova che siete stati in grado di percepire l'inconscio, quali sono i sintomi, qual è l'indicazione che avete visualizzato il vostro subconscio, qual è l'indicazione che avete visualizzato il vostro inconscio? E non sto parlando della super coscienza perché non è il mio argomento e non ho intenzione di andare oltre l'inconscio, questo non è il mio argomento e credo che non vi

aspettate questo argomento da me, almeno non questa sera. Quando sarete in grado di vedere, quando sarete in grado di visualizzare l'oggetto della vostra meditazione con la stessa chiarezza così come vedete me e come vedete i vostri fratelli ogni giorno, avrete visto il vostro inconscio e tornerete indietro. Non parlo di sogno cosciente, non si tratta affatto di sogno cosciente; se il sogno è un sogno cosciente, se vedete delle figure che si muovono, se vedete una rosa ma non siete consapevoli che state vedendo una rosa, allora quello è il subconscio.

L'indicazione della manifestazione della personalità subconscia è la visione psichica, una dopo l'altra, sia buona che cattiva. Ma quando entrate nell'inconscio tutte le visioni si fermano. Non vengono angeli e non vengono schiere. Non vedete il paradiso e non vedete l'inferno. Vedete solo quell'oggetto particolare su cui state cercando di cristallizzare nella coscienza. Vedrete il fiore di loto o l'elefante, il serpente o la fiamma della candela. Questo è tutto, perché quello era l'oggetto della vostra meditazione. Quando però vedrete internamente l'oggetto della vostra meditazione, sarà così chiaro, così vero che a volte quando uscirai dalla meditazione potreste avere il dubbio se questo è vero o se quella è la verità. E quando si percepisce l'inconscio, la distinzione tra esperienza cosciente ed esperienza inconscia si dissolve.

L'esperienza nell'inconscio dell'oggetto, devo dirvelo ancora una volta, è tanto reale quanto l'esperienza dell'oggetto nel piano cosciente. Se dovesse capitarvi di

vedermi nell'inconscio, probabilmente mi vedrete così come mi vedete ora. È solo quando vi ritirate dall'inconscio e scendete nel piano cosciente che saprete: "Oh, sì, ho visto Swamiji ed era così reale". E questo particolare stato di esperienza è noto nella filosofia yogica come *Darshan*. *Darshan* significa visualizzazione o percezione inconscia dell'oggetto in tutte le sue dimensioni.

Quando la coscienza è completamente libera dalle limitazioni, quando la coscienza è completamente libera dalla coscienza sensoriale, dalla coscienza intellettuale e da tutti gli altri tipi di coscienza empirica, in questo stato, la pace è raggiunta. È in questo momento che si diventa uno *Yogi*. È in questo momento che si può dire che le tensioni, le afflizioni, i problemi, gli shock, gli effetti collaterali, le reazioni della vita quotidiana sono completamente risolte.

Quindi l'argomento della meditazione non è affatto difficile. E lo vedrete voi stessi quando verrete da domani per partecipare alla lezione. Il tutto sarà diviso in due parti. La prima parte sarà la negazione e la seconda sarà ciò che chiamo espansione della consapevolezza e in questo processo arriveranno molte esperienze, molto tumulto mentale, il subconscio verrà di fronte a voi e tutti i ricordi passati vi saranno noti e naturalmente, se credete nella reincarnazione potreste anche tornare indietro. Naturalmente non sarà possibile per tutti.

Ed è così che attraverso lo *yoga* e la meditazione si va in diverse stanze della vita e si cerca di pulirle tutte, una per una. Una volta che vi sarete puliti dovrete intraprendere il percorso spirituale, poi dovrete andare da un *Guru* e chiedergli: "Dammi l'iniziazione" e forse in quel momento, se ti tocca la fronte o se ti tocca la testa potreste entrare in *Samadhi*. Non sto dicendo che il *samadhi* non esiste, c'è anche uno stato spirituale, c'è anche una super coscienza. Si può raggiungere il *samadhi*, si possono avere esperienze più elevate di queste, ma per questo dobbiamo qualificarci e per qualificarci dobbiamo praticare *Yoga*.

Lo *yoga* non è il fine, è il mezzo; è un processo e nelle antiche scritture è scritto che è un'arte o un metodo di purificazione del sé. Con le medicine si curano le malattie, con il cibo si purifica il corpo, ma con lo *yoga* si purifica il corpo, si purifica la mente, la mente in tutte le sue dimensioni, conscia, subconscia e inconscia. Tutte e tre le fasi della personalità, tutte e tre le stanze vengono purificate e poi quando tutto è calmo e tranquillo, i *samskara*, o come si dice in occidente, i *Karma*, sono stati esauriti, le afflizioni non ci sono più. A quel punto dovrete intraprendere il percorso spirituale più elevato e non prima.

Sebbene lo scopo della vostra vita dovrebbe essere quello di avere una realizzazione spirituale, non dovrete mai cercare quel percorso spirituale più elevato a meno

che la salute mentale non sia stata raggiunta e gli ostacoli, gli errori, le confusioni e il pandemonio nella personalità non siano stati completamente calmati. Dopo questa preparazione, arriva *dhyana*, o come lo chiamano *Dhyana Yoga* o la meditazione.

Ora, tornando al punto, la meditazione di per sé non aiuta del tutto perché attraverso la meditazione pulite il corpo, la mente, la coscienza ma di nuovo i *karma* accumulano impressioni. La personalità emotiva si confonde di nuovo e gli schemi dei pensieri diventano di nuovo errati. È un pò come pulire una stanza e poi rimetterci dentro la sporcizia. Allo stesso modo state cercando di ripulire la personalità dalle scorie, dalle tensioni, dalle afflizioni ma contemporaneamente quello che sta succedendo ai *karma* è che da un lato state ripulendo le tensioni e dall'altro stanno rientrando tensioni.

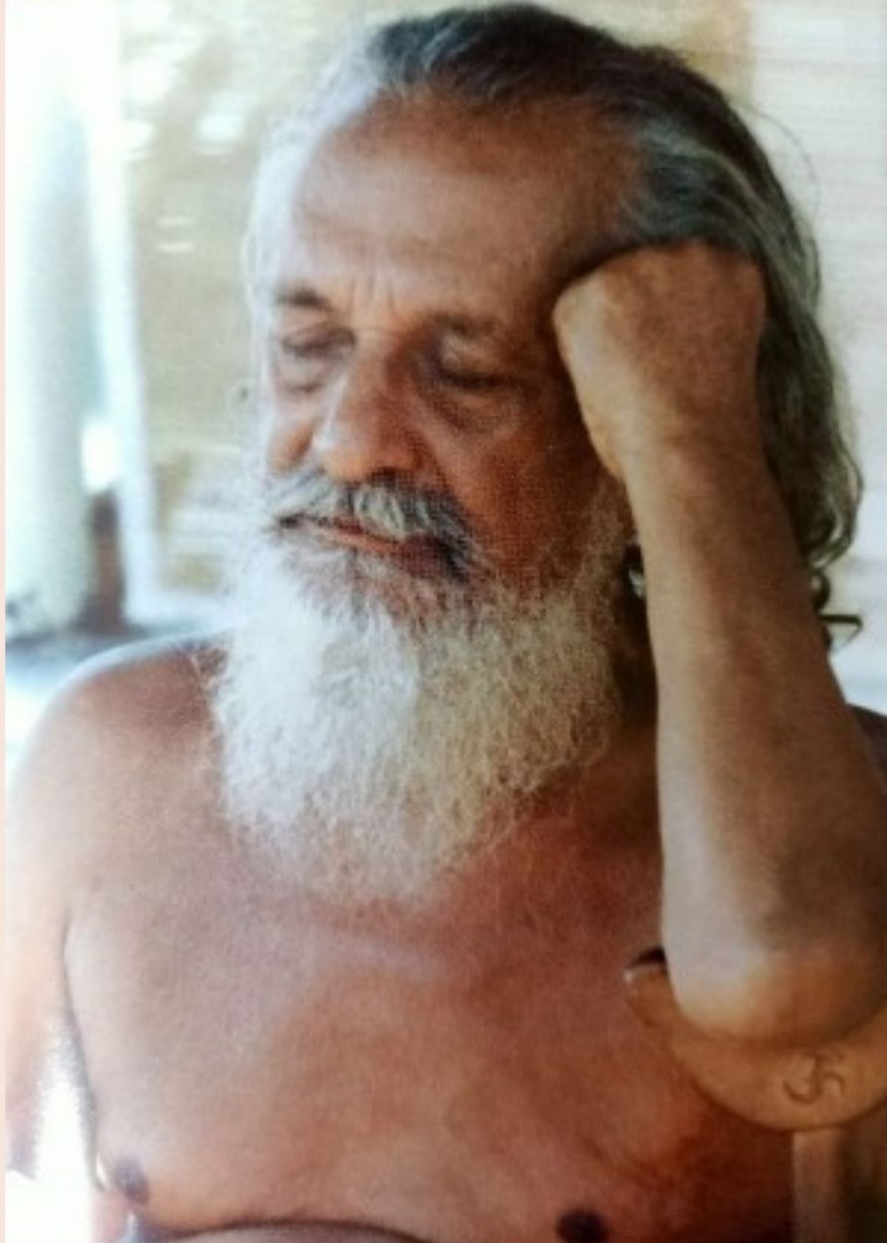
Da una parte state cercando di esaurire i *karma*, i *samskara*, ma dall'altra parte i *samskara* vengono introdotti di nuovo. Ed è a questo scopo che uno *yogi* che pratica la meditazione deve prendersi cura del *Karma Yoga*, deve prendersi cura del *Bhakti Yoga* e anche del *Jnana Yoga*. Perché è attraverso il *Karma Yoga* che si fermano i *samskara*, che si ferma l'effetto del *Karma* e che si entra nei nuclei più profondi della personalità. Possono essere fermati e per fare questo c'è un'arte, e questo tipo di arte si trova nella *Bhagavad Gita*. Esaminatelo attentamente.

Poi vi è la pratica del *Jnana*. Dovete comprendere che siete la coscienza, la luce è in voi, non siete questo corpo, non siete i sensi. Dovreste avere questo tipo di comprensione, di pensiero corretto, in modo che la mente non si attacchi alle cose, cercando di stroncare i *samskara* sul nascere con il pensiero corretto. In questo modo le tensioni emotive, le tensioni nate dal *karma*, le tensioni nate dal pensiero sbagliato, dovrebbero essere fermate, parallelamente alla meditazione. E scoprirete che ci sono centinaia e migliaia di persone in tutto il mondo che praticano la meditazione ma che non sono felici perché pensano che la meditazione da sola li aiuterà. Lo fa, non c'è dubbio, è una cosa grandiosa.

Quindi, quando vi insegnerò la meditazione, le diverse tecniche, vi prego di ricordare che la mia opinione personale è questa, parallelamente l'altro metodo dovrebbe essere praticato del quale però non avrò tempo di spiegarvi. Non dovreste mai pensare che Swamiji sia venuto qui solo per insegnare la meditazione. Non parla di *Vedanta*, non parla di *Bhakti*, non parla di *Karma*. Sono completamente d'accordo e capisco che queste cose sono cose molto necessarie ma poiché l'argomento di oggi è la meditazione, parlo solo di meditazione. Non devo parlare molto perché sento che la meditazione dovrebbe essere praticata.

Hari Om Tat Sat

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1970s/1976/7601/7601med.html>



Sri Paramahansa Swami Satyananda

Love is a divine force, to annihilate worries. Love free man from dissatisfaction and spiritual unrest.

L'amore è una forza divina, per annientare le preoccupazioni. L'amore libera l'uomo dall'insoddisfazione e dall'inquietudine spirituale.

Glossario dei termini in Sanscrito

Ajapa Japa: ripetizione spontanea di un mantra.

Asana: posizione/postura di yoga.

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

Bhakti Yoga: via della devozione.

Bhakti: devozione.

Darshan: visione divina.

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

Dhyana Yoga: sistema di Yoga basato sulla meditazione.

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.

Jnana/Gyana Yoga: yoga della conoscenza.

Karma Yoga: via dell’azione disinteressata.

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

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

Patanjali: autore degli Yoga Sutra e divulgatore dell’ashtanga yoga; contemporaneo del Buddha.

Pranayama: tecniche per l’espansione del prana.

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

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

Samskara: impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

Vedanta: fine dei Veda. 'Veda': conoscenza (trascendentale). 'Anta': fine. Uno dei sei darshana, o sistemi, della filosofia vedica che trattano della natura trascendentale e manifesta della coscienza.

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.

