

Indice

Dalla Pratica all'Applicazione	p. 2
Esperienze nello Yoga	p. 8
Meditazioni	p. 10
La Moderazione: il più grande amico	p. 13
Shivaratri, l'Unione di Shiva e Shakti	p. 16
Glossario dei termini in Sanscrito	p. 20



Dalla Pratica all'applicazione

Swami Shivadhyanam Saraswati

Il tema di questo webinar è portare lo *yoga* dal livello della pratica a quello dell'applicazione.

Swami Niranjanananda afferma che la conoscenza di per sé non è di grande utilità, solo quando la conoscenza viene applicata diventa saggezza. La conoscenza applicata è saggezza. Oggi la necessità del momento è essere in grado di applicare lo *yoga* nel modo giusto e appropriato. Gli anni della propagazione dello *yoga* sono ormai finiti, le persone conoscono lo *yoga* e i benefici dello *yoga*. Ora la sfida che ci attende è applicare lo *yoga* nella nostra vita quotidiana per vedere quali possono essere i benefici e il potenziale nella nostra vita.

Applicazione personale

Esistono tre livelli principali di applicazione dello *yoga*: il primo consiste nell'applicare lo *yoga* a livello personale con le due componenti principali del *sadhana* e dello stile di vita. Come *sadhaka* dello *yoga*, dobbiamo approfondire i nostri *sadhana* e applicare i principi dello *yoga* nella nostra vita quotidiana. Questo è il tema del secondo capitolo dello *yoga* annunciato da Swami Niranjanananda dopo il Convegno Mondiale sullo Yoga del 2013: vivere lo *yoga* momento per momento, con serietà, sincerità, impegno e positività. Per i *sadhaka* dello *yoga* la prima sfida è integrare lo *yoga* nella propria vita e non lasciare

che rimanga qualcosa che si pratica solo sul tappetino; piuttosto viverlo momento per momento. Nelle lotte e nelle sfide che affrontiamo nella nostra vita quotidiana, quando ci troviamo ad essere agitati, ansiosi o tesi, quello è il momento di mettere in pratica un po' di *pranayama*. Quello è il momento di mettere in pratica il concetto del *raja yoga* di *pratipaksha bhavana*. Perfezionare le nostre risposte, i nostri atteggiamenti, la nostra consapevolezza di momento in momento, in modo che ogni attimo diventi un momento gioioso, un momento di positività, che eleva non solo noi ma anche le persone intorno a noi. Questo ci porta al secondo livello di applicazione: il livello sociale.

Applicazione sociale

Possiamo usare lo *yoga* come un sistema, una scienza, una tecnica che consente lo sviluppo armonioso della testa, del cuore e delle mani, ma poi ciò che otteniamo attraverso lo *yoga* deve essere condiviso con le persone che abbiamo accanto. Il livello sociale è un'altra importante area di applicazione dello *yoga*. Ciò significa applicare lo *yoga* a diversi settori della società che hanno esigenze diverse e adattarlo alle esigenze di quel particolare settore. Lo *yoga* può essere applicato con i bambini, i giovani, le donne, gli anziani, nel settore aziendale, con gli sportivi, i poliziotti, i vigili del fuoco, nelle carceri e nei centri di riabilitazione; il campo è vasto.

Tanto lavoro meraviglioso è stato svolto sia dalla Bihar School of Yoga che dal Ghantali Mitra Mandal sotto la

guida di Swami Satyakarmananda. Ricordo quando era venuto per il convegno e il suo discorso riguardava i diversi programmi che il Ghantali Mitra Mandal ha condotto per i giovani. Ha anche menzionato un progetto che è stato fatto per le persone che hanno la sindrome della visione artificiale: persone che lavorano su un computer per lunghi periodi di tempo e che hanno problemi agli occhi. Questo è un esempio di come prendere lo *yoga* e applicarlo a persone che hanno bisogno di una soluzione.

Per questo tipo di applicazione, è necessario tenere a mente tre cose. Il modo di applicare lo *yoga* nella società deve essere: semplice, pratico e ispiratore. Dobbiamo ispirare le persone a intraprendere quelle pratiche, quei cambiamenti attitudinali e nello stile di vita che lo *yoga* raccomanda.

Swami Satyakarmananda è stato un genio nel modo in cui è stato in grado di presentare lo *yoga* e ispirare le persone ad adottare quelle tecniche nella loro vita per trarne i benefici. Per noi che vorremmo contribuire e migliorare la condizione delle persone intorno a noi, varrebbe la pena guardare il suo esempio e l'esempio del lavoro che la BSY sta facendo sia per l'esercito, le forze di polizia, gli sportivi, i bambini, e le persone diversamente abili. Con un certo grado di compassione e sensibilità verso ciascun gruppo, dovremmo prendere il messaggio, il sistema e la scienza dello *yoga* e lasciare che facciano la loro magia.

Questo aspetto sociale dello *yoga* è tanto più rilevante in questo attuale periodo di pandemia che ha portato la sua parte di problemi e stress nel tessuto familiare e sociale. Le connessioni sociali si stanno indebolendo, ed è tempo di usare lo *yoga* in modi nuovi. Usare lo *yoga* come una scienza completa per la testa, il cuore e le mani: per la salute fisica, la pace mentale e il benessere; per la salute emotiva e lo sviluppo spirituale. Lo *yoga* ha diverse branche attraverso le quali ciascuna di queste aree può essere centrata.

La sfida è essere in grado di prendere questi piccoli principi dello *yoga* e applicarli in modo pratico e semplice. Possiamo usarli per le persone che vivono in situazioni diverse e dobbiamo aiutarle a superare qualsiasi problema si trovino ad affrontare, sia esso fisico, emotivo o psicologico. Soprattutto la connessione sociale deve essere rafforzata. Con i blocchi e le altre restrizioni al movimento che vediamo ora intorno a noi, i problemi di solitudine, di distanza tra le persone devono essere colmati. Lo *yoga* può svolgere un ruolo molto utile e importante in questo.

Applicazione ambientale

Il terzo livello dell'applicazione è a livello ecologico. Siamo parte della natura, non viviamo nel vuoto da soli, la natura intorno a noi non è solo qualcosa che è lì per essere sfruttata per il nostro utilizzo egoistico. Quando parliamo di *yoga* per l'ecologia, per sostenere gli ecosistemi, la natura che ci circonda, non si tratta solo di

preservare la natura, le foreste e i fiumi. È molto più di questo. Lo *yoga* ha creduto e sottolineato in tutte le nostre tradizioni vediche l'interconnessione di ogni cosa. Che si tratti di piante, animali, alberi, fiumi, montagne, ai loro livelli di base sono tutti composti dagli stessi *tattwa*, i cinque elementi, di cui siamo composti noi. C'è una sinergia, un dare e avere tra tutti gli esseri animati e inanimati.

Lo *yoga* ci insegna a rispettare quella connessione e a rispettare quell'unità fondamentale. Ecco perché nella nostra tradizione un fiume non è solo un fiume, ma è considerato come una madre. La foresta non è solo una foresta; la montagna non è solo una montagna. Li abbiamo antropomorfizzati, non per dar loro un nome o farne una divinità, ma per enfatizzare la connessione ed essere consapevoli che siamo collegati. Siamo connessi con il fiume, la foresta, con tutta *prakriti*.

In questi tempi in cui, a causa dell'avidità e dello sfruttamento umani, la natura si sta esaurendo a un ritmo allarmante e ci troviamo di fronte a disastri ambientali ed ecologici, penso che questo sia un aspetto dello *yoga* che assume ancora maggiore importanza. Come sinceri *sadhaka* dello *yoga* e amanti dello *yoga*, penso dovremmo assolutamente prestare attenzione anche a questo aspetto.

Per concludere, con questi tre livelli di applicazione dello *yoga* a livello personale, sociale ed ecologico, portiamo lo *yoga* dall'essere semplicemente una pratica a diventare

un *sadhana* per viverlo come uno stile di vita e infine una cultura. E questo è ciò che Sri Swami Satyananda aveva predetto anni fa, quando aveva fondato la Bihar School of Yoga, affermando che lo *yoga* sarà la cultura del domani e dirigerà il corso degli eventi mondiali, e le sue parole si stanno avverando.

Webinar tenuto il 31 agosto 2020, in occasione del primo *punya smaran*, commemorazione, di Swami Satyakarmananda, fondatore di Ghantali Yog Mitra Mandal, Mumbai.

Tratto da: <http://yogamag.net/archives/2020s/2021/2101/2101pap.html>



Esperienze nello Yoga

Compilato da Kamala (Elaine Miller)

Sign.ra Kitty Jarvls, Australia

Tramite lo *yoga* ho sperimentato un grande miglioramento nel movimento articolare, della capacità respiratoria, della digestione e dell'evacuazione. *Mula bandha* e *shashankasana* hanno alleviato la mia estrema depressione; *pranayama* e *yoga nidra* mi hanno aiutata a diventare più flessibile e capace di adattarmi alle situazioni stressanti.

Sign.ra Marie O'Neill, Australia

Lo *yoga* mi ha aiutata a eliminare le tensioni nervose dovute a problemi medici ed emozionali. Recentemente, quando ho quasi perso mio figlio, le tecniche di respirazione yogica mi hanno aiutata ad attraversare questi periodi estremamente critici in cui lui era incosciente e non ci si aspettava che visse.

Hazel Doran, Australia

Lo *yoga* è un grande aiuto nella mia vita quotidiana, in quanto mi rende capace di canalizzare la mia energia in modo più utile. Sono arrivata a capire e ad apprezzare la sfida di tentare di perfezionare gli esercizi fisici. Anche pochi minuti di completa concentrazione su una o due posizioni o esercizi di respirazione mi danno sollievo alle tensioni e una sensazione di benessere fisico e mentale. Sto imparando a portare questa pratica di concentrazione

nella mia vita quotidiana, a svolgere un lavoro con la mente univoca, senza chiedermi quale sia il compito successivo o pensare a ciò che devo fare per ultimo. Attraverso lo *yoga* sto imparando a conservare e rinnovare la mia energia e ora sono in grado di fare più attività durante la settimana. Trovo che la pratica del rilassamento sia quella più benefica per me. Ritirandosi dai pensieri di cose, persone e di sé, guardare il corpo e la mente diventare immobili, andare “lontano nel vuoto e riposare lì nella quiete” porta rinnovamento e accettazione, pace e contentezza. Per me, questo è *yoga*.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1970s/1978/7803/7803exp.html>



Meditazioni

Sri Swami Sivananda

1. Non c'è fine al desiderio. Quindi, la contentezza da sola è la via migliore per la felicità.
2. Le due importanti impurità della mente sono l'attaccamento e il desiderio.
3. La vera religione inizia dove finisce la confusione intellettuale.
4. Lo scopo della filosofia è l'indagine sulla natura delle cose e la ricerca della realtà.
5. La purezza è il cardine della vita spirituale.
6. Dove c'è fede ci sarà sempre molta comprensione.
7. La modestia è l'ornamento dei grandi. Il servilismo non è modestia.
8. L'arroganza è il risultato del disadattamento nella vita.
9. Il bisogno di Dio dell'uomo è fondamentale. È d'importanza quotidiana e di ogni momento.
10. Il rimedio per tutti i dolori è nell'abbandonarsi a Dio.
11. Molti dei nostri problemi derivano da incomprensioni e false immaginazioni.

12. Parla meno, prega di più. Odia meno, ama di più. Prendi meno, dai di più. Indugia meno, frena di più. Dormi meno, medita di più. Siediti di meno, servi di più. Preoccupati meno, sorridi di più.

13. La via dell'amicizia, dell'amore e della compassione è la via che conduce alla felicità.

14. Dai felicità agli altri e sarai felice.

15. Non diffidare degli altri; con fiducia e buona volontà puoi ottenere di più.

16. Il digiuno e l'abnegazione aiutano a controllare i sensi e la mente.

17. Se i valori morali e spirituali non vengono inculcati fin dai primi anni, si finirà per diventare un fascio di complessi o un misantropo.

18. L'imposizione di una disciplina esterna in molti casi non può essere di aiuto e di miglioramento. È necessario un cambiamento di cuore.

19. Il fine della saggezza è la libertà; il fine della cultura è la perfezione; il fine dell'educazione è il carattere; il fine della conoscenza è l'amore.

20. Solo quell'occhio è il vero occhio: quello che vede Dio in tutti.

21. Accogli la verità da qualunque angolo possa provenire.

22. Il velo della Verità o dell'Eterno è la mente mondana.

23. L'anima si innalza allo splendore divino in proporzione alla diminuzione della vita dei sensi.

24. La tolleranza è carità, compassione e sacrificio.

25. Il perdono è un ornamento degno di tutti e di ciascuno.

26. Riforma te stesso prima di provare a riformare gli altri.

27. Coltiva il silenzio. Il silenzio interiore. Dio ti parla in silenzio. Il silenzio della mente è il vero silenzio. Il silenzio conserva l'energia e dona una pace duratura.

28. La preghiera sincera, fatta con tutto il cuore e fede in Dio incrollabile realizzerà meraviglie.

29. L'amore, la cooperazione e la comprensione sono le pietre miliari della pace nel mondo.

30. Rilassati. Rimuovi la tensione. Abbandona la paura e la preoccupazione, medita. Impara l'equilibrio: l'equilibrio dell'anima. Equilibrio è yoga. Equanimità è yoga.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1970s/1976/7605/7605med.html>

La Moderazione: il più grande amico

Dagli insegnamenti di Swami Sivananda Saraswati

Circa centocinquanta miglia sopra la colonia dei *sannyasin* di Rishikesh, nell'entroterra himalayano, c'è un avamposto, di nome Chaumali. Qui hanno costruito una sorta di diga o barriera lungo il corso del Gange. Un bel giorno accadde qualcosa lì, e il flusso dell'acqua rischiava di sfuggire di mano ed esplodere in un flusso eccessivo. Immediatamente i fili iniziarono a ronzare. Venne inviato un telegramma a tutte le regioni inferiori, avvisandole di una probabile inondazione del Gange, chiedendo a tutti di spostarsi sulla riva più alta del Gange.

Ora, l'acqua del Gange è la vera vita e anima delle persone che vivono vicino alle rive del Gange. Quindi, cos'è ora questo strano fenomeno che le persone vengono allontanate dalle sue acque vivificanti? Fintanto che il suo flusso rimane entro i limiti, fintanto che il suo volume è limitato da un margine sicuro, è molto vantaggioso e molto desiderabile. Quando la funzione naturale e legittima della diga viene superata, quelle stesse acque diventano pericolose e terribili. Perciò l'eccesso trasforma una benedizione in una minaccia.

Consideriamo ora uno stato di cose simile nella vita umana. L'individuo medio è uno schiavo dei sensi. Ad esempio, dormire è una cosa normale per tutte le creature. Animali e umani, peccatori e santi, tutti lo fanno. Ma vi è un limite all'interno del quale è una necessità

desiderabile e benefica. Dormire troppo rende pigri, letargici, annoiati e infine inutili per sè stessi e per la società. Per il *sadhaka*, è una delle abitudini più pericolose. Dormire troppo abitualmente aumenta *tamas* e annulla il *sadhana*, rallentando i progressi.

Mangiare è riconosciuto come una necessità indispensabile finchè dura l'involucro fisico. Dal verme più piccolo al santo realizzato più elevato, tutti assumono cibo. Ma se si esagera, allora diventa direttamente e indirettamente sbagliato, improprio, non etico e positivamente criminale. È una pratica errata e dannosa da un punto di vista della salute e medico. È improprio dal punto di vista del galateo sociale, che guarda la ghiottoneria con disapprovazione. Non è etico, in quanto mangiando troppo si diventa grossolani e sensuali; ed è criminale dal punto di vista economico, poichè la sovralimentazione sfrenata di una parte della popolazione trasgredisce tutti i canoni della distribuzione e priva le masse affamate del cibo di cui hanno estremo bisogno.

Ora, è proprio qui dove percepiamo il ruolo vitale della moderazione nel dare un appropriato equilibrio, proporzione e direzione a tali funzioni. È la presenza o l'assenza di autocontrollo e moderazione che rende l'azione del mangiare degna di lode in una riprovevole. La moderazione fornisce la garanzia e l'assicurazione contro l'eccessiva indulgenza.

Quando la qualità e la natura delle cose percepite attraverso i sensi sono sattviche e non eccitano, allora queste stabiliscono un ritmo nel sistema. Questo stato di armonia è di immenso aiuto nel mantenere la moderazione, poichè la moderazione dipende da una forza interiore; e maggiore è *sattwa*, maggiore è lo sviluppo di questa forza interiore. Allo stesso modo, l'abituale adesione al principio di moderazione rende il corpo e la mente leggeri e liberi dalle tossine. In un tale stato di salute e purezza tutte le facoltà sono acute e vigili, facilitando l'esercizio di *viveka* e *vichara*, discriminazione e indagine, da cui dipendono la saggia selezione e la moderazione.

Quindi la moderazione è il miglior amico. La moderazione svolge un importante ruolo nel mantenere i processi di consumo e indulgenza entro i limiti. Fate pieno uso di questo fattore e avrete tanta salute, benessere, progresso e realizzazione spirituale. La moderazione rende la vita degna di essere vissuta. Siate moderati e diventerete un *Jitendriya Yogishvara*, Signore dello Yoga vittorioso sui sensi. La moderazione vi rende veramente l'imperatore dei tre mondi. La moderazione porta alla realizzazione del Sè.

Tratto da: <http://yogamag.net/archives/2020s/2021/2102/rest221.html>

Shivaratri, l'Unione di Shiva e Shakti

Swami Satyananda Saraswati

Vi sono due concetti riguardo l'illuminazione spirituale. Uno è che *Shakti* si risveglia, sale lungo *sushumna nadi* e si unisce a *Shiva* in *sahasrara chakra*. *Shiva* rappresenta la coscienza cosmica più elevata e *Shakti* rappresenta l'evoluzione dell'energia. Questo è il concetto su cui si basa il *kundalini yoga*.

L'altro concetto è che la coscienza va ad incontrarsi con *Shakti* e questo è *Shivaratri*. Il concetto di *Shivaratri* è il risveglio della coscienza al livello materiale dell'esistenza e l'unione con *Shakti* nel punto più elevato dell'evoluzione. Pertanto il termine usato è *ratri* che significa "notte buia". Cosa sono il giorno e la notte della coscienza? Quando l'individuo sperimenta l'esistenza, la realtà oggettiva tutt'intorno a lui: quello è il giorno della coscienza. La notte della coscienza è quando la coscienza è completamente sola e non ha luogo alcuna esperienza oggettiva. Non sentite, non vedete, non sentite e non sapete nulla. Il tempo, lo spazio e l'obiettività, le tre qualità della mente, si appiattiscono. Rimane solo la coscienza. Questa è la notte buia dell'anima, lo stadio subito prima dell'illuminazione. Quindi *Shivaratri* è il simbolo dello stato spirituale del *samadhi*. Ma per noi, *Shivaratri* significa lo stadio che precede il *samadhi*: l'illuminazione.

La storia è questa: *Shiva* decise di sposare Parvati, figlia dell'Himalaya, che viveva tra le cime innevate. *Shiva* viveva nella foresta. Era il maestro, il *guru* e il controllore di fantasmi e demoni, e quando si avviò per sposare Parvati, tutti lo accompagnarono. Qualcuno aveva un occhio dietro la testa, qualcun altro non aveva occhi o li aveva nella pancia. Alcuni avevano solo un orecchio, altri enormi orecchie da elefante o solo dei buchi come orecchie. Alcuni camminavano su una gamba, altri su tre. Così *Shiva* procedette con il suo strano corteo nuziale. Mentre si avvicinavano al regno himalayano dove viveva Parvati, la famiglia di lei inviò una delegazione di ricevimento per accoglierli e scortarli fino alla dimora di Parvati. Ma, quando questi scorsero *Shiva* e i suoi strani accompagnatori, invece di salutare rispettosamente i loro ospiti e condurli alla dimora di Parvati, si diedero alla fuga, correndo a gambe levate.

Non appena tornati alla casa di Parvati, raccontarono ciò che avevano visto con soggezione e orrore. “Oh, è terribile! Vostro genero cavalca un toro. È nudo e il suo corpo è cosparso di cenere. Ha serpenti ovunque e i suoi accompagnatori sono le persone più orribili e spaventose che si siano mai viste”.

La madre di Parvati ne rimase sconvolta. Come avrebbe mai potuto accettare un genero così terrificante? Ma Parvati rimase calma e risoluta. “Lo sposerò” disse alla madre, “Non mi lascerò scoraggiare”. Nel momento in cui il corteo del Signore *Shiva* entrò nel regno himalayano, lui

e tutti i suo divertenti accompagnatori si trasformarono in abbaglianti esseri divini con bei volti, vestiti eleganti, collane scintillanti, fiori profumati e ogni sorta di ornamento. I demoni si trasformarono in persone adorabili; tutto si trasformò in un batter d'occhio e così il matrimonio ebbe luogo.

Shiva è il simbolo della coscienza. Per l'individuo, la coscienza si muove verso l'alto, verso *Shakti*. Si muove insieme a tutti i nostri istinti e propensioni animali, con tutto ciò che siamo. Anche mentre praticate *yoga*, tutto è ancora con voi: paura, rabbia, passione, preoccupazioni, ansie; vi muovete con tutti i vostri compagni. Anche la vostra anima si evolve, procede, insieme a tutti i vostri compagni. Ma arriva un punto nella vita spirituale in cui tutti i vostri compagni, la vita istintiva e le propensioni animali, si trasformano e lo stesso istinto diventa intuizione.

Durante il corso dell'evoluzione spirituale, fate molte prove e fallite: vi recate in chiesa per il matrimonio ma arrivati alla porta scoprite che la sposa non c'è e dovete tornare a casa delusi. Avete delle ispirazioni, potete intravedere lo stato superiore ma non è completo. Quando arriva il momento e avviene la trasformazione, i brutti compagni con il naso nello stomaco e gli occhi dietro la testa si trasformano in servitori divini in giacca e cravatta! Gli aspetti terrificanti della vostra personalità diventano i vostri ornamenti, i vostri aiutanti.

Questa è la storia di Shivaratri. Parvati simboleggia l'energia più elevata; simboleggia anche *kundalini shakti* nel *tantra*. L'unione divina che prende forma quando *Shiva* incontra *Shakti* rappresenta l'illuminazione nell'oscurità assoluta.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1970s/1978/7803/7803ss.html>



EVENTO YOGA

Sabato 6 maggio 2023



**Incontro con Swami Anandananda Saraswati.
Esponente internazionale della tradizione
Satyananda in Italia**

***“LO YOGA COME STILE DI VITA PER MANTENERE LA
SALUTE, L'ARMONIA E LA FELICITA' NEL GESTIRE LE
DIFFERENTI SITUAZIONI DELLA VITA QUOTIDIANA”***

Il programma con Swami Anandananda si terrà presso:

YOGA SADHANA ASHRAM

C.da San Benedetto, 1 - M.te Ascensione – Rotella (AP)

**consisterà in satsang – conferenza e mantra per la salute
di tutti.**

**ॐ SIETE TUTTI INVITATI A PARTECIPARE ॐ
per informazioni ed iscrizioni :**



393 4836897 – 351 6962733

Chi è Swami Anandananda Saraswati?

Fondatore e Yogacharya (maestro) della Scuola di Yoga Satyananda Ashram Italia nel 1979 incontra il suo Guru e Maestro Spirituale, Swami Satyananda Saraswati, da cui riceve l'iniziazione alla tradizione di Sannyasa nel 1983.

Dal 1980 ad oggi visita regolarmente la Bihar School of Yoga, a Munger, nello stato del Bihar, in India, dove soggiorna per prolungati periodi di tempo per approfondire la propria formazione. Su indicazione del suo Guru, insegna le tecniche avanzate dello Yoga della tradizione Satyananda Yoga®.

Nel 1982 fonda la Scuola di Yoga Satyananda Ashram Italia e da allora conduce conferenze e workshop in Convegni Internazionali organizzati da differenti Centri, Scuole di Yoga e Ashram Satyananda in Europa, in India e in Sud America.

Conduce corsi di formazione e di aggiornamento per Insegnanti di Yoga, seminari di approfondimento e conferenze su differenti aspetti e branche dello Yoga. Ha condotto corsi e seminari nell'Ashram di Rikhia, in India, per aspiranti e studenti di Yoga dall'Italia e collabora per l'attuazione delle iniziative di Shivananda Math, un'istituzione caritatevole fondata da Paramahansa Satyananda.

Dal 2013 è Membro del Yoga Vidya Council ed è anche Membro del Consiglio Direttivo della Satyananda Yoga Academy Europe.

ORARIO PROGRAMMA: dalle 16,00 alle 19,00

L'incontro è rivolto a tutti coloro che desiderano conoscere lo yoga, integrandone i principi e gli effetti nella vita di tutti i giorni.

Oggi come non mai gli esseri umani sono sottoposti a stress e tensioni mai viste negli ultimi 60-70 anni in tutti gli ambiti sociali: dai rapporti interpersonali, alla famiglia, al lavoro; in campo economico, nella salute, ecc.

Le persone in questo periodo vivono un'instabilità interiore e un'insicurezza senza precedenti: la pandemia, i problemi di natura economica, il cambiamento climatico, le risposte della politica, le guerre, le inondazioni, i terremoti, la siccità, le aspettative della vite, le sue delusioni, creano malessere e frustrazione.

Tutti questi fattori stanno creando isolamento e la salute fisica e mentale degli individui di ogni età e Paese ne sono fortemente influenzate. Problematiche comportamentali ed emotive, come l'ansia e la depressione, hanno raggiunto picchi mai visti prima.

Con lo yoga si possono acquisire le abilità necessarie per iniziare a vivere una vita di connessione, di equilibrio, di appagamento e fare esperienza concreta e duratura di salute, felicità e armonia.

Durante questo incontro verremo ispirati dalle parole di Swami Anandananda, discepolo diretto di Sri Swami Satyananda, che è tra le persone con più competenza ed esperienza nel campo dello yoga e della vita, qui in Italia e nel mondo.

Al termine del Satsang (conferenza) praticheremo insieme Maha Mrityujaya Mantra con il sankalpa (proponimento) di: "salute per tutti".

Mahamrityunjaya Mantra è una potente combinazione di suoni che, ripetuti ad una determinata frequenza e per un certo periodo di tempo, stimola e rigenera tutta la personalità umana nei suoi vari aspetti.

Glossario dei termini in Sanscrito

Bhajan: canto devozionale.

Guru: la forza intelligente che illumina l'oscurità.

Ishta: personale (es.: Ishta Devata: divinità personale)

Japa: ripetizione continua di un mantra con l'uso di un 'mala' (collana di 108 grani) per il suo conto.

Kirtan: mantra cantati.

Kundalini: energia potenziale dormiente che giace in muladhara chakra.

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

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".

Mula Bandha: contrazione dell'area di muladhara chakra.

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

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

Pratipaksha Bhavana: soffermarsi mentalmente sull'opposto.

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

Sadhaka: aspirante/praticante di yoga.

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

Sahasrara chakra: “loto dai mille petali”; centro psichico situato alla sommità del capo.

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

Shakti: energia primordiale; coscienza manifesta

Shanti: pace.

Shashankasana: posizione della luna o della lepre.

Shiva: Pura Coscienza; divinità della trinità cosmica; l'aspetto divino della trasformazione.

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

Tantra: processo di espansione della coscienza e di liberazione dell'energia; antica scienza, filosofia e cultura universale che si occupa della trascendenza della natura umana grossolana per giungere allo stato più elevato della realizzazione umana: la liberazione.

Tattwa: elemento; principio; essenza.

Upasana: culto; devozione.

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, subconsce e inconsce. Stato tra il sonno e la veglia.

Yogasana: posizioni dello yoga.