

Indice

Sugli Uomini e le Donne	p. 02
La Natura del Mantra	p. 08
Pensieri sulla Vita da Sannyasin	p. 20
Glossario dei termini in Sanscrito	p. 23



Sugli Uomini e le Donne

Sri Swami Satyananda Saraswati

Gli uomini si considerano superiori alle donne?

No, l'uomo non si considera superiore, ma essendo l'uomo che ha fatto tutte le regole, comanda. Poichè comanda, fa leggi a suo favore. Nello schema della creazione, il creatore ha qualità femminili. Forse al momento della creazione non ebbe un corpo femminile, poteva non essere una femmina, ma il principio creativo ha qualità femminili. Questo è certo. Se è Vishnu che ha creato, allora aveva alcune qualità femminili perché le qualità maschili non sono creative.

In nessun regno, animale o vegetale che sia, mammifero, rettile o umano, c'è un maschio che produce un figlio. Non è questo il sistema: la creazione non è il mio compito! Il maschio non è il principio creativo! È la femmina che ha la struttura per la creazione, che si tratti di strutture naturali, divine o di qualunque altra natura. Per questo chiamiamo la *devi* "la *yoni* della *srishti*": *srishti* significa creazione, *yoni* significa da dove emergi, e *devi* è la Divinità femminile. La Divinità come madre non la Divinità come padre, questo è un concetto molto antico in molte scritture tribali, anche ad Harappa e Mohenjodaro avevano lo stesso concetto: il principio creativo apparteneva alla femmina. Ecco perché le femmine occupano una posizione superiore.

Swamiji, è vero che i maschi sono geneticamente più forti delle femmine?

Per quanto riguarda la forza fisica, ma gli uomini sono sempre stati sconfitti. Non sappiamo molto dei meandri della politica mondiale e delle cricche di palazzo e delle cricche parlamentari, ma dietro alla maggior parte delle rivoluzioni e dei disastri, in qualche modo c'erano le donne. Sto parlando di storia! Dietro ogni imperatore, dietro ogni pensatore, uomo d'affari, industriale, forse non c'è sua moglie ma comunque c'è una ragazza.

Cosa pensa del matrimonio e dell'amore?

Arriverà un tempo in cui il genere umano dovrà imparare a vivere senza il matrimonio. Non è un rito necessario. Dovrà venire un tempo in cui le persone saranno così disciplinate che sapranno come vivere, e allora i bambini staranno meglio. Non saranno figli di una schiava perché la maggior parte delle donne sposate sono schiave.

Durante la cerimonia nuziale, avete fatto sette giri di fuoco con vostro marito, ma non avete fatto l'ottavo (*ndt. Qui si fa riferimento al ceremoniale del matrimonio indiano*). L'ottavo giro lo fate con l'uomo con cui il vostro cuore si connette e dove risiede il vostro cuore. Potrebbe non essere vostro marito, potrebbe essere vostro padre, la vostra Divinità o un vostro amico. Può essere chiunque voi AMATE veramente. Amore non significa solo sesso. L'amore è una sensazione del cuore.

Questo Giro dell'Amore è l'ottavo giro che viene dal cuore e che è il luogo di residenza del vostro cuore.

La donna in ogni forma, che sia nella forma di sorella o di madre, ha un ruolo molto stimolante da svolgere nella vita. Non è solo la vostra relazione fisica che determina il vostro amore per una persona. Potreste amare una persona senza avere nessun contatto fisico con lui o lei. L'amore rafforza le relazioni sessuali, ma va ben oltre. Abbiamo cercato di mettere questa parte della storia in secondo piano perché siamo stati puritani, ortodossi, e non abbiamo mai voluto che si sapesse che c'era lei dietro di lui, perché avrebbe creato un precedente.

Questo è esattamente ciò che la maggior parte delle mogli non ha compreso, e sono molto infelici nella vita perché hanno visto i loro uomini andare da qualche altra parte. Pensano che sia brutto, ma non sanno che lei è l'ispirazione e non loro stessi! Certe liti non dovrebbero esserci in famiglia. In ogni essere umano, in particolare negli uomini, c'è una sorta di capacità di essere qualcosa, e c'è qualcuno che dovrebbe essere in grado di ispirarlo. Sicuramente c'è chi lo sopprime, ma personalmente ritengo, non dispiacetevi, che la vita coniugale sottomette l'innata capacità di creare dell'uomo. Ci sono stati pochissimi al mondo che sono stati felicemente sposati e creativi.

Il ruolo della donna è quello di risvegliare la creatività e il potere nell'uomo. Jijabai fece esplodere il genio di Shivaji. Ci sono stati molti grandi esempi. Quando un imperatore di Jaipur tornò a casa dopo aver perso una battaglia, l'imperatrice non aprì il cancello. Ella disse: "Non posso riceverti". Egli dovette tornare indietro e combattere; voi avete bisogno di questo tipo di moglie. Tulsidas corse tutta la notte, attraversò il fiume sopra un cadavere, e arrivò da Ratna. Ratna gli disse: "Perché sei venuto qui?" Egli rispose: "Ti amo così tanto". E lei: "Che sciocchezza: mi ami così tanto! Perché non ami Dio tanto quanto ami questo corpo deperibile?". Questo è ciò che ha cambiato la sua vita!

Una donna dovrebbe essere un'amata, non una moglie: smettetela! Non una schiava. Voi siete l'amica amata di vostro marito: usate il termine amica, 'Io sono tua amica'. Tali mogli sono molto rare. Una moglie deve essere amica di un uomo: 'Non sono tua subordinata e tu non sei il mio capo. Noi siamo l'ala destra e l'ala sinistra'. Questo è il concetto in tutti i libri religiosi, ma noi non lo mettiamo in pratica. Abbiamo una società di persone selvagge indisciplinate. Nella nostra società c'è una grossa fetta di indisciplinati. Queste persone indisciplinate non useranno in maniera appropriata l'ottavo giro del sistema del matrimonio d'amore che è stato introdotto per il bene di una sana tradizione.

Il potenziale maschile e femminile differisce nella vita spirituale? Sia come discepoli sia nell'ambito dello sviluppo spirituale?

Io penso che la donna possa svolgere il ruolo di *guru* in modo molto corretto e con molto successo. Questo è il loro potenziale. Potrebbero non essere in grado di creare un'idea, potrebbero non essere in grado di vincere una guerra, potrebbero non essere in grado di creare un partito politico, sebbene alcune possano farlo, ma la maggior parte delle donne può avere il ruolo di *guru* perché la donna, per natura, ha un intenso istinto se non è di natura spirituale e un'intensa intuizione se è spirituale. Quella parte del loro cervello è ben sviluppata. Anche l'istinto va bene, perché a volte si può guidare gli altri attraverso l'istinto e altre volte con l'intuizione.

L'uomo è molto dinamico, ha la capacità di usare le proprie mani e il cuore per creare o distruggere. L'uomo deve mantenersi dinamico, ne ha bisogno, ma lei dovrebbe guidarlo. Questa è una cosa molto inspiegabile. Se non sei un uomo potresti non essere in grado di capirlo. Io sono un uomo. Posso prendere ispirazione da lei, da chiunque. Trovo che le donne abbiano determinate capacità di guidare. Anche se ascoltate attentamente il mio discorso, io ascolto quello che dicono le ragazze, parlano istintivamente, ma io capisco. Dal punto di vista della guida, non analizzo le motivazioni, questa non è la mia natura, cerco solo di capire quale guida mi viene data per quanto riguarda la realizzazione, l'azione e la

creatività. Questo tipo di guida femminile è maggiormente possibile per le donne. Potrebbero esserci delle eccezioni qua e là, ma sicuramente hanno un istinto o un'intuizione sviluppati e intensi.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2022/2206/2206mw.html>



La Natura del Mantra

Swami Niranjanananda Saraswati

Satsang all'Atma Darshan Yogashram, Bangalore, 25.02.2007

I *mantra* furono scoperti negli stati di meditazione più elevati, quando gli *yogi* iniziarono ad esplorare i vari strati della mente per scoprire la fonte dell'esistenza. Man mano che approfondivano la propria natura, iniziarono a vedere sé stessi in un modo diverso. Noi ci vediamo composti di materia, ci identifichiamo con il corpo. Ma all'interno di questo *sthoola*, corpo grossolano, c'è anche *sukshma*, il corpo sottile. Le estensioni del corpo sottile sono *manas*, *buddhi*, *chitta* e *ahamkara* attraverso le quali siamo in grado di sperimentare gli attributi della mente e interagire con il mondo degli oggetti dei sensi. Al di sotto del corpo sottile vi è *karana sharira*, il corpo causale, la dimensione dello spirito.

Normalmente, è difficile andare oltre lo *sthoola*, il livello sensoriale o fisico nella meditazione. Con un certo sforzo possiamo salire a *sukshma*, la dimensione di *chitta*, l'esperienza di *ahamkara*, il livello mentale e intellettuale e contenere così l'agitazione delle *vritti*. Pochi sono in grado di accedere a *karana sharira*, la dimensione dello spirito. Gli *yogi* che sono giunti a questo livello hanno sperimentato la luminosità, la natura dell'esistenza, la qualità eterna dello spirito. Pertanto, vedono il proprio corpo non come un composto di carne, sangue e midollo, ma come un corpo di luce. Questa luce è identificata con

la luminosità cosmica o divina, la natura divina. Nella filosofia *Samkhya* questa esperienza è chiamata *prakashsheelatwa*, la natura della luminosità.

Nello stato di luminosità, si sentono vibrazioni che il corpo fisico non è in grado di sentire. Normalmente, sentiamo solo quei suoni che rientrano all'interno di un certo intervallo di decibel; oltre o sotto tale intervallo le frequenze cambiano e non possiamo sentirle. Ma via via che ci sensibilizziamo, sperimentando e vivendo nel corpo causale, iniziamo a sentire e vedere molte cose. Ciò che sentiamo sono *mantra* e ciò che vediamo sono *yantra*. Iniziamo a vedere i circuiti della vita, come siamo connessi e come facciamo parte della teoria del campo unificato.

Se ci pungiamo con un ago, dove sentiamo la puntura? Nella mente, nel cervello, nei sensi, in una zona particolare del corpo? Sentiamo la puntura ovunque, perché la mente sperimenta quella puntura, il cervello, i nervi, i muscoli, *annamaya sharira*, il corpo fisico e *manomaya sharira*, il corpo mentale, rispondono a quella sensazione o stimolazione. Ogni attributo del corpo grossolano e del corpo sottile risponde a quell'unica stimolazione. Quando trascendiamo questo livello, nel *jyoti sharira*, il livello astrale, il livello causale, vediamo i circuiti. Quando colleghiamo i puntini dei circuiti vediamo l'immagine di uno *yantra*, perché l'immagine dello *yantra* è solo un riflesso delle nostre stringhe mentali, il puzzle della mente. Proprio come in un puzzle ci sono vari pezzi

che creano il disegno completo, anche la mente ha differenti parti che sono separate ma che si incastrano e si intrecciano l'una con l'altra per dare l'esperienza dell'intera coscienza. Una parte può essere memoria, altre arroganza, innocenza, purezza, *tamas*, *rajas*, *sattwa*. Queste sono *pratyaya*, e costituiscono la coscienza.

Nello stato in cui gli *yogi* sperimentano l'intera coscienza, sentono anche i suoni. Il suono è udito in diverse gamme di frequenza e diventano *mantra* e *akshara*. Nel *kundalini yoga* ogni petalo nell'immagine di un *chakra* ha un *akshara*, una lettera, che è il suono o la frequenza vibratoria appartenente a quel particolare *chakra*. Questi sono i suoni sottili uditi dagli *yogi*. Avendo ascoltato questi suoni o *mantra*, quando vanno all'interno di loro stessi, sentono il suono primordiale: il *pranava*, *Om*.

I *mantra* scoperti dagli *yogi* sono frequenze, ampiezze, gamme di energie che vibrano in ogni dimensione della nostra personalità. Iniziarono a combinare i *mantra*. Identificarono ogni suono con un particolare centro psichico. Il *bija mantra Om*, ad esempio, venne identificato come il suono di *ajna chakra*, il *bija mantra ham* come il suono di *vishuddhi chakra*, il *bija mantra yam* come il suono di *anahata chakra*, il *bija mantra ram* come il suono di *manipura chakra*. Venne identificata un'altra gamma di frequenze: suoni come a, aa, i, ee, u, oo, e, ai, o, ou, am, ah. Questi costituiscono l'intera gamma dei *bija mantra* del sistema dei *chakra*.

Gli *yogi*, nel loro stato di osservazione, percepirono anche che cantando un particolare suono si riescono a stimolare i *chakra*. Se, ad esempio, legate una lunga corda al tronco di un albero e la scuotete, vedrete l'effetto: l'onda viaggia da un'estremità all'altra della corda. Allo stesso modo, se il suono di una frequenza viene pronunciato in modo udibile, le increspature della vibrazione raggiungono l'altra estremità: attivano e toccano il centro psichico. Quindi, per creare un particolare stato di coscienza, gli *yogi* combinarono i suoni; emersero così *mantra* come *Om namaha Shivaya*, *Om namaha bhagavate Vasudevaya* e altri. I *mantra* divennero parte del *sadhana* spirituale per risvegliare diverse aree di coscienza, per sviluppare la conoscenza e la creatività in un particolare *pratyaya* o nel pezzo del puzzle della coscienza.

I *mantra* e la religione

Quando l'identificazione con un sistema di credo emerge nella forma di una religione, e si stabiliscono degli schemi organizzati di moralità e di pratiche per raggiungere uno scopo specifico, allora i *mantra* sono stati identificati da laici (non da *yogi* ma da laici) per diventare parte della loro pratica religiosa. I *mantra* venivano usati per identificarsi con i simboli di adorazione che stavano usavano. Fu così che i *mantra* vennero associati con i simboli.

Le persone iniziarono a pensare che *Om Ramayah namah* fosse un *mantra* di Rama, essendo Rama la personalità storica/mitologica vissuta in un certo tempo e luogo.

I *mantra* iniziarono ad essere associati alle credenze e alla comprensione delle persone. I *mantra* di Krishna furono associati a Krishna, i *mantra* di Shiva a Shiva, i *mantra* della Devi alla Devi. Tuttavia, i *mantra* precedono ogni identificazione con i sistemi di credo; le tradizioni yogiche classiche e impegnate sono rimaste fedeli allo scopo originale del *mantra*, che è il risveglio interiore. Se si chiedesse a un divulgatore dello *yoga* classico il significato di un *mantra*, potrebbe non essere in grado di rispondere, in quanto non è possibile spiegare il significato di una vibrazione.

I differenti usi del *mantra*

Gli *yogi* hanno anche notato che i *mantra* erano utili per la gestione delle qualità ossessive della mente, le qualità di *chinta*, preoccupazione o rimuginazione, che limitano le proprie potenzialità e creatività. La pratica del *mantra* aiuta la mente ad uscire da questo stato. Infatti, anche nelle situazioni o negli ambienti più stressanti è possibile rilassarsi con l'uso del *mantra*.

Si scoprì anche che certi *mantra* attivano determinati centri del cervello, certi punti della mente e della coscienza. Questi *mantra* vennero incorporati all'interno delle pratiche sociali. Ad esempio, il *Gayatri mantra* viene insegnato ai giovani studenti nella tradizione indiana in modo che possano raggiungere la maturità dell'intelligenza. Pertanto i *mantra* avevano ruoli religiosi, spirituali e sociali. I *mantra* creavano anche un legame tra due persone: il *guru* e il discepolo.

Guru mantra

Nello sviluppo della consapevolezza spirituale, il *mantra sadhana* è la prima iniziazione. Il discepolo accetta il *guru* come suo maestro con la comprensione che nel regno della spiritualità lui o lei è un novizio. Si arrende al *guru* per acquisire saggezza, comprensione ed esperienza attraverso la sua guida. Il *mantra* dato dal *guru* diventa il legame che intensifica questo sentimento. Collega l'individuo con la propria forza interiore.

Il *mantra sadhana* ricevuto dal *guru* è considerato definitivo perché con il *guru* non si usa il proprio ego, *ahamkara*. Si usando sentimenti, sensazioni, cuore ed emozioni. Quando andate a scuola e imparate da un insegnante, prendete le sue parole come definitive, assorbite gli insegnamenti, e al momento dell'esame usate tutte le vostre facoltà per esprimere ciò che avete assorbito. Lo stesso principio si applica con il *guru*, ma non a livello intellettuale ma a livello di cuore. Riponete la vostra fiducia nel *guru* proprio come uno studente ripone fiducia nel professore. Il *mantra* diventa il legame tra il *guru* e il discepolo; è il collegamento finale e l'unico collegamento. L'iniziazione al *mantra* è l'iniziazione più importante, e il *guru mantra* è il primo e l'ultimo.

Tuttavia, quando ricevete il *guru mantra* non avete bisogno di lasciare alcuna pratica che state già seguendo, che sia andare in chiesa la domenica, leggere il Corano o la Guru Grantha Sahib, o adorare diverse divinità. Alla fine

di ogni cosa che fate, praticate il *guru mantra*. Il *guru mantra* non cambia il vostro sistema di credo; semmai vi apre una nuova strada per esprimervi in quel credo. Quindi, alla fine dei vostri rituali e routine, praticate il *guru mantra* nella forma di meditazione. Praticatelo non come un rituale, ma come una meditazione.

La pratica del mantra

La pratica del *mantra* è un *sadhana*. Se praticate due *mala* con assoluta concentrazione, avrete il risultato di migliaia di *mala* praticati senza concentrazione. Non pensate che se praticate dieci *mala* oggi o quindici domani la spiritualità crescerà più rapidamente. Se prendete un'aspirina che allevia il mal di tesa in dieci minuti, prendendo dieci aspirine lo farà passare in un minuto? Che pratichiamo due o duemila *mala* al giorno, il tempo necessario per raggiungere la crescita spirituale sarà lo stesso. Pertanto, è meglio fare meno con più intensità e concentrazione che fare di più combattendo con la mente, senza concentrazione e senza essere in grado di sperimentare l'interiorizzazione del processo meditativo. Bastano dieci minuti di pratica del *mantra* con il *mala*, né di più né di meno.

Inoltre, non identificatevi con l'esperienza della meditazione. Non vi condizionate pensando agli effetti della meditazione. Così come godiamo di un buon pasto, allo stesso modo dovremmo godere della meditazione. Se non godiamo della meditazione in un determinato giorno, possiamo pensare che sia come un giorno di digiuno, ma

non siate discontinui nella pratica. Che vediamo luce, energia, demoni o inferni, ricordiamo che queste sono solo proiezioni della mente. Osserviamole e accettiamole e una volta usciti dalla meditazione, dimentichiamo ciò che abbiamo sperimentato e torniamo alla vita normale. Questo porterà un equilibrio nella vita spirituale.

Poiché non siamo abituati all'interiorizzazione, dieci minuti di interiorizzazione devono essere bilanciati con almeno cinquanta minuti di attività, di esternalizzazione. Questo è il *sutra*, il filo, che si dovrebbe seguire nello *yoga*. Chi medita otto ore al giorno dal proprio zelo non ottiene altro che mal di schiena! Il *sadhana* deve essere breve e dolce, qualcosa che possiamo fare rapidamente e da cui trarre il massimo beneficio. Questo è la pratica meditativa del *mantra*.

L'altro metodo della pratica del *mantra* è un modo semplice. Continuate a ripetere il *mantra* mentalmente mentre camminate, vi sedete, mangiate, quando siete stressati, angosciati, guardando la televisione, leggendo il giornale. Potete andare avanti a ripetere il *mantra* mentalmente per un minuto o per ventiquattr'ore, mentre continuate con le normali attività. L'unica restrizione è di non praticare il *mantra* mentre guidate.

Superare la sonnolenza

Spesso, quando iniziamo la meditazione con il *mantra* e la mente si interiorizza, arriva il sonno. Ci viene sonno perché la mente non ha nulla a cui aggrapparsi. Si rimane

svegli perché la mente e i sensi hanno molte cose a cui aggrapparsi. Nel momento in cui si inizia a ritirare i sensi nello stato di introversione, arriva il sonno.

Quando notate che state iniziando ad avere sonno o che state perdendo il contatto con la realtà terrena, passate dalla ripetizione mentale a quella sussurrata del *mantra*. Con il movimento delle labbra, l'attenzione torna al *mantra* e si torna vigili ancora per un po'. Quando si torna vigili, si può tornare alla ripetizione mentale. Se il sonno persiste, ripetete il *mantra* a voce alta. La mente si collegherà con il suono e si sveglierà. Quando sarete completamente svegli, tornate alla ripetizione mentale, *manasic japa*.

L'uso del mala

Il *mala* usato durante la pratica del *mantra* agisce come un'ancora per la mente. Se un uccello vola sopra l'oceano alla ricerca di una terra, potrebbe usare un pezzo di legno galleggiante su cui riposare finché non trova terra. Il *mala* ha per la mente lo stesso scopo del pezzo di legno per l'uccello. È un'ancora. Proprio come la ripetizione sussurrata, vocalizzata e mentale vengono utilizzate per sintonizzarsi con la pratica, così il *mala* viene usato per rimanere focalizzati. Il movimento del *mala* tiene traccia del tempo e del numero delle ripetizioni. Anche il movimento trattiene la mente e non le permette di scivolare. Quindi si dovrebbe sempre usare un *mala* durante il *mantra sadhana*.

Ci sono cinque diversi tipi di *mala* accettati nella tradizione yogica: *tulsi*, *rudraksha*, *rakta-chandan* (sandalo rosso), *shweta chandan* (sandalo bianco) e cristallo. Tradizionalmente si ritiene che i Vaishnava usino il *tulsi*, gli Shaiva usino la *rudraksha* e gli Shakta usino il cristallo. Ma questo è un credo religioso; un aspirante spirituale può usare ogni tipo di *mala* per raggiungere differenti stati.

Il *sadhana* inizia con il *mala* di *tulsi*. *Tulsi* rappresenta la purezza, *shuddhata*, *pavitrata*. È un'energia curativa, la madre dei medici e della medicina. Se siamo in grado di evocare il sentimento di purezza mentre usiamo il *mala* di *tulsi*, allora le vibrazioni del *tulsi* ci aiuteranno anche a raggiungere quella purezza. Durante l'iniziazione al *mantra* viene dato un *mala* di *tulsi* perché il raggiungimento della purezza è il primo gradino della vita spirituale. Anche il *dhoti* bianco dato durante l'iniziazione dovrebbe essere indossato durante il *mantra sadhana*. Vi ricorderà che siete avvolti nella purezza, nella semplicità, nell'innocenza, liberi dai meandri tortuosi dell'intelletto, dei desideri e delle aspettative. Ogni volta che indossiamo un'identità esterna durante il *sadhana*, ci ricorderà ciò che dobbiamo ottenere e ciò a cui aspiriamo.

Nell'iniziazione a *jignasu* viene dato un *mala* di 27 grani di *rudraksha*, che può essere indossato durante il *sadhana* e non necessariamente ventiquattro ore al giorno. Quando indossate la *rudraksha*, pensate a portare equilibrio nella

vita e a sviluppare le abilità intuitive, il terzo occhio. Pensate a risvegliare l'energia di buon auspicio in modo che la vita possa essere toccata dalla grazia della divinità. Ogni *mala* ha differenti sentimenti associati, ma il *guru mantra sadhana* deve essere fatto con un *mala* di *tulsi* se non diversamente specificato.

Respiro e mantra

Possiamo anche combinare il respiro con il *mantra* durante il *japa*. Ad esempio, ad ogni inspirazione possiamo ripetere il *mantra* una volta e con ogni espirazione un'altra volta. Un altro metodo è rimanere silenziosi durante l'inspirazione e ripetere il *mantra* durante l'espirazione. Se il *mantra* è lungo possiamo dividerlo in due parti: metà durante l'inspirazione e metà durante l'espirazione.

Potete trovare il vostro ritmo e metodo per praticare il *mantra* con il respiro. Inoltre, non ci sono restrizioni riguardo al tempo della pratica del *mantra*. Alcune donne pensano di essere impure durante il ciclo mestruale e non praticano il *mantra*. Questo non dovrebbe essere fatto. Praticate il *mantra* come volete perché è un'espressione della vostra fede e devozione, e un impegno verso voi stessi.

Mantra e ishta

È possibile che alcune persone ricevano un *mantra* che non corrisponde alla propria *ishta devata*, la divinità tutelare. Se il *mantra* viene dato a un bambino, non succede nulla perché lui o lei non userà l'intelletto.

Ma per una persona il cui intelletto è risvegliato e che appartiene a un sistema di credo, questo diventa un problema. Assocerà il *mantra* con il proprio sistema di fede, dimenticando che il vero spirito è senza forma.

Pertanto, il simbolo dato ad ogni iniziazione su cui focalizzare la concentrazione durante la pratica del *mantra* è lo stesso: *jyoti*, la fiamma di luce. Pensate a *jyoti* e consentite a ogni immagine di apparire in *jyoti*. L'immagine cambierà di propria iniziativa, e questo è lo scopo del simbolo. Anziché concentrarsi sull'*ishta devata* o sulla nostra associazione, focalizzatevi su *jyoti* che è sia *sakara* (avente una forma) che *nirakara* (senza forma). La luminosità è la natura dello spirito interiore. Nella nostra *pooja*, pratica ritualistica, possiamo attenerci alla nostra *ishta*. Nel *mantra sadhana*, focalizzatevi su *jyoti* e consentite a *pratika*, l'immagine, di assumere la forma dell'*ishta* che desidera. Usate il *mantra* come strumento per risvegliare questa particolare qualità di voi stessi.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2000s/2007/0708/0708ntmn.html>

ॐ ऐं ह्रीं क्लीं

Pensieri sulla Vita da Sannyasin

Swami Vedasamhita Saraswati

La vita in Ashram

Secondo il mio punto di vista la vita in *Ashram* è molto appagante. L'*Ashram* non è un luogo pacifico dove poter sfuggire dal proprio comportamento, attitudine, pensieri, desideri e immagini negative. Se guardo indietro nella mia vita posso vedere molti cambiamenti nella mia personalità, nel mio modo di vivere: la vita in *Ashram* ha cambiato completamente la mia vita.

L'*Ashram* non è un luogo facile dove poter vivere perché a volte la vita qui è molto dura. Le regole principali in *Ashram* sono: accetta, aggiusta e accomoda. Ma è un luogo dove si può raggiungere qualcosa di veramente importante: la realizzazione del Sè. Questo è lo scopo di ogni essere umano.

Secondo la mia opinione l'*Ashram* è un'università spirituale dove si può espandere la mente e sviluppare la propria personalità e scoprire molte cose sul Sè! Io ho iniziato il corso per *sannyasin* per diventare più forte fisicamente, mentalmente, emozionalmente, psichicamente e spiritualmente, non perché avevo molto interesse per la vita da *poorna sannyasin*. Ma dopo cinque mesi di vita a Rikhia la sensazione ora è totalmente differente e sto scoprendo che la vita del *sannyasin* è molto interessante e utile.

L'*Ashram* è un luogo dove si possono sviluppare le proprie capacità se si seguono le istruzioni. L'*Ashram* è un luogo dove vive un *Siddha* e si ha la grande opportunità di entrare in contatto con il suo campo energetico.

La cosa più importante in *Ashram* è il *Guru* e seguire qualunque cosa dica. Io mi sento molto fortunato perché Dio mi ha dato la grande opportunità di vivere con il mio *Guru* e non posso chiedere di più.

Ora è il momento per vivere la vita momento per momento, senza guardare né indietro né avanti.

Namo Narayan

(Discorso fatto in Yajna Shala, venerdì santo, Aprile 2004)

Il Sannyasin

Il *Sannyasin* deve imparare a superare qualsiasi situazione la vita gli presenti e più è forte più la vita gli presenta situazioni difficili, però il *sannyasin* ha dalla sua parte il *GURU* e nei momenti di estrema difficoltà lui è sempre pronto ad aiutarlo e questo fatto infonde nella mente del *sannyasin* una certa sicurezza.

I *sannyasin* devono imparare a vivere per il prossimo e prima che questo sia possibile devono pulire la propria mente da tutte le impurità accumulate come la gelosia, l'odio, l'avarizia e tutti gli attaccamenti verso la famiglia e i beni materiali. Per questo molte volte sono arrabbiati, nervosi, perché fanno il lavoro che stanno facendo: permettere a tutte queste impurità di venire a galla e in una maniera o nell'altra, tutte queste impressioni registrate nella mente devono essere espresse, manifestate e quindi trasformate.

Il *sannyasin* vive con il suo *Guru* e questo gli permette di essere sempre in contatto con la verità suprema, perché quello che sta facendo è assoluto ed è molto facile cadere; quello che può guadagnare in dieci anni di duro lavoro può perderlo in meno di cinque minuti; ma ne vale la pena.

Swamiji (Sw. Niranjan) in un *satsang* a Munger chiese: “Che cosa significa la parola *sannyasin*?” I *sannyasin* presenti risposero: “*Sannyasin* significa rinunciatore” e Swamiji replicò: “No. *Sannyasin* significa fallimento perché più del 90% delle persone che intraprendono questo sentiero falliscono (parola di un sant'uomo, *Swami Niranjanananda Saraswati*). Ma ne vale la pena.”

In questo momento sto facendo il corso per *sannyasin* a Rikhia e non è per niente un gioco però mi piace e la cosa più importante è che il legame con il *Guru* diventa sempre più stretto e questo non a livello fisico ma a livello più sottile (livello psichico).

Namo Narayan. (Rikhia, 09/03/2004)

A Swami Vedananda Saraswati

Caro Sw. Vedananda,
per me sei un simbolo di umiltà e semplicità dal quale posso trarre una profonda ispirazione.

Quando mi hai detto che lasciavi Rikhia il cuore mi si è riempito di lacrime, ma questo non conta per chi ha intrapreso il sentiero del *sannyasin*.

Per te è giunto il momento di partire. Come la terra matura i suoi frutti, così il *Guru* matura i suoi discepoli e quando questi sono maturi possono affrontare la vita lontano dalla sua presenza fisica.

**GRAZIE DI TUTTO,
SPERO DI INCONTRARE MILLE VEDANANDA.
TORNA A TROVARMII!**

Namo Narayan

Glossario dei termini in Sanscrito

Ahamkara: facoltà dell'ego, consapevolezza dell'esistenza dell'Io; centro delle funzioni mentali, emozionali, psichiche e fisiche individuali.

Ajna Chakra: centro psichico/pranico situato nel midollo allungato, in cima alla colonna vertebrale, corrispondente alla ghiandola pineale.

Anahata Chakra: centro psichico/energetico situato nella regione del plesso cardiaco.

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

Bija Mantra: suono seme; un mantra o una vibrazione basilare.

Buddhi: intelletto, intelligenza superiore.

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

Chitta: coscienza individuale che comprende la dimensione consci, subconscia e inconscia della mente; magazzino delle impressioni delle esperienze vissute.

Guru: la forza intelligente che illumina l'oscurità.

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

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

Manas: energia mentale.

Manipura Chakra: centro psichico/pranico situato dietro l'ombelico nella colonna vertebrale, corrispondente al plesso solare.

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".

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

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

Samkhya: uno dei sei sistemi filosofici indiani.

Sannyasin: colui che rinuncia ai frutti delle azioni.

Satsang: essere in compagnia della verità.

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

Siddha: chi è esperto, perfetto. Chi ha sviluppato la capacità psichica ed energetica del corpo e della mente.

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

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

Vritti: modificazioni della mente.

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.