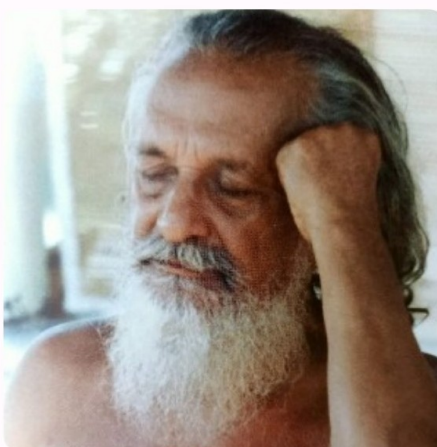
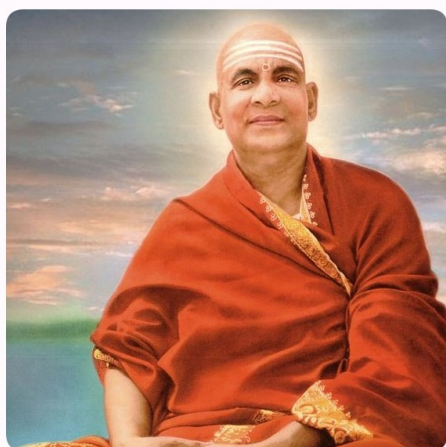


# Indice

<b>La Gestione delle Emozioni</b>	<b>p. 2</b>
<b>Satsang sulla Salute</b>	<b>p. 7</b>
<b>Le Cinque Chiavi</b>	<b>p. 18</b>
<b>Glossario dei termini in Sanscrito</b>	<b>p. 28</b>



# La Gestione delle Emozioni

*Swami Satyasangananda Saraswati*

*Come possiamo sradicare o attenuare gli effetti della gelosia e dell'invidia? Quali tecniche del tantra yoga possono essere usate?*

Tutte le emozioni, non solo la gelosia e l'invidia, sono forme di energia. Questo mondo è il risultato di due principi, non di uno. Questo mondo è radicato nella dualità. Se ammettiamo l'esistenza della notte, dobbiamo ammettere anche l'esistenza del giorno; se c'è il caldo, c'è anche il freddo. Pertanto, affermare: "Non sperierò mai nulla di negativo", significa distogliere lo sguardo dalla realtà. Naturalmente, tutti noi vorremmo essere privi di gelosia, rabbia, odio e vorremmo essere gentili, amorevoli e compassionevoli. Questo è positivo, perché dovremmo sempre impegnarci per questo. Tuttavia, dobbiamo anche comprendere che siamo composti da certe qualità, che la natura ci ha donato. Queste sono le qualità di *sattva*, *rajas* e *tamas*.

## **Lo sforzo**

Tutti noi siamo composti da queste qualità. Dove c'è amore, c'è anche odio. Ovunque troviamo questi opposti, ma se osserviamo attentamente, possiamo vedere che alcune persone provano più gelosia di altre e alcune provano più odio o sensi di colpa di altre. Alcune persone sono compassionevoli, non provano invidia. Non sono nate con questa qualità. Hanno anche le qualità di *rajas* e *tamas*, ma in loro *sattva guna* è risvegliato. Sono in grado di far

emergere quel *sattva guna*, sia per via di impressioni o *karma* passati, sia semplicemente per come sono fatte.

Non credo ci sia una persona al mondo che non provi gelosia, che non provi invidia. Ci sono persone consapevoli di provare gelosia e hanno un maggior controllo su di essa. Non le permettono di prevalere sulle loro emozioni, di influenzare le loro azioni e le loro decisioni. La maggior parte di noi non ci riesce. Non appena arriva la gelosia, reagiamo e la mente si annebbia, ma ci sono persone che riescono a controllarla. Finché siamo nel corpo, siamo soggetti a influenze *tamasiche* e *rajasiche*. A seconda dei *karma*, l'influenza sarà maggiore o minore, ma ognuno deve affrontarla. È un archetipo, un *samskara*, ma può essere trasformato perché è solo un flusso di energia.

L'energia va in una direzione e potete cambiarne la direzione, se sapete come farlo. Se sono in preda alla gelosia, sicuramente la qualità della mia esperienza non sarà buona, perché la mia mente ne sarà influenzata. Il *tantra* afferma: "Non preoccupatevi di tutto questo, non sentitevi in colpa o inferiori per questo; tutti ce l'hanno, nessuno ne è privo". La prima cosa che occorre capire ed accettare è che non c'è niente di sbagliato nella gelosia. Se non aveste la gelosia, non vi impegnereste per realizzare qualcosa. È perché avete l'invidia e la gelosia che vi sforzate e lottate, altrimenti sareste come una verza o un cavolfiore che rimane sullo scaffale, senza fare nulla.

Usate la gelosia in modo costruttivo. Se traccio una linea su un foglio di carta e vi dico: “Dovete andare oltre questa linea, dovete andare più in alto”, cosa fate? Avete due opzioni: o cancellate quella linea, o ne tracciate una più lunga e andate oltre. Cercate di superare la persona di cui siete gelosi: questa è la lotta e il successo. Questo è lo scopo della gelosia. È lo scopo dell’invidia far in modo che realizziate, ottenete e lottiate. Crescerete attraverso questa lotta, ma purtroppo la gelosia non funziona così. La gelosia ci distrugge e noi distruggiamo o cerchiamo di distruggere anche la persona di cui siamo gelosi. Se siete gelosi di una persona o di qualcosa che questa persona ha realizzato, cercate di fare meglio. Questa è un’opzione.

## **Consapevolezza**

Il *tantra* e lo *yoga* affermano di non farsi dei complessi, di accettare il fatto di provare gelosia. Nel momento in cui lo accettate, metà della battaglia è vinta e diventate consapevoli di provare gelosia. Molte persone, anche quando sono gelose, non accettano di esserlo. Lo vedono sempre negli altri e dicono: “No, io non sono geloso, non provo rabbia, non provo avidità”, ma lo vedono nelle altre persone. Pertanto, la prima cosa da fare è accettare e riconoscere di provare questa sensazione, perché nel momento in cui si prende consapevolezza di un problema in sé stessi, si scopre che gradualmente scompare e si dissolve. Questa è l’importanza della consapevolezza.

Consapevolezza e mente sono due cose diverse. La consapevolezza è la fonte della mente. Mente e cervello

non sono la fonte della consapevolezza. La consapevolezza è un'entità completamente indipendente. Anche mentre si dorme si ha consapevolezza. Al mattino, quando vi svegliate, dite: "Ho dormito bene!". Come fate a sapere di aver dormito bene? E ricordate i sogni. Chi ha visto i sogni? Anche durante i sogni e il sonno, avete consapevolezza. Anche negli stati di meditazione più elevati, quando tutto è finito e dissolto, avete ancora consapevolezza. Anche quando lascerete il corpo, avrete consapevolezza. È un'entità completamente diversa che vede ed osserva ogni cosa. Anche ora, osserva, guida ed ispira.

### **Il potere di *sakshi***

Nello yoga vi viene sempre detto di osservare ogni cosa. Fin dal primo giorno, l'insegnante vi dice: "Osservate il vostro respiro, osservate i vostri pensieri, osservate il vostro corpo, osservate tutto". Questa è una preparazione, perché questa consapevolezza è sempre testimone. È il principio dell'essere testimoni, chiamato *sakshi*. L'essere testimoni porta una certa dose di oggettività. Quando si è oggettivi riguardo un problema, si trova una soluzione. Purtroppo non siamo obiettivi riguardo ai nostri problemi, siamo soggettivi, perché li sentiamo, ci coinvolgiamo emotivamente e diventiamo soggettivi.

Posso trovare facilmente una soluzione al vostro problema perché sono obiettivo, ma non riesco a trovare una soluzione al mio problema perché sono soggettivo. Quando diventate obiettivi, quando portate la

consapevolezza al problema, trovate la soluzione. Non è che la gelosia sparisca, perché non dovrebbe scomparire. Se scompare, tornerete ad essere fiacchi, pigri e indifferenti, senza cercare di ottenere nulla.

Solo un santo o una persona illuminata è auto-motivata, non ha bisogno di stimoli per crescere ed evolversi e ha il diritto di ignorare gelosia e avidità. Le emozioni hanno uno scopo e hanno come fine la vostra crescita ed evoluzione.

Non hanno lo scopo di distruggervi. Tuttavia, ne venite distrutti, perché non ne avete alcuna comprensione. Dovete sviluppare la consapevolezza di questo aspetto della vostra vita ed utilizzare le emozioni per la crescita e l'evoluzione, e quindi prenderne il controllo.

Ci sono molte pratiche nello *yoga* che insegnano come essere consapevoli. La consapevolezza del respiro è un buon modo per superare queste difficoltà emotive, perché la mente si calma immediatamente. *Antar mouna*, osservare i pensieri, è un'altra pratica per superare emozioni come la gelosia. Tuttavia, parallelamente, è necessario sviluppare consapevolezza e obiettività. Bisogna comprendere il ruolo di tutto ciò che si affronta nella vita e come utilizzarlo per crescere. Questo è possibile solo se si sviluppano obiettività nella propria vita e un certo distacco.

**Harrogate, Inghilterra, 16-19 luglio 2009**

**Tratto da:** <http://www.yogamag.net/archives/2010s/2011/1105/1105emot.html>

# **Satsang sulla Salute**

***Swami Satyananda Saraswati***

## ***Cos'è la pace della mente?***

La pace della mente è una visione equilibrata della vita. Non è soggetta a successi o perdite; è la comprensione di ogni aspetto della vita. La vita esteriore è piena di alti e bassi e per un uomo debole può diventare faticosa, o addirittura estenuante. Ma per un uomo forte, ogni salita è una gioia e ogni discesa è un gioco.

## ***Quali sono i metodi spirituali per alleviare le tensioni mentali?***

Se la tensione è troppo forte, si dovrebbe lasciare casa per un po' e soggiornare in un ambiente tranquillo come quello di un *ashram*. Questo è il primo passo. Il secondo è il *satsang*. Quando c'è qualcosa che non va con la vostra auto, la portate in un'officina e la lasciate ad un bravo meccanico per qualche giorno. Lui scoprirà qual è il problema, la pulirà e la aggiusterà. Allo stesso modo, quando siete molto tesi, la cosa migliore da fare è affidare la vostra auto a un bravo meccanico. Il *satsang* è il metodo migliore. Se la tensione non è acuta, si possono praticare *asana*, *pranayama* e *yoga nidra*.

Le tensioni sono di tre tipi: muscolari, mentali ed emotive. Se la tensione muscolare è dovuta ad un eccesso di esercizio, è necessario riposare un po' di più. Se è dovuta a una mancanza di esercizio, è necessario rendersi più attivi. Se la tensione è mentale, dovuta a troppi pensieri e fantasticherie, allora ci si dovrebbe impegnare a fondo

con il *karma yoga* per dare una direzione alla mente. Le tensioni mentali sorgono quando si ha troppo tempo per pensare. Le tensioni emotive, dovute ad amore, odio e morte, sono le più difficili da eliminare e devono essere gestite con precisione attraverso il *bhakti yoga*. Per alleviare i tre tipi di tensioni è necessario seguire il cammino spirituale.

***Qual è il modo per impedire ai pensieri di penetrare in profondità nella mente?***

Quando un pensiero vi viene in mente, il modo in cui lo affrontate è della massima importanza. Tuttavia, se vedete il pensiero ma rifiutate di avere una qualsiasi relazione o associazione con quell'idea, vale a dire se rimanete completamente neutrali nei suoi confronti, allora cesserà rapidamente. Quando rimanete semplicemente dei testimoni, osservatori di un'esperienza, questa cessa, mentre quando vi lasciate coinvolgere da un pensiero, e ne siete emotivamente colpiti, in modo positivo o negativo, allora tornerà alla mente e verrà riciclato.

***Qual è il segreto della felicità?***

Il segreto della felicità sta nel connettere la mente con la sua fonte. Una volta che ci riuscite, la felicità fluisce. Quando conoscete la fonte, diventate persone elevate sia nei pensieri che nelle azioni. La felicità è a portata di mano e potete mantenerla saldamente, ma sono necessari sforzi incessanti e nobili.



Come siamo influenzati vivendo nella società ordinaria? I continui stimoli a cui siamo sottoposti da pubblicità, giornali, ecc. influenzano la nostra mente? Tutti sono sotto ipnosi. Un'influenza costante viene esercitata su tutti gli individui, strutturandone completamente la mente. L'intero stile di vita è un processo ipnotico. L'illusione vi ipnotizza e siete continuamente esposti a giornali, pubblicità, televisione, radio, libri e riviste che vi mantengono sotto ipnosi.

Come pensate di potervi deipnotizzare? Se ci riuscirete, sarete disillusi dall'intero schema della società. Viviamo in uno schema familiare: un uomo e una donna vivono insieme e si definiscono marito e moglie. Questo è ipnotismo. Se vi deipnotizzate, la famiglia si disgrega. In effetti, l'uomo vive sotto costante ipnosi dalla nascita fino alla morte. Forse solo poche persone non sono in questo stato ipnotico.

Una volta ho provato a deipnotizzarmi e ho scoperto di non avere più fede in nulla. Ero pieno di dubbi e non potevo essere sicuro dell'onestà e della sincerità di nessuno. Pertanto, per la maggior parte delle persone è più facile rimanere ipnotizzati. Ma man mano che si cresce nella vita spirituale, si perde automaticamente l'ipnosi.

***Come posso impedire alla mia mente di criticare gli altri?***

Non c'è nulla di male nel criticare gli altri nella propria mente. Se interrompi questo processo mentale, criticherai gli altri apertamente e li danneggerai. Credo che la critica

faccia parte dell'evoluzione. Devi accettarlo e affrontarlo, non importa quanto amaro possa essere. Se non vuoi criticare, sarai criticato. Allora cosa succederà? Ne sarai ferito. Riceverai uno shock, perché sei un idealista e non sei riuscito ad accettare la realtà.

Quindi, quando questi tipi di pensieri negativi ti vengono in mente, devi comprenderli non da un punto di vista religioso, ma come leggi della natura. La natura ha certe leggi e la negatività è una di queste. Se non ci fosse negatività, non potrebbe esserci progresso nella vita. Sentiamo dire: "Questo è negativo" oppure "Oh, la mia mente pensa in modo negativo!". Cosa si intende? Se c'è buio, dovrebbe esserci luce. Il giorno e la notte si bilanciano a vicenda. Le forze positive e negative indicano il costante processo evolutivo della mente. Se un bambino cerca di camminare e barcolla e cade, significa che si sta evolvendo. Se non si muove, significa che è paralizzato.

Nella vita ci sono molti momenti in cui si è negativi, per poi tornare positivi. Proprio come il ciclo del giorno e della notte, l'atteggiamento della mente cambia di volta in volta. Quando pensieri malvagi si insinuano nella mente, le persone religiose rabbriviscono. La religione ci tiene lontani dalla realtà della natura. Dovremmo essere informati che i pensieri malvagi sono parte della mente umana tanto quanto quelli buoni.

L'evoluzione è un movimento costante, come un quanto: avanti, indietro, avanti, indietro. L'evoluzione della vita che

avete raggiunto nella vostra incarnazione umana non si è mai mossa in linea retta. Si è mossa avanti e indietro, avanti e indietro. È così che si muove l'energia. Quando questi pensieri critici ti vengono in mente, lasciali venire. Dovresti avere un atteggiamento comprensivo nei loro confronti: sono tuoi figli. Un pensiero critico non è importato dall'esterno: è una tua creazione.

Se non sei d'accordo con uno degli atteggiamenti della tua mente, stai creando un attrito all'interno di té stesso, tra un atteggiamento e l'altro. Questo è ciò che porta le persone alla schizofrenia. Tutti gli schizofrenici sono persone che non sono state in grado di mantenere relazioni amichevoli con sé stesse. È fondamentale avere un rapporto amichevole con ogni dimensione del pensiero che ti passa per la mente. Dopotutto, cos'è un pensiero? Non è un'emozione; è una bolla di energia, in un modo o nell'altro, è un'energia negativa e positiva. Non preoccuparti dei pensieri critici. Siediti in silenzio e continua a criticare quanto vuoi.

***Qual è il modo migliore per superare i complessi?***

La vita in *ashram* e il *karma yoga* sono la migliore terapia per le persone con molti problemi mentali. Nel mio *ashram* consiglio alle persone di impegnarsi talmente tanto da non avere il tempo per pensare o essere infelici. I complessi scompaiono miracolosamente quando la mente non ha tempo di soffermarsi su di essi.

***Sono così tante le distrazioni che mi disturbano, come posso liberarmene?***

Le distrazioni sono naturali per ogni uomo. Anche se vive isolato in cima ad una montagna, avrà comunque delle distrazioni. Anche se vi chiudete in una camera insonorizzata, avrete comunque delle distrazioni. Le distrazioni nascono dai desideri, dall'ignoranza e dall'inconsapevolezza dello spirito. Quando non si segue un cammino interiore parallelamente alla vita esteriore, si avranno più distrazioni, che si viva in campagna o in una città caotica. Lungo il sentiero yogico si può imparare a vivere al massimo, senza essere influenzati dalle distrazioni.

***È possibile controllare la rabbia e la gelosia?***

La rabbia è uno dei più grandi ostacoli della vita e la gelosia è assolutamente inutile e superflua. Quando siete arrabbiati con qualcuno, almeno avete un vantaggio: la persona con cui siete arrabbiati vi obbedisce o vi rispetta, ma la gelosia non ha assolutamente alcun riguardo. Secondo la mia opinione, non ci si dovrebbe preoccupare della gelosia o della rabbia; praticate *shashankasana* e questo vi aiuterà. Sedete in *vajrasana*, piegatevi in avanti e toccate il pavimento con la fronte. Portate le braccia in avanti e appoggiatele a terra, oppure intrecciate le mani dietro la schiena, e rimanete in questa posizione dai due ai trenta minuti. *Shashankasana* aiuta a controllare le ghiandole surrenali e calma la mente.

***Qual è il modo migliore per gestire l'aggressività dentro sé stessi?***

L'aggressività può essere combattuta con la pratica di *shitali* e di *shitkari pranayama*, ma penso dovrete prima fare uno studio approfondito della vostra personalità. L'aggressività è parte della vostra natura, sviluppatasi nel corso della vostra vita, e a volte si possono causare disturbi psicologici se si cerca di bloccare un aspetto naturale della propria personalità.

Sebbene abbia suggerito il *pranayama*, personalmente ritengo che si debba coinvolgere la propria natura in un lavoro costruttivo e creativo. Un uomo con una natura aggressiva può essere molto dinamico. Può usare la propria personalità per apportare grandi cambiamenti nella società.

***Quali pratiche di yoga possono aiutare una persona che soffre di paura di viaggiare in autobus, treno, aereo?***

Di solito i bambini non hanno questi tipi di paure. Hanno paura del buio e di certe personalità, ma non hanno mai paura di viaggiare in aereo o in autobus, o persino di avvicinarsi a un fuoco. Questo tipo di paura si manifesta solitamente nelle persone di età superiore ai trentacinque anni.

Ci sono due ragioni fondamentali per tali paure. Una è l'accumulo di grasso nei tessuti nervosi e negli organi del corpo, soprattutto in questa fascia d'età. Nelle persone più giovani il metabolismo è molto più veloce e questo impedisce al corpo di accumulare grasso in eccesso in

qualche organo o parte del corpo. Per ridurre questi timori, è necessario eliminare l'accumulo di grasso.

La seconda causa è dovuta al processo fisiologico che si verifica nel corpo in risposta a una situazione spaventosa o confusa. Quando la paura viene sperimentata nel cervello, viene trasmessa al corpo attraverso il sistema ghiandolare e nervoso, che preparano l'organismo alla lotta o alla fuga.

Esperimenti condotti su dei ladri che si preparano ad entrare e rubare in una casa di notte hanno dimostrato che il flusso di secrezioni surrenali aumenta notevolmente. Tutto il corpo combatte la paura inconscia. Di conseguenza, in quel momento potrebbero avere necessità di andare in bagno, sudare copiosamente o avere difficoltà a respirare.

Ci sono due modi per superare il complesso della paura. Nel primo caso si dovrebbe cercare di metabolizzare l'accumulo di grasso. Nel secondo caso si dovrebbe praticare *antar mouna*. Lasciate che la paura arrivi e limitatevi ad osservarla, osservandone gli effetti su mente, corpo ed emozioni. Dopo un po' di tempo capirete la causa della paura e scoprirete che affonda le radici in un'esperienza infantile dimenticata.

Se praticate *shashankasana* per mezz'ora al giorno, riuscirete a controllare la secrezione di adrenalina e la paura e il terrore diminuiranno gradualmente. Se praticate regolarmente *shashankasana*, *antar mouna* e *pranayama*,

dopo qualche tempo rivivrete mentalmente l'esperienza dell'infanzia e ogni paura svanirà come per miracolo.

***Esiste una pratica specifica che si può usare per ottenere un sollievo immediato da sentimenti quali ansia, dolore, senso di colpa, invidia, rimorso, gelosia, paura?***

Si dovrebbe praticare la consapevolezza del respiro naturale. Questo porterà un sollievo immediato.

***Mia figlia adolescente non è felice. Non ottiene buoni risultati a scuola, è arrabbiata a casa, ha pochi amici se non nessuno, e rifiuta qualsiasi aiuto. Cose le suggerisci?***

Quando i figli non sono più sotto il vostro controllo e hanno bisogno di aiuto, dovrete incoraggiarli a provare la vita di *ashram* per qualche tempo. Se esponete i vostri figli alla vita di *ashram*, ad un ambiente diverso, con persone diverse, attività diverse, libertà di parola, pensiero e azione, e poi lo esponete ad *asana* e *pranayama*, presto osserverete che reagirà positivamente.

***Cosa può fare lo yoga per i bambini che hanno un ritardo mentale?***

Sono stati condotti alcuni studi sugli effetti dello yoga sulle persone con ritardo mentale, in particolare sui bambini, e si è scoperto che se il bambino viene guidato correttamente nella pratica di importanti *asana*, si possono ottenere grandi cambiamenti. Le *asana* particolarmente raccomandate sono quelle che hanno un effetto diretto sulle secrezioni ormonali dell'ipofisi. Tra queste, *sarvangasana* e *sirshasana*. Dopo aver praticato queste *asana* per un certo periodo, si dovrebbero introdurre

gradualmente *pranayama* e *bandha*. Queste tecniche apporteranno sicuramente un miglioramento, ma credo che ci sia ancora molto lavoro da fare. I genitori tendono ad essere molto negligenti nei confronti dei loro figli con ritardo mentale e non ottengono i risultati desiderati dai sistemi a cui li espongono. Se mandiamo un bambino a scuola, alcune delle sue facoltà potrebbero svilupparsi, ma che dire della struttura fondamentale del cervello?

A volte un bambino con ritardo mentale ha una struttura cerebrale perfetta, ma presenta un blocco psico-emotivo creato dai genitori o dall'ambiente circostante. In questo caso, la pratica di *yoga nidra* sarebbe benefica. Il bambino potrebbe non comprendere la pratica, ma questo non è importante. Se l'insegnante usa la forma corretta di *yoga nidra*, può penetrare nella mente più profonda del bambino e influenzarne l'intera personalità. In questo modo, potrebbe essere in grado di tirarlo fuori dalla confusione psico-emotiva.

Per ottenere i migliori risultati con lo *yoga* è essenziale avere una diagnosi chiara del ritardo mentale del bambino, in modo da poter determinare la categoria a cui appartiene e il metodo di trattamento corretto.

***Qual è il posto nell'universo per le persone con una mente squilibrata? E qual è lo scopo della loro esistenza?***

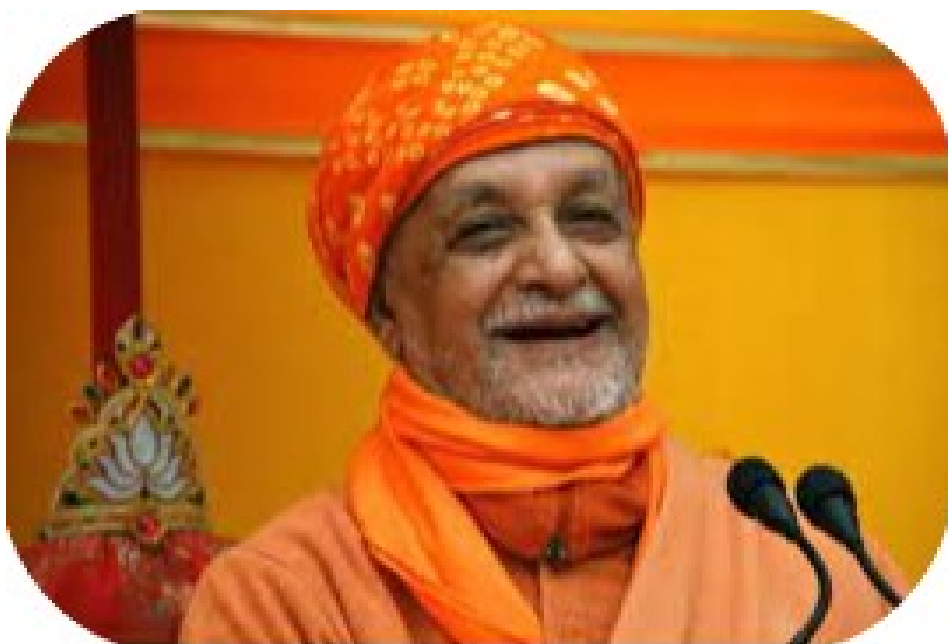
I pazzi sono coloro che hanno completamente respinto l'intero schema della vostra società. Sono coloro che hanno cercato la verità. Non trovandola nella vostra



società, hanno perso ogni speranza. Non trovando ciò a cui aspiravano nell'ambiente offerto dalla società, si sono lasciati andare a quella che si potrebbe definire pazzia. Ma nella prossima vita diventeranno *swami*, come me.

**16 Settembre 1979, Parigi, Francia**

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2010s/2016/1610/1610sath.html>



# Le Cinque Chiavi

Queste cinque chiavi costituiscono la base della meditazione tantrica e, se utilizzate correttamente, sono il mezzo per aprire le porte a una percezione superiore. Ci sono cinque chiavi per praticare con successo *prana vidya*. In ordine di progressione sono: il suono psichico, il respiro psichico, i centri psichici, il passaggio psichico e il simbolo psichico.

## Il suono psichico

Il suono psichico è noto come *mantra*. Nella scienza del *mantra yoga*, ogni persona ha una distinta personalità psichica. Il *mantra* è un suono specifico del sistema psichico. Il sistema psichico è una dimensione diversa della personalità, dotata di vibrazioni specifiche. Il suono psichico è in sintonia con la vibrazione del sistema psichico. È la firma di un aspetto della psiche.

*Mantra vidya*, la conoscenza del suono psichico, è una forma specializzata di *prana vidya*. Esistono due tipi di *mantra* importanti. Il *guru mantra* viene dato da un insegnante, maestro o *guru* durante il *mantra diksha*, una speciale cerimonia durante la quale viene dato il *mantra*. L'altro tipo di *mantra* appare in sogno o durante una profonda meditazione. Se possibile, la realizzazione spontanea di un *mantra* dovrebbe essere verificata da un *guru*; è bene essere consapevoli che la mente si diverte a fare brutti scherzi. Se il *mantra* si adatta perfettamente alla

psiche, rimane fisso e automatico nella mente. Non abbandonerà mai la persona. È stato scoperto che la ripetizione costante e stabile di un *mantra* ha un effetto molto più profondo dell'uso di molti *mantra*.

Il respiro è il primo e l'ultimo segno esterno di vita nel corpo. Il respiro emana un *mantra* naturale. Chiunque può sperimentarlo ascoltando il suono del respiro naturale. Quando si inspira, si produce un suono morbido e risucchiante come so-o-o-o. Mentre si espira, esplode gentilmente verso l'esterno con il suono di ham-m-m-m. Il *mantra* del respiro è quindi *Soham*. Questo è il *mantra* utilizzato nella pratica meditativa di *ajapa japa*.

### **Il respiro psichico**

Il respiro psichico è l'immaginazione e l'integrazione del respiro fisico con la consapevolezza. La base del respiro psichico è il respiro fisico attraverso le narici, un processo che si verifica circa 21.600 volte ogni ventiquattro ore, indipendentemente dal fatto che la persona ne sia consapevole o meno. Nelle fasi iniziali della respirazione psichica, l'unico requisito è prendere consapevolezza del respiro senza cercare di influenzare la rotazione naturale del ciclo respiratorio. Questo porta alla consapevolezza psichica del respiro.

Una tecnica chiamata *ujjay pranayama* può quindi essere impiegata nella respirazione psichica. La glottide viene contratta nella laringe, producendo un leggero russare.

Questo ha un effetto sottile sul corpo pranico e induce percezioni sottili. Il respiro psichico può essere mosso in qualsiasi parte del corpo. Il processo è questo: praticate *ujjayi*, sincronizzate *prana* e respiro, visualizzate e dirigete consapevolmente il *prana* verso la zona desiderata. Questo indurrà un vero e proprio trasferimento pranico. La respirazione psichica è parte integrante di molte tecniche tantriche, inclusa *prana vidya*.

### **I centri psichici**

I centri psichici sono chiamati *chakra*. Sono punti di attivazione della consapevolezza e del *prana* situati in regioni specifiche del corpo. Questi centri del corpo umano sono conosciuti da *yogi*, *rishi* e saggi da migliaia di anni sia in India che in altre parti del mondo. Sono stati conosciuti non attraverso la dissezione fisica del corpo, ma attraverso l'introspezione psichica. Dalla conoscenza di questi *chakra* si è sviluppata la grande scienza yogica del *kundalini yoga*.

*Muladhara*. *Muladhara*, il *chakra* più in basso, è noto come il centro "radice". È correlato all'elemento terra ed è la sede dell'energia primordiale nell'uomo, nota come *kundalini shakti* o energia sessuale/spirituale. Il punto di attivazione fisico di *muladhara chakra* è diverso negli uomini e nelle donne. Negli uomini, questo punto si trova leggermente sopra il perineo, la zona cutanea direttamente tra i genitali e l'ano. Nelle donne il punto di

*muladhara* si trova nella cervice, dove l'utero e la vagina si uniscono. Il *bija* (seme) *mantra* per questo *chakra* è *lam*.

*Swadhishtana*. Il significato letterale di *swadhisthana* è “la propria dimora”. È il secondo *chakra* associato alla mente inconscia, deposito della coscienza collettiva di tutti i *samskara* e delle memorie genetiche remote. È il centro degli istinti più primitivi e radicati, quegli impulsi animali che causano all'uomo moderno tanto dolore e confusione. La sensazione di questo *chakra* è quella della sonnolenza, ed è correlato agli organi fisici della riproduzione e dell'escrezione. Il punto di attivazione di *swadhisthana* nel corpo fisico si trova a livello dell'osso pubico, o coccige. Generalmente viene visualizzato nella colonna vertebrale, anche se in alcune pratiche viene percepito anche davanti al corpo, all'altezza dell'osso pubico. Il *bija mantra* per questo *chakra* è *vam*.

*Manipura*. *Manipura chakra* è letteralmente chiamato la “città dei gioielli”; è il centro del calore, il braciere. È associato alla vitalità e all'energia. Il punto fisico utilizzato per la meditazione su *manipura chakra* si trova a livello dell'ombelico. Di solito è percepito come centrato sulla colonna vertebrale, sebbene in alcuni rari casi venga sperimentato anche nella parte anteriore del corpo, all'altezza dell'ombelico. *Manipura* è un *chakra* molto importante in *prana vidya*, perché il *prana* viene generato e depositato qui. Il *bija mantra* per *manipura* è *ram*.

*Anahata*. Il termine *anahata* significa letteralmente “non colpito”. Questo *chakra* è la sede dei suoni psichici che vengono sperimentati durante la meditazione e che si dice siano non colpiti perché non sono creati dall’attrito fisico. *Anahata* è il centro del cuore, radice di tutte le emozioni, dove l’amore per Dio e per l’uomo può culminare nella manifestazione divina. Nel corpo fisico, si ritiene che *anahata chakra* sia situato a livello del cuore, dietro lo sterno, ma può essere visualizzato all’interno della colonna vertebrale. Il *bija mantra* per *anahata* è *yam*.

*Vishuddhi*. *Vishuddhi chakra* è il centro della purificazione ed è meglio conosciuto come il centro del nettare e del veleno. *Vishuddhi* è visualizzato nel corpo fisico all’interno della gola nella regione del pomo d’Adamo, centrato nel midollo spinale. La sensazione legata a questo *chakra* è quella di gocce fredde e dolci di nettare che gocciolano internamente, provocando una sensazione di beata ebbrezza. Il *bija mantra* per questo *chakra* è *ham*.

*Ajna*. Questo *chakra* è conosciuto come il terzo occhio o centro del comando. È il punto del corpo psichico in cui vengono ricevute le informazioni esterne e, durante i *sadhana* elevati, il *guru* guida l’aspirante impartendogli comandi attraverso questo centro. È il famoso occhio dell’intuizione, attraverso il quale chi è psichicamente risvegliato può vedere tutti gli eventi che accadono sia sul punto fisico che su quello psichico. Nel corpo fisico, *ajna* è

visualizzato direttamente dietro il centro tra le sopracciglia, nella parte superiore della colonna vertebrale. La sensazione associata è quella di essere senza forma e di fluttuare al di là del tempo e dello spazio. Il *bija mantra* per questo *chakra* è *aum*.

*Bindu*. *Bindu* è il *chakra* della luna, il punto in cui i suoni psichici si manifestano a coloro che sono pronti ad ascoltarli. Viene visualizzato sotto forma di una piccola falce di luna nella parte superiore della nuca, dove tradizionalmente i bramini lasciano crescere un lungo ciuffo di capelli.

*Sahasrara*. Questo è il più elevato dei centri psichici; simboleggia la soglia tra il regno psichico e quello spirituale. Si dice che *Sahasrara* contenga tutti gli altri *chakra* al suo interno. Ha una dimensione infinita, come un'enorme cupola radiosa, al cui interno esistono tutte le forme psichiche. Nel corpo fisico, il suo punto culminante è la sommità della testa, da dove viene visualizzato estendersi in tutte le direzioni.

Queste riserve di coscienza inutilizzate contengono il segreto dei *siddhi*, i poteri psichici. Le tecniche di meditazione, tra cui *prana vidya*, liberano il potere insito nei *chakra*.

## **Il passaggio psichico**

I passaggi psichici, chiamati *nadi*, sono i percorsi delle correnti di *prana* che scorrono attraverso la struttura

umana. Le *nadi* dovrebbero essere compresi correttamente. Nervi e *nadi* sono due cose diverse, sebbene spesso vengano confuse. I nervi sono collegati al corpo fisico, mentre le *nadi* sono collegate al corpo pranico, vitale e ai *kosha* più sottili. Il termine *nad* significa “fluire”. Le *nadi* dovrebbero essere considerate come un evento, un processo, qualcosa che scorre.

Le *nadi* forniscono energia e operano all'interno di una vasta rete di comunicazione di collegamenti fibrosi, trasportando il *prana* avanti e indietro in ogni direzione. Secondo il *kundalini yoga* ci sono 72.000 o più *nadi* attraverso cui il *prana*, la vitalità, gli impulsi e ogni tipo di energia fluiscono come una corrente elettrica, mantenendo il ritmo e la salute di tutte le diverse cellule ed organi del corpo. Delle 72.000 *nadi*, dieci sono le principali per la distribuzione del *prana* e della coscienza in tutto il corpo. Di queste dieci *nadi*, tre sono le più importanti. Queste tre *nadi* controllano tutte le altre dieci e tutte le 72.000 *nadi* nel corpo. Queste tre *nadi* sono *ida*, *pingala* e *sushumna*.

*Sushumna* è la *nadi* più importante del corpo psichico, ed è anche il passaggio psichico più importante visualizzato nella struttura mortale dell'uomo. La sua base è in *muladhara chakra*. Da *muladhara*, *sushumna* risale leggermente indietro e verso l'alto fino a *swadhisthana chakra*, dove entra nella colonna vertebrale. Da lì risale



lungo la colonna vertebrale attraverso *manipura*, *anahata* e *vishuddhi chakra*. Da *ajna*, il punto nella parte inferiore del cervello dove termina la colonna vertebrale, *sushumna* sale direttamente passando per *bindu* e terminando in *sahasrara*.

Nella maggior parte delle pratiche yogiche si cerca di sviluppare la consapevolezza di *sushumna*. Questo si ottiene coordinando la consapevolezza con il respiro e muovendoli su e giù lungo la colonna vertebrale. Quando la consapevolezza sale lungo la colonna vertebrale, si dice che ascende; quando scende lungo la colonna vertebrale, si dice che discende. La consapevolezza di solito sale con l'inspirazione e scende con l'espirazione.

*Ida* e *pingala nadi* sono due dei canali psichici più importanti, sebbene solo *pingala nadi* venga utilizzata come canale psichico. La ragione di ciò è che quando *ida* viene utilizzata in questo modo, le forze mentali nell'uomo diventano dominanti, il che soggioca la vitalità pranica e gli fa perdere stabilità fisica e mentale. *Pingala* è ampiamente conosciuto come *surya, nadi* del sole e del fiume Yamuna. *Ida* è ampiamente noto come *chandra, nadi* della luna e del fiume Gange. Il passaggio di *pingala* inizia da *muladhara* e si estende in una curva semicircolare sul lato destro del corpo. Incrocia *sushumna* a livello di *swadhisthana chakra* e prosegue con una curva simile sul lato sinistro, congiungendosi nuovamente con *sushumna* in

*manipura*. In questo modo continua verso l'alto, muovendosi lungo il lato destro di *anahata*, incrociandolo e salendo da sinistra fino a *vishuddhi* e poi a destra verso *ajna*, il punto finale di *pingala nadi*.

*Ida* segue lo stesso percorso di *pingala*, ma al contrario. Quando *pingala* va a destra, *ida* va a sinistra. Le posizioni di *ida*, *pingala* e *sushumna* sono mostrate nel diagramma.

È necessario avere una corretta comprensione di questi flussi ascendenti prima di iniziare le pratiche di *prana vidya*. *Ajna chakra* è *prayaga*, punto di incontro di Gange (*ida*), Yamuna (*pingala*) e Saraswati (*sushumna*). Saraswati si congiunge sottoterra in questo punto. Da *prayaga*, *ajna chakra*, procedono come un unico fiume, un unico flusso di coscienza. Dopo *ajna chakra* non c'è differenza tra coscienza pranica e individuale; c'è solo consapevolezza cosmica che si muove verso l'alto.

La pratica di *prana vidya* consente al praticante di sperimentare il flusso e il colore del *prana*. A volte è visto come un sottile flusso di mercurio che scorre, a volte come il filo di una ragnatela che brilla all'alba. Si possono anche vedere diversi dischi luminosi, simili a perle luminose o gioielli scintillanti, sospesi su un filo d'argento: questi sono i *chakra* sottili e misteriosi collegati a *sushumna*. Queste esperienze si manifestano gradualmente man mano che ci si purifica attraverso una dieta adeguata e pratiche di *yoga*. Sono un'indicazione

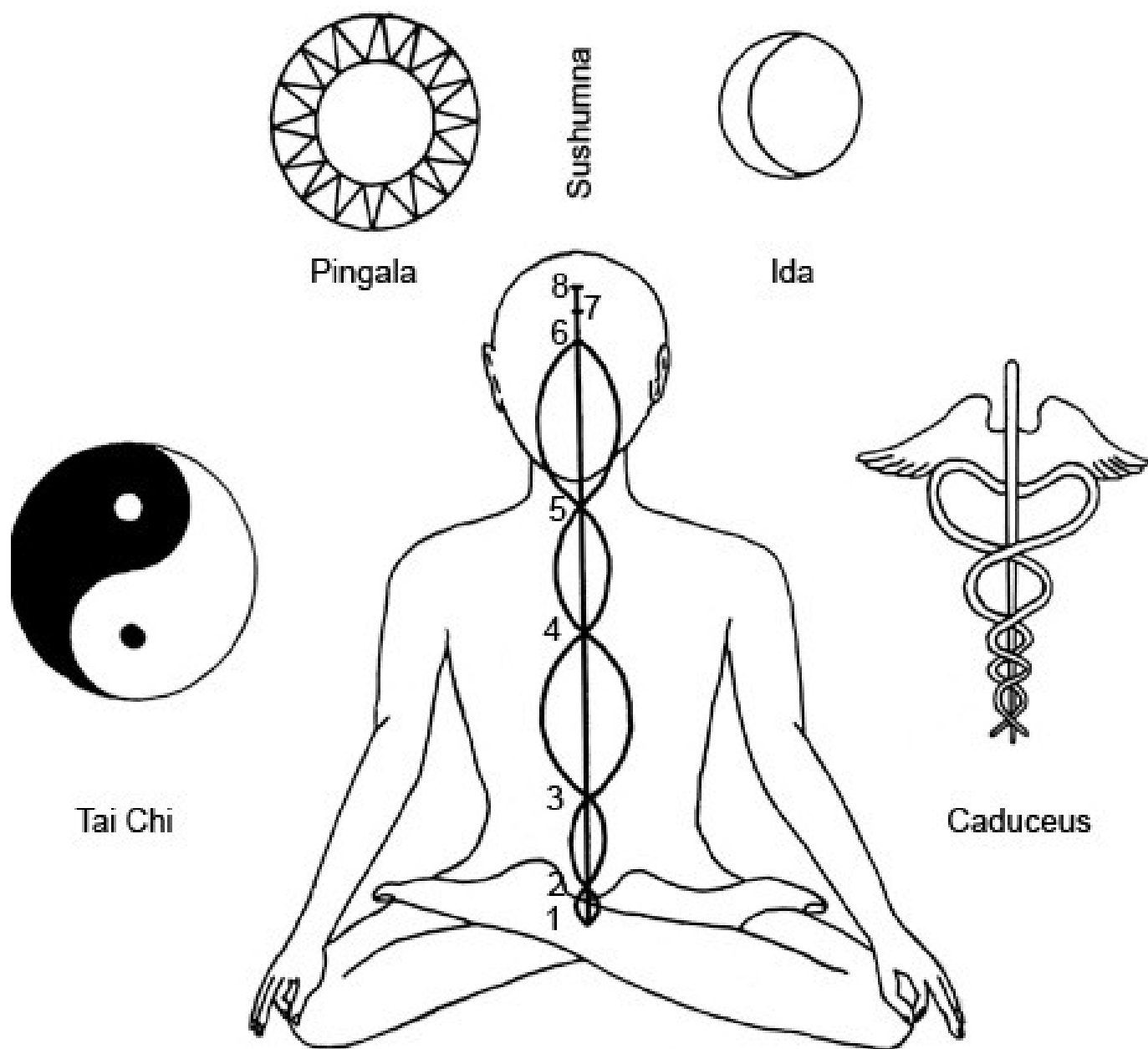
che si sta facendo progresso e si sta iniziando a padroneggiare *prana vidya*.

### **Il simbolo psichico**

Il simbolo psichico è noto come *ishta devata*. In sanscrito, *ishta* significa “desiderato per tua scelta”; *devata* significa “consapevolezza divina”. Quindi *ishta devata* è una forma di consapevolezza superiore o divina scelta dal praticante. Se la mente è turbolenta, si sceglie un simbolo grossolano dall’ambiente esterno. Quando la mente è in uno stato di completa quiete e controllo, di solito emerge un simbolo sottile, astratto o mistico. È l’origine, piuttosto che la forma, a determinare se sia grossolano o sottile.

La consapevolezza è diretta verso un simbolo psichico per concentrare la mente e provocare una percezione sottile del *prana*. Potete scegliere qualsiasi simbolo secondo i vostri gusti, ma è meglio chiedere consiglio ad un *guru* che possa indicarti intuitivamente il simbolo psichico più adatto alla tua natura e alle tue esigenze. Con queste cinque chiavi si apre la via al *prana vidya*.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1970s/1978/7809/78095key.htm>



Key:

- |               |                |             |
|---------------|----------------|-------------|
| 1. Mooladhara | 2. Swadisthana | 3. Manipura |
| 4. Anahata    | 5. Vishuddhi   | 6. Anahata  |
| 7. Bindu      | 8. Sahasraha   |             |

## **Glossario dei termini in Sanscrito**

**Ajapa Japa:** ripetizione spontanea di un mantra.

**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.

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

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

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

**Bandha:** chiusura psico-muscolare dell'energia.

**Bhakti Yoga:** via della devozione.

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

**Bindu Chakra:** punto psichico situato alla sommità posteriore della testa.

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

**Chandra:** la Luna.

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

**Guru Mantra:** mantra personale dato da un guru.

**Ida Nadi:** una delle tre nadi principali che parte da muladhara chakra e, risalendo a spirale, attraversa tutti i chakra fino ad ajna; associata alla consapevolezza interiorizzata.

**Ishta Devata:** divinità personale.

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

**Karma Yoga:** via dell'azione disinteressata.

**Kosha:** involucro.

**Kundalini Shakti:** 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".

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

**Mantra Vidya:** la conoscenza del suono psichico.

**Mantra Yoga:** branca dello yoga.

**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.

**Nadi:** canale per la distribuzione del prana nel corpo, corrente psichica.

**Pingala Nadi:** una delle tre nadi principali che parte da muladhara chakra e, risalendo a spirale, attraversa tutti i chakra fino ad ajna; associata alla consapevolezza esteriorizzata.

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

**Prana Vidya:** conoscenza e capacità di manipolare il prana.

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

**Prayaga:** punto d'incontro di due fiumi.

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

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

**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.

**Sakshi:** il principio di essere il testimone.

**Samskara:** impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

**Sarvangasana:** posizione sulle spalle.

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

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

**Shashankasana:** posizione della luna o della lepre.

**Shitali Pranayama:** respiro rinfrescante; tecnica di pranayama.

**Shitkari Pranayama:** respiro sibilante; tecnica di pranayama.

**Siddhi:** perfezione, potere psichico.

**Sirshasana:** posizione sulla testa.

**Surya:** il Sole.

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

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

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

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

**Ujjayi Pranayama:** respiro psichico.

**Vajrasana:** posizione del fulmine.

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

**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.

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





## PROGRAMMI GIUGNO '25

**Sabato 07 – 14 – 28**

### GIORNATE IN ASHRAM:

Ore 9,00 accoglienza - Ore 11,00 lezione di yoga

Ore 12,30/13,00 Pranzo – Ore 14,30/15,00 Yoga Nidra

Ore 15,30 - 18,00 Seva/Karma Yoga e Attività Creative, Satsang e/o Meditazione.

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

**Sabato 21**

### MEDITAZIONE SWAN

Programma di Gyana Yoga: essere consapevoli delle proprie forze, debolezze, ambizioni e bisogni. Rimuovere la nebbia e avere lucidità per comprendere chi siamo e cosa vogliamo dalla vita.

Programma : 10,00 - 12,00 / pranzo / 14,30-15,00 / 16,00 -19,00

**Lezione di yoga, yoga nidra , pratiche con lo SWAN , meditazione SWAN, mantra yoga.**



**Info e prenotazioni:**

+39 3934836897

108chsy@gmail.com

<https://centrohara.net>



# MEDITAZIONE SWAN

PER LA SALUTE, LA FELICITA' E L'ARMONIA

## SABATO 21 GIUGNO

**Programma di Gyana Yoga condotto da  
Swami Chidprakash Saraswati**

**Essere consapevoli delle proprie forze, debolezze,  
ambizioni e bisogni.**

**Rimuovere la nebbia e avere lucidità per  
comprendere chi siamo e cosa vogliamo dalla vita.**

**Programma:**

**10,00 - 12,00 / pranzo / 14,30-15,00 / 16,00 -19,00**



**Info e prenotazioni:**

**+39 3934836897**

**108chsy@gmail.com**

**<https://centrohara.net>**

**Centro Hara -Scuola di Yoga asd/ps**





## PROGRAMMI Luglio '25

**Sabato - Domenica 5-6**

**GURU BHAKTI YOGA SADHANA**

**Sabato :**

Ore 9,00 accoglienza - Ore 11,00 lezione di yoga

Ore 12,30/13,00 Pranzo - Ore 14,30/15,00 Yoga Nidra

**Ore 16,00 - 18,30 Programma di Mantra Yoga:  
Guru Bhakti Yoga Sadhana**

**Domenica :**

Ore 7,00 pratiche del mattino.

**Ore 10,00 - 12,00 Programma di Mantra Yoga:  
Guru Bhakti Yoga Sadhana**

Ore 12,30/13,00 Pranzo - Ore 14,30 Yoga Nidra

Ore 15,00 saluti

**Mercoledì, giovedì, venerdì e sabato 9,10,11 e 12**

**RITIRO YOGA PER GURU PURNIMA**

Celebrare i Maestri Spirituali

Mantra Yoga - Lezioni - Meditazione - Satsang - Kirtan - Seva.

Accoglienza da mercoledì ore 18,00

Fine programma sabato ore 19,00

**Sadhana di Gurupurnima:**

Giovedì mattina: ore 7,30

Giovedì pomeriggio : ore 19,00



**Info e prenotazioni**

+39 3934836897

108chsy@gmail.com

<https://centrohara.net>

# ॐ CELEBRAZIONE DI GURUPURNIMA ॐ



**Giovedì 10 luglio 2025 :**

**Mattino: ore 7,30**

**Pomeriggio: ore 19,00**

*Possibilità di partecipare solo all'evento del mattino che a quello del pomeriggio o ad entrambi*

*I programmi si terranno c/o  
YOGA SADHANA ASHRAM – M.TE ASCENSIONE  
Rotella (AP)*

ॐ **SIETE TUTTI INVITATI A PARTECIPARE** ॐ