

# Indice

<b>I Chakra</b>	<b>p. 2</b>
<b>Ansia Acuta</b>	<b>p. 11</b>
<b>Dipendenza Digitale</b>	<b>p. 13</b>
<b>Imparare a Guidare</b>	<b>p. 16</b>
<b>Glossario dei termini in Sanscrito</b>	<b>p. 23</b>



# I Chakra

***Swami Anandakapila Saraswati (Dr John Mumford)***

Abbiamo l'idea che la cosiddetta civiltà occidentale abbia a che fare con l'intelligenza, che le persone di oggi siano più intelligenti. In realtà, questo non è vero. Gli studi classici dell'antica India rappresentavano una profondità, una comprensione dei fondamenti, che stiamo ancora recuperando. Avete sentito parlare dei *chakra* e del *kundalini yoga*. Questi sono definiti come un viaggio nello spazio interiore. I *chakra* rappresentano vortici di energia nei punti di collegamento tra mente e corpo, quelli che nella medicina occidentale chiameremmo punti psicosomatici. Quando si inizia il *kundalini yoga*, quando si inizia il *kriya yoga*, che ci viene trasmesso tramite Swamiji, quei *chakra* iniziano a risvegliarsi o a maturare. Ogni *chakra* è caratterizzato da un elemento. Credo che la maggior parte di voi abbia familiarità con i concetti di terra, acqua, fuoco, aria e *akasha* o etere. Per entrare in contatto con questi *chakra* o centri, basta guardare le cinque dita della mano e si ottiene un espediente mnemonico.

Nella filosofia *Samkhya*, quando l'antica mente indiana parlava di terra, acqua, fuoco, aria ed etere, non si riferiva alla terra su cui si possono passare le mani, o all'acqua vera e propria che si beve; questi erano concetti destinati a durare per l'eternità. Nella nostra scienza occidentale abbiamo una cosa chiamata tavola degli elementi.

Parliamo di idrogeno, azoto, ossigeno, carbonio e così via, e continuiamo ad aggiungere nuovi elementi. Credo che siamo arrivati intorno al centinaio. La classificazione *Samkhya* suddivideva tutta l'esistenza manifesta in cinque elementi: la terra, il principio di solidità e coesione; l'acqua, il principio di tutto ciò che è liquido, ad esempio il mercurio, che ha un aspetto liquido; il fuoco, il principio d'incandescenza o calore, tutto ciò che produce calore automaticamente è raggruppato in questa categoria; l'aria, il principio gassoso, che implica il concetto di movimento; e infine l'etere, che appartiene a quello che la scienza occidentale chiamerebbe l'intero spettro elettromagnetico ed è al di là della normale portata dei sensi umani non allenati. Non importa cosa pensate, potete attribuire a una di queste categorie tutto ciò che riuscite a comprendere, tutto ciò che è tangibile. Se è solido e concreto, deve essere terra; se è fluido e liquido, deve essere acqua; se è incandescente e produce calore, è fuoco; se è gassoso, è aria; e se appartiene all'intera gamma delle radiazioni cosmiche, che normalmente non sperimentiamo, allora è etere. Quindi questa è una classificazione eterna.

Ognuno di noi rappresenta un microcosmo, o un piccolo essere interiore. Abbiamo dentro di noi questi stessi elementi. Quando Swamiji parla di risvegliare i *chakra*, in un certo senso intende anche acquisire il controllo di questi elementi interiori, liberandone il potere, poiché ognuno è collegato a un centro specifico.

In tutte le pubblicazioni della Bihar School of Yoga prodotte dagli *swami* del nostro ordine, troverete un elenco dei *chakra* e dei loro attributi. Quando osservate un diagramma dei *chakra*, vi rendete conto che si tratta di un sistema di archiviazione e recupero delle informazioni. È un sistema di archiviazione condensato, come un nastro di computer. Se sapete leggere quello *yantra* o *mandala*, le informazioni fluiscono spontaneamente. Gli elementi sono correlati, così che la terra è l'elemento caratteristico di *muladhara chakra*, l'acqua di *swadhisthana*, il fuoco di *manipura*, l'aria appartiene ad *anahata* e l'*akasha* o etere a *vishuddhi*. A questo punto potreste chiedervi: "E allora? Cosa c'entra questo con la ricerca del cammino spirituale?". La vita spirituale, nel sistema di Swamiji, inizia con il *kriya yoga*, con il risveglio dei *chakra*. Quando questi sono risvegliati, l'essere umano impara a controllare l'input e l'output. Entrambi vengono amplificati.

Nell'antica India, la visione dell'uomo era completamente comportamentale, completamente meccanicistica. Si vedevano l'uomo come una scatola nera, come fanno alcuni psicologi moderni. Cos'è questa scatola nera? Ha un cavo d'ingresso che la attraversa e un cavo d'uscita. Ciò che chiamiamo stimolo e risposta; l'essere umano è una misteriosa scatola nera in mezzo. Se mi infili uno spillo, lo stimolo, io salto, la risposta. Ciò che accade nel mezzo è una scatola nera. Gli antichi assegnarono un sistema in cui i *chakra* erano collegati a un input

sensoriale e a un output di azione. Questa ripartizione procede in modo molto logico e molto semplice. I primi cinque *chakra*, le cinque dita della mano, sono gli unici di cui parleremo qui.

*Muladhara chakra* ha il suo percorso sensoriale, o organo di senso, nel naso, l'olfatto. Quindi qualsiasi *kriya* che coinvolga il naso e l'olfatto permetterà automaticamente all'elemento terra, *muladhara chakra*, di aprirsi. Perché? L'olfatto è la via sensoriale più primitiva dell'uomo e, in modo molto speciale, si collega direttamente al cervello. L'olfatto è legato alla sessualità primordiale dell'essere umano. Il profumo è un segnale sessuale legato a *muladhara chakra*, e ci viene in mente il famoso caso di Freud circa un uomo di mezza età che si innamorò perdutamente della cameriera di sua moglie. La cameriera era tutt'altro che attraente, e non riuscivano a capire perché lui si fosse improvvisamente innamorato di lei. Freud alla fine scoprì che ella indossava lo stesso profumo della madre dell'uomo. In realtà, quella di cui si era innamorato era sua madre! E questo amore era stato innescato dal suo *muladhara chakra*. Quindi questo *chakra* è potente, molto potente. Profumo, incenso, odore sono l'innescato di *muladhara*, e le gambe ne sono l'effetto. Il processo del camminare, dell'andare. Una volta raggiunta la posizione eretta, si passa dallo stato infantile di gattonamento a quattro zampe alla posizione eretta. A quel punto, l'evoluzione fisica è conclusa e rimane solo l'evoluzione spirituale.

In *Swadhisthana chakra*, il senso del gusto è la via sensoriale o input. Nel gustare usiamo le mani, che sono l'output motorio di *Swadhisthana*, per portare il cibo alla bocca e per bere. Esiste una relazione molto interessante tra la sensazione del gusto, i fluidi sessuali del corpo e il risveglio di *Swadhisthana chakra*. Come pensi che abbiamo ottenuto l'espressione: "È una bellezza!" (nel senso di un "bel bocconcino, ndt.) o "È una persona deliziosa" (nel senso che è talmente adorabile o attraente da essere definita "deliziosa" o "degnata di essere mangiata", ndt.)? *Swadhisthana chakra* controlla l'elemento acqua e, duemilacinquecento anni fa, gli scienziati indù hanno dimostrato empiricamente che non esiste senso del gusto in assenza dell'elemento acqua. Questo è vero. Le papille gustative non funzionano senza la presenza dell'elemento acqua. Se avete la bocca secca, vi bendate gli occhi e vi tappate le narici, non saprete se state mangiando una mela o una cipolla.

*Manipura chakra*, il centro dell'ombelico, il centro del fuoco, è correlato al calore, all'incandescenza, e la sua via sensoriale è la vista. Senza luce non possiamo vedere nulla. Inoltre, quando siamo caldi e gioviali, è *Manipura chakra* che emana il calore del contatto umano.

*Anahata chakra*, il centro del cuore, ha come via sensoriale l'elemento del tatto. È forse il centro più bello di tutte le tradizioni. Meditare su *anahata* è qualcosa di molto speciale. Nel *tantra*, il centro del cuore si apre attraverso

l'elemento sensoriale del tatto. È un'area che rappresenta il più profondo significato psicologico. Diciamo "sono toccato" o "sono commosso". L'elemento di quest'area è l'aria; la sua via sensoriale è il tatto. Il suo output motorio o organo d'azione è l'azione procreativa, l'atto di riproduzione, ma tale riproduzione può avvenire sia nella mente che nel corpo. Nel *tantra* e nel *kriya* il movimento della coscienza, la rotazione della coscienza attorno al corpo, è un'esperienza tattile in cui si crea la propria sensazione di movimento, calore, freddo, pressione. *Yoga Nidra* è un'apertura di *anahata chakra* attraverso l'apprendimento delle sensazioni tattili di caldo, freddo, tatto, dolore, pressione leggera, pressione profonda; tutte queste sensazioni vengono attivate deliberatamente. Nella società occidentale siamo fuori dal contatto. Abbiamo paura del contatto, perché toccare significa essere coinvolti. Non sappiamo nemmeno come focalizzare le nostre sensazioni tattili. C'è un esperimento interessante che potete fare in relazione ad *anahata chakra*. Avvicinatevi alla persona accanto a voi e sperimentate una sensazione tattile completamente nuova, con una manovra molto semplice. Toccate gli indici. Accarezzateli dal basso verso l'alto con indice e il pollice e il sistema nervoso vivrà una nuova esperienza tattile. Accarezzate delicatamente.

Nel *tantra* si dice che non si dovrebbe rifiutare nulla, ma integrare tutto. Una delle cose che facciamo con l'esperienza sessuale umana è praticarla e integrarla.

Diciamo che non è necessaria, o che può presentarsi come un sacro *sadhana*, e allora c'è gioia, c'è beatitudine, diventa un'esperienza spirituale. Il coniglio sta meglio dell'essere umano. C'è un piccolo quesito filosofico che dice: "Perché ci sono più conigli che persone?". La risposta è: "Perché i conigli si divertono più delle persone". Poi continua: "Ma perché i conigli si divertono di più?". Risposta: "Perché ci sono più conigli".

Passiamo quindi alla gola, a *vishuddhi chakra*. L'elemento sensoriale è l'udito, e il suo output motorio è il parlare, la lingua. Esiste una relazione tra ciò che sentiamo e ciò che diciamo. Da qui il detto "sordo e muto". Per poter parlare, bisogna prima aver sentito. Non si può dire ciò che non si è sentito. Anche in questo caso, esiste la relazione tra input e output.

Questi *chakra*, questi centri, rappresentano un sistema di input e output, che viene risvegliato attraverso la pratica del *kriya yoga*, iniziando da *muladhara* e terminando nella gola, in *vishuddhi*. Ci sono molti aspetti sottili, su cui vi lascio riflettere. Tutti questi *chakra* sono interconnessi tra la via sensoriale e quella motoria. Ad esempio, molti anni fa in Inghilterra si diceva che quando qualcuno ha dei "vapori", significa che si sente stordito o sviene. Se si respira troppo, si altera la circolazione del sangue al cervello e ciò provoca uno svenimento. Oppure, se non respirate abbastanza profondamente, svenite. Ha qualcosa a che fare con i "vapori". Da qui nasce il detto popolare. Quando qualcuno riceve i vapori e sviene, gli vengono

applicati dei sali aromatici. L'olfatto viene stimolato, *muladhara chakra* si risveglia. Poi si radica, e si riprende conoscenza.

Esistono molti tipi di relazioni interessanti su cui riflettere. Le cinque dita della mano rappresentano i *chakra*: il pollice, *muladhara*; l'indice, *swadhisthana*; il medio, *manipura*; l'anulare, *anahata*; il mignolo, il più sottile, *vishuddhi*.

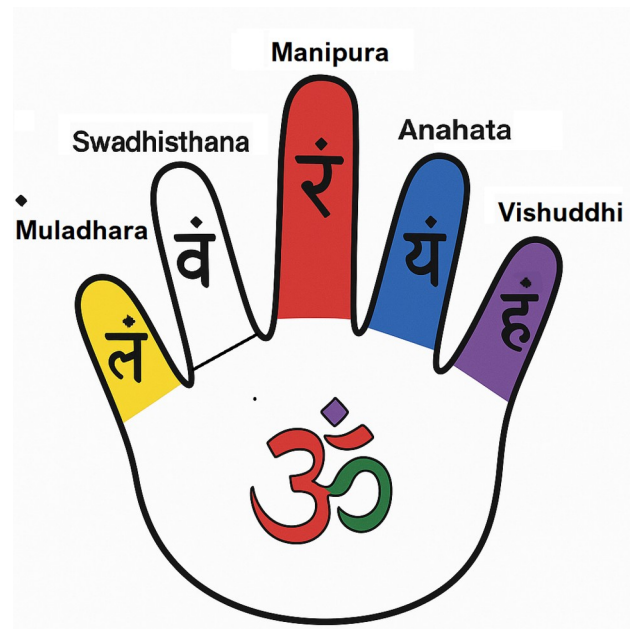
Mi piace pensare che ognuno di noi sia un altare vivente. Qual è lo scopo di un altare? La parola deriva dalla radice che significa "qualcosa di elevato". Quando adoriamo davanti a un altare, dovremmo sentirci in alto. In effetti, in inglese basta sostituire la seconda "a" di "altar" con la "e" e si ottiene uno stato alterato di coscienza. Questo è ciò che un altare dovrebbe essere. Un luogo in cui si altera la propria coscienza.

Ricordatevi di questi cinque centri vitali nel vostro corpo, che devono essere preparati prima di recarvi al centro del *guru*, *ajna chakra*. Sul vostro altare potete rappresentare i cinque elementi in questo modo: incenso per *muladhara*, l'olfatto; frutta per *swadhisthana*, il liquido, l'acqua; fiamma di candela per *manipura*, la vista; stoffa per *anahata*, il tatto; una campana per *vishuddhi*, l'udito. Questo è un altare tantrico davanti al quale i devoti possono alterare la propria coscienza.

Tuttavia, in definitiva, esiste un solo modo sicuro, un unico modo super sicuro in cui quella coscienza può essere

alterata. Se intraprendessi un viaggio su una nave e scopriessi che non c'è nessun capitano, nessun navigatore, pochissimi membri dell'equipaggio, nessuno dei quali sa cosa sta facendo, impazzireste. Io lo farei. Ma quante persone conosciamo che vivono la vita esattamente in questo modo? Sai cosa significa la parola “*guru*”? Significa “colui che dissipa l'oscurità”, e vivere la vita senza un *guru* è sciocco quanto essere in mare senza un capitano o un navigatore. Non serve a niente maledire l'oscurità quando la vita sembra buia. Alzatevi e accendete una candela! Quella candela è il *guru*. Senza il *guru* non si può realizzare nulla.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1970s/1977/7701/7701chak.html>



# **Ansia Acuta**

***Swami Satyananda Saraswati***

L'ansia ha una base psicologica e biologica, ma più di questo, ha molto a che fare con il rapporto tra genitori e figli. Uno squilibrio ormonale può causare ansia. Esistono diversi livelli d'ansia. La semplice ansia che tutti provano è: "Devo fare questo, correre per fare quello e alle 8.30 devo andare lì", e in questo caso si manifesta ansia. Questa è un'ansia normale. È necessario avere questo tipo di ansia per avere un adeguato controllo della mente.

Poi c'è l'iperansia, e le persone che ne soffrono hanno delle strane manifestazioni. Quando salgono su un edificio e poi guardano giù, si sentono storditi. Questa è la causa della presenza d'iperansia nel cervello. Il cervello e gli occhi devono adattare sia l'oggetto che la distanza. Nel campo dell'ansia, ghiandole endocrine come le surrenali svolgono un ruolo molto importante. Queste ghiandole a volte entrano in rapporti impropri con le gonadi, le ghiandole sessuali. In questo caso, l'ansia viene repressa o sovra-espressa. Le ghiandole sessuali svolgono un ruolo molto importante nel controllo dell'ansia. È stato scoperto che le persone che reprimono le proprie emozioni sessuali soffrono di maggiore ansia. Le persone che non reprimono e si espongono sessualmente liberamente non soffrono di nevrosi d'ansia.

Pertanto, bisogna affrontare questo problema prima attraverso l'*hatha yoga* e poi elaborando i propri sentimenti. Esprimere questi sentimenti all'esterno non sarà positivo, perché la nostra società è un mix di molti tipi di persone. Se, stando ora qui, iniziate a ballare non sarebbe apprezzato da nessuno. Dovete trovare un modo rispettabile e civile per esprimere la vostra ansia. Non dovrete cercare di esprimere ansia e nevrosi in modo selvaggio.

Quindi, dovete praticare *antar mouna*. In *antar mouna*, qualunque cosa vi venga in mente, lasciatela venire. Poi dovete fare *kirtan*. Persone con idee simili devono unirsi e procedere lentamente. Dovete diventare tutt'uno con il ritmo e quando vi identificate totalmente con esso, superate le vostre ambizioni e le cose iniziano ad accadere. Dopodichè potete ottenere un sollievo temporaneo dall'ansia.

In certi tipi di ansia, ho scoperto che *kumbhaka*, la ritenzione del respiro, è molto utile, ma dovete sapere che non tutti possono praticare la ritenzione. *Kumbhaka* può essere praticato solo dopo aver praticato *yoga* per un po' di tempo.

## **Spagna, 1983**

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2024/2406/2406aanx.html>

# **Dipendenza Digitale**

***Swami Niranjanananda Saraswati***

La dipendenza digitale è una novità che l'intera umanità sta affrontando. Siamo sempre dipendenti. Nessuno può vivere senza dipendenza. Ci sono persone dipendenti dall'alcool. Ci sono persone dipendenti dal fumo. Voglio dire, questa è la realtà della vita. Ci sono persone dipendenti da molte altre cose nella vita. La dipendenza digitale è una componente aggiuntiva al nostro bagaglio di dipendenze. La domanda è: si può vivere senza dipendenze?

Nella vita normale, non credo si possa vivere senza dipendenze, perché le persone sono sempre attaccate a qualcosa in cui si sentono a loro agio, in cui possono essere sé stesse e soddisfare le proprie esigenze e aspettative emotive e mentali. La dipendenza è anche uno stato di frammentazione mentale. La nostra mente è sempre frammentata e sapete bene quanto sia difficile concentrarsi. Se riusciamo a fermare il movimento della mente anche solo per cinque minuti, allora è già un successo. Molte volte le persone mi dicono: "Medito tante ore al giorno". Allora chiedo loro: "In tutte quelle ore di meditazione, la tua mente è stabile?". Il cento per cento delle persone risponde: "No".

È la frammentazione della mente che non ci permette di uscire da nessun tipo di dipendenza. L'unico modo per

gestirla al meglio è osservare la mente e guidarla lungo il sentiero della rettitudine, della positività e della stabilità.

Da questa prospettiva, qualsiasi tentativo di stabilizzare la mente e renderla più ferma sarà sicuramente d'aiuto. Le dipendenze nascono dalla debolezza mentale, e in questo stato di debolezza la mente si intrappola in un'idea, o in un concetto di piacere e appagamento. Osservando e guidando la mente sul cammino della positività, si riesce a gestire meglio diverse forme di dipendenza.

La dipendenza digitale è una novità emersa negli ultimi decenni. Prima di allora, non esisteva la dipendenza digitale. Nessuno aveva telefoni cellulari o accesso a internet. Internet non esisteva nemmeno nel modo in cui lo usiamo oggi, e le persone dovevano fare affidamento sulla propria forza mentale per diventare indipendenti nella vita. Le persone dovevano fare affidamento sulla propria forza mentale per non lasciarsi influenzare dal fascino che vediamo nel mondo digitale. In definitiva, la risposta è che bisogna gestire e controllare la mente. Questo è l'unico modo per gestire diversi tipi di dipendenza in maniera più efficace ed efficiente.

Perché le persone fumano? Perché bevono? Perché si dedicano a così tante attività diverse? Perché siamo dipendenti dal mondo digitale? Per gratificazione. La gratificazione è la causa principale della nostra distruzione mentale. Non sto dicendo che la gratificazione sia sbagliata. Nella vita ci deve essere gratificazione, ma

deve esserci anche equilibrio e non indulgenza. Quando ci lasciamo coinvolgere e ci concediamo qualche sfizio, si formano abitudini diverse. Quando siamo coinvolti e abbiamo la capacità, quando necessario, di fare un passo indietro le dipendenze non si creano. Impegnando la mente nella giusta direzione e nella direzione positiva, diventa più facile gestire le dipendenze.

**28 Maggio 2023, Ganga Darshan, Munger**

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2024/2406/2406da.html>



# **Imparare a Guidare**

***Swami Niranjanananda Saraswati***

Prima di costruire qualsiasi veicolo, casa o struttura, si crea un progetto, una planimetria, un progetto. Quando si è soddisfatti del progetto, si segue il sistema per realizzare la costruzione visualizzata nel progetto. Lo stesso principio si applica alla vita.

Non abbiamo creato noi la nostra vita. L'abbiamo ricevuta. Qualcuno ci ha dato la vita come modello di ciò che caratterizza questo disegno del corpo. Ciò che caratterizza questo disegno del corpo, e che definisce le caratteristiche e i tratti del corpo, la sua natura e personalità, sono quattro elementi, noti come SWAN: forze, debolezze, ambizioni e bisogni. Dalla nascita fino all'ultimo respiro, siamo intimamente e strettamente connessi con questi quattro elementi costruttivi della vita: forze, debolezze, ambizioni e bisogni. Molte volte, anche sul letto di morte, abbiamo ambizioni e non riusciamo a lasciarle andare. Molte volte sul letto di morte, ci rendiamo conto della nostra debolezza e non riusciamo a superarla.

Questi quattro elementi sono i mattoni della vostra personalità, ed è così che devono essere intesi. Non sono principi o teorie *yoga* che seguite. Sono i mattoni della vostra personalità, ed è ciò che esprimete per tutta la vita, insieme alle sei condizioni mentali. Questo è il modello

con cui siete venuti in questa vita. Forze, debolezze, ambizioni, bisogni, passione, aggressività, avidità, infatuazione, arroganza e invidia definiscono la vostra personalità.

### **Imparare a guidare un'auto**

Quando imparate a guidare un'auto, c'è un autista accanto a voi che vi guida, che vi insegna e vi dice a cosa fare attenzione, cosa fare in caso di emergenza, cosa fare per andare veloce o lento, quando frenare, quando accelerare. Poi sviluppate in voi stessi questa padronanza. Questo è l'apprendimento esterno, che vi permette solo di guidare. C'è un altro livello d'istruzione, che consiste nel sapere cosa può andare storto. Se le candele sono difettose, è necessario sostituirle. Se l'olio è poco, lo controllate con l'apposito misuratore e lo rabboccate. Ci vogliono anche delle conoscenze tecniche, non solo di guida: come cambiare l'olio, come aggiungere l'acqua, come cambiare le gomme e ripararle. Il terzo livello è più tecnico e per quello si va in officina.

Quando si impara a guidare un'auto, il primo livello è l'apprendimento, il secondo la comprensione del funzionamento dell'auto e il terzo la consapevolezza che, in caso di crisi grave, l'auto verrà affidata a un esperto.

Applicate lo stesso principio nella vostra vita. Imparate prima a guidare e a controllare l'auto. Imparate prima quando accelerare e quando usare i freni. Imparate che marcia dovrete usare quando siete in salita e che marcia

dovreste usare quando siete in discesa. Quando potete andare in quarta, quando potete andare in quinta e quando mettere la retromarcia. Dovete imparare. Dovete saperlo istintivamente. Non potete pensare mentre guidate: “Devo fare questo adesso?”. Non potete telefonare al vostro istruttore: “Signore, dovrei fare questo o quello?”. Molte volte mi chiedete: “Swamiji, dovrei fare questo o quello? Dovrei riparare la foratura della gomma o sostituirla con una nuova?”. Bisogna usare il buon senso.

Se avete una gomma nuova, montatela. Conservate quella vecchia per ripararla e riparatela. Se non avete delle gomme nuove, usate nuovamente quelle vecchie. Cosa dovreste fare? Chiedere continuamente all’istruttore: “Dovrei fare questo o quello?” non vi darà mai alcuna competenza. Non sarete in grado di affrontare voi stessi, di guardarvi dentro e confrontarvi con voi stessi. Resterete solo dei bambini della scuola primaria, che non sanno nemmeno tenere in mano la matita e che vogliono qualcuno che li aiuti a scrivere la lettera “A”. Se pensate a questo principio nella vita e imparate ad applicarlo, sarete in grado di realizzare il principio SWAN e sarete in grado di gestire le sei condizioni della mente.

### **Osservare la mente**

La forza non è qualcosa di positivo che avete, ma qualcosa di positivo che potete coltivare e utilizzare per uno scopo positivo. Ci sono punti di forza positivi e punti di forza negativi. Riuscite ad identificare quello positivo e a svilupparlo? Fermare la dissipazione mentale è un punto

di forza della mente. Fermare il vagabondare della mente è una forza interiore: quando ti concentri sul mantra e sul tuo simbolo psichico, coltivi *ekagrata*, la concentrazione. Non è importante che fate come vi viene detto, ma che vi rendete conto di dover fare una cosa in un certo modo. Se cerco di meditare e la mia mente continua a vagare e non riesco a trattenerla, questa è una debolezza.

Potete rafforzare la vostra forza di volontà e mantenere la vostra mente concentrata? Sviluppate quella forza. Perché pensate sempre alla forza in termini di qualcosa di mentale, fisico o emotivo? È anche qualcosa di molto pratico. Lo stesso vale per le debolezze. Sono le mancanze che limitano il vostro progresso. Non lasciatevi turbare da esse, identificatele, riconoscetele e comprendetele. Se c'è un foro di bruciatura nel *dhoti*, c'è un buco nel *dhoti*. Riconoscetelo. Se iniziate a preoccuparvi: "Oh, c'è un buco! Cosa penserà la gente?", allora vi distraete. Vi preoccupate più di cosa penserà la gente che del vostro *dhoti*.

Bisogna essere molto realistici e pratici quando si osservano i tratti della propria personalità e natura. Tutti abbiamo ambizioni che fanno parte degli *eshana*. Gli *eshana* sono desideri radicati e profondi. *Lokeshana* è il desiderio di essere conosciuti, riconosciuti, diventare famosi. Le persone dovrebbero sapere che esisto. Le persone dovrebbero sapere che sono un insegnante. Le persone dovrebbero sapere che sono una persona. Le persone dovrebbero sapere che mi sono impegnato. Quel

desiderio di essere riconosciuti e apprezzati è *lokeshana*. Essere riconosciuto, apprezzato e salire di status è *lokeshana*. *Vitteshana* sono i desideri economici e *putreshana* è il desiderio di famiglia. Esistono molti tipi di desideri.

Vi sentite confusi quando ne vedete uno. Vi sentite turbati quando uno crea scompiglio. Se sapete che questi sono i diversi tipi di desideri, potete anche gestirli. Questo accadrà solo quando si iniziano ad osservare le proprie ambizioni, la componente negativa e positiva dell'ambizione. Entrambe le cose devono essere viste. Alcune ambizioni sono valide, come quando si vuole servire qualcuno. Altre ambizioni potrebbero non esserlo, se si vuole essere serviti da questa persona. Potrebbero non essere pratiche o realistiche, eppure queste ambizioni rappresentano i vostri desideri più intimi. Classificateli, identificatevi e poi fate la stessa cosa con i bisogni. Finché non sarete consapevoli della vostra mente, non imparerete a vivere la vita correttamente.

Paramahamsaji ha detto molte volte: "Ciò che vivete è la vostra mente. Non vivete nulla oltre la mente". A un certo punto ha detto: "In voi, tranne voi stessi, tutto il resto è mente". Sembra un'affermazione strana, eppure, a pensarci bene, è un'affermazione vera. Siete mai liberi dalla vostra mente? L'attrazione e la repulsione accadono sempre, *raga* e *dvesha*. La connessione e la disconnessione avvengono sempre, *sambandh* e *sambandh vikshep*. Questo Sé, la mente, sperimenta

sempre la polarità: il bene e il male, il giorno e la notte, il giusto e lo sbagliato, il corretto e l'ingiusto.

Non ci liberiamo mai dai confini della nostra mente. Non possiamo uscirne. Dal momento che non possiamo uscirne, perché non rendiamo la nostra mente un posto migliore, anziché un posto che ci turba ogni volta che ci entriamo? Cambiare il focus, cambiare l'intento, cambiare l'intenzione. È qualcosa che le persone devono imparare. Imparano a meditare, ma non sanno come cambiare l'intenzione. Non cambiano l'intenzione. Prima di meditare, se riuscissimo a cambiare l'intenzione, sarebbe meglio perché creeremmo un percorso per la meditazione. Finché ci limitiamo ad osservare noi stessi in meditazione, stiamo solo osservando i giochi e i trucchetti della nostra mente.

La pace che provate è solo un sollievo di pochi secondi, quando i quattro mocciosi dentro di voi smettono di urlare. In una famiglia, se ci sono quattro bambini che urlano e giocano in continuazione, e siete circondati da questa cacofonia di suoni e di rumori, poi, quando vanno a dormire, improvvisamente cala il silenzio. Quando la cacofonia della mente si placa per un po', si sperimenta silenzio e pace. Tuttavia, non è mantenuta e sostenuta; non c'è alcun controllo su di essa. Non appena i bambini si svegliano, i rumori ricominciano. Non appena *manas*, *buddhi*, *chitta* e *ahamkara* si risvegliano, i rumori ricominciano. Non appena iniziate ad identificarvi con le

vostre forze, debolezze, ambizioni e necessità, i rumori ricominciano.

Lo scopo dello SWAN è ridurre il rumore creato dalla mente. Da una musica assordante, passate ad una musica dolce e appena udibile. Da una musica molto forte, passate ad una musica a basso volume. Anche questo vi condurrà ad un'esperienza superiore di pace, felicità, gioia e appagamento. Quando vi vengono date istruzioni per eseguire il vostro SWAN, per osservare questo o quello, allora, senza applicare la mente, seguite semplicemente la consapevolezza e la guida dell'istruzione. Quando conoscete il processo, quando cambiare la marcia, come farlo, allora lo farete. Verrà spontaneo e facile.

Proprio come imparate a guidare un'auto, al primo livello dovete osservare lo SWAN. Man mano che acquistate una conoscenza più approfondita del funzionamento dell'auto, come l'olio, l'acqua, le candele arrivate al secondo livello. Qui potete vedere la connessione del vostro SWAN con le sei condizioni e raggiungere la padronanza su di esse. Il terzo livello è la meccanica, il livello maestro. I primi due livelli sono importanti per ognuno di noi, da perseguire e seguire. Quando sarete pronti, arriveremo al terzo livello.

**27 Novembre 2023, Kriya Yoga–Jnana Yoga Training, Ganga Darshan, Munger**

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2024/2401/2401drv.html>

## **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.

**Akasha:** etere, spazio.

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

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

**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 conscia, subconscia e inconscia della mente; magazzino delle impressioni delle esperienze vissute.

**Dhoti:** telo per la meditazione.

**Dweshha:** avversione, repulsione.

**Ekagrata:** unidirezionalità della mente.

**Eshana:** desideri radicati e profondi.

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

**Hatha Yoga:** sistema di yoga che include pratiche per la purificazione fisica, mentale e la canalizzazione dei prana (forze vitali) nel corpo.

**Kirtan:** mantra cantati.

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

**Kumbhaka:** ritenzione del respiro.

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

**Lokeshana:** desiderio di essere conosciuti, riconosciuti, diventati famosi.

**Manas/Chit Shakti:** energia mentale.

**Mandala:** forma circolare.

**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".

**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.

**Putreshana:** desiderio di famiglia.

**Raga:** attrazione, attaccamento.

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

**Sambandh Vikshep:** disconnessione.

**Sambandh:** connessione.

**Samkhya Yoga:** uno dei sei sistemi filosofici indiani.

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

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

**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.

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

**Vitteshana:** desideri economici.

**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.

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



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

**LEZIONI DI YOGA  
"ORARI E SEDI"**

**ANCARANO**

**Martedì ore 20,00  
presso Oratorio Parrocchiale**

**ASCOLI PICENO**

**Lunedì ore 18,30 e 20,30  
Corso di Sotto, 10**

**CUPRAMARITTIMA**

**Giovedì ore 20,00  
c/o "Carillon Centro Danza" via dell'Industria, 14**

**FOLIGNANO**

**Martedì ore 19,30 – Giovedì ore 19,00 – Sabato ore 07,15  
Piazza L. Dari 51**

**MARTINSICURO**

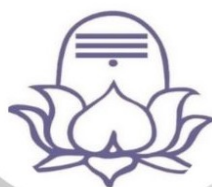
**Lunedì ore 19,45  
Presso il Centro Armonia, Via dei Castani  
(di fianco ingrosso frutta)**

**PORTO POTENZA PICENA**

**Lunedì ore 19,00 – Mercoledì ore 10,00 e 19,30**

**ROTELLA – Yoga Sadhana Ashram**

**Cda S. Benedetto, 1  
Sabato ore 11,00**

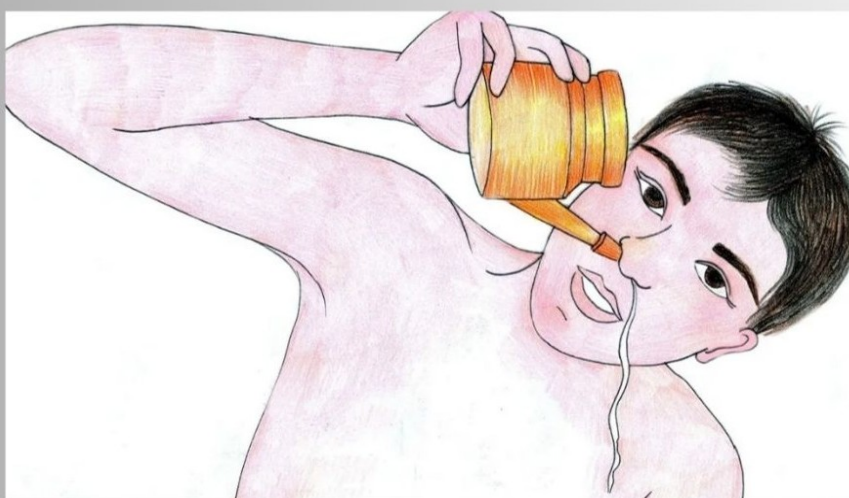


Centro Hara - Scuola di Yoga asd e ps

# SHATKARMA

LE TECNICHE DISINTOSSICANTI DELL'HATHA YOGA

**SABATO 25 OTTOBRE 2025 ORE 8,30 - 11,30**



*Gli shatkarma sono l'essenza dell'hatha yoga ed è una delle migliori pratiche per liberarsi da tossine e veleni di natura fisica e mentale.*

POSSIBILITA' DI  
PERNOTTAMENTO A  
PARTIRE DA VENERDÍ

IL PROGRAMMA SI TERRA' C/O:  
YOGA SADHANA ASHRAM  
C.da San Benedetto, 1  
M.Te Ascensione  
Rotella (AP)  
+39 393 4836897  
<https://centrohara.net/>  
[108chsy@gmail.com](mailto:108chsy@gmail.com)





# Vivere lo Yoga Insegnare lo Yoga

Corso per Conoscere lo Yoga e per Istruttori di Yoga



📅 Febbraio 2026  
☎ +39 393 483 6897

📍 Centro Hara - Scuola di Yoga  
Rotella (Monte Ascensione - AP)