

SCIENZA E YOGA

di André Van Lysebeth

Considero <sfacciata> e offensiva per la stessa scienza questa definizione, in quanto... non trovo alcunché di scientifico nello Yoga... nonostante <le induzioni psicologiche> e <gli stati di coscienza alterata> facciano pensare diversamente!

*Ad ogni modo, **inserisco nella dispensa anche questo capitolo scritto dagli assertori...** in modo che il lettore possa <tirare le somme> da solo, comprendendone l'assurdità e l'anti-biblicità.*

*Del resto, mi pare chiaro che **CHI VUOLE SEGUIRE IL VERO DIO... NON PUO' CERTO SEGUIRE LO YOGA, L'INDUISMO, IL BUDDISMO E QUANT'ALTRO DI FILOSOFICO O ORIENTALEGGIANTE! (RIQUADRO MIO).***

"Yuj" è la radice sanscrita di yoga. Può essere tradotto con "aggiogare", "unire", "fondere".

Quest'articolo (in aggiunta a tutti quelli del relativo sito internet) si propone di esplorare i territori della spiritualità orientale (ma anche occidentale) alla ricerca di un punto di contatto con i risultati della nuova scienza post-newtoniana.

Lo yoga come dottrina spirituale sarà la base di partenza per "unire" differenti visioni del mondo alla luce di un nuovo paradigma, scientifico, spirituale, sociale.

Di seguito pubblichiamo un'intervista con il maestro belga **André Van Lysebeth**, il patriarca dello yoga in Occidente.

Presentarlo sarebbe inutile, persino surreale. Maestro di età indefinita, cui non ha senso affibbiare anni e mesi nel modo ordinario.

Uomo che solo anagraficamente è nato in Belgio, essendo **la sua dimora reale, da sempre, il cuore dello yoga.**

Potessimo entrare nella sua caverna inaccessibile, troveremmo scolpita sulla parete una dichiarazione d'amore:

"Lo yoga è stato il centro della mia ricerca fin dall'inizio. E continua a esserlo".

Poche parole, si capisce, però un'intervista ne richiede molte di più e pure un'adeguata introduzione.

Ci scuserà monsieur se insistiamo. Così, chi è André Van Lysebeth?

La scheda di presentazione, relativa a questo momento, l'unico che conti, la fornisce infine lui stesso:

"Sono un uomo che cerca, come tutti, la medesima cosa da sempre: la realtà".

Ciò che segue è una chiacchierata in camera d'albergo, tra un cronista aggrappato al registratore e un quieto signore perennemente in tuta azzurra, seduto come se eseguisse un <asana> perenne... Così che insegna anche dalla poltrona. ...

☞ **Ha mai provato stanchezza o delusione verso lo yoga?**

Lo yoga è talmente meraviglioso che vi trovo qualcosa di sconosciuto ogni giorno. E' infinito. Non ci sono limiti alle possibilità dello yoga che sono le stesse possibilità dell'essere umano nella sua interezza, possibilità infinite. Così, dopo 55 anni di pratica, continuo tuttora a essere interessato allo yoga come se avessi appena iniziato.

Cosa la fa più sentire vicino all'infinito durante la pratica dello yoga, il pranayama?

Oppure la perfezione di un asana?

E' la meditazione che rende più vicine le cose infinite che sono dentro l'essere umano.



Come definirebbe la meditazione?

Non ci sono definizioni. Si tratta semplicemente di abbandonare questo piano di esistenza per raggiungere il piano dell'esistenza assoluta, dello spettatore ultimo che è il nostro essere reale.

Un cambiamento di piano coscienziale che ci lascia senza parole al ritorno. Come quando si sogna di notte e, al risveglio, non si ricorda più nulla. Sul piano di coscienza che si raggiunge in meditazione le cose sono differenti, sono come sogni dimenticati.



Perché meditare?

Per sapere chi siamo. Cartesio ha detto: "Penso, dunque sono". Ma non si è domandato: "Cosa sono? Cos'è un essere umano"?

Quel che io sono realmente devo scoprirlo attraverso la meditazione.

Non è un processo intellettuale, ma qualcosa che bisogna provare direttamente.



Lei oggi sa chi è André Van Lysebeth?

Penso di sì. Ma non sai mai se è veramente così.

E' un processo in cui si continua a scoprire ogni giorno nuove cose su se stessi e lo si può fare solo attingendo alle profondità della coscienza.

Come è giunto alla visione tantrica?

E' una storia molto lunga e comincia con l'incontro di Nataraja guru.

E' stato lui a iniziarmi a molte pratiche tantriche.

E' stato lui a cambiare la mia visione dell'India, della società indiana, dello yoga.



E' davvero il sesso un mezzo per risvegliare la coscienza?

Il tantra l'ha utilizzato come mezzo per accedere rapidamente a stati di coscienza legati all'esperienza della realtà ultima. Il sesso fa parte della vita, rifiutarlo significa rifiutare la vita. Certamente non bisogna banalizzarlo, ma comprendere il significato cosmico dell'atto sessuale, che è assai differente da quel che si pensa normalmente.



Cosa replica a maestri come Swami Chidananda che definiscono il Brahmacharya un passo fondamentale nella pratica yoga?

Evidentemente ci sono due strade. Ci sono yogi che rifiutano la sessualità, ma Brahmacharya non significa strettamente "astinenza sessuale". "Brahma" significa Dio e "charya" sta per via; l'unione delle due parole significa quindi "seguire la via divina". Qualcuno l'ha interpretato come rinuncia alla sessualità, che potrebbe essere una soluzione giusta per i monaci, ma non per la gente normale. Dunque il tantra ha scoperto che il sesso è una dimensione fondamentale dell'essere umano e che negarlo non costituisce la soluzione, non almeno una soluzione sufficiente.



E' possibile definire la meditazione tantrica?

Si tratta sempre di scoprire noi stessi, di scoprire la realtà. Vivendo sul piano di coscienza ordinario crediamo che gli oggetti esistano per come li vediamo e sperimentiamo, ma non è vero. Si tratta solo di un'illusione. E' lo stesso punto di vista della fisica quantistica quando spiega come le cose da noi credute dure e compatte siano in realtà vuote, e ci appaiono così grazie al vorticoso ruotare degli elettroni attorno agli atomi. La missione della scienza è di scoprire la realtà, e così è per lo yoga e il tantra, ma per lo yogi tale realtà si rivela a livello intuitivo e profondo, senza ricorrere allo strumento intellettuale.

Qualche scienziato, intuendo la realtà profonda delle cose, ha perduto il senno, quasi che la visione dell'Assoluto possa scardinare la mente...

Non accade in meditazione. Accedendo a livelli profondi di coscienza

possiamo comprendere l'universo intero. Comprendere cosa è e cosa significa l'universo.

☞ **Crede che un giorno la scienza scoprirà Dio?**

Sono due cose completamente differenti.

Cos'è Dio? Dare una definizione di Dio è impossibile, non ha senso.

Dio è oltre l'intelletto, oltre ogni realtà tangibile. Certo, man mano che la scienza si avvicina alla realtà scopre cose misteriose e potremmo dire che questa è l'influenza di un essere superiore. Non possiamo anticipare quel che la scienza potrà realizzare, ma certo la scienza non potrà mai scoprire più di quanto gli yogi hanno già scoperto.

Essi hanno già realizzato il massimo.

☞ **La sola buona formula è quindi la meditazione?**

Tutte le religioni forniscono mezzi per raggiungere il divino, tutte le religioni sono valide.

Lo yoga non è una religione, non è in conflitto con le fedi sistematizzate. Lo yoga assicura solamente i mezzi per meglio realizzare una determinata religione. Dunque praticando lo yoga un cattolico diventerà un miglior cattolico, un ebreo diventerà un miglior ebreo e così sarà per un musulmano. Persino l'ateo diventerà un miglior ateo.

☞ **Che ricordo ha di Swami Shivananda?**

Lo ricordo innanzitutto come una persona che mi ha sorpreso. Quando sono andato a trovarlo mi immaginavo di incontrare un saggio, uno yogi, ma ho trovato una persona malata, corpulenta per via del diabete. Ho visto uno yogi che non era più in grado di camminare a causa della sofferenza. Poi ho capito la profondità del suo pensiero, ho capito che era una persona che viveva qualcosa d'importante. Shivananda era completamente consacrato allo yoga e alla sua propagazione nel mondo intero. Lo ricordo in definitiva come qualcuno che è stato estremamente saggio e che ha conosciuto il samadhi, vale a dire l'esperienza ultima.

IL SISTEMA DI “LIBERAZIONE” DENOMINATO YOGA

La mente umana, nel suo processo evolutivo, è stata rischiarata dalla luce della consapevolezza, generando sistemi il cui fine è il miglioramento della condizione umana.

Sono le circostanze che, talvolta, determinano la collocazione geografica, dove, tali sistemi, si manifestano più chiaramente al mondo.

Così, lo Yoga trova in India la collocazione storica della sua nascita rimanendo, in seguito, altresì imprigionato nella cultura religiosa di questo paese.

Ciò diviene determinante ai fini del ricercatore il quale, oggi, deve per forza passare attraverso la cultura indiana per poter comprendere il fine ed utilizzare **le tecniche che vanno a formare il sistema di “Liberazione” denominato Yoga. E quando si dice “liberazione” si intende dire <liberazione dal giogo della sofferenza umana>**, ma per un Hindù rappresenta, inoltre, **la via per liberarsi dal ciclo del samsara o delle rinascite indissolubilmente legate alla distorta visione dei sensi che impedisce lo scioglimento dell'unione con la sofferenza e l'accesso alla conoscenza del Sè assoluto.**

La parola Yoga, dunque, appartiene al mondo spirituale e, qualche volta, utopistico indiano, anche se alcuni sostengono che lo Yoga più antico non presentasse alcuna connotazione di tipo culturale o religioso.

L'antica origine dello **Yoga è sicuramente pre-aria** come testimoniano i ritrovamenti archeologici di Harrappa e Mohenjo-daro città appartenenti alla civiltà della valle dell'Indo che precedono lo sviluppo dell'India vedica.

Lo Yoga ritenuto classico, invece, vede la luce nei primi secoli della nostra era ed è considerato uno dei sei Darsana, o punti di vista, del pensiero filosofico-religioso Hindù la cui codificazione, come tutti sanno, si attribuisce a Patanjali, compilatore degli Yoga-sutra o Aforismi dello Yoga di datazione, come sempre accade quando si è a contatto con la storia indiana, assai incerta.

Come si è detto già tante volte, Yoga è una parola sanscrita che derivando dalla radice del verbo Yuj indica l'atto di aggiogare. Esempio: aggiogare i buoi al carro. Il suo significato accorda a questo sistema il ruolo di disciplina laddove si pensi di aggiogare la personalità istintuale presente nella natura umana, per orientarla e finalizzarla verso scopi ben più alti rappresentati da altri significati, che vedremo in seguito, attribuibili al verbo Yuj.

I fautori di questa disciplina, inizialmente si addestrano, in ambito psico-somatico, ad aggiogare mente e corpo per ottenere una perfetta unità, operante a profondi livelli verso una singola idea.

Essi passano così a sperimentare una prima sensazione di aggregazione armonica che corrisponde ad uno stadio piacevole nel quale la mente risulta parzialmente riorganizzata.

Per tornare al verbo sanscrito Yuj, troviamo quasi sempre indicati, come vi dicevo, altri significati oltre il più intrinseco "aggiogare" che ritengo possano rappresentare precise tappe e relative esperienze di coscienza, come quella sopra descritta legata al verbo unire o unione se riferito alla parola Yoga.

Una terza proposta interpretativa, appunto, si ravvisa nella parola "fusione" che per lo Yoga rappresenta il livello coscienziale d'esperienza relativamente più avanzato che, di solito, segue la completa realizzazione dell'unione psico-fisica.

In questo stadio il soggetto dopo aver preso atto dell'interrelazione dinamica esistente tra sé e ciò che lo circonda, la realizza fortemente anche come sensazione.

Ciò vale a far cadere le ultime resistenze e contrarietà verso aspetti della manifestazione, naturalmente anche verso gli uomini, sentendosi in fusione ed a loro legato da qualcosa di comune.

Cambia a questo punto la sua visione del mondo. Le parole amico, nemico o indifferente vengono sostituite da favorevole, sfavorevole o neutrale e, per conseguenza, si presenta in lui una più evidente stabilità emotiva.

Le memorie, soprattutto attraverso la pratica della meditazione, vengono anch'esse riorganizzate e spogliate dall'aspetto emotivo.

Il pesante fardello, che in molti casi costituisce il deprimente passato, viene sciolto e spesso si nota lo scomparire dei sensi di colpa.

L'individuo può così incamminarsi verso un quarto stadio di realizzazione che lo porterà a cercare la gioia duratura e ciò che sta oltre l'ordinario, ovvero il trascendente.

Lungo la via potrebbe sperimentare la suprema quiete, conoscere e riposare nella vera essenza del suo essere.

Attraverso una continua meditazione sul vero sé, che è pura coscienza eterna ed al di là del complesso psico-somatico e delle oppressioni mondane egli potrebbe giungere alla libertà.

Nel pieno successo di questa fase il soggetto dovrebbe tornare ad integrarsi, o meglio si reintegrerebbe nella collettività, si pensa privo di resistenze, e con una chiarissima visione della realtà.

Per concludere questa prima parte devo per di più affermare che la scienza dello Yoga esige di insegnare un metodo che permetta di conseguire l'unione completa del Sé, cioè della realtà spirituale presente in ognuno di noi con

quella universale la cui costituzione sarebbe, secondo una ipotesi dell'antica letteratura, realtà, coscienza, beatitudine (Satchidananda).

Questa unione sarebbe l'unico vero Yoga. Il punto da dove si parte per questa esperienza.

Uno stato di coscienza nel quale i mistici si propongono di incontrare e conoscere Dio.

Un percorso, forse a ritroso, per mezzo del quale il generato, per così dire, ritornerebbe nel grembo del generante, anzi fondendosi nella stessa natura di quest'ultimo sicuramente perdendo la sua identità individuale.

Lo Yoga e gli Yoga

Hatha Yoga,
Raja Yoga,
Bhakti Yoga,
Karma Yoga
Jnana Yoga

Yoga Tantrico ,
Kriya Yoga ,
Purna Yoga
Hatha Yoga
Kundalini Yoga

Hatha Yoga

Parte da un'educazione del corpo e ne fa un valido strumento per la vita spirituale. I mistici che trascurano il corpo, gli asceti che lo disprezzano spesso sono malati e muoiono prematuramente. Senza purificare ed allenare le strutture energetiche (nadi) ad un corretto fluire dell'energia difficilmente si avranno nervi saldi, in grado di sopportare il surplus energetico del **risveglio di kundalini**. L'Hatha mobilita le forze vitali, concentra il potere del corpo per sprigionare e far fluire liberamente l'energia psicofisica fondamentale, il suo interessamento al corpo grossolano, come i testi ci hanno dimostrato, è una scienza atta a facilitare la realizzazione del samadhi, meta comune di tutti gli stili yoga. Il rischio insito nell'Hatha Yoga è che si perda di vista proprio tale prospettiva finale. Il praticante può produrre un eccesso di attenzione per il corpo che può portare ad indifferenza per gli aspetti filosofici e sociali. Il sadaka ottenuti precocemente insoliti poteri (siddhi), attraverso quello che doveva essere solo un preliminare addestramento sul corpo, può perdersi nella gratificazione data dall'esercitarli. Perduto il senso di un addestramento fisico propedeutico al training psichico, il praticante si abbandona ad eccentrici fachirismi. In occidente poi, questa cura esclusiva del corpo si trasforma spesso in edonistico autocompiacimento, con atteggiamenti estetizzanti totalmente esteriori, non uscendo da un cerchio sempre più stretto di egocentrismo.

Raja Yoga

Concentra le energie del corpo, del prana e, soprattutto, della mente: accoglie l'utilizzo di alcune asana e di alcune tecniche di pranayama, anche se non le sviluppa in maniera tanto ampia quanto nel sistema dell'Hatha. L'obiettivo centrale è l'acquietamento delle onde pensiero per il raggiungimento del nirvikalpa samadhi, così come descritto negli Yoga Sutra di Patanjali. Questa via è in sé limpida e completa ma può essere vissuta, come del resto tutte le altre, in quanto asceti, isolata realizzazione, autoidentificazione statica nella pura trascendenza. Potrebbe mancare la fase dinamica di tale realizzazione, in cui il divino viene vissuto come immanente e nella storia. E' questo il chiaro intento della Gita ove la via della conoscenza e la via della devozione confluiscono nel Karma Yoga: il realizzato rientra nel mondo attraverso l'azione,

nel mondo vive la dimensione immanente dello spirito e dona il proprio contributo all'evoluzione dell'umanità.

Bhakti Yoga

Attiva, esalta e concentra il potere del cuore, utilizzando il sentimento umano dell'amore con crescente orientamento spirituale. Richiede un presupposto fisso che è quello della ferma fede nella Personalità di Dio, capace di entrare in intimo contatto con il devoto. Sradicata l'ultima resistenza dell'ego, l'individuo si abbandona completamente al divino. E' un processo naturale, una spontanea attrazione per ciò che è simile che si basa sull'equazione Brahman=Atman, ove il Brahman è l'oceano e l'Atman una goccia, un'onda nella sua infinita distesa. Il Bakti Yoga partendo dalle radici naturali del sentimento umano può essere una via molto rapida, infatti non è mediata dal mentale poichè evita le difficoltà intellettuali di uno yoga della conoscenza. Tuttavia la completa maturità spirituale esige che si esca dai vincoli dell'emozione e del personalismo: il rivolgersi a Dio come Padre, Madre o Sposo implica l'utilizzo di figure archetipiche molto potenti, ma il divino non è nè madre, nè padre. A volte poi, essendo mancata una adeguata educazione delle vie spirituali (nadi), l'energia improvvisamente risvegliata produce un profondo turbamento nel devoto che spesso cade in deliquio dando sfogo scompostamente al suo raptus sacro. Questo, oltre a poter ledere l'efficienza dell'individuo, non è sintomo di una corretta pratica spirituale che si dovrebbe poter tradurre in calma energia creativa. Inoltre, il ricorrere alla personalità di Dio implica una caratterizzazione del divino che ne fa , con quei precisi connotati, con quelle caratteristiche ed attributi, il Dio di un popolo, di una stirpe di una razza. Questo produce attaccamento affettivo o, peggio, orgoglio nazionalistico a danno di una visione cosmica della Verità. Tuttavia questa via rimane preziosa poichè, ad un certo livello, è fruibile da molti con spontaneità; l'auspicio è che la devozione dia luogo presto ad un'autentica unione, all'illuminazione in cui sia le funzioni discorsive dell'intelletto che quelle affettive vengono trascese.

Karma Yoga

Attraverso questo Yoga si concentra il potere essenziale della vita: a nessun individuo è dato mai di cessare di agire, anche nella quiete più immota le cellule continuano a riprodursi, il cuore a battere, il respiro a fluire. La Gita si esprime duramente nei confronti di quegli asceti che esteriormente hanno prodotto non attaccamento, abbandonando il mondo ed ogni avere ma che nella solitudine del loro eremo bruciano interiormente di desiderio. La rinuncia, dice l'auriga di Arjuna, deve essere interiore: nel silenzio della mente, sedato ogni egoistico desiderio, il praticante può muoversi per le vie del mondo e non produrrà nuovi agganci alla catena karmica. L'ideale del Karma Yoga è l'azione spiritualizzata che si può manifestare in più gradi. Il primo grado è l'azione in quanto rituale sacro: nella Gita si fa riferimento al rituale vedico come atto per collegarsi con il divino. Il rito, assai complesso dal punto di vista simbolico e delle formule mantriche da recitare, è gestito dal brahmino ed è un mezzo per accumulare meriti o per ottenere dalla divinità particolari intercessioni. Il secondo grado è dato dall'azione caritatevole nei confronti del prossimo. E' un tipo di azione non ritualizzata ma ancora prodotta per ottenere benefici karmici. Il terzo tipo di azione è quello scaturito dallo stato di unione prodotto da uno yoga senza errore che produca nel praticante la vera libertà spirituale: è l'azione spirituale per eccellenza,

altruistica, disinteressata, prodotta per il progresso dell'umanità intera attraverso il prossimo. Mentre il limite dei primi due gradi di Karma Yoga è interno al calcolo di partenza, ossia nell'agire anche in maniera esemplare ma per ottenere un personale vantaggio, nel terzo tipo lo yukta (colui che è in stato di unione) non attende i frutti dell'azione poiché, distrutto ogni attaccamento, vanificati i richiami dell'ego, senza desiderio poiché già appagato in sé stesso tramite la realizzazione, compie l'atto per giustizia e quando è utile e proficuo per l'evoluzione della coscienza umana.

Jnana Yoga

Utilizza il potere dell'intelletto, lo concentra eliminando tutti gli elementi di disturbo provenienti dai sensi. Ha come punto di partenza la volontà di conoscere, l'umana aspirazione alla verità della mente umana. Viene applicata una ferrea disciplina per calmare i moti del mentale costantemente distratto dai sensi: il praticante deve rinunciare ad ogni vincolo affettivo, materiale e culturale, vincere il conformismo delle religioni ritualistiche abbandonando l'uso del cerimoniale. È la via dell'asceta rinunciatario che sopporta i disagi di una vita molto austera priva di gratificazioni sia fisiche che psicologiche. Attraverso questo disprezzo e maltrattamento della propria individualità il praticante cerca di far emergere nella meditazione il senso di autoappagamento e di libertà dal mondo. La pratica meditativa passa attraverso severe fasi di rieducazione in cui si distingue con la riflessione ciò che è eterno da ciò che è effimero ed illusorio, l'obiettivo finale è sì il nirvikalpa samadhi ma come esplicito rifiuto di tutte le espressioni dell'immanente. Pur partendo dall'accoglimento e dallo sviluppo della dote umana dell'intelletto questa via procede attraverso un drastico rifiuto dell'umanità e del mondo di cui disprezza tutte le espressioni. Ovvero, la via non è percorsa nel senso di una integrazione del divino nell'immanente tramite l'esperienza data nel samadhi di assenza di dualismo tra creatore e creato: l'immanente è giudicato come totalmente illusorio e quindi annichito attraverso la progressiva ascesi. È una delle vie sperimentate dal Buddha nella prima fase della sua ricerca. Da questo tipo di mortificazione e di rifiuto del mondo egli vide che non poteva sorgere nessuna luce: è avversione per l'immanente, sua negazione, che sta psicologicamente alla pari del suo opposto, la brama, il desiderio ed attaccamento alle cose del mondo. Ed anche negli Yoga Sutra di Patanjali si individuano come ostacoli alla realizzazione i due poli opposti di "attaccamento o avversione alla vita" (II-3). Il nirvikalpa samadhi non è un ovattato oblio, non è mero stordimento per non sentire e quindi non soffrire: è la visione della Realtà per quello che è, è adesione ad ogni istante salvando la capacità di fluire con l'istante, è "essere", senza attaccamento, qui ed ora.

Yoga Tantrico

Il lavoro si sviluppa attraverso la concentrazione del potere dell'energia fisica e mentale. Esistono diversi tipi di insegnamenti tantrici, sia di tradizione induista che Buddhista. In entrambe le culture vengono utilizzati in meditazione potenti simboli atti a collegare le polarità maschile e femminile dell'energia nel praticante per determinarne la trasformazione spirituale. Sono vie esoteriche cui si accede tramite un complesso rituale di iniziazione. Vi è come in tutte le altre forme di yoga una preliminare preparazione etico-morale, successivamente la spiritualizzazione avviene tramite il passaggio della "Madre divina". Lo yoga

tantrico è infatti strettamente connesso con la percezione della divinità nel duplice aspetto maschile e femminile: la perfezione atemporale, la saggezza eterna da una parte, la potenza del divenire, l'energia creativa universale dall'altra. Shiva e Shakti nella tradizione induista sono forme simboliche di tali polarità che si ritrova analoga nella tradizione del Buddhismo tantrico quando vuole realizzare la chiara luce della mente convogliando i "venti sottili" nel canale centrale. Stiamo quindi parlando di un processo analogo a quello innescato dal Kundalini Yoga qui perseguito con forme e tecniche che utilizzano ampiamente il simbolo, il rituale e la visualizzazione come tecniche di veicolazione delle energie durante la pratica meditativa. Lo Yoga Tantrico è, al contrario del Jnana Yoga, arditamente affermativo: non esistendo antagonismo tra natura e spirito, la mortificazione del corpo è sentita come offesa all'integrità dell'essere. Metodologicamente, quindi, non abbiamo qui la negazione e la repressione degli istinti umani, bensì una loro intelligente organizzazione affinché si possa approdare attraverso la natura alla trascendenza. Per ogni età esiste un tipo particolare di pulsione, così dal gioco, al sesso, alla socialità l'essere umano potrebbe sistematicamente giungere all'anelito alla trascendenza. Questa consequenzialità, bloccata da ego ed attaccamento, non sempre si realizza, o, quanto meno, avviene in ritardo, o sporadicamente, per cui il godimento della dimensione spirituale rimane un evento inaccessibile per la maggior parte degli individui. Utilizzando scientemente le basi naturali dell'essere come una scala, lo yoga tantrico produce per contro una rapida ascesa verso la realizzazione interiore. L'effetto è quello di trasformare, non di reprimere, le pulsioni fondamentali legate all'ego, incanalandole verso mete esistenziali. Il rischio, anche per questo stile metodologicamente così affermativo, rimane quello di dimenticare l'aspetto immanente. La natura allora, dopo essere stata "usata", verrebbe dimenticata, una volta giunti alla meta della realizzazione spirituale. Allora, non preoccupandosi di far discendere il divino nel mondo e nella storia tramite la "giusta" azione della Gita, il viaggio dello Spirito si concluderebbe di nuovo nel personale, isolato nirvana.

Kriya Yoga

Sotto questo nome ritroviamo il soave insegnamento di un grande Maestro della moderna era: Paramahansa Yogananda (1893-1952). Rifacendosi in maniera ispirata ai testi classici delle Upanishad e della Bhagavad Gita, si ritrovano nel suo amorevole messaggio le pratiche respiratorie, mantriche e meditative atte a condurre il sadhaka, passo dopo passo, verso il samadhi, senza incertezze, poichè sempre sostenuto dai cristallini supporti della tradizione.

Purna Yoga

Inizia laddove normalmente tutti gli altri yoga finiscono. La sua meta ultima è l'autointegrazione completa dell'Essere in cui saggezza, amore, pace, azione sono tutti inseparabili aspetti dell'Unione integrale (Purna, lett. "integrale"). L'illustre esponente di tale insegnamento è Sri Aurobindo (1872-1950), il grande Maestro di Podicherry. Sostanziato dagli insegnamenti della Bhagavad Gita, il Purna Yoga fa presente che la conoscenza perfetta è inseparabile dall'Amore e dall'Azione: la Libertà va quindi portata "nella" natura e nella società e non intesa come libertà "dalla" natura e dal sociale. Più che intendersi come stile particolare di yoga si può definire come integrazione della via yoga nella vita attiva (di conseguenza a particolari riflessioni sui testi del Veda e del Vedanta). Rappresenta l'ideale sviluppo di

ogni stile yoga, come superamento del dualismo fra trascendente ed immanente.

Cos'è Sahaja Yoga

Intanto benvenuti alla lettura di questo testo..

Sahaja Yoga è qualcosa di molto semplice. La parola stessa, dal sanscrito, significa: "Spontanea" (Sahaja) "Unione" (Yoga).

Si tratta di ciò che l'uomo ha cercato per millenni, da sempre: l'integrazione totale con il Cosmo, con il Tutto, l'assoluta gioia.. in fondo la vera meta di ognuno di noi.

Kundalini Yoga

Indica un lavoro diretto alla concentrazione e al direzionamento di tutte le energie praniche verso il canale spirituale di Sushumna. Si è visto dallo studio dei testi classici che non esiste in realtà un Kundalini yoga davvero scisso da altri stili di yoga, soprattutto rispetto ad Hatha Yoga, Raja Yoga, Yoga Tantrico e Laya Yoga (Laya, lett. "dissolvenza", come trascolorare degli elementi l'uno nell'altro, dal più grossolano al più sottile, lungo il cammino della Shakti verso il settimo chakra, luogo della sua unione con il mistico sposo Shiva. Spesso usato proprio come sinonimo di Kundalini Yoga). Tutti perseguono l'intento di dinamizzare la Shakti statica – Kundalini, assopita alla base della colonna vertebrale, affinché possa elevare ed espandere la coscienza di chakra in chakra, fino all'unione con il Brahman. I cinque elementi, espressione dei cinque diversi e progressivamente più vasti livelli di consapevolezza, vengono così trascesi nella realizzazione del samadhi. Valgono quindi per il Kundalini Yoga i limiti degli stili di cui, di volta in volta, assume le forme.

Al mondo d'oggi si dice sempre che ci sono tanti problemi.. politici fisici, morali, malattie in noi stessi e nella nostra società.. Ma allora perchè non si risolvono?

Perchè questi problemi, per lo più materiali, con cui ci scontriamo ogni giorno, sono la punta d'iceberg di un mondo ben più profondo che vi sta dietro. Noi vediamo solo la parte fisica, esteriore delle cose, non consideriamo ciò che vi sta dietro, in profondità, la causa ULTIMA.

Gli scienziati agiscono, nel loro prezioso lavoro, purtroppo solo sulla parte materiale, dell'essere umano e del mondo.

Altre sfere d'azione vengono poco considerate nel mondo occidentale.

In passato c'era una conoscenza più profonda.. Si sapeva benissimo che l'uomo non era formato solo di gambe, braccia, testa o parti visibili, ma anche da fasci di energia che pervadono tutto il corpo, anzi, che formano un CORPO ENERGETICO vero e proprio, causa di tutto ciò che succede a livello fisico.

Alcuni popoli orientali detengono ancora questa conoscenza, la hanno sempre presente, e riescono a sfruttarla nelle loro terapie e nella medicina alternativa. Cercano di avere sempre più coscienza e conoscenza di queste energie e di entrare in armonia con esse.

Lo scopo dello Yoga è quello di farci entrare in contatto con questa realtà più sottile e profonda, che nulla ha a che fare con discorsi, punti di vista e filosofie, ma che sta dentro di noi e aspetta soltanto che ci entriamo in contatto.

Poi da lì potremo agire e risolvere i problemi... direttamente dalla causa!

Come può avvenire tutto ciò?

Ottenere lo Yoga, lo stato Supremo nell'essere umano chiamato da noi Paradiso, dagli orientali Samadhi, Nirvana ecc... è stato sempre considerato qualcosa di quasi impossibile da raggiungere..

Lunghe penitenze, trascorse sull'Himalaya tra stenti e meditazioni oltre i limiti, digiuni lunghissimi e fatiche fisiche e spirituali.

C'è però una "scorciatoia" molto interessante di cui vorrei parlarvi: Infatti si può camminare sulla strada della spiritualità, dell'equilibrio, della conoscenza di se stessi, dello sviluppo e della consapevolezza delle proprie energie interiori senza bisogno di fare alcun tipo di sforzo ma vivendo nella società e avendo un ottimo rapporto col mondo e con la natura.

Sahaja Yoga segue un processo inverso rispetto agli altri tipi di Yoga: prima la persona ha un'esperienza reale delle proprie energie e DOPO le usa per crescere e completare il suo cammino.

Così la progressione avviene più in fretta e i miglioramenti sono più evidenti (e' come camminare in una stanza al buio oppure con la luce accesa... c'è una certa differenza).

<p style="text-align: center;">Il risveglio della Kundalini (Realizzazione del Se)... viene dato FIN DALLA PRIMA VOLTA!</p>
--

Ciò poi agisce dentro di noi e tende a sistemare ogni scompenso energetico (e quindi anche fisico e mentale).

Dopotutto.. siamo stati creati per star bene. I problemi che abbiamo sono solo un allontanamento da quello stato che ci accingiamo ora a recuperare.

In concreto che succede ?

Ecco: dentro di noi c'è **un'energia chiamata KUNDALINI che si trova nell'Osso Sacro che si chiama "Sacro" proprio per questo motivo** (conoscenze millenarie perse col tempo..)

Questa Energia si trova allo stato dormiente in tutti gli esseri umani e così com'è non può essere di grande aiuto ..

Per risvegliare questa benefica Energia è necessaria la presenza di "un'Anima Realizzata", ossia una persona con la propria Kundalini risvegliata anch'essa che, attraverso SAHAJA YOGA , possa guidarci verso il risveglio spontaneo della Kundalini.

Solo persone di Sahaja Yoga e che praticano Sahaja Yoga possono attuare in voi questo processo poiché la vostra Kundalini reagisce a quella loro, e si risveglia anch'essa.

Il problema maggiore è che spesso volte questo processo viene tentato da persone che non hanno la Kundalini attiva (poiché non l'hanno risvegliata a loro volta) portandovi mille problemi.

Se la Kundalini viene svegliata da una persona "realizzata", il Risveglio avviene spontaneamente e non c'è assolutamente da preoccuparsi. E' tutto estremamente semplice e rilassante, e in genere da' molta gioia!

Per cui "pretendete" che questo processo sia attivato solo da una persona che pratica Sahaja Yoga ("Sahaja Yogi").

Il nostro corpo sottile (cioè di Energia, non fisico) è formato inoltre da nodi di energia (Chackra) e canali (Nadi) che influenzano le corrispondenti parti del corpo su cui si trovano.

Immaginate un Chackra come una pallina d'energia. Ce ne sono diverse poste in vari punti del corpo..e sovrintendono il funzionamento di quel punto del corpo. E' quindi indispensabile che questi chakras funzionino bene.

La Kundalini li può aiutare: muovendosi dall'Osso Sacro verso l'alto lungo la colonna vertebrale può "irrorare" ad uno ad uno questi centri (chackras) e fornire loro energia.

Questa Energia poi può liberarsi in modo sempre maggiore dando origine alla liberazione della nostra personalità e delle nostre qualità.. e una tendenza al riequilibrio e benessere in tutto l'organismo.

Questa disposizione a migliorare ci appartiene e ognuno la possiede già predisposta da sempre dentro di sé.

Che cosa bisogna fare:

E' necessario che la Kundalini si risvegli e che si continui a praticare Sahaja Yoga dopo il risveglio della Kundalini.

Perchè la Kundalini si risvegli ci vuole: il VOSTRO DESIDERIO che l'intero processo venga guidato da una persona di Sahaja Yoga.

Il desiderio, quello dovete mettercelo voi: la persona che fa Sahaja Yoga si può trovare facilmente... ..

Ognuno ha il DIRITTO di poter avere **risvegliato il potere dell'Universo dentro di sé** e di potersi auto-curare con questo; ... perciò, a nostro avviso dovrebbe farlo al più presto.

Dopo il primo incontro (col Risveglio) ne seguono poi degli ALTRI a formare una specie di "corso" in cui si approfondirà sempre di più la conoscenza, ma soprattutto l'ESPERIENZA, dell'energia sottile e le varie tecniche.

Non a caso ci piace chiamare Sahaja Yoga "un ipotesi da sperimentare".. per non dimenticare mai il suo carattere pratico.

Noi proponiamo questi incontri perchè questa esperienza possa essere diffusa nel mondo e perchè voi la proviate e possiate migliorare a vostra volta come è successo a noi.

Per chi è Sahaja Yoga?

Veramente per chiunque.

Non ha controntraddizioni (aiuto: che frase diabolica! –Inciso mio!), perchè è spontaneo e proviene da dentro.

Tutti possono far Sahaja Yoga ed esserne contenti: ragazzi, anziani, adulti bambini, **perfino neonati**...

Non c'è limite di età, nè di condizione sociale, sesso o nazionalità...

In qualunque condizione ci si trova si può sempre star meglio e trarre beneficio da Sahaja Yoga.

Shri Mataji Nirmala Devi

Qualche parola sulla Fondatrice di Sahaja Yoga:

E' l'Anima di Sahaja Yoga. Il Suo potere di risvegliare la Kundalini nelle persone è molto forte e Lei non smette mai di girare il mondo per donarlo a sua volta a tutti coloro che lo desiderano.

L'identificazione tra Lei e la Kundalini è totale e la sua presenza ci è di grande aiuto nella nostra crescita in Sahaja Yoga.

Ha donato tutta la sua vita per gli altri e continua ancora a farlo.

E' nata in India il 21 Marzo del 1923.

Fin dall'infanzia era consapevole di possedere particolari poteri e desiderava metterli a disposizione dell'umanità. Da ragazza soggiornò nell'ashram di Gandhi che si consultava spesso con Lei per questioni di natura spirituale.

Studiò medicina e sposò Mr. C.P. Srivastava; ora è madre di due figlie e più volte nonna.

Iniziò la sua missione di divulgazione di Sahaja Yoga nel 1970.

Da allora si dedica solo a questo, gira il mondo ininterrottamente per dare la realizzazione a tutti quelli che la desiderano e per diffondere Sahaja Yoga nei 5 continenti senza alcun fine di lucro.

Ci ricorda spesso: "La realizzazione del Sè è un vostro diritto e non può essere comprata".

Chi siamo noi

Siamo persone che praticano Sahaja Yoga da un certo tempo e tutti abbiamo tratto giovamento da Sahaja Yoga.

In generale con Sahaja Yoga abbiamo ritrovato più serenità e più contatto con noi stessi, con la parte più profonda di noi, che sicuramente dà equilibrio, gioia e pace con se stessi e con gli altri...

Per il resto viviamo in società in modo normale:

- non ci solleviamo mezzo metro da terra quando meditiamo
- i carboni ardenti li usiamo solo per fare la pizza
- il letto di chiodi e' un po' scomodo, meglio il materasso :
- ...e non ipnotizziamo il micio della vicina di casa

a parte gli scherzi... lavoriamo o studiamo e ci e' possibile integrare queste nostre attività con la sfera spirituale, cosa che ogni persona dovrebbe essere in grado di fare.

Seguono dei commenti di alcuni di noi..

"Con Sahaja Yoga impari ad apprezzare la vita. Le cose ti sembrano più belle. Riesci a cogliere l'amore che c'è in tutte le cose, quello che c'è dietro ogni forma che esiste, ti cambiano le prospettive.. è come se ti alzi da terra e la vedi dall'alto: acquisisci il senso delle cose e la loro profondità. Tutto si anima e ci si avvicina ad una sensibilità nuova. "

Ernesto (52 anni - pittore)

"Prima di fare Sahaja Yoga avevo un grosso problema: tutte le persone a cui volevo bene o a cui facevo qualcosa di buono mi aspettavo che mi ricompensassero nello stesso modo.

Questo invece non succedeva... e io ne rimanevo continuamente delusa.

In Sahaja Yoga ho realizzato che si può esser gentili, voler bene e dare agli altri senza aspettarsi nulla in cambio, solo esprimendo la nostra natura.

In un baleno il mio problema è sparito, ora sto sempre bene in questo senso e il mio rapporto con gli altri e' migliorato molto.. gli altri che si accorgono di questo ne sono contenti e ricambiano spesso volentieri! "

Olivia (27 anni - laureanda)

"Una delle cose piu' belle in Sahaja Yoga e' la discrezione e la facilita' con cui avviene tutto.

La Kundalini, i chackras, i canali... sono misteri secolari. Se penso al fatto che queste sono conoscenze riservate per millenni a pochi eletti che erano autorizzati a sapere, solo a sapere, questi segreti, e che ogni passo per arrivare alla realizzazione era avvolto nel piu' assoluto e inviolabile mistero che solo qualche Guru realizzato conosceva...

beh allora quando vedo che Shri Mataji da' la Realizzazione in massa anche a folle di 10mila persone e che migliaia di Kundalini vengono risvegliate con un gesto del suo braccio, allora mi ritengo fortunato ad essere vissuto in questo periodo..e poter assistere a tutto questo!

Poi è bello vedere l'armonia che si riesce a creare tra di noi e come migliora la gente a vista d'occhio, diventa più simpatica, più gioiosa, sembrano tutti più belli! "

Giovanni (23 anni - studente)

"Sahaja Yoga è per me la gioia di vivere.

Ha reso la mia vita meravigliosa, una continua avventura e una scoperta quotidiana della mia interiorità. Ho l'opportunità di crescere nella mia spiritualità e la concreta possibilità di migliorare me stessa."

Filomena (26 anni - impiegata)

" In Sahaja Yoga i miracoli non hanno significato. Ogni singolo momento della nostra vita è un miracolo.

Ancor più di tutto ciò , la tua trasformazione è continua e spontanea. La cosa che da' più soddisfazione in Sahaja Yoga è che trovi gente diversa da paesi diversi, che vivono insieme come una grande famiglia."

Mohan (28 anni - ingegnere indiano)

"Quando la Kundalini sale, si crea nel nostro corpo un grande senso di pace, di equilibrio e possiamo percepire la brezza fresca.

Per dirla coi versi di Kahil Gibran, uno dei miei poeti preferiti:

<<..un risveglio dello spirito; e' un risveglio dei più intimi recessi del cuore; e' una forza travolgente e magnifica che piomba all'improvviso sulla coscienza dell'uomo...

Sahaja Yoga è sia per chi sta in salute che per chi ha vari problemi; chi sta bene può salire un gradino più su, chi sta male può guarire.. e poi salire pure lui più su..

Massimo (23 anni - studente)

"Siamo Roberta e Roberto da 1 anno in S.Y.

Quante volte nella vita quotidiana fatta di alti e bassi, di cose banali e superficiali, in una routine che per certi versi può sembrare anche piacevole ti accorgi invece di essere nella più totale confusione.

Tutto questo succede perchè crediamo che i nostri problemi vengano dal mondo esteriore.

Invece grazie a Sahaja Yoga abbiamo imparato attraverso la meditazione e l'introspezione a conoscerci nel profondo e a trovare risposta in noi.

E' veramente una riscoperta della vita, ora intesa come gioia e soprattutto sentirsi sincronizzati armonicamente con "il tutto".

E' la pace interiore, l'equilibrio, il vedere i 1000 colori della vita che risplendono in noi. "

(giovane coppia di Tivoli)

Appendice Yoga

Lo YOGA è una disciplina che, originaria dell'India, è ormai divenuta patrimonio dell'intera umanità. La parola sanscrita ha vari significati, tra cui quello di "giogo" (con riferimento al latino Jugum, dalla stessa origine indoeuropea), cioè disciplina, di "unione", di metodo mediante il quale si mette ordine nella vita interiore.

Yui significa aggiogare, unire, associare, legare assieme, cioè disciplinare. Per estensione, dunque: concentrazione spirituale, controllo del corpo e della mente.

Ma lo Yoga è unione, comunione, connessione dell'individuale con l'universale, dell'Anima con il divino, del finito con l'infinito: dell'Atman con il Brahman.

I due ordini di significati dello Yoga si compenetrano: l'unione con l'assoluto è possibile tramite la concentrazione e il dominio di sé.

Scopo della disciplina yogica era innanzitutto il perseguimento di uno stato di equilibrio psicofisico, da cui scaturiva quella quiete interiore che permetteva all'anima di innalzarsi verso l'unione con la propria più alta origine.

Nei bellissimi testi delle Upanishad dello Yoga (IX III sec a.C.), l'anima è paragonata ad un uccello tenuto prigioniero: soffrendo di questa sua condizione, egli frema dal desiderio di alzarsi in volo, libero, verso la luce. Tale anelito verso la libertà e la luce è quanto abbiamo voluto indicare nel simbolo del nostro Centro.

Arrivando in occidente, però, lo Yoga ha dovuto pagare dei prezzi. Da alcuni è stato ridotto ad un metodo per "mantenere la linea", o, nel migliore dei casi, ad una semplice disciplina sportiva. Da altri ad una delle tante filosofie magico mistiche, oggi tanto in voga, espressione di un diffuso disagio che alimenta un improduttivo desiderio di fuga dalla realtà. E questo nonostante che grandi figure di maestri e pensatori indiani, come Aurobindo, o Vivekananda, si siano sforzati di avvicinarci allo Yoga nella giusta ottica spirituale e filosofica.

Secondo noi, in particolare, nessuna cammino spirituale può prescindere da una precisa e limpida coscienza storica e sociale; nessuna via spirituale può ignorare il fratello sofferente che ci è accanto e che reclama la nostra attenzione. L'ascolto dell'Altro è la strada più bella e seria verso se stessi, perché chiama in gioco il fattore evolutivo più potente: l'Amore, che non è mai un semplice sentimento, ma un impegno preciso e radicale verso l'Altro e verso il mondo (cfr. L'AMORE, L'INFERNO, E L'ESSENZA DELLO YOGA)

Per questo il Sentiero considera suo dovere impegnarsi anche sui fronti della solidarietà sociale, secondo lo spirito, ad esempio, del maestro buddhista Tich Nhat Hanh o dell'Aurobindo che combatté per la liberazione dell'India e che scrisse, nella sua splendida Sintesi dello yoga (Ubaladini, Roma 1969) "In verità, tutta la vita è yoga".

Non c'è liberazione individuale possibile in un mondo schiacciato dalla sofferenza e dalle ingiustizie...

Nel nostro centro, sotto la guida di insegnanti esperti, ci si può accostare gradualmente agli esercizi ed alle posizioni Yoga (tradizionalmente chiamate "asana"). Particolare rilievo viene dato alle tecniche di rilassamento profondo.

Sottolineiamo che la moderna ricerca ha confermato in pieno la validità di questa pratica, apprezzandone i notevoli effetti benefici sia sulla salute fisica che su quella psicologica. E, laddove il terreno sia stato ben preparato, anche su quella spirituale. Quella stessa scienza che si è liberata ormai dell'idea che l'inconscio umano sia soltanto una pattumiera piena di ricordi dolorosi, di traumi infantili, di antiche ferite e passioni inconfessabili, solo una fonte di sofferenza, insomma, e non anche "una miniera d'oro dove va ricercata la fonte di quei tesori culturali più apprezzati dalla nostra civiltà: l'arte, la religione, la creatività" (Hermann)

La filosofia Yoghica può essere divisa in diverse grandi branche che sono:

1. «Hatha Yoga», la quale tratta del corpo fisico, del suo controllo, del suo benessere, della sua conservazione, delle leggi che lo governano, ecc.
2. «Raja Yoga» che si occupa della mente, del suo controllo del suo sviluppo e della sua estensione.
3. «Bhakti Yoga», che tratta dell'amore dell'Assoluto-Dio. Ciò che è conosciuto come
4. «Inani-Yoga» tratta delle cognizioni scientifiche ed intellettuali che riguardano l'ardua questione della « vita » e di ciò che sta al di là di essa: il mistero dell'Universo.

Ogni ramo dello Yoga non è che un sentiero che conduce verso l'unica mèta: progresso sviluppo, accrescimento.

- A.** Chi desidera prima lo sviluppo del corpo della sua forza, ed il suo controllo, così da renderlo uno strumento adatto al suo più alto Sé, segue il sentiero «Hatha Yoga».
- B.** Chi desidera sviluppare la forza di volontà, le facoltà mentali, i sensi ed i poteri latenti in noi, segue il sentiero «Raja Yoga».
- C.** Chi desidera invece sviluppare per mezzo della «conoscenza» e dello studio, i principi fondamentali e le verità meravigliose che sono base alla vita, segue il sentiero «Inani Yoga»,
- D.** Chi desidera, in fine, giungere all'unità di vita per mezzo dell'amore segue il sentiero «Bhakti Yoga».

Ma lo studioso non deve credere di poter giungere alla conquista del potere seguendo uno solo di questi sentieri: alcuni lo fanno, ma la maggior parte preferiscono di farsi un'idea generale e di apprendere i principi delle diverse branche ritenendo qualche cosa da ognuna e dando, naturalmente, la preferenza a quelle parti che sentono più fortemente, poiché questa attrazione non è che l'indicazione del bisogno o della richiesta speciale, e quindi del sentiero da seguirsi.

E' bene per tutti di conoscere qualche cosa di...

- a. «Hatha Yoga», allo scopo di purificare e fortificare il corpo e tenerlo in buona salute, a ciò che diventi uno strumento sempre più adatto al nostro più alto Sé.
- b. E' pur necessario che ciascuno conosca qualche cosa di «Raja Yoga» al fine di apprendere l'educazione ed il controllo della mente e l'uso della volontà.
- c. E' bene che ognuno apprenda la sapienza di «Inani Yoga» al fine di riconoscere le meravigliose verità che sono alla base della vita e della scienza dell'essere;
- d. è poi specialmente importante che ognuno conosca qualche cosa di «Bhakti Yoga» allo scopo di comprendere i grandi insegnamenti contenuti nell'amore che sta alla base di tutta la vita.

Noi esamineremo il soggetto di «Inani Yoga» — lo Yoga della sapienza — e ci sforzeremo di rendervi piani alcuni dei suoi più importanti ed elevati insegnamenti. E, così facendo, speriamo di riuscire a risvegliare in voi un più alto riconoscimento della vostra affinità coll'Uno ed un corrispondente amore per tutto ciò in mezzo a cui vivete, vi muovete e siete.

Cominceremo con qualche considerazione su ciò che è stato chiamato il « problema dei problemi » — la domanda : « Che cosa è la realtà ». Per comprendere la domanda non abbiamo che a dare uno sguardo intorno a noi e guardare al mondo visibile. Noi vediamo una grande quantità di cose che la scienza ha chiamato « materia ». Vediamo in azione qualche cosa di meraviglioso chiamato « forza » od « energia » nelle sue innumerevoli forme di manifestazione. Vediamo cose cui diamo il nome di « forme di vita » di varia

Il Kriya Yoga: Premessa

Il Kriya Yoga è un'antica scienza. Lahiri Mahasaya (il santo e miracoloso Maestro di Sri Yukteswar, a sua volta Maestro di Yogananda) lo ricevette dal suo Guru Babaji, che ne riscoprì e delucidò la tecnica, perdutasi nelle età oscure. Babaji la ribattezzò semplicemente 'Kriya Yoga'. "... Il Kriya Yoga che, attraverso te, io do al mondo, in questo diciannovesimo secolo" - disse Babaji a Lahiri Mahasaya - è la stessa scienza riesumata che Krishna diede, migliaia di anni fa, ad Arjuna e che in seguito fu conosciuta da Patanjali e Cristo, da S. Giovanni, San Paolo e da altri suoi discepoli..."

[da: 'Autobiografia di uno Yoghi' - Paramahansa Yogananda, ed. Astrolabio]

Presentazione

Questa ML nasce con lo scopo di ripercorrere la strada della scienza dello Yoga in direzione dell'Unico Spirito delle cose.

E' dedicata a coloro che percepiscono - in modo costante, o, anche, fugace e parziale - la sensazione che l'Universo affondi le sue radici in un Respiro Primordiale, che è il telaio e l'origine d'ogni evoluzione passata, presente ed avvenire.

Ogni Scuola di Pensiero che abbia mai indagato sui profondi misteri dell'essere, se limpida e cristallina nelle proprie motivazioni, deve forzatamente convergere in alcuni principi, che trascendono qualunque altro risultato spirituale.

Essi sono:

- L'assoluta inesistenza di separazione tra essere ed essere;
- La totale identificazione del proprio io con l'io universale;
- La riconosciuta impossibilità di realizzare pienamente la natura di questo Tutto-Uno, se non di captarne unicamente l'Aroma della Presenza ("Colui che dice di conoscere il Tao, non lo conosce");
- L'ammettere che "...del Tutto-Uno si può affermare solo che esso esiste..."
- Il ravvisare che la totalità dell'Oceano si manifesta - in termini metafisici - solamente attraverso l'onda; di conseguenza, l'immacolato candore irraggiungibile dell'Uno s'esprime attraverso il Logos;
- Il realizzare, a questo punto, che la Scuola Monistica ("unità inesprimibile dell'essere") e la Scuola Dualistica ("l'essere indivisibile si manifesta, pienamente, attraverso tutte le parti che, in apparenza, lo compongono, nel tempo e nello spazio") sono implicitamente due aspetti della stessa realtà.

Non un solo Illuminato (o jivamukta) ha mai derogato da tali principi.

La sperimentazione del "Verbo fatto carne" - o, se vogliamo, dell'Onda, portata nella nostra coscienza individuale dalla risacca dell'Uno - è il primo dei doveri d'ogni ricercatore dello Spirito. Il "sorriso del principe Gotamo", l'ineffabile gaudio di Santa Teresa del Bambin Gesù, le estasi di Ramakrishna, l'infuocata consapevolezza trascendentale di Vivekananda; il titanico ed umile dialogo costante con Dio, da parte del fraticello d'Assisi; il sorgivo, quotidiano torrente di felicità celestiale di Yogananda Paramahansa; e, infine, il totale ed ebbro abbandono alla sovrana guida del Logos, da parte dei mille e mille yogi del passato storico dell'India dimostrano e documentano che la fusione con il "Respiro dell'Uno" è molto di più che un mero concetto metafisico.

Scocca l'attimo magico, in cui il frutto individuale dell'umanità si stacca dall'albero dell'illusione e cade sul terreno cosmico, **ove è diluita la "divinità sconosciuta". E' nato un Guru.**

Non v'è, quindi, bisogno di scalare gli scoscesi e freddi pendii dell'Himalaya, per trovare Dio! Né di delegare ogni potere intuitivo che ci ha donato la natura ad un Maestro di Vita, presupponendo che solo Lui ci possa indicare la strada dell'illuminazione.

Gli Istruttori Sacri sono i pioli della scala che Dio ci ha proteso per raggiungere la scabra atmosfera della Sua Casa. Ma, non sono Dio. Sono, **anch'Essi, "Aspetti" di Dio.**

Quando lo yogi ha percorso l'intero cammino d'ogni sistema introspettivo che la Sagesza hindu ha tramandato attraverso i millenni; quando il mistico occidentale ha identificato il suo piccolo con l'amore illimitato del Dio cattolico, ecco: avviene la catarsi!

"...Ovunque lo sguardo io volgo, lì, Dio, ti vedo..." - diceva Manzoni.

La corteccia della propria individualità - dopo il cammino delle Scuole introspettive - si spappola e si lacera; e lo sguardo liberato dell'aquila spirituale acquisisce un nuovo, benedetto siddhi (potere spirituale). Il mondo della Forma e quello della Non Forma si assottigliano talmente, sino a svanire. E lo spirito liberato non vede che Dio: L'Uno, Il Logos. E tutto è allora un Suo canto.

Cerchiamo, allora, il Logos, o l'Uno-Tutto, nella somma totale dei minuti frammenti d'ogni nostra giornata. Vediamolo nel sorriso dei nostri figli; nella sagesza dei nostri anziani genitori; nell'amplesso che - rogo d'amore! - Egli dà a tutti i componenti la famiglia umana, e animale, e vegetale, e minerale!

Impariamo a percepire quella musica, in cui s'inanellano e s'incastonano tutti gli aspetti dell'esistenza, quale noi la conosciamo. ...E, pian piano, diventeremo i Suoi compagni dilette... Pian piano scopriremo, anche noi, il susseguirsi delle del nostro animo.

Se insegnate cosa sia il Sentiero; se vi adoperate, lodevolmente, nel formare gruppi di ricerca spirituale; o se scrivete, o se distribuite le nozioni sublimi delle verità metafisiche, rammentatevi questo: "...non riuscirete a dare mai un sostegno ed un definitivo aiuto al vostro prossimo, se prima non avrete realizzato - almeno un po' - cosa sia l'unione vera con Dio!..." Perché solo a questo tende l'intera evoluzione universale: alla fusione con il Tutto divino.

APPENDICE ALLA PRESENTAZIONE DELLO YOGA

Originario dell'India, lo yoga è un insieme di discipline pratiche unite ad un sistema filosofico di vita.

Già enunciato negli antichi testi indiani (i Veda) intorno al 3000 a.C., ha dimostrato il suo valore nel corso delle epoche.

Chiunque può trarre vantaggio dal suo agire in un arricchimento psico-fisico al di là del proprio credo, fede o credenza di vita.

Lo scopo dello yoga è portare l'individuo a realizzare al meglio il proprio potenziale di essere umano, in un accordo armonioso di mente, corpo e spirito.

La pratica poi, continua e costante, favorisce l'introspezione e l'equilibrio per sviluppare la forza d'animo e quella serenità che ci permettono di affrontare le vicende del nostro quotidiano.

Come agisce lo yoga? Rimanendo nel campo fisiologico, oltre che sui muscoli, le posizioni (asanas) e la respirazione profonda (pranayama) agiscono sulla circolazione del sangue, su quella linfatica, e su tutti gli altri fluidi per cui ogni organo, apparato del corpo, ne vanno a beneficiare.

Notevoli vantaggi l'organismo ne trae attraverso l'allungamento muscolare, l'apertura delle articolazioni (soprattutto quelle nell'ambito della colonna vertebrale), e con il posizionamento del corpo sui diversi piani spaziali in rapporto alla forza di gravità fino al suo totale capovolgimento nelle posizioni con la testa in giù.

Il corpo è fatto da milioni di cellule, l'azione dello yoga è tale che pervade tutto il corpo arrivando a stimolare il metabolismo cellulare e la sua circolazione.

L'organismo riceve così un apporto di sangue ossigenato in ogni sua parte, viene promosso il ricambio cellulare rimuovendo il ristagno delle tossine.

Lo yoga permette perciò di migliorare la resistenza, la capacità polmonare, le prestazioni cardiache il tono muscolare, la circolazione e la respirazione.

Grazie alle varietà delle posizioni è possibile sviluppare un corpo sano e vigoroso, ottimizzare la funzionalità degli organi interni ed acuire le facoltà mentali.

Possiamo così intraprendere un cammino di trasformazione della mente, che ci condurrà da uno stato di confusione e distrazione mentale così tipici nel mondo odierno ad uno stato di attenzione, vigilanza, e chiarezza mentale.

Qualità queste che, nello yoga, ci aiutano a sviluppare una maggiore e più profonda comprensione delle cose permettendoci di entrare e conoscere il segreto della felicità.

Lo Yoga è una disciplina d'origine indiana nata migliaia di anni fa da Yogii che hanno dedicato la loro vita alla ricerca del benessere interiore e totale dell'individuo.

Lo Yoga dà una grande importanza alla conoscenza del sé e del proprio corpo. Imparare ad ascoltare e capirsi è un presupposto fondamentale per potersi accettare ed ottenere il meglio da noi stessi. Il lavoro sulla mente si traduce in esercizi di concentrazione e di rilassamento guidato. Si faranno poi riferimenti alla salute ed alla sua conservazione, tema di fondamentale importanza per gli individui, ma che spesso viene trascurato.

È uno strumento potente per rendere la nostra mente forte e rilassata anche nelle situazioni più difficili. Se praticata regolarmente porta pace, concentrazione e può darci persino stati di profonda beatitudine.

Come noi alimentiamo il nostro corpo, alla stessa maniera dovremmo provvedere al nutrimento anche della nostra mente e del nostro spirito.

Alla fine del nostro incontro la dott.ssa Marucci è stata nostra Yogi per un'ora. Ecco le posizioni che ci ha insegnato:

- La montagna
- L'albero
- Il boscaiolo
- L'arco
- La freccia
- Il gatto
- Saluto al sole

La Montagna

> TADASANA

(pos. della montagna)

Questa posizione è detta della montagna perché quando si esegue in maniera corretta ci si sente forti e alti come una montagna. Questa a prima vista potrebbe sembrare a molti una posizione molto semplice; in realtà per eseguirla si deve tenere sotto controllo ogni parte del corpo: non si tratta quindi di stare semplicemente in piedi a gambe unite.

Iniziare stando in piedi a piedi uniti, con i talloni e gli alluci che si toccano l'uno con l'altro.

Unire le ginocchia e tirare in alto le rotule, contrarre le anche e tendere i muscoli che sono dietro le cosce.

Tenere indietro lo stomaco, il petto in fuori, la spina dorsale tesa e il collo dritto; per facilitare questo si può immaginare che si venga tirati verso l'alto da un filo (immaginario) che parte da sopra la testa.

Non far gravare il peso del corpo né sui talloni né sulle punte dei piedi, ma distribuirlo uniformemente su tutti e due i piedi. Per far questo andare un po' avanti e indietro, a destra e a sinistra con il corpo in modo da trovare il punto esatto dove il peso del corpo è distribuito in modo uniforme.

Restare in questa posizione per qualche minuto con gli occhi chiusi concentrando i pensieri sulla respirazione.

BENEFICI: aumenta la forza fisica e mentale, irrobustisce le gambe e la schiena

Meditazione nel web » ESP (Percezione extrasensoriale)

ESP è la sigla per indicare la percezione extra-sensoriale. Apparentemente la domanda a cui dovremmo rispondere in questa pagina sembrerebbe: esiste una modalità di percezione alternativa a quella usuale?

Numerosi studiosi si sono cimentati per decenni nel tentativo di comprendere come mai il rendimento di determinati soggetti non rispettasse le medie statistiche degli esperimenti condotti in laboratorio.

Per spiegare le prestazioni di questi individui singolari, denominati genericamente "medium", sono state formulate numerosissime e straordinarie ipotesi. Da parte nostra esamineremo sinteticamente la sensitività in rapporto allo stato meditativo.

La caratteristica saliente di tutti coloro che meditano regolarmente è la conquista dell'attitudine ad acquisire progressivamente una rilevante padronanza nei confronti delle funzioni involontarie del proprio corpo fisico.

Consideriamo l'attenzione sulla respirazione, che d'altra parte privilegiamo come punto di partenza per qualunque training meditativo. Ebbene l'osservazione continua del flusso del respiro ne modifica il ritmo sino ad una sua relativa quiescenza.

L'energia che prima sosteneva la vista, il tatto, l'udito, l'olfatto e persino il gusto, nonché la respirazione medesima, diviene così disponibile ad essere impiegata per un nuovo tipo di percezione.

Virtualmente è vero pure il contrario. Siccome i sensi di un soggetto che raggiunge uno stato supercosciente non sono più in grado di esercitare le proprie funzioni entra in gioco, secondo l'antica tradizione orientale dello Yoga, un supersenso, il "centro di comando" che coordina tutte le attività mentali e sensoriali, il cosiddetto "terzo occhio".

A questo punto non siamo più nel campo della scienza oggettiva, ma della ricerca soggettiva.

Autorevoli Yogi affermano che tramite il terzo occhio è possibile divenire consapevoli della coesistenza, forse anche parallela, di una dimensione in cui la massa fisica non ha più i consueti attributi, in cui apparentemente manca il tempo e che complessivamente sembra incoerente. La dimensione dell'eterno presente, il contesto divino.

Una dimensione che in realtà, non è necessariamente "altro" da quella in cui ci troviamo ora. Nella quale la massa fisica non si è dissolta o volatilizzata, ma è sempre presente ed interagisce o viene percepita come pura energia. In ultima analisi ci si troverà alla presenza di un nuovo fenomeno solo perché il percipiente che ivi si avventurasse non disporrebbe più degli usuali "organi d'informazione", i cinque sensi ordinari.

La risposta alla domanda iniziale: non esiste alcuna modalità di percezione alternativa perché la percezione extrasensoriale è solo complementare a quella usuale. Essa viene definita anche "intuizione". Sarebbe altrettanto interessante chiamarla "conoscenza sintetica".

Ma allora, come comportarsi quando una maggiore consapevolezza della nostra natura essenziale, sollecitata dall'esperienza acquisita nella meditazione, influirà gradualmente sulle nostre modalità percettive?

Per motivi di praticità sarà utile considerare l'anima come un sesto senso.

Anche la "percezione extrasensoriale" sarà sviluppata ulteriormente e gradualmente.

> VRKSASANA

(Pos. dell' albero)

In piedi, scaricare tutto il peso del corpo sulla gamba destra; piegare lateralmente la gamba sinistra al ginocchio e portare il tallone sinistro all'attaccatura della coscia destra con il piede rivolto verso il basso con la pianta attaccata alla coscia.

B R E V I

E

SOMMA

R I

C E N N I

A L L E

O R I G I N I

I n d o -

A r i a n e

I Veda, ultimati prima del 600 a.C., sono anteriori al buddhismo, Buddha nacque nel 563 a.C.

Il Vedanta, che ne è lo sviluppo intrinseco è composto dalle Upanishad, in cui si riscontrano le basi metafisiche degli Yoga indiani.

Bhagavad Gita:

Si può dire che la Bhagavad Gita, contenuta nel poema epico Mahabharata (autore Vyasa, data incerta tra il 500 e il 200a.C.), sia la "Bibbia indù". Naturalmente, come tutte le "sacre scritture" deve essere opportunamente interpretata. Essa esprime autenticamente l'aspirazione al "divino" la cui realizzazione va perseguita mediante la ricerca interiore, la meditazione, lo Yoga.

Gli "Aforismi Yoga" o "Yoga Sutra di Patanjali" sono ritenuti il testo base del Raja Yoga. Il saggio Patanjali, vissuto intorno al 300 o 200 a.C., indaga la mente umana e indica alcune regole ben precise per consentirne il controllo...»

<Om> è la sillaba più sacra dell'induismo, un mantra dello Yoga. Un suono assoluto, indistruttibile, che sostiene l'intero cosmo. E' anche il simbolo di Brahma, la realtà suprema.

Vivekananda diceva che esistono tante forme di Yoga quanto sono gli individui. Eccone solo alcuni tipi:

Hatha - Karma - Bhakti - Raja - Jnana - Mantra - Laya - Tantra - Kundalini

Tentiamo di comprendere, rapidamente, le basi dello Yoga in relazione al buddhismo...

Per il Vedanta la realtà è Sat, pura esistenza; Cit, pura coscienza, Ananda,

pura felicità.

Il Buddha fu un riformatore progressista e nel contempo un epigono dei rishi, autori delle Upanishad.

I Buddhisti si discostano dai vedantisti proclamando la dottrina dell'impermanenza (anatta).

Anatta, locuzione pali, significa senza atman, cioè senza substrato permanente.

Per i Buddhisti la realtà è sunyatta, cioè il vuoto.

Tralasciamo la disputa tra il **Tutto dei vedantisti e il Nulla dei Buddhisti** perché in realtà è solo una questione di prospettiva, sono complementari e coincidono.

Tranne che per l'opinabile controversia sull'esistenza dell'atman (sé), buddhisti e vedantisti concordano sulla costituzione dell'uomo.

L'ottuplice cammino dei buddhisti è analogo alle otto fasi della disciplina Yoga, eccetto che per il nuovo ultimo livello, al di là della gioia e del dolore, conseguito dal Buddha.

Tuttavia le due asceti hanno in comune la credenza nella trasmigrazione e il medesimo fine, sottrarsi alla spietata legge del Karman, ovvero svincolarsi dal destino di subire ulteriori rinascite.

Per concludere, il Buddhismo dà risalto all'aspetto del Divenire eterno, il Vedanta sottolinea l'aspetto sat dell'Essere.

La saggezza nasce dallo yoga; senza yoga la saggezza svanisce: avendo compreso in che modo ci guadagni e ci perdi comportati in modo da accrescere la saggezza.

(Dhammapada, 282)

PACE MENTALE

Proviamo a pensare alla nostra giornata tipo, per poter renderci meglio conto di quante volte noi cambiamo di stato d'animo a seconda delle persone e delle situazioni che ci troviamo ad affrontare. Nel corso degli eventi della nostra giornata il nostro "IO" muta continuamente. Ora siamo la dolcezza in persona, ora diventiamo aggressivi per poi passare all'entusiasmo più; sfrenato che ci consente di affrontare i compiti più; gravosi. La maggior parte di noi si rifiuta di riconoscersi in questa analisi. la maggior parte di noi ama definirsi "tutto di un pezzo". Anche coloro che si definiscono "tutto di un pezzo" se si analizzeranno fino in fondo saranno sconcertati nello scoprire che anche loro, come la maggior parte della persone ha il suo bel "fagotto" di maschere. Immaginatoci : noi siamo le stesse persone sia che trattiamo con un nostro superiore sia che trattiamo con un nostro sottoposto ? Siamo gli stessi sia con una amico sia con un nemico ? Ora non voglio certo dire che avere delle maschere sia una cosa negativa ; anzi , ci aiutano ad affrontare meglio tutte le cose della nostra vita ; ma c'è un rischio : che confondiamo il nostro vero io con una delle maschere che abbiamo l'abitudine di usare più; spesso così' da non riconoscere chi veramente siamo. Per cercare di rilassarci sovente tentiamo di fare del vuoto nella nostra mente per cogliere non solo il nostro vero io ma anche per trovare soltanto un pò di pace. Ma scopriamo che la nostra mente si ribella, che i nostri pensieri si susseguono e che non riusciamo a dominarli. Il nostro corpo vorrebbe ribellarsi alle tensioni, quelle tensioni che ci sono necessarie per affrontare la vita di tutti i giorni. Ciò che ci rende più; difficile il compito di sentirsi liberi è anche e soprattutto il progresso al quale l'uomo difficilmente riesce a sottrarsi. Quindi il denaro diventa secondo l'uomo l'unico strumento per potersi comperare la felicità , che per gli occidentali significa potere e successo. Tutto questo ovviamente ci porta senza ombra di dubbio ad un numero incalcolabile di nevrosi. Lo yoga (spesso definito come semplice ginnastica) è una disciplina che

ci può aiutare a ritrovare il nostro equilibrio psicofisico. LA Bhagavadgītā ci insegna : "Anche un poco di questo retto procedere libera dalla grande paura"

L'ERRATA OPINIONE DELLO YOGA

Lo yoga agisce sul corpo e sulla psiche in maniera profonda, riportando l'equilibrio dove questo è venuto a mancare ; praticando in maniera costante questa disciplina, ritrova non solo la pace mentale ma reintegra e matura in se le potenzialità latenti che sono presenti in qualsiasi essere umano. Chi si avvicina per la prima volta allo yoga pensa che sia solo un tipo di ginnastica dolce, strana nelle sue posture sacerdotali, torsioni bizzarre, che però funziona, e aiuta il nostro corpo a diventare armonico elastico . Quindi si moltiplicano i manuali di yoga che incoraggiano il fai da te ; se si va in un centro turistico si scopre che lo yoga tra le numerose attività delle vacanze, mettendole accanto alle lezioni di surf e di pesca.. A volte si è portati a pensare che lo yoga ed il judo siano esattamente la stessa cosa. Si propone lo yoga solo come ginnastica dimagrante. Quindi lo yoga con tutta questa confusione finisce per dare all'uomo una impressione sbagliata.

CONTROINDICAZIONI

In linea di massima non ci sono controindicazioni (*non è vero affatto: inciso mio!*) per praticare lo yoga, in quanto esso avendo un potere riequilibrante molti dei disturbi possono trovare dei grossi benefici. Lo yoga comunque (va ricordato) non è una medicina universale ed il suo unico scopo è quello di mantenere in buona salute un individuo sano. Pertanto è sarebbe opportuno mettersi nelle mani di un bravo maestro (credetemi : si riconoscono a vista d'occhio) , saprà indicarvi lui le tecniche più; adatte alle vostre esigenze per poter correggere e migliorare il vostro stato psicofisico.

*** I CHAKRA ***

Nella tradizione Kundalini Yoga, il corpo viene visto come attraversato da innumerevoli canali di energia, che hanno punti focali nei piedi, nelle mani, nel bacino, nelle giunture, nel petto nell'addome, nel viso, nel corpo. Un canale centrale chiamato Sushumna (detto anche Sarasvati in onore della dea dell'acqua) attraversa verticalmente il busto e passa attraverso questi punti focali di energia ; ci sono poi altri due canali laterali chiamati Ida e Pingala (detti anche Ganga e Yamuna in omaggio a due fiumi) che passano attraverso le narici, e si intersecano sopra e sotto ogni punto focale. In sanscrito il nome di questi centri focali è chakra che significa cerchio. I chakra si visualizzano sotto forma di fiori di loto ed i loro petali sono rivolti verso il basso. Solo un grande Saggio riesce a visualizzare i petali dei fiori di loto rivolti verso l'alto. Quando un grande Saggio riesce in questo è avvenuta la sua ascesa spirituale. Ogni singolo chakra ha un certo numero di petali che hanno corrispondenza agli organi del nostro corpo.

- a. Muladhara : si trova al centro del perineo. Nella donna è situato tra l'ano e l'inizio della vulva ; nell'uomo all'inizio dell'uretra. Il suo colore corrispondente è il rosso.
- b. Svadhisthana : Si trova subito dopo l'arcata pubica, è al timone degli organi sessuali. Il suo colore corrispondente è l'arancio complementare al turchese.
- c. Manipura - è di poco sopra l'ombelico, ed è in relazione vari centri nervosi autonomi che sono ganglio celiaco e solare. Il suo colore corrispondente è il giallo.
- d. Anahata : si trova in prossimità del centro dello sterno, è in relazione ai centri nervosi cardiaci. Il suo colore corrispondente è il verde.

- e. Vishuddha . Si trova all'altezza della tiroide, ed è in correlazione con essa; è inoltre attinente ai centri vegetativi della zona, e particolarmente col glomo carotideo. Il suo colore corrispondente è l'azzurro.
- f. Ajna : è situato tra le sopracciglia, ed è in relazione alla zona etmoidale, ai lobi olfattivi e se si vuole all'ipotalamo e all'ipofisi. Il suo colore corrispondente è l'indaco.
- g. Sahasrara : Situato al vertice del capo ed è diretto all'ipotalamo ed all'ipofisi e forse al "Terzo Occhio" (epifisi). Il suo colore corrispondente è il violetto.

IL RESPIRO

Il respiro è il nostro mezzo di scambio con l'esterno. L'inspirazione corrisponde alla gioia alla luce al sorriso . L'espiazione corrisponde alla malinconia, al buio al vuoto. Proviamo ad osservare il modo in cui respiriamo, solo in questa maniera riusciremo a capire se accettiamo uno scambio con l'esterno ; difatti ogni volta che inspiriamo entra in noi un poco di universo ; ogni volta che espiriamo un poco di noi entra nell'universo. Lo so questo concetto non è certo facile da comprendere ; possiamo capirlo solo se impariamo ad ascoltare ed osservare il nostro respiro. Se noi cambiamo il nostro modo di respirare , riusciamo a cambiare quello che non funziona in noi, riusciremo così ad accettare lo scambio che abbiamo con l'esterno, perchè il respiro non è altro che questo.

IL PRANA

La parola Prana, è di origine sanscrita, e significa soffio vitale, soffio di energia e di forza. Il Prana si trova in tutte le forme viventi, nell'acqua, nella terra, nel cibo ;La natura è colma di Prana e non è difficile immaginare come mai esso penetri in noi attraverso il respiro. Nel sanscrito c'è una parola che si chiama yama che significa controllo ; da qui la parola Pranayama che ha il significato di controllo del respiro ; mentre ayama sempre in sanscrito significa "senza controllo oppure al di là del controllo". Lo yoga si può quindi oltre a proporci il controllo del nostro respiro ci consente anche di andare al di là del controllo stesso. Il Prana, (energia vitale) ,entra in noi attraverso il respiro. Quando siamo nella fase di trattenimento a polmoni pieni, l'energia si diffonde in tutto il nostro organismo, mentre nella fase di trattenimento a polmoni vuoti, riusciamo a sperimentare la percezione del "nulla". Per questo motivo lo Yoga nelle tecniche di pranayama, da' molta importanza alla fase del trattenimento del respiro. Queste tecniche vanno imparate in maniera graduale e sotto il diretto controllo del maestro.

LE DIVERSE VIE DELLO HATA-YOGA

Spesso noi occidentali tendiamo a fare un tutt'uno tra Yoga ed hata-yoga. Lo hata-yoga si cura del corpo e della mente con tecniche psicofisiche , con particolari esercizi del corpo ed esercizi del controllo del respiro. Esso comprende diverse vie, (marga) , che però non sono separate una dall'altra, ma si integrano a vicenda, chi pratica hata-yoga infatti dovrebbe conoscere anche le altre forme di yoga. Le principali vie di realizzazione sono:

JNANA-YOGA O YOGA DELLA CONOSCENZA

Jnana- yoga è la strada filosofica per eccellenza, (jnana significa conoscenza) Si tratta quindi, di una particolare visione del mondo , dove vengono trovate le risposte alle domande che l'uomo si pone sullo scopo della sua esistenza. Ognuno di noi tende ad identificarsi con il proprio corpo ; secondo questa via questo è un errore grossolano. Al di là del corpo fisico c'è il corpo "sottile" o "pranico" Ma anche questo corrisponde alla natura reale dell'uomo che è invece data dal vero Sé, atman, principio immortale e divino che va al di

là dell'apparenza e della caducità del mondo divino. Poichè l'uomo nella sua esistenza è soggetto all'inganno della maya, (illusione cosmica, apparenza fenomenica che lo disorienta con il suo continuo mutare), non riesce ad apprendere questa consapevolezza che è già presente dentro di sé. Il seguace dello jnana, rinunciando agli oggetti terreni, meditando a fondo sulla dottrina che gli è stata rivelata, affinando la sua capacità di discriminazione (viveka) mettendo in pratica i consigli del proprio maestro, diventa capace, mediante l'intelletto superiore (buddhi), di superare il fenomenico e di conseguire il sommo bene.

KARMA YOGA O YOGA DELL'AZIONE

Questa è la via di realizzazione per mezzo delle opere, senza attaccamento e senza il desiderio di un possibile successo. I concetti fondamentali di questa via sono stati portati alla luce dalla Bhagavadgita o Canto del beato. La Bhagavadgita è un poemetto di 700 versi, scritti intorno agli inizi dell'era cristiana. È un'opera di altissimo valore spirituale, lo stesso Gandhi ne ha tratto l'ispirazione per la propria vita. L'inizio è un dramma. Sul campo di Kuruksetra, ci sono le opposte schiere dei Pandava e dei Kaurava che stanno per affrontarsi in battaglia. L'eroe Arjuna che ha a fianco in veste di auriga il Dio Krsna, viene preso dallo sconforto. Arjuna è un prode guerriero, ma nonostante tutto si rifiuta di impugnare le armi. Al solo pensiero di ammazzare i suoi parenti (i Kurava), viene colto da un brivido di orrore, ed è pronto a venir meno al proprio dovere che è quello di ristabilire l'ordine e di far regnare la pace. I suoi avversari sono sostenitori dell'usurpatore Duryodhana, e quindi Arjuna combattendo, compirebbe un'azione meritoria, guadagnando fama e gloria. L'onore militare, non permette però ad Arjuna, la giustificazione di versare sangue fraterno. Allora Krsna gli insegna una profonda verità.

Soltanto i corpi sono mortali, mentre l'atman, il Sé è imperituro. Insegna ad Arjuna ad agire con distacco, deve compiere il proprio dovere ed allo stesso tempo rimanere distaccato dall'azione, e senza attaccamento al successo o all'insuccesso dell'azione. Essere liberi, non significa rinunciare all'azione: come sarebbe possibile rinunciarvi? Il segreto della libertà, e della superiore realizzazione dell'uomo, consiste nel corretto atteggiamento dell'animo, nei confronti dell'azione (karman). È necessario abbandonare ogni atteggiamento egoistico, ogni ansiosa attesa del risultato; così facendo l'azione senza attaccamento e desiderio, diventa pura. Chi pratica questo tipo di disciplina, dovrà mantenere fede a questo ideale il più possibile. Il karma-yoga, ci insegna che ognuno di noi deve portare nel mondo un contributo della propria opera, ma nello stesso tempo dobbiamo separarci dall'idea del risultato e del successo. Lo yogin, non rifugge alle proprie responsabilità; egli se le assume fino in fondo e con piena consapevolezza, ma senza farsi coinvolgere emotivamente. Il detto del karma-yoga potrebbe essere: l'importante è partecipare, questo non vuole dire che dobbiamo rinunciare alla competizione, alla quale base sta il progresso. Noi occidentali comunque dovremmo rinunciare all'ansia provocata dalla competitività. L'ansia infatti è la causa delle turbe emotive. Siamo ossessionati dalla carriera, dai soldi, guardiamo tutto questo con distacco, come se successo ed insuccesso si equivalessero. Quindi alleniamoci per la conquista del distacco, dal frutto delle nostre opere e vedrete che solo così si acquista la serenità. Quindi: le sedute quotidiane non devono diventare una gara. Fare Yoga con la massima serenità.

BHAKTI-YOGA O YOGA DELLA DEVOZIONE

Bhakti-Yoga è la via mistica per eccellenza, la via del cuore infatti Bhakti significa devozione. Chi segue questa filosofia abbandona le speculazioni

filosofiche per lasciare posto nel proprio cuore ad un grande sentimento d'amore per il Creatore. Nel Bhakti c'è una fede profonda che non ha bisogno di dimostrazioni. Infatti il bhakti trova Dio ovunque, in ogni essere vivente, cose e persone, e sovente il suo grande amore trabocca per dare origine a laudi e poesie. Seguaci di questa disciplina furono anche San Francesco, Santa Chiara e Jacopone da Todi. Differentemente a chi pratica karma - yoga, chi segue questo sentiero, rinuncia totalmente al mondo, e ha sovente una vocazione religiosa che spesso non è esente da pericoli, soprattutto per le persone giovani, in quanto si rischia di cadere in mano a sette religiose di dubbia fama. Chi intende seguire lo hatha-yoga, non avrà problemi, in quanto per seguirla non occorre spogliarsi delle proprie credenze religiose in quanto questa pratica è compatibile con ogni forma religiosa. Sia per il credente che per il non, la meditazione può diventare uno strumento per aprire il proprio cuore all'amore ed alla comprensione. Meditando e facendo gli esercizi aiuta a formare una personalità più; completa equilibrata e serena, facendo così in modo che accanto alla ragione prenda il posto anche il sentimento.

RAJA -YOGA O YOGA REGALE

Il Raja-yoga è il coronamento dello hata-yoga nel quale vengono approfonditi gli stadi superiori. Vivekananda dice che nella natura esistono manifestazioni più; dense e materiali, ed altre che sono più; sottili. Queste ultime sono le cause, mentre le prime sono gli effetti. I sensi di solito sono più; facilitati nel sentire i fenomeni più; grossolani, che non quelli sottili. La pratica di questa disciplina ci rende più; sensibili a scorgere i fenomeni sottili. Il raja -yoga, è quella disciplina che si può collegare più; facilmente allo yoga ; il suo scopo è sopprimere l'attività mentale ordinaria, con il conseguente raggiungimento del samandhi, cioè lo stato di en-stasi per cui la dualità del soggetto e dell'oggetto cessa di esistere. Nel raja-yoga, alle asana, non viene data la stessa importanza che hanno sullo yoga ; il raja-yoga, prende in considerazione soltanto le posizioni che si adattano bene con gli esercizi del respiro, usando solo le tecniche meditative che consentono l'apertura ad una stato di coscienza superiore. Il kundalini-yoga si collega in parte al raja -yoga ed in parte allo hata-yoga. Questa via di realizzazione, si avvale di tecniche psicofisiche il cui fine è il risveglio dell'energia latente denominata appunto kundalini (avvolta) che è situata alla base della colonna vertebrale, arrotolata come un serpente. Chi pratica kundalini-yoga risveglia la propria energia (riconducibile alla sfera sessuale) con particolari tecniche, soprattutto con dei particolari pranayama, . Questa energia sale verso i centri del corpo sottile, chiamati chakra, fino al raggiungimento del chakra più; elevato, chiamato "il loto dai mille petali" che si trova alla sommità della testa. Quando accade questo, si ha l'illuminazione. Vorrei fare una raccomandazione. Qualsiasi tipo di yoga si pratici, bisogna essere seguiti da un bravo maestro, per evitare i danni di posizioni sbagliate. Un buon maestro ci può aiutare senza ombra di dubbio a non dare una errata interpretazione a questa meravigliosa disciplina. Come ho già accennato in precedenza nello yoga ci sono delle regole morali. Vediamole adesso più; approfonditamente. Il primo stadio che è chiamato yama, comprende delle regole morali ; l'osservanza di queste regole è determinante per poter ottenere un progresso nello hata-yoga.