



ROSARIO CASTELLO

questo è un sentiero, fatene voi la strada maestra

TRADERE

Per le immortali Vie dello Yoga

Volume Terzo



Edizioni Digitali Centro Paradesha
www.centroparadesha.it

Titolo | Tradere Volume Terzo
Sottotitolo | Per le immortali Vie dello Yoga
Autore | Rosario Castello
Immagine di Copertina | © Massimo Faraoni

© Tutti i diritti sono riservati all'Autore
Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta
senza il preventivo assenso dell'Autore o dell'Editore

ROSARIO CASTELLO

TRADERE

PER LE IMMORTALI VIE DELLO YOGA

VOLUME TERZO

EDIZIONI DIGITALI CENTRO PARADESHA

WWW.CENTROPARADESHA.IT

Noi auguriamo a ciascun lettore-ricercatore,
che dopo essere riuscito a conoscere
il principio di tutte le cose,
possa liberare la propria “Stella”
dai regni della notte del mondo.

Sull'Autore

Nato a Palermo, tra le luci e le ombre della magica Sicilia, nel 1972 sceglie di vivere a Roma dove il mondo delle professioni lo aiuterà a sostenersi lungo gli studi e le ricerche esoterico-spirituali che lo qualificheranno spontaneamente come <<ricercatore della verità>>.

Ricorderà, praticherà e insegnerà lo Yoga, inteso come “percorso iniziatico”.

Visiterà luoghi e personaggi di “Conoscenza”, in Oriente e in Occidente, che lo aiuteranno a dischiudere gli eterni enigmi del cuore umano.

Si muoverà e vivrà sempre con semplicità e discrezione dedicandosi a una condivisione della “Visione” conseguita.

Pubblicazioni:

Yoga – Piccola guida per conoscerlo

Il Volto del Male: Mistero e Origine

Il Sole D'Oro: una via per Shambhala

Tradere - Volume Primo – Per le Stanze dell'Esoterismo

Tradere – Volume Secondo – Per le Vie immateriali dell'Esistenza

Tradere – Volume Terzo – Per le immortali Vie dello Yoga

Strade Alte - Volume Primo – Le Novantanove Stanze della Conoscenza

Si vuole ringraziare, in tale circostanza, il carissimo amico Massimo Faraoni che, estremamente sensibile a quanto da noi espresso in termini di “idea-progetto”, ci ha fornito strumenti, competenza, elevata professionalità e soprattutto un sincero grande amore disinteressato dall’inizio della realizzazione del sito www.centroparadesha.it all’oggi.

Egli ha suggerito, incoraggiato e favorito la realizzazione di codesta opera (Tradere).

A Massimo, compagno di partecipazione dei “lavori” per la “Grande Opera di Risveglio delle Coscienze”, tutto il nostro riconoscimento di cuore in nome della Luce Divina.

Indice

Introduzione

La Visione del Mondo a seconda del “risveglio”

La Spiritualità senza lacci

Le “Parole”, le “Idee” e le centomila “Cose”

Prefazione della Bhagavad-Gita di *Raphael*

L’Albero segreto della *Bhagavad-gita*

Soffi di “Verità”

Il Potere dei Pensieri Elevati del *Maestro Morya*

Le Tre Qualità della Natura Universale per la Sadhana

Qualche Indicazione al Praticante Yoga

Lo Yoga ama l’Uomo

Il Risveglio non è uguale per tutti

L’importanza di Kundalini

Risvegli lungo la pratica Yoga

Yoga: dalla pratica all’insegnamento

Una grande Anima dello Yoga

Cenni sulla Retta Azione mancata

Il vero Yoga di *Sri Sathya Sai Baba*

Lo Yogi nel Mondo del Maestro Morya

Glossario Utile al Ricercatore

“L’arco è il sacro Om e la freccia è la nostra Anima.
Brahman è il bersaglio,
l’obbiettivo dell’Anima.
Come la freccia diviene una cosa sola con il bersaglio,
così l’Anima risvegliata si unisce a lui”.

Mundaka Upanisad

Introduzione

Essendo questo un composito ottenuto con gli articoli da noi pubblicati a suo tempo sul sito web *centroparadesha.it* introduciamo codesto lavoro con un articolo che si rivolge proprio a navigatori del mondo del web.

Al Ricercatore-Navigatore del Web

La tua vita quotidiana è un viaggio.

Si tratta di un viaggio all'interno della creazione, dei suoi misteri e del suo, a te inconsapevole, scopo. Finché un ente umano non si risveglia, sarà totalmente ignaro del fatto che la creazione ha uno scopo. Lungo le tappe del risveglio crescono le intuizioni che rendono meno sconosciuto lo scopo della creazione.

Tutta la creazione è uno stupefacente gioco. È un gioco divino. Nel corso della tua vita quotidiana, dentro questo gioco, sperimenti diversi "stati di coscienza".

Tra la luce del mattino e l'oscurità della notte ti muovi da uno "stato ordinario" di veglia ai diversi "stadi del sonno".

Esistono ulteriori "stati di coscienza" che gli esseri umani comuni chiamano "stati di coscienza straordinari".

Gli "stati di coscienza straordinari", in realtà, fanno più parte della nostra vera natura che altro. Per nostra vera natura si intende la natura della nostra vera realtà di provenienza e non la realtà virtuale in cui siamo immersi e che chiamiamo creazione, il gioco divino. Confinati nell'anello del potere della

luce elettromagnetica che ci inganna dobbiamo scoprire la Luce vera che può liberarci dal gioco intessuto di realtà illusoria.

Tutti gli stati di coscienza che siamo in grado di sperimentare ci mettono in profonda relazione con il gioco che è la creazione.

Il cervello umano, fatto di materia nucleare, è un organo prezioso in grado di integrarsi con la Luce Vera (fatta di bosoni vettoriali dalla enorme massa e dalla grande energia).

Questo organo ha un'incessante attività elettrochimica che si manifesta mediante onde elettromagnetiche, ovvero le onde cerebrali.

I nostri scienziati calcolano la frequenza di queste onde in "cicli al secondo" o "Hertz" (Hz).

Ogni attività in cui si impegna il cervello corrisponde a una certa frequenza.

La scienza ufficiale divide in quattro bande le onde cerebrali, quelle che riesce a misurare.

Le quattro bande sono:

- ***Onde beta*** normali attività di veglia – autocontrollo – valutazione degli stimoli
- ***Onde alfa*** coscienza vigile ma rilassata – meditazione – introspezione – stato di Yoga
- ***Onde theta*** sonno con sogni – conoscenza intuitiva – meditazione profonda – ispirazione creativa
- ***Onde delta*** sonno senza sogni – abbandono totale – autorigenerazione – auto guarigione

Ci hanno abituato a credere che la "realtà" è solo lo "stato di veglia" (onde beta).

*Quella in cui vive lo “**stato di veglia**” è la “realtà” dove c’è un tipo di “stato della materia nucleare”.*

Esistono “realtà” con un altro tipo di “stato della materia nucleare”.

Esiste uno “stato” in cui tutti gli altri “stati della materia nucleare” coesistono.

Ognuno di questi “stati” ha la sua peculiare velocità della luce.

*È realtà lo “**stato di sonno-veglia**” delle **onde alfa**.*

*È realtà lo “**stato di sonno con sogni**” delle **onde theta**.*

*È realtà lo “**stato del sonno senza sogni**” delle **onde delta**.*

*Una delle tendenze naturali del cervello è di sintonizzarsi, fenomeno che la scienza chiama “**risposta**” in **frequenza**”.*

*I due emisferi cerebrali, il destro e il sinistro, sono soggetti alle “**risposte in frequenze**”.*

*L’**emisfero destro** è connesso alla parte sinistra del corpo; l’**emisfero sinistro** è connesso alla parte destra del corpo.*

I due emisferi, uniti in un senso, e divisi in un altro, dal “corpo calloso” (una lamina orizzontale di fibre nervose), elaborano, con modalità distinte, tutti i processi informativi.

*L’**emisfero sinistro** è dedito all’attività del linguaggio, della scrittura e del calcolo. Usa l’analisi del dettaglio, conquista l’intero partendo dal dettaglio, lavora in ordine sequenziale.*

*L’**emisfero destro** è dedito alle attività creative, della fantasia, della visualizzazione. Usa la sintesi, coglie le relazioni nello spazio, privilegia le vie dell’intuizione. È olistico, non-verbale, atemporale.*

Il suono, la vibrazione è uno strumento efficace per riequilibrare i due emisferi, condurli al potere dell’unità.

Una attività cerebrale, emettendo onde, può entrare in risonanza con onde sonore esterne.

Il cervello può essere spinto, attraverso il suono, a sintonizzarsi su una frequenza (su una specifica attività cerebrale).

*Il lettore-ricercatore può utilizzare una musica che veicola **onde theta** per favorire uno stato di introspezione, di visualizzazione, di rilassamento profondo.*

*Oppure una musica che veicola **onde theta e alfa** per favorire un senso generale di benessere, di calma interiore.*

*Oppure una musica che veicola **onde alfa** per accentuare la concentrazione e favorire la meditazione.*

La Visione del Mondo a seconda del “risveglio”

L’Uomo è in ritardo rispetto allo svolgersi degli eventi del mondo o è un ritardato rispetto a ciò che è, perché non ha ancora compreso ciò che conta?

L’Uomo deve rettificare la propria mente, metterla nel cuore purificato e qualunque scienza, antica o moderna, vivrà una vita nuova.

Con la mente nel cuore le sue possibilità di conoscere quelli che fino ad ora ha chiamato i misteri dell’universo e della realtà saranno infinite.

L’ordine invisibile della Realtà si rivela senza misteri ad una coscienza liberata.

Una coscienza che può osservare con l’Occhio-Pensiero liberato può seguire l’ordine discendente della vita nella densità materiale delle cose e viceversa l’ordine ascendente delle cose materiali verso la vita eterea.

L’Umanità è in ritardo da queste possibilità e pochi esemplari non cambiano la situazione generale. L’uomo della strada deve ancora scoprire l’esistenza delle particelle elementari della materia e non sa di poterle pensare, riferirsi ad esse, come fa con gli altri esseri umani, facenti parte della stessa dimensione spirituale che condividono la stessa **Legge dell’UNO**. Particelle ed esseri umani viaggiano verso l’autoconsapevolezza, verso la scoperta dell’**UNO senza secondo**.

Esiste l’**UNO**. Esiste la **Legge dell’UNO**. L’**UNO** pur manifestandosi in diverse “**Parti**” ha una precisa **Intenzionalità**. È compito di ogni “**Parte**” che costituisce l’**UNO** scoprire l’Intenzione dell’**UNO** cercando di comprendere la **Legge dell’UNO**. Non è un gioco di parole.

Le diverse “**Parti**” dell’**UNO** possono rappresentare dei creativi, degli espositori, dei portavoce che raccontano tutti la stessa storia in modo diverso.

Le “**Parti**” dell’**UNO** possono manifestarsi sotto l’aspetto di cose, di esseri, di eventi, di luoghi, visibili e invisibili, con variazioni infinite e in un circolo eterno di “**principio e fine**” l’**UNO** resta sempre invariato. Qualsiasi cosa sembra differenziarsi dalle altre ma, al contrario, in ognuna esiste la totalità, l’**UNO**. Sia gli oggetti, sia gli esseri, sia tutte le idee particolari sono “**Parti**” del **Tutto nel Tutto**. Non si scappa: esiste solo l’**UNO senza secondo**.

Ogni parte deve risvegliarsi a questa coscienza dell’**UNO senza secondo**.

La Coscienza e la Materia apparentemente separate vivono l’uno nell’altra perché sono l’**Unica Realtà**. Il risveglio che **Tutto è UNO** rivela la Legge Fondamentale che è la **Legge dell’UNO** (Autoreferenza).

Il risveglio dell’Uomo non può essere affidato ad una ricerca fideistica ma ad una prassi razionale (una Sadhana pre-organizzata).

Si tratta di una ricerca che arriva al momento giusto quando alcuni elementi dentro l’uomo maturano, per essere raccolti e quel forte bisogno di “**essenza**” viene diretto non più **al di là da SE STESSO** ma esattamente **dentro SE STESSO**.

Diventa autentica ricerca quando l’uomo sente in sé responsabilmente, nell’atto della ricerca **dentro SE STESSO**, che sta operando non soltanto con la propria individualità ma anche con tutta l’Umanità che reca in sé, con tutte le sue infinite possibilità.

L’Uomo può inoltrarsi effettivamente lungo il duro cammino della “**ricerca della Verità**” svuotandosi di ogni falsità, di ogni

ipocrisia che opacizzano la sua **VISTA-PENSIERO**. Svuotandosi di ogni cosa superflua (qui si intende di “pensieri” non di cose materiali) il suo cuore saprà fare le giuste scelte fino al momento in cui, con chiarezza, deciderà l’**Assoluto** anziché il **Relativo**, la **scoperta dell’UNO che non c’è un secondo**.

A questo punto della ricerca il suo Cuore è pronto a servire l’**UNO**: è il Trionfo della **Legge dell’UNO** quando un Cuore trova tale livello di Amore.

La scienza fondamentale a cui l’uomo dovrebbe dedicarsi è quella del “**risveglio**”.

L’Uomo risvegliandosi scopre di trovarsi nell’**OVUNQUE** e che non serve andare da nessuna parte per acquisire **Conoscenza** (quella Reale) cioè **Coscienza**.

L’Uomo ha bisogno di Coscienza e non di Scienza.

I Risvegliati di ogni epoca sono arrivati tutti alla stessa “**conclusione**”: la **COSCIENZA**.

Tutto è **PENSIERO**. Tutto è **COSCIENZA**.

L’Uomo ha una funzione sia individuale sia collettiva perché è nello stesso tempo sia Atomo sia Universo. L’Uomo è “**Parte**” e “**Intero**” insieme.

Il “**risveglio**” ridà questa **COSCIENZA** di **COMPIUTEZZA**.

Sapere che prima dell’Uomo, sulla Terra, ci sono stati i semidei e prima ancora gli dei in grado di manipolare la materia e la vita è certamente una conoscenza importante ma non è fondamentale alla luce della realtà universale.

La “**Verità**” è uno stato di coscienza totale che tutti gli esseri dovrebbero augurarsi di sperimentare per la comprensione completa della natura di ogni cosa, visibile e invisibile, della

Creazione (materia, anti-materia, dimensioni, forma, informazione, corpo, mente, Essere, Anima, Spirito).

La Spiritualità senza lacci

Nella religiosità, nella spiritualità ma anche nell'esoterismo generale viene a mancare una certa chiarezza riguardo all'uso di certi termini quali ad esempio il significato del termine “**intelletto**”.

L'esoterismo, specialmente, viene affrontato da molti ricercatori con gli errori e le lacune prodotti dalla modernità, ovvero dall'istruzione moderna.

La parola “**intelletto**” viene usata correntemente ed associata agli intellettuali, a quel genere di persone che nel senso moderno, detta parola, fa pensare come dediti alla filosofia speculativa, o simili, e alle loro possibili attività, ma lontano da ogni “**senso del sacro**”.

L'intelletto nell'esoterismo, nel senso tradizionale della parola, è quello che corrisponde in sanscrito a “**buddhi**”, il cui vero significato l'Occidente ha dimenticato. L'**intelletto** (buddhi), nell'uomo che ha avviato il proprio risveglio, è quella facoltà in grado di percepire la realtà trascendente ma che agli inizi del processo sperimenterà soltanto quelle chiamate “**intuizioni intellettuali**”, cioè i primi bagliori del preludio dell'intellezione. L'**intelletto** (buddhi) del ricercatore, una volta acceso dal primo contatto con l'**ineffabilità dello Spirito**, procederà con i propri passi su una strada maestra.

Il ricercatore, divenuto esoterico, deve riunire tutti i suoi sforzi nella preziosa gemma della “Pietra Filosofale” ed essere cosciente di esistere (in quanto Anima) sia nel mondo relativo sia nel mondo assoluto.

Quale esoterico egli ha incontrato il “segno” inequivocabile che l'Essere Divino dimora in lui, anche se ancora, umanamente, lo

rappresenta in modo imperfetto. Ma quell'Essere Divino in lui, che egli sente, lo incita a realizzare che “**Parte e Tutto sono UNO**”.

L'esoterico scopre che ogni Anima può ricevere la Rivelazione, ma ognuna in modo differente secondo la condizione di ego-corpo-personaggio karmico in cui si trova.

Il risveglio dell'**intelletto** (buddhi) nelle sue volute superiori diviene fondamentale.

L'esoterico si è reso conto da molto tempo ormai che la tradizione esterna (essoterica) finisce per distruggere quanto invece dovrebbe costruire.

Tutte le religioni nel presentare il divino, ognuna a suo modo, lo fanno tra l'Assoluto e gli inizi della relatività.

L'**Assoluto** non può che essere **UNO, INFINITO, ETERNO, IMMUTABILE**.

Le religioni esprimono il Creatore e la creazione come l'inizio di una dualità. Così espresse, il Creatore e il creato, si fanno percepire nella relatività.

Il Creatore e il creato si trovano sempre, invece, a livello divino e a fare la reale differenza è il livello di percezione attivata, cioè il livello di risveglio della coscienza raggiunto dal ricercatore-sadhaka.

I metodi delle religioni aiutano a conoscere il divino che rappresenta già l'inizio della relatività e non aiutano ad utilizzare il livello di sensibilità risvegliata per percepire, nel relativo, che il Creatore e il creato sono UNO, che non c'è e “**non può esserci un secondo**” eternamente.

Le religioni essoteriche, nei metodi adottati, non tengono conto dei diversi livelli di coscienza (e quindi di percezione) dei fedeli; c'è anzi la tendenza a mantenere un livello di coscienza di gregge.

Gli esoterismi invece si preoccupano del risveglio completo del potenziale umano di ogni singolo individuo, finché un giorno potrà manifestarsi il momento glorioso della connessione fra tutte le coscienze risvegliate, fenomeno-evento ben diverso della coscienza di gregge.

Quel giorno sarà la ripresa delle Origini per un Nuovo Mondo. La Tradizione esoterica invece, ammantata di silenzio, anche se lentamente, costruisce.

Un giorno, infatti, gli sforzi di tutti gli autentici esoterici onoreranno quell'ordine divino già stabilito nell'Universo e, alla presenza di una compiuta armonia universale la vera "Tradizione" tornerà a governare, ripristinando il Regno di Dio sulla Terra, allora l'Età d'Oro sarà arrivata davvero di nuovo. Ma prima di quel tempo dovrà lievitare di molto la coscienza esoterica nel mondo.

Il vero esoterico è colui che raccoglie intimamente i segreti impulsi dell'Essere teso al risveglio e guarda senza timore, ma con dispiacere, i diversi elementi disumani dell'io.

Il cuore del risvegliato vuole un cambiamento definitivo, una Illuminazione in grado di offrire la riappropriazione della propria origine.

Il risvegliato rifiuta, attrezzandosi, la resistenza dell'ego ma non è semplice fare di ogni passo "coscienza".

Ogni pensiero, ogni parola e ogni azione, diventando sapere per esperienza, possono albeggiare in coscienza e la coscienza risvegliata è conoscenza divina che assorbita dal centro emozionale manifesta quell'Amore che rivela il Reale Essere Interiore.

Il risvegliato, l'autentico esoterico, dinanzi al dolore umano non può fare a meno di lavorare per riscattare i più elevati valori

dell'Umanità, per presentare e far perseguire ai “pronti” la trascendenza, la Realizzazione dell'Essere.

L'esoterico perviene naturalmente e spontaneamente, grazie alle profonde motivazioni della scelta fatta e alle implicazioni di ordine pratico affrontate, alle caratteristiche fondanti dell'Esoterismo: il silenzio e la segretezza (che è più riservatezza).

Il silenzio, oltre che aiutare nel lavoro sui corpi (sarira, fisico grossolano e sottili), custodisce le Conoscenze che è bene restino segrete al mondo profano non in grado di coglierne il giusto valore. Tutto quello che l'esoterico dispensa ha fini ispirativi, elevanti, risveglianti.

Conoscere l'Esoterismo non significa essere “esoterici”. Essere “esoterico” significa non solo conoscere l'Esoterismo in generale ma seguire perfettamente il proprio esoterismo e osservare la disciplina sia interiore sia esterna.

Il vero esoterico, onestamente conscio dell'impossibilità di descrivere i misteri dell'invisibile, non vi si avventura salvo in rari contesti dove può osare una narrazione di tipo simbolica o con espressioni linguistiche con le quali far intuire a chi può intuire.

L'esoterico non si azzarda mai a fare descrizioni dell'ineffabilità del mistero sapendo di correre il rischio di svilirlo.

Il vero esoterico non perde mai di vista il senso di responsabilità che il suo livello di coscienza gli dà nei confronti di se stesso, della propria scuola o ordine e della custodia dei Misteri.

L'esoterico è sempre cosciente dei pericoli che possono pervenire dal Lato Oscuro. Egli sa che il male si fa accettare come una specie di necessità e, facendosi considerare, si convalida.

L'autentico esoterico è colui che conosce, perché la vive, la Spiritualità senza lacci.

Quando la “Parola” in un individuo si fa, esotericamente, “Silenzio” nasce un nuovo maestro. Bisogna scoprire il segreto di come penetrare nel Silenzio della propria Anima.

“ ... E allora uno studioso disse: ‘Spiegaci la parola’. E lui rispose dicendo: ‘Voi parlate quando avete perduto la pace con i vostri pensieri; e quando non potete più sopportare la solitudine del cuore voi vivete sulle labbra, e il suono vi è di svago e passatempo. E molte delle vostre parole quasi uccidono il pensiero. Poiché il pensiero è un uccello leggero che in una gabbia di parole può spiegare le ali ma non prendere il volo.

Tra voi vi sono quelli che cercano uomini loquaci per il timore di restare soli. Il silenzio della solitudine mette a nudo il loro essere ed essi vorrebbero fuggirlo. E vi sono quelli che, senza consapevolezza e prudenza, parlano di verità che non comprendono. E quelli invece che hanno dentro di sé la verità, ma non la esprimono in parole. Nel loro petto lo spirito dimora in armonico Silenzio.

Quando per strada o sulla piazza del mercato incontrate un amico, lasciate che lo spirito vi muova le labbra e vi guida la lingua. Lasciate che la vostra voce parli all’orecchio del suo cuore; poiché custodirà nell’anima la verità del vostro cuore come si ricorda il sapore del vino quando il colore è dimenticato e la coppa è perduta’ “

da **“Il Profeta” di Kahlil Gibran**

Le “Parole”, le “Idee” e le centomila “Cose”

Cosa sono le “**Parole**” che usiamo correntemente?

Cosa sono le “**Idee**” delle quali crediamo, esserne gli autori?

L'uomo confinato nei limiti dei suoi cinque sensi non è in grado di rispondere.

Chi si è aperto alla realtà spirituale, anche quando non “*risvegliato*” completamente, può intuire delle mezze verità che prepareranno il suo cuore a capire.

È con il cuore e non con la testa che si può comprendere.

La “**Realtà**” spirituale prepara quanto può aiutare l'uomo ad esprimere i vari livelli di coscienza nel mondo.

Una nuova “parola” entra nelle *espressioni linguistiche* dell'uomo dopo essere stata preparata e predisposta (nella realtà eterica) a precipitare tra gli uomini.

Qualcuno, tra gli uomini, con la sostanza mentale più idonea la capterà e credendola frutto della propria genialità la farà circolare finché diventerà d'uso corrente per esprimere il concetto (prima inesistente o incompleto alla nuova esigenza umana) che essa incarna.

Esistono livelli abitativi, invisibili agli uomini, dove i loro abitanti tacciono per udire (non per vedere) le nuove necessità degli esseri umani.

Sulla Terra giungono “sonorità” che provengono da altri piani di esistenza e chi le capta, le trasforma in qualche forma umanamente comprensibile.

Le “**Idee**” precipitano, collassano nel mondo umano, nella sostanza mentale di qualche “*predisposto*” allineato col

momento, con la necessità e con la linea di minor resistenza dell'inconscio collettivo.

Molte “**Idee**” attendono che qualcuno le richiami **dalle profondità del Tutto**.

Molte sono le “**cose**” che il ricercatore deve conoscere: o attraverso la lenta crescita del tempo (lo studio, la ricerca, la riflessione, le pratiche, le crisi, ecc.) o con il salto quantico dei graduali “*risvegli*” che elevano ed espandono il livello di coscienza. Certe “**cose**” delle quali deve venire a conoscenza sono state chiamate in molti modi diversi da una civiltà all'altra.

Alcuni degli **déi** menzionati dagli antichi sono “**potenze**” perché spaziano sui **Nove Piani della Vita** e, da quello che è chiamato l'**Inconoscibile**, possono far ottenere, all'essere umano, tutto ciò che è in grado di concepire con l'**Anima**, non con la mente.

C'è una “**potenza**”, ad esempio, in grado di dischiudere all'essere umano le porte della **Quarta Dimensione**, che è stata chiamata “**Nameron**” (il Neter dell'Aria), all'origine del **Tempo**, del **Ritmo**, della **Musica**.

L'individuo da schiavo dell'illusione sensoriale e materiale può trasformarsi in utilizzatore degli inganni prodotti dallo Spazio e dal Tempo e così penetrare quella realtà eterica in grado di catapultare fuori dai limiti che tengono prigionieri.

Fuori dai limiti lo Spirito Universale si rivela.

Lo scopo di tutti i diversi aspetti della pratica dello Yoga è quello di ricongiungere il Sé individuale (Jiva) con l'Assoluto o pura consapevolezza (Brahman).

Questa unione libera lo spirito da ogni senso di separazione (dall'illusione del tempo, dello spazio e della causalità).

Prefazione della Bhagavad-Gita di Raphael

Di seguito, significativi e illuminanti “*estratti*” dalla Prefazione della “*Bhagavad-Gita*” offerta da *Raphael* ai sinceri discepoli dello Yoga, non per fatto culturale ma per necessità iniziatica.

Comprensione Tradizionale del concetto del Divino

In un passaggio dello *Yogavāsistha*, composto di 27.000 versi, Sri Rāma chiede ad Hanumān, il grande devoto, il dio-scimmia: “In qual modo tu mi adori?”. Con questa domanda Sri Rāma fa esprimere ad Hanumān il concetto del Divino, secondo la Dottrina tradizionale. Hanumān così risponde: “Finché conservo il sentimento di avere un corpo fisico, finché non mi è possibile liberarmi dall’idea della forma fisica, io sono vostro servitore, io non sono che un misero organismo (*prāni*) e un abisso insormontabile mi separa da Voi. Se, al contrario, perdendo la nozione del corpo grossolano mi ritrovo *jīva* con una coscienza individuata, parlo, utilizzo la mia mente e commetto errori. In questo stadio io mi rendo conto che faccio parte del vostro Corpo superiore, ho il sentimento della vostra immanenza. Se mi elevo ancora di un gradino e domino completamente la mia mente, scopro in me un Centro spirituale che né il pensiero né il linguaggio possono cogliere; questo Centro superiore, che si pone di là dal mondo empirico, è l’*ātman*, è il Sé: tra me e Voi non c’è più alcuna differenza, alcuna distinzione, esiste solo Brahman e nient’altro che Brahman”.

Se ci si vuole spogliare dell'idea del corpo e operare sul piano dell'intelletto superiore, ci s'incammina progressivamente verso l'Identità; si può passare, così, dal Dualismo al Monismo fino all'Advaita: Uno-senza-secondo. Se si desidera conservare l'idea del corpo, di fronte a Dio si sostiene un ruolo di servitore, adoratore, devoto, ma questa posizione dualista consente, tuttavia, la purificazione dell'io.

Esistono, dunque, molteplici aspetti del Divino che, dal punto di vista metafisico, vanno dalla concezione più "tangibile" e "concreta" a quella più "sottile" e "noumenica".

Quest'insegnamento del differente accostamento alla Realtà è sintetizzato nella *Gītā*. Non si deve, però, pensare che ciò significhi confusione o disordine sul piano spirituale. L'idea di una religione o fede dogmatica uguale per tutti è assolutamente estranea allo spirito indiano. Ogni individuo differisce dal suo simile per la sua struttura mentale, le sue aspirazioni e per la gradazione dei suoi bisogni. (Da questa esigenza sono nati gli ordini sociali). Occorre, dunque, che egli trovi la formula ottimale inerente alla sua particolare esigenza spirituale. Il suo *karma* è, quindi, di scoprire la verità relativa al suo stato e di esprimerla perché ciò costituisce il suo *dharma* (dovere).

Si potrà notare in seguito come Krsna gradatamente fa riconoscere ad Arjuna la sua vera condizione coscienziale, che è quella del guerriero, e l'imprescindibile dovere (*dharma*) di assecondarla e svelarla nell'azione.

Il pensiero tradizionale indù abbraccia così tutte le possibili condizioni coscienziali dell'uomo e usa distinguere quattro

aspetti del Divino che possono essere appunto adeguati ai differenti livelli di comprensione umana.

a L'aspetto dell'Assoluto, *Brahman nirguna* senza attributi, l'Uno-senza-secondo. Sentiero metafisico puro. L'*Asparśavāda* (il sentiero del senza sostegno, del non-contatto) di Guadapāda e il *Vedānta Advaita* di Śamkara portano a questo arduo volo.

b L'aspetto del Dio impersonale, *Nirākāra*, senza rappresentazione mentale di nessuna natura. "Dio è spirito e verità".

c L'aspetto del Dio personale, *Ākāra*, sotto forma di simbolo. E' seguito dalle menti più accese, immaginative e devozionali.

d L'aspetto del Dio incarnato, *Avatāra*, che assume una configurazione umana per indicare il cammino agli uomini.

Aspetto dell'Assoluto

Brahman non è ciò che si indica con la parola Dio. Egli è al di là dal linguaggio e dallo stesso pensiero: è l'Assoluto nella sua incondizionatezza, incausalità, inalterabilità. Realizzarlo comporta la scomparsa dell'intero mondo dei nomi e delle forme. Solo il *nirvikalpa samādhi* raggiunge *Quello*. Tale *samādhi* non è né una comunione né un'unione; è anche impropria la parola Identità perché questa espressione implica ancora due termini, mentre nel *nirvikalpa*, *Brahman* rimane l'Uno-senza-secondo, quale Essenza pura. Egli è il Sostrato di ogni noumeno e fenomeno, del Reale e del non-reale, dell'Immanifesto e del manifesto, è la base di ogni possibile polarità, compresa quella del finito e infinito. *Brahman* non ha

termini di paragone o di opposizione, ma è l'abisso ove si annullano e si risolvono tutte le coppie di opposti.

Speculare sul *Brahman* è impossibile, solo l'intuizione superconscia può coglierne un riflesso.

Aspetto del Dio impersonale

Per la seconda concezione il Divino può considerarsi la *causa prima*, la sorgente e il principio di ogni cosa manifesta, l'Essenza e la Sostanza universali, l'Uno matematico, mentre *Brahman* corrisponde allo Zero metafisico. La teologia cristiana ammette la Trinità: Dio Padre, il Figlio e lo Spirito Santo. Lo stesso avviene per gli Indù con l'aspetto Impersonale, Personale e dell'*Avatāra*, incarnazione divina o Dio fatto carne.

Così l'aspetto *Nirākāra* è quello impersonale. Dio è Spirito e non può essere raffigurato da alcuna rappresentazione umana. Corrisponde al *Brahman saguna* con attributi o a *Íśvara*, sorgente del mondo dei nomi e delle forme. Essendo la causa del Tutto, contiene il "Germe d'oro" da cui emerge l'intera manifestazione. In *Íśvara* ogni cosa è già compiuta; Esso è, e la successiva fase manifestante non rappresenta altro che il dispiegamento delle potenzialità latenti della causa prima.

L'Uno è l'inizio di tutti i numeri e non c'è numero che non abbia come base l'uno. Un milione è formato da tanti uno. La causa prima è il sostegno e il sottofondo di tutte le illimitate forme planetarie e cosmiche. Con *Brahman saguna*, il numero e la geometria sono all'opera, gli archetipi sono potenzialmente pronti. Molti sentieri *yoga* portano al contatto con la causa prima, con l'Unità. Afferrare i principi primi, il mondo del significato, vuol dire penetrare l'essenza della grande causa. Espandere la coscienza nell'Uno-tutto è la conclusione di molti

samādhi. Afferrare le leggi dell'Essere significa comprenderne il meccanismo evolutivo o, meglio, svelante.

Aspetto del Dio personale

L'aspetto *Ākāra* è quello personale del Divino. In tale condizione Dio prende una forma: Śiva, Kāli, ecc. Non sono figure storiche queste, ma simboliche. Con tanti simboli inizia il devozionalismo e il culto; il rapporto tra la Divinità e il fedele è già personale. Queste figure variano con il variare della mentalità dei fedeli, ma, più che altro, e ciò è importante, esse costituiscono veri simboli ideali che aiutano in modo considerevole l'ascesi e la trasmutazione delle potenze interne.

Aspetto del Dio incarnato

Dal Dio simbolo passiamo al Dio carne, all' *Avatāra* o Messia, secondo le terminologie in uso. La Divinità, o meglio il Principio divino, si esprime mediante un corpo umano abbastanza perfetto. A questo livello gli individui, finalmente, vedono e toccano la Divinità. Dio cammina in mezzo agli uomini svelando un suo particolare attributo: l'Amore, la Sapienza o la Volontà divina. Il più delle volte, però, i fedeli e gli stessi discepoli di quell'Incarnazione non s'innalzano al Principio, ma si fermano all'individualità del semplice mediatore. In tal modo nasce il culto e l'idolatria dell'individualità.

Brahman – Assoluto – Turiya – Quarto



TRINITÀ



Microcosmo

1. Aspetto Impersonale
Prājña
2. Aspetto Personale
Taijasa
3. Aspetto Avatarico
Vaiśvānara

Macrocosmo

- Corpo causale
Iśvara
- Corpo sottile
Hiranyagarbha
- Corpo fisico
Virāt

tratto dalla Prefazione (pag. 11-15) alla “Bhagavadgītā”, di Raphael – Edizioni Asram Vidya

“ Se ami l’immortalità impugna la folgore del giusto agire (karma-yoga) e squarcia il dubbio che ti costringe. Quest’opera svela il segreto dell’azione ‘non-incatenante’ “

Raphael

L'Albero segreto della *Bhagavad-gita*

Nel quindicesimo capitolo della *Bhagavad-gita* si parla de “*l'Albero che non muore mai*”, che ha le radici in alto e il tronco e i rami rivolti verso il basso.

Colui che conosce quest'Albero conosce la Verità.

Quest'Albero è completamente sottosopra, eppure contiene l'essenza di tutta la verità occulta e la conoscenza segreta.

Bisogna conoscere quest'Albero e arrampicarvisi per giungere alla Verità.

Stralcio del Capitolo quindicesimo della *Bhagavad-gita*:

“*Lo Yoga della Persona Suprema*

La finalità suprema della conoscenza vedica consiste nell'ottenere il distacco dalla prigionia del mondo materiale e la comprensione che Sri Krsna è Dio, la Persona Sovrana. Chi comprende la suprema identità di Dio si arrende a Lui e s'impegna nel Suo servizio devozionale.

1

Dio, la Persona Suprema disse:

Esiste un albero banyano che è eterno e ha le radici che si dirigono verso l'alto e i rami verso il basso; le sue foglie sono gli inni vedici. Chi conosce quest'albero conosce i Veda.

2

Nutriti dalle tre influenze della natura materiale, i rami di quest'albero si estendono verso il basso e verso l'alto; le fronde sono gli oggetti dei sensi. Alcune radici dell'albero scendono anche verso il basso e sono legate alle attività interessate compiute nella società umana.

La vera forma di quest'albero non può essere percepita in questo mondo. Nessuno può vederne la fine, l'inizio o la base. Tuttavia si deve abbattere con determinazione quest'albero così profondamente radicato usando l'arma del distacco. In seguito si deve cercare quel luogo dal quale, dopo averlo raggiunto, non si torna più indietro. Là ci si deve arrendere a Dio la Persona Suprema, perché da Lui ogni cosa ha inizio e in Lui ogni cosa dimora fin da tempo immemorabile ... “

Nella *Qabbalah* è chiamato “*Albero della Vita*”; nella *Bibbia* “*Albero della Conoscenza*”.

Quest'*Albero* esiste realmente.

Quest'*Albero* esiste nella struttura e nel funzionamento del Corpo (*Corpo Fisico* e *Corpo Sottile*) e del sistema nervoso (*nervi e nadi*) dell'Uomo.

Di *Cakra* in *Cakra* l'Uomo sale verso le proprie radici, nel cervello, in *Sahasrara Cakra*.

Soffi di “Verità”

Come spiegare il fatto che tutte le tradizioni sacre conservano il ricordo di mondi distrutti?

Nello *Srimad Bhagavatam*, cap. II (“*La Storia della Creazione*”):

“La Creazione, Vidura, non ha un inizio assoluto. Il presente universo è solo uno di una serie di mondi che ci sono stati e che ci saranno. L’energia cosmica alterna periodi di assorbimento e di manifestazione”.

Anche nella *Qabbàlah* viene detto chiaramente:

“Il Santissimo, sia benedetto, aveva già creato e distrutto più mondi prima di fermare nel suo pensiero la creazione di quello in cui viviamo”.

Nel *Sacro Tempio di Tebe* gli Archivi sacerdotali, sia degli Atlantidi sia del culto di Ram, illuminavano il santo scrigno dell’*Esoterismo*. Tra quelle luminose *conoscenze* si formarono molti futuri iniziati.

Coloro che misero in salvo gli Archivi di quella razza illuminata hanno lasciato un *ricordo-simbolo* che *parla* pur restando in *silenzio*: la *Sfinge*.

Mosè è nel tempio di *Jetrò* (suocero di *Mosè* e ultimo di quei sacerdoti neri) che apprese i *puri Misteri* di quella razza, una volta potente.

Nella tradizione orale trasmessa da *Mosè* ai *Settanta Eletti* da lui vi era tutto l’insieme di tradizioni occulte precedenti soggiornate sulla Terra.

È questo insieme di conoscenze, quale “*Dottrina Segreta*” giunta fino ad oggi racchiusa nelle forme della *Qabbàlah*, che *Simone ben Jochai* insegnava ai suoi nove discepoli.

Quegli insegnamenti nello *Zohar* costituiscono un frammento chiamato “*Idra Rabà*”.

Le conversazioni, di *Simone ben Jochai*, effettuate dopo la morte di due suoi discepoli, con i sette rimasti, hanno costituito l’*Idra Southa*”.

Lo *Zohar* (il *Libro dello Splendore*), commento al *Pentateuco*, affronta tutte le questioni che interessano lo spirito raggiungendo incredibili altezze.

Nello *Zohar* si legge:

“Nel libro di Hammenuà il Vecchio – notate, un libro anteriore allo Zohar stesso – si impara, mercè estese spiegazioni, che la terra gira sopra sé stessa in forma di circolo; che gli uni sono in alto, gli altri in basso; che tutte le creature cambiano di aspetto secondo i luoghi, rimanendo pur sempre nella stessa posizione; che vi è tale parte della terra che è rischiarata mentre le altre sono nelle tenebre; questi hanno il giorno quando per quelli fa notte, e vi sono paesi ove fa continuamente giorno, ove almeno la notte dura che pochi istanti”.

Nel *De Coelo* (di Aristotele), lib. II, cap. XIII si legge:

“Quasi tutti coloro che affermano avere studiato il cielo nel suo insieme pretendono che la terra è al centro; ma i filosofi della scuola italica, altrimenti chiamati pitagorici, insegnano tutto l’opposto. Secondo la loro opinione, il centro è occupato dal fuoco e la terra non è che una stella di cui il movimento circolare intorno a questo stesso centro produce il giorno e la

notte”.

I *soffi della Verità* alitavano e alitano ancora in qualunque Tempio *Essa* sia custodita.

L'*esoterico* autentico non ha bisogno di rivendicare la *Verità* o sue particole per un “*nome*” o un “*colore*” particolari, altrimenti dimostrerebbe di ignorare le mille facce con cui la *Verità* si mostra.

La *Verità* si mostra secondo *tempi, luoghi e modi* di necessità: *lo stato di coscienza collettivo dell'umanità non è stabile e quasi mai costante verso l'alto; gli individui si muovono su una scala infinita di livelli e gradi di coscienza, non troppo elevati per la maggior parte.*

L'*esoterico* autentico, il più delle volte ammantato di silenzio, a volte invece, in un contesto di necessità, usa il linguaggio limitato del divenire senza per questo perdere la sua consapevolezza. Pieno di gioia nel cuore parla di *Dio* quale *Essere Infinito*, quindi indefinibile, ma che si trova anche nei *principi* e nelle *leggi* cui tutto obbedisce; dipinge nella tela del suo discorso *Dio* che appare come la *materia* e l'*anima* dell'*Universo* e che niente esiste e può esistere all'infuori di *Lui*; e tutti gli esseri portano la *Sua impronta*. Il *potere del Verbo divino* si è manifestato oltre la creazione, nella creatura, nell'*Uomo-Intelligenza*, nel *Adam Kadmon*, *Adam A'alà*.

Il Potere dei Pensieri Elevati del *Maestro Morya*

Se sapete che un elevato pensiero di abnegazione modifica fisicamente l'aura e fa persino sprizzare raggi dalle spalle conoscete uno dei grandi Misteri del mondo. Tutto ciò che è visibile è il riflesso di una reazione materiale. Se quindi l'irritazione genera l'imperil ogni pensiero elevato deve generare una sostanza benefica opposta. Ed è così, infatti. La Beatitudine è sicuramente una realtà, in tutto e per tutto. Si produce nel sistema nervoso corticale e reagisce sulla materia cerebrale. Il *ringse* tibetano ha un grande valore, in quanto è il sedime cristallizzato dalla Beatitudine.

Naturalmente è difficile investigare questa sostanza sull'organismo vivente, perché cuore e cervello non si possono toccare. È molto facile accostarsi all'imperil, nei canali nervosi delle estremità. Sarebbe però ingiusto mostrare all'umanità questa sostanza negativa e lasciarle solo presupporre in teoria l'esistenza di quella salutare. Certo nel laboratorio che si va costruendo esse saranno dimostrate entrambe.

Noi non assistiamo agli esperimenti usuali, ma là dove si apprestano le nuove conquiste evolutive la Nostra Mano è pronta! Dapprima, avremo cura di stabilire il fatto dell'imperil. Quindi definiremo le modalità della Beatitudine.

Se la scienza degli antichi preservò memorie frammentarie dei suoi sedimi certo la biochimica moderna ne troverà le prove. In seguito questi esperimenti si rivolgeranno dalle sostanze dell'organismo alle energie spaziali. E anche da ciò si capirà perché la Beatitudine

ha stretta attinenza con la Gerarchia.
dal Volume “Gerarchia”, verso 422, dei testi Agni Yoga

Le Tre Qualità della Natura Universale per la Sadhana

Il compito degli *esoterici*, oggi più che mai, è di portare l'uomo a riconoscere la propria divina entità animica per fargli conoscere che il Bene è più che reale, mentre il male non è altro che il prodotto, purtroppo problematico, dell'illusione, ovvero dell'irrealtà.

Le cose nascono dai “*pensieri*” che sono simboli derivanti dalla realtà parallela.

Perché l'uomo continua a vivere nell'inganno delle illusioni mentali e materiali?

Perché l'uomo continua ad ignorare la realtà della propria *Anima divina*?

Il materialismo soffocante dei nostri giorni spinge un numero sempre più grande di individui verso la spiritualità. La maggior parte di loro lo fa per trovare la forza per proseguire sul proprio cammino.

I diversi Paesi del mondo offrono zero esempi da proporre per incoraggiare le nuove generazioni: i centri dell'educazione e dell'istruzione rappresentano la natura morta delle istituzioni. Soltanto dai centri alternativi partono messaggi che rivelano l'enorme mole di lavoro svolto da uomini non istituzionali con un gran senso del bene comune ricchi di azioni spiritualmente ispirate. La silenziosa e sconosciuta azione di questi uomini onora il miracolo della vita e le loro sentite e disinteressate motivazioni legano tutti, anche coloro che non lo meritano (per le risposte del loro basso livello di coscienza), al piano divino.

La realtà invisibile è più importante di quella visibile e in tutti i tempi sono sempre esistiti individui che lo hanno intuito e confermato. L'invisibile si rivela solo a chi sa cercarlo veramente dentro di sé.

L'*esoterico* è colui che sostiene e promuove la “visione” che vede l'integrazione consapevole di tutte le dimensioni dell'esistenza. Egli parte dallo sviluppo della capacità di organizzare e governare le cose di questo mondo quale disciplina per la possibilità di accesso cosciente alle altre dimensioni dell'esistenza.

Nel vasto *campo esoterico* la maggior parte dei “punti di vista” riguardanti le qualità fondamentali della Natura concorda, in linea di massima, con quella che è la visione della filosofia indù (*Vedanta, Samkhya, Bhagavad-gita, Yogadarsana*).

Si fa riferimento alle Tre Qualità della Natura Universale chiamate i Tre “**Guna**”.

Il “**Guna**” è una caratteristica, un attributo, una qualità costitutiva. Il “**Guna**” è il “**filo**” fondamentale della costituzione della Sostanza Universale (Natura).

I Tre “**Guna**”:

- **Sattva** (*Piano Causale*): luce, purezza, equilibrio, armonia, intelligenza, saggezza, essenza, essere, coscienza, massimo grado di libertà per il *Jiva*, l'*Anima* individuata;
- **Rajas** (*Piano Sottile*): energia, attività, movimento, eccitazione, accelerazione, mutevolezza, fuoco, calore, desiderio, passione;
- **Tamas** (*Piano Grossolano*): suono (suono-vibrazione), inerzia, staticità, pesantezza,

passività, oscurità, condensazione,
cristallizzazione, caduta, ignoranza, oblio,
limitatezza, minimo grado di libertà dello *Jiva*.

I Tre “**Guna**” sono alla base della manifestazione, individuale e universale, e di tutta la sua fenomenologia. I Tre “**Guna**” sono complementari e correlati.

I Tre “**Guna**” sono presenti quindi nei fenomeni naturali e nelle cose come anche negli individui e negli “stati” della coscienza umana.

Si può quindi dire che i Tre “**Guna**” sono le qualità che costituiscono l’Universo. È per questo che l’Universo è soggetto a continui movimenti ciclici. Sono i Tre “**Guna**” che generano i Cicli. Il Ciclo perenne del divenire, il **Samsara** (*ciclo di morti e rinascite*), è generato dall’attaccamento provocato dai Tre “**Guna**” allo *Jiva* dalla coscienza non completamente risvegliata. La coscienza completamente risvegliata sperimenta la liberazione, cioè **Moksa**. Finché non vi sarà la condizione in cui **Moksa** potrà manifestarsi i Tre “**Guna**” avranno sempre presa sullo *Jiva* inducendolo ancora al **Samsara**. Solo il raggiungimento della totale trascendenza dalle qualità dei Tre “**Guna**” permette di ottenere la Liberazione completa, **Moksa** (sinonimo di Mukti).

Sattva è in effetti la sostanza luminosa originaria dalla cui degenerazione si forma **Rajas** dalla cui caduta vibrazionale si origina **Tamas**.

Uno *Jiva* con i Tre “**Guna**” in perfetto equilibrio e in perfetta armonia (rimasto solo con moto interno perché ha estinto il moto esterno, compreso il suo desiderio di moto) è certamente un grande saggio giunto alla Vetta della Montagna Sacra ma non ancora un liberato, un **Mukta**. Per essere un liberato deve

affrontare il salto nel vuoto (verso l'Assoluto) perché la **Moksa** è oltre la Vetta. Lo *Jiva* deve arrivare ad estinguere anche il moto interno e solo così potrà risolversi nell'**Atman**. Lo *Jiva* realizza così le perenni sentenze vediche *Jiva-Brahman-Aikya*.

Jiva è l'essere vivente, l'*Anima* individuata; *Brahman* è la Realtà Assoluta, l'Assoluto in Sé; *Aikya* è Unità, Unicità, Identità.

La *Sadhana* di un sincero “ricercatore della verità” non può non contemplare i “**Guna**”.

La *Sadhana* di un individuo che si ritrova ad essere un “ricercatore della verità” assume, con tempi e modalità proprie per ognuno, una configurazione generale valida per tutti:

- *Periodo informativo*
- *Periodo formativo*
- *Periodo realizzativo*

Questo è uno schema generale di come si conforma, a grandi linee, un percorso motivato e avviato per una sincera e onesta “ricerca della verità”.

La *Sadhana* è la scelta di una via spirituale dopo una lunga base di sofferta esperienza-ricerca; una via spirituale consta di tappe o fasi e quindi paragonabile ad un “processo”, un processo di risveglio della coscienza; un risveglio procede per livelli di attivazione, per gradi o per salti; ogni grado e livello offrono conoscenze e/o facoltà che emergono; affiorano ricordi di ciò che era prima del tempo e che il *Sadhaka* deve metabolizzare per poterle registrare alla velocità del proprio sistema nervoso e poter esprimere attraverso idonee espressioni linguistiche.

Quando il *Sadhaka* perviene a quel certo *livello di risveglio*, dove informazione, formazione e realizzazione divengono un tutt'uno, può dirsi un “*esoterico*”, cioè colui che ha conquistato uno stabile equilibrio e una evidente armonia nella ferma “*ricerca di ciò che è nascosto*” all'uomo ordinario. Emerge spontanea, a quel livello, quella capacità (*buddhi* = intelletto) che fa percepire l'unità di tutte le cose. Egli percepisce in modo sempre più chiaro i vari livelli di sé stesso e comincia a padroneggiare la possibilità di riuscire a mantenere uno stato elevato di coscienza. Acquisisce sempre di più la possibilità di integrare nella normalità quotidiana ogni nuovo livello di risveglio e interagire con ogni cosa da quel livello di sensibilità risvegliato. A questo punto del processo di risveglio l'*esoterico* comprende che l'aprirsi alla percezione fa parte della naturale costituzione dell'intero essere umano (parte visibile e parte invisibile), compresi i salti di consapevolezza, ma tutte capacità e possibilità dimenticate per la caduta e la lunga sosta nell'oblio. L'*esoterico* impara ad essere “*centrato*”, “*allineato*” e “*connesso*”.

La “*Centratura*”, riportando equilibrio ed armonia, estende al massimo la propria *Aura*, il proprio campo d'Influenza individuale.

L’”*Allineamento*”, nell'estensione massima dell'*Aura*, non solo allinea i *Cakra* e i vari corpi interiori (sottili) ma riporta l'*Essere* ad allinearsi con l'ideale “*Asse del Mondo*”, manifestando un allineamento con tutti i “*Piani della Realtà*”.

La “*Connessione*”, consequenziale o contemporanea alla “*Centratura*” e all’”*Allineamento*”, con un semplice atto intenzionale connette (la *Coscienza* – Pensiero – è *Non Locale*) a qualsiasi cosa voluta specificatamente (cosa, persona, situazione, evento, conoscenza, livello-stato divino).

“Risvegliarsi” è una scelta di coraggio.

Ogni essere umano è un Ente che nasce nel mondo investito di una “*funzione*”.

Se l’essere umano vive questa “*funzione*” consapevolmente, essa può chiamarsi “*missione*”.

Questa “*funzione*” vissuta inconsapevolmente può chiamarsi “*ruolo evolutivo*”.

L’essere umano che esercita in modo ordinario, inconsapevolmente, la propria “*funzione*” di nascita non potrà accedere nel campo delle possibilità iniziatiche. Il mondo delle sensibilità è precluso all’essere grossolano per via della sua “*vista*” opaca e del suo “*sentire*” sordo; è la sua stessa condizione ad escluderlo da ogni possibilità.

L’Ente che abbraccia una via consapevole, un *cosciente processo di risveglio*, fino alla condizione di iniziato sa di avere una “*missione*”. Per questo egli ha scelto la “Luce” cominciando col rifiutare sia l’oscurità del meccanismo evolutivo sia l’oscurità degli agenti del *Lato Oscuro della Vita*, dai *Maestri dalla luce imperfetta* agli *iniziati inversi del sovvertimento mondiale*.

Dall’inizio del sentiero consapevole fino alla iniziazione molti sono i pellegrini che svolgono la loro opera cosciente: *purificando, seminando, organizzando, avviando azioni correttive in ogni dove*. Innumerevoli sconosciuti sulla stessa Via, interiormente compartecipi della comune “*missione*”, dediti a diverse complementari funzioni, mossi da un senso superiore organizzatore.

Il cuore degli Enti consapevoli è mosso dal puro desiderio di restituire agli uomini la loro integrità, “*risvegliandoli*”. Progresso e Libertà li muovono nel divenire restando centrati nel

“*centro immobile*” della *Realtà Eterna*. Non cercano alcun potere pur esercitandolo: si sentono servitori solo della *Verità Eterna*.

Quanto conduce all’iniziazione è un’esperienza unica irripetibile perché l’Ente dal cuore sincero si muove con sentimento unitivo per realizzare, anche audacemente, l’originaria unità tra “*Regno*” e “*Sacerdozio*”, tra “*Giustizia*” e “*Pace*”.

Il mondo riceve una maggiore possibilità ogni volta che un Ente consapevole accede all’iniziazione vera perché vengono rilasciate nuove forze della riarmonizzazione, infatti i lampi della Luce di *Melchizedek*, per chi è pronto a vederli, preannunciano i segni di un *Nuovo Piano di Coscienza*.

Colui che ha realizzato in sé condizioni di “*Giustizia*” manifestando “*Pace*” è in grado di trasformare i rapporti umani sui “*Valori Spirituali*”: è quindi un nuovo ordinato alla catena delle “*Fiamme della Salvezza*”, i *Maestri dalla Luce Perfetta*.

Qualche Indicazione al Praticante Yoga

Al Praticante: “curioso”, “interessato”, “principiante”, “esperto”

Lo Yoga è un “Sentiero Iniziatico” realizzativo.

Lo Yoga è una “Tradizione Iniziatica” tra le più antiche esistenti.

È il “Sistema Olistico” più vicino alla “Tradizione Primordiale”.

Lo Yoga è basato sulle conoscenze di una antichissima “*Scienza di origine non umana*”.

È un autentico “*Sentiero Spirituale*” che risveglia la coscienza di chi lo percorre con, nel cuore, tutto il coraggio della verità.

I nuovi tempi, diversi da quelli passati, richiedono, per osare una scelta responsabile come quella di affrontare lo Yoga, di imparare ad usare le vie del cuore, che sono nove, per non vedere più le cose che differenziano gli individui, ma le cose che li uniscono. Diversi sono i tempi; non potrà mai essere diverso lo Yoga rispetto a prima, anche se c'è qualcuno che lo pensa. Diversi sono i tempi, cioè le “condizioni” in cui vessa l'uomo bisognoso di risveglio spirituale, e la percezione dell'uomo secondo a quanto è identificato con la realtà materiale grazie alla cultura dominante in cui vive. Non utilizzare più qualche tecnica rispetto al passato non può significare che lo Yoga è cambiato. Un vero conoscitore dello Yoga sa come operare alchemicamente sui Kosa (i 5 involucri energetici: anandamayakosa; vijñanamayakosa; manomayakosa; pranamayakosa; annamayakosa) dell'allievo. I Kosa circoscrivono e racchiudono il Jivatman ma nello stesso tempo sono contenuti e compresi nell'Atman. Dalle loro sagge

modificazioni può emergere la pura “Consapevolezza”, il “Risveglio”.

Non esistono tanti Yoga come il mondo delle apparenze ha fatto credere a molti ma soltanto UNO.

È una questione di giusta visione.

Troppi pseudo insegnanti offrono visioni distorte su ciò che è veramente lo Yoga. Troppi fanno procedere l’insegnamento da un punto di vista errato, quello del pensiero occidentale che misura: misurare significa confrontare, limitare e conformare. La visione dell’India sostiene che il misurare è un’illusione, il misurare in qualsiasi forma è Maya, perché implica “tempo” e il tempo è un’invenzione del pensiero. L’esperienza Yoga è ciò che va al di là della misura, per trovare il non-misurabile.

È ovvio che per cominciare bisogna partire da un vero e proprio cambio totale nella struttura e nella natura della mente che alimenta il pensiero e con esso ogni genere di divisioni.

Lo Yoga è UNO ma i suoi aspetti, che rivelano l’unicità della Vita, sono infiniti perché la sua vera essenza è l’armonia tra la realtà eterica e la realtà fisica dello Yogi-individuo, e nessun individuo è uguale ad un altro.

Molti sono gli insegnanti occidentali, ma ora anche molti orientali, che ignorano completamente la realtà eterica, distorcendo l’insegnamento e la “trasmissione” di quanto dovrebbe essere dato all’allievo. Questi insegnanti compiono un’azione karmica che non dovrebbero.

Non bisogna invece trascurare l’intero e complesso processo delle interazioni eterico-fisiche per sperimentare realmente lo Yoga.

Lo Yoga porta a sperimentare la coscienza dell'Uno nel Molteplice per testimoniare che “*non c'è un secondo*”.

“ La fonte da cui sorgono la mente e il mondo
e alla quale sono legati viene chiamata Realtà,
che non nasce e non sparisce “.

Ramana Maharishi

Un principiante dovrebbe aver chiaro, prima di avventurarsi nel mercato delle offerte, cosa vuole veramente. Investigare sulla propria motivazione profonda è il primo vero passo. Quanto è disposto a chiedere a sé stesso in nome di questo “risveglio”, di questa “liberazione”, di questa “realizzazione” ancora poco compresi?

Il ricercatore diventerà lo Yoga stesso se imparerà ad usare le nove vie del cuore.

Come può scegliere, un principiante, un buon insegnante di Yoga per apprendere le conoscenze di base e poter organizzare la propria consapevole Sadhana (Sentiero Spirituale)?

Non è facile trovare il Guru auspicabile ma, senza avere fretta, si può trovare un buon insegnante e per quanto concerne invece il Guru ci si può rivolgere alla guida delle Sacre Scritture, dei Poemi Epici, dei Veda, dei Purana, eccetera, eccetera.

Le Scritture possono aiutare molto il ricercatore ma se la sua esigenza del Guru è così irrinunciabile, può “*pensare*” e “*sentire*” l'Assoluto quale *Guru-Dio*.

Se l'operazione di identificazione sarà sincera ogni cosa nella sua vita assumerà la “*Voce del Guru*” e l'Avidya (l'Ignoranza metafisica) comincerà a sparire facendo emergere la Vidya (la Conoscenza divina).

Bisogna cercare un insegnante Yoga e non chi affibbia a se stesso l'appellativo di Maestro. La parola "Maestro" evoca un senso del sacro, e un livello di elevazione tale, come lo è solo nell'accezione della Tradizione Yoga, in India, che non può essere usata con tanta faciloneria. I termini istruttore e insegnante vanno più che bene.

Nel mondo inflazionato della ricerca spirituale certe altisonanti parole possono provocare risposte comportamentali fuorvianti per alcuni individui. Spesso molte persone, senza rendersene conto, stanno cercando nuove dipendenze e non un metodo per il benessere psicosomatico, il risveglio e la liberazione spirituale.

Un principiante deve aver letto, prima di immergersi nella pratica offerta dal primo insegnante che gli è capitato di incontrare, qualche buon libro sull'argomento. Deve aver chiaro, per quanto è possibile ad un principiante, cosa sta cercando e, per questo, almeno consultato qualche rivista in merito o, con la dovuta accortezza, qualche sito *web*.

Qualche indicazione:

Una volta individuata una scuola chiedere di poter avere un incontro con il responsabile e di voler conoscere chi sarà l'istruttore nelle lezioni.

Chiedere di poter fare una lezione di prova prima dell'iscrizione. Cercare di rendersi conto se l'insegnante ha nozioni di fisiologia e anatomia per poter presentare tranquillamente un eventuale problema.

Cercare di comprendere fino a che livello arrivano le competenze dell'istruttore ma, soprattutto, individuare se è solo una pantomima del buon insegnante di Yoga.

Un buon insegnante di Yoga non deve presentarsi né come medico alternativo del corpo e dell'anima né come guru spirituale.

Stare molto attenti nei confronti di chi è troppo interessato ad ostentare una speciale formazione, in Italia, in India o altro luogo, o una carrellata di stage in India.

Seguire sempre, accortamente, il buon senso.

Ricordarsi di far presente eventuali problemi riguardanti:

Sistema respiratorio

Sistema nervoso

Sistema cardiovascolare

Sistema endocrino (ormoni)

Apparato gastrointestinale

Disordini metabolici

Sistema muscolo-scheletrico

Un consiglio importante:

non lasciarsi incantare dai fantomatici “poteri” eventualmente promessi da qualche sedicente maestro; da letture auriche e karmiche ostentate; da ridicole sollecitazioni per il risveglio di Kundalini. Niente di tutto questo ha a che fare con il vero Yoga.

Lo Yoga non è sforzo; non è forzatura; soprattutto non è illusione.

Lo Yoga è “*risveglio*”, equilibrato ed armonico, delle varie “*parti*” del Ricercatore-Yogi che rappresenta l'Intero.

La bellezza di un fiore ed il suo profumo non sono frutto di una forzatura ma della naturale crescita alla Vita e così è per lo Yoga quando lo Yogi si apre alla Realtà scoprendo:

l'Essere-Coscienza-Beatitudine

Dopo le dovute accortezze fare la propria “*Scelta*” responsabile.

Buon Lavoro

Alcuni Testi utili per la conoscenza teorica e pratica dello Yoga:

Rosario Castello – Yoga Piccolo manuale per conoscerlo – Youcanprint Edizioni

Giorgio Furlan – Lo Yoga della Conoscenza – Produzioni Babaji

R. K. Narayan – Il Mahabharata (raccontato da R. K. Narayan – traduz. di R. Mainardi) – Ed. Tea

Vasugupta e Abhinavagupta – Siva Sutra e Paramarthasara – Ed. Asram Vidya

Raphael (traduz. e commento) – Bhagavadgita – Ed. Asram Vidya

Raphael – Essenza e Scopo dello Yoga – Ed. Asram Vidya

Swami Satyananda Saraswati – La Saggezza dello Yoga – Ed. Mediterranee

Satyananda Paramahansa – Asana Pranayama Mudra Bandha – Ed. Satyananda Ashram Italia

Swami Buddhananda Saraswati – Mula Bandha. La Chiave Maestra – Ed. Satyananda Ashram Italia

Satyananda Paramahansa – Kundalini Tantra – Ed. Satyananda Ashram Italia

Niranjanananda Saraswati – Prana Pranayama Prana Vidya – Ed. Satyananda Ashram Italia

Satyananda Paramahansa – Yoga Nidra (nuova edizione) – Ed. Satyananda Ashram Italia

Satyananda Paramahansa – Surya Namaskara – Ed. Satyananda Ashram Italia

Satyananda Paramahansa – Tattwa Shuddhi – Ed. Satyananda Ashram Italia

Satyananda Paramahansa – Karma Yoga – Ed. Satyananda Ashram Italia

Satyananda Paramahansa – Il Mantra – Ed. Satyananda Ashram Italia

Satyananda Paramahansa – Yoga e i Bambini – Ed. Satyananda Ashram Italia

Satyananda Paramahansa – Yoga, il Dono della Pace – Ed. Satyananda Ashram Italia

Yoga Chudamani Upanishad – (in inglese – contiene il Sadhana) – Ed. Satyananda Ashram Italia

M. P. Repetto (a cura di) – Lo Yoga rivelato da Shiva (Shiva-Samhita) – Ed. Promolibri

R. L. Sandhu – Scuola di Yoga – Ed. Promolibri

Gharote – Guida alle pratiche Yoga – Ed. Promolibri

M. Gore – Anatomia e fisiologia delle tecniche Yoga – Ed. Promolibri

B.K. Iyengar – Teoria e pratica dello Yoga – Ed. Mediterranee

B.K. Iyengar – Teoria e Pratica del Pranayama – Ed. Mediterranee

B.K. Iyengar – Gli Antichi Insegnamenti dello Yoga – Ed. Gruppo Futura

B.K. Iyengar – L'albero dello Yoga – Ed. Ubaldini

Gita Iyengar – Yoga per la Donna – Ed. Mediterranee

Lilian Silburn – La Kundalini o l'Energia del profondo – Ed. Adelphi

Andrè Van Lysebeth – Tantra – Ed. Mursia

Gunther – La concezione tantrica della vita – Ed. Ubaldini

Vimla Lalvani – Yoga e Sesso – Ed. l'Altra Medicina

Roy E. Davis – La Scienza del Kriya Yoga – Ed. Vidyananda

Lo Yoga ama l'Uomo

È indubbio, oltre ogni ragionevole dubbio, che lo Yoga ami l'Uomo.

Lo Yoga ama l'Uomo oltre lo spazio, il tempo e il pensiero.

Lo Yoga ama l'Uomo nonostante l'Uomo abbia tradito lo Yoga più volte lungo l'arco della sua storia.

Lo Yoga dona, all'Uomo che vi si offre con sincerità di intenti, quanto gli occorre per *“risvegliarsi”* mediante una *“Scienza Regale”* (*“iniziatica”*): lo Yoga è la *“Scienza Regale”* divina.

Lo Yoga è *“Conoscenza”* che si rivela lungo la *“pratica”* in perfetta risonanza con i livelli e/o stati di coscienza esperiti dal sincero Sadhaka.

Ogni aspetto che si rivela, di questa *“Conoscenza”*, è quello adeguato alla responsabilità che ricade sulle spalle del Sadhaka.

Lo Yoga opera soprattutto silenziosamente con il linguaggio profondo delle *“informazioni” psico-pranico-elettro-biochimiche* in grado di manifestare connessioni con le *Origini dell'Uomo*, che il Sadhaka avanzato può cominciare a saper *“leggere”*.

Leggere i codici della *“Luce”* occultati nella *“costituzione occulta dell'uomo”* richiede naturalmente il conseguimento di uno stato realmente avanzato.

Una società civile ed evoluta, riconoscendo la saggezza dello Yoga nei suoi vari aspetti, inserirebbe il suo insegnamento nei sistemi educativo e formativo dei giovani ottenendone una elevata capacità comunicazionale degli stessi, senza preoccuparsi di studiarla specificatamente. Si fonderebbero le basi per una società umana più illuminata e felice.

Le informazioni sullo Yoga non possono mutare nel tempo e quanto si può dire su di esso non può essere alterato, e stravolto, da un linguaggio moderno.

I suoi elementi tradizionali possono restare tali pur utilizzando un linguaggio semplice e attuale che possa condurre, senza confusione alcuna, verso l'esperienza dello Yoga, che rimane la cosa fondamentale. Non occuparsi di trasmettere gli elementi tradizionali di questo, mediante il linguaggio moderno significherebbe essere un detrattore del vero Yoga e un promotore dello "yoga delle sciocchezze" come molti ve ne sono.

La condizione ideale in cui espletare la pratica Yoga è quella del "Silenzio" (esteriore/interiore), condizione difficile da ottenere al giorno d'oggi. Praticanti Yoga silenziosi se ne vedono veramente pochi ormai in giro. Il "Silenzio" al quale ci si riferisce non è solo quello delle labbra chiuse (e della tecnologia spenta) ma soprattutto quello della mente che, quando non silenziosa, incita il corpo ad essere scomposto, rumoroso, non controllato, non immobile. Rumorosi sono anche tanti cosiddetti insegnanti nelle immagini offerte che fanno mostra di sé.

Il panorama dello Yoga sembra proporre uno Yoga che nulla ha più di spirituale da offrire in quanto ostenta, quegli aspetti che invece in esso dovrebbero bandirsi attraverso la risoluzione dei klesa (come da insegnamento tradizionale), sempre che ancora qualcuno si ricordi di essi o ne abbia mai appreso l'esistenza.

Lo Yoga nella modernità sembra avere assorbito il morbo della competizione, che avvelena gli animi occidentali: si vedono sempre di più "praticanti" che gareggiano tra loro invece di "praticare" concentrati interiormente, così come anche "scuole"

che competono le une con le altre, non proprio nello spirito dello Yoga. Non insegnano Yoga coloro che esibiscono prestazioni atletiche d'effetto piuttosto che “*conoscenze*” per il risveglio della coscienza.

Gli Yoga per diventare più belli, più snelli, più magri, più atletici, più potenti sessualmente invece che ispirare allo “spirituale”, solleticano subdolamente ad uno “*yoga economicus*”, inducendo in confusione ed in errore molti fragili creature.

La responsabilità di chi insegna, di chi ha attribuito a se stesso tale ruolo, è enorme e bisognerebbe sempre ricordarsi dei “*Signori del Karma*” che non perdonano.

Ingannare, imbrogliare sullo spirituale, anche solo per pura superficialità, assicura una tale violenta precipitazione karmica che anche la più fervida immaginazione non può concepire.

Lo Yoga è una meravigliosa eterna “*fiaccola*” che potrebbe illuminare l'intero mondo e tirarlo fuori dalle tenebre nel quale vessa sin dalla “*caduta*” spirituale delle Origini, se tutti gli uomini guardassero realmente nella sua “*direzione*”.

Finché l'umanità non si sottrae a quello che viene chiamato l'”*effetto Pascal*” poche, sono le possibilità di un'improvvisa illuminazione del mondo.

“La sola causa dell'infelicità dell'uomo è che questi non riesce a starsene calmo nella sua stanza”.

Blaise Pascal (1623-1662)

L'”*effetto Pascal*” è un **grande ostacolo** per l'essere umano: sia l'essere umano “*ordinario*” (*materialista/profano*) sia quello

“*orientato spiritualmente*” convinto di stare facendo qualcosa di importante per la sua crescita spirituale.

L’essere umano sembra sospinto continuamente, a tutti i costi, ad un’azione esterna sotto la forte spinta di determinati impulsi: sembra venga posseduto, senza che egli possa far nulla, da una forma di **potente desiderio di operare**. Un sistema educativo e un sistema formativo, quale è anche lo Yoga correttamente insegnato, in tal senso aiuterebbero a risolvere tale tendenza sin dalla fanciullezza.

Sembra difficile pensare che questa umanità possa improvvisamente risolvere tutti i problemi di ordine materiale e spirituale con cui ha corrotto il mondo. L’umanità deve ritrovare il buon senso di riabbracciare il **Principio Metafisico** che da molto tempo ormai ha negato: solo una società umana costruita intorno al **Principio Metafisico** può dare una reale possibilità a tutti di “risvegliarsi” spiritualmente e lo Yoga saggiamente proposto e diffuso, potrebbe tornare a svolgere la sua originaria funzione regale.

Ma la modernità, grazie all’inarrestabile “*effetto Pascal*”, perde il suo tempo, riguardo allo Yoga, nella promozione di uno stile rispetto ad un altro. Si assiste allo spettacolo in cui è lo Yoga che si piega alle diverse esigenze dell’uomo, molte delle quali legate a bisogni esteriori e non all’essenza dell’essere. Dovrebbe essere l’uomo a forgiarsi secondo quello che **lo Yoga È**.

Certi stili promossi, che non ci interessa nominare, sono per persone annoiate che non stanno cercando risveglio, saggezza, illuminazione ma solo un diverso modo di provare stimoli, e piacevoli sensazioni che probabilmente hanno il solo fine di

eccitare i loro veicoli percettivi, anestetizzati dai troppi modi e stimoli provati. È un triste scenario.

L'uomo è troppo obliato per essere veramente spirituale: anche quando sembra aver fatto la giusta scelta spirituale pensa, parla e agisce da uomo ancora troppo materialista.

È questione di fare lo sforzo necessario per restare coerente con la “visione” perseguita senza dimenticare che siamo prima di tutto spirito e che il corpo e la mente non ne sono che una fedele espressione. A parole, spesso, si ostenta la dimensione spirituale in cui si dice di credere ma si percepisce ancora un livello troppo materiale dell'esistenza.

È necessario andare oltre per comprendere veramente l'impulso spirituale nella sua reale dimensione.

L'uomo non deve dimenticare di essere l'espressione della Realtà del Regno di Dio: tale dimenticanza è causa della sua devozione all'ignoranza (metafisica) e degli infiniti problemi d'ordine universale che ne conseguono.

Il “*Campo di Esistenza*”, espresso dal *Corpo fisico grossolano* fino ai *Corpi Sottili*, dai *Nadi*, *Cakra* e *Aura* fino a *Kundalini*, dai *Guna*, i *Kosa* fino all'*Antahkarana*, è ciò che dal Regno Spirituale (la “*Sfera dell'Alto*”) si è densificato, per effetto della “*Caduta*” originaria, nel regno materiale (la “*Sfera del Basso*”). Quanto costituivano le Funzioni spirituali dell’*Essere Luminoso delle Origini*”, si sono tradotte, per precipitazione, nel Mistero del sangue e della carne (lo “Spirito” si è fatto “Carne”). Le Funzioni di un essere del Regno Spirituale sono velate negli organi, sistemi e apparati del corpo umano, immerso nel mondo della “*Mescolanza*”, in attesa di essere ri-scoperte con il “*risveglio*” spirituale.

Lo Yoga permette questo risveglio, risveglio che significa consapevolezza, conoscenza, riconnessione con l'*Anima* e la "*Sfera dell'Alto*".

Il disagio esistenziale dell'uomo dipende dalla mancanza di risveglio spirituale e dalla totale identificazione con il regno materiale. Lontano dal canto dell'*Anima* l'uomo sperimenta solo sofferenza, vuoto interiore, oscurità. Senza risveglio l'uomo è un essere condizionato, dimentico di essere onnicreativo.

Lo Yoga, se non tradito, ridà all'uomo il dono più grande, la consapevolezza (il ricordo) di essere quell'"*Essere Luminoso delle Origini*", il co-creatore della realtà, l'*Essere di Beatitudine* del Regno di Dio.

Le ghiandole endocrine fanno parte, ad esempio, di "*quanto*" si è, dal piano spirituale, in qualità di Funzioni potenti dell'"*Essere Luminoso delle Origini*", nella spinta verso la "*Sfera del Basso*", per effetto della tragica "*Caduta*", tramutato in gerarchici schemi vibratorii la cui energia creativa ha plasmato, nello spazio-tempo, le molecole che hanno dato forma tangibile al corpo dell'essere umano (e quindi le ghiandole endocrine dal ruolo fondamentale insieme al sistema nervoso centrale – che controllano l'omeostasi – contribuiscono alla natura multidimensionale dell'uomo).

Le ghiandole endocrine sono "attività pensante" e svolgono funzioni importantissime delle quali non tutte sono ancora conosciute completamente.

Le ghiandole endocrine riversano i loro secreti e prodotti ormonali all'interno dell'organismo, direttamente nel sangue (*un continuo flusso di materia, energia ed informazioni*).

Le ghiandole endocrine sono:

- l'**ipofisi** (o *ghiandola pituitaria*), situata nella zona sotto la base dell'encefalo (in una cavità dello sfenoide, l'osso a forma di cubo, situato alla base del cranio), secreta ormoni (o tropine) che regolano il meccanismo funzionale di quasi tutte le ghiandole dell'organismo e per questo considerata la madre di tutte le ghiandole. L'*ipofisi* si divide in tre lobi (anteriore, intermedio e posteriore) che secernono diversi ormoni: *ormone somatotropo (GH)* che controlla la crescita; la *prolattina* che si occupa dello sviluppo del seno nella donna; *ormone antidiuretico (ADH)* che modifica la ritenzione idrica a livello renale; *ormoni luteinizzante e follicolostimolante (LH e FSH)* che contribuiscono al controllo delle *gonadi*; *ormone tireotropo (TSH)* che ha il compito di stimolare la *tiroide* per produrre tra i diversi ormoni la *tiroxina*; *ormone adrenocorticotropo (ACTH)* che ha il compito di stimolare la secrezione del cortisone da parte della corteccia delle ghiandole surrenali;
- l'**epifisi** (o *ghiandola pineale*), situata al centro del cervello, secreta l'ormone chiamato melatonina (per trasformazione della *N-acetilserotonina*) che influisce sulla maturazione sessuale. Nell'*epifisi* si trovano anche sostanze come la *noradrenalina*, la *serotonina*, l'*acido 5-idrossindolacetico*, l'*istamina*, l'*acetilcolina*, la *pinolina*, il *5-metossitriptofolo* ed altre ancora

sospettate. Anche su questa ghiandola la scienza ufficiale conosce ben poco mentre lo Yoga ha molto da insegnare.

- la **tiroide**, situata nella parte frontale del collo (poco al di sotto della laringe), regola con i suoi ormoni (tiroxina – *contiene iodio e controlla lo sviluppo e il metabolismo dell'organismo*; calcitonina – *controlla il metabolismo del calcio*) il metabolismo dell'intero organismo;
- le **paratiroidi** (sono quattro), poste dietro la tiroide, regolano il metabolismo del calcio e del fosforo nell'organismo. Il suo ormone si chiama *paratormone* con una azione antagonista a quella della calcitonina;
- il **timo**, la ghiandola a secrezione interna situata dietro la parte anteriore dello sterno, in rapporto col pericardio e i grossi vasi. Ha un importante ruolo nella risposta immunitaria: trasforma i *linfociti* in *linfociti T*. La scienza ufficiale la conosce troppo poco mentre lo Yoga è ben informata su di essa;
- il **surrene** (o *ghiandola cortico-surrenalica*) che regola il metabolismo idrico-salino dell'organismo e interferisce con l'elaborazione di ormoni surrenalici della sfera sessuale (fatto noto e considerato nel Tantra);
- le **gonadi** sono le ghiandole endocrine sessuali, maschile e femminile. La ghiandola endocrina nel sesso maschile è il **testicolo** che oltre a produrre gli spermatozoi (*materia speciale strettamente connessa al corpo astrale – il*

Lingasarira –) elabora gli ormoni che regolano la funzione sessuale e il meccanismo dell'erezione. La ghiandola endocrina nel sesso femminile è l'**ovaia** che regola gli ormoni femminili e la funzione ovulatoria per la riproduzione. Gli ormoni secreti delle *gonadi* sono: *estrogeno*: ormone prodotto dalle ovaie per il normale sviluppo sessuale femminile e il buon funzionamento dell'apparato riproduttivo; *progesterone*: essenziale per il normale funzionamento della placenta e importante la sua diminuzione alla fine della gravidanza perché contribuisce ad avviare il travaglio; *testosterone*: è il più importante degli ormoni androgeni perché controlla i caratteri sessuali secondari nell'uomo e stimola la crescita delle ossa e dei muscoli. Il testosterone da anche tono all'organismo prevenendone gli eventuali stati depressivi.

Il *pancreas* nella doppia funzione *esocrina* ed *endocrina* secreta due importanti ormoni che sono l'insulina (contro la quantità eccessiva di glucosio) e il glucagone (contro i bassi livelli di zucchero nel sangue).

Le ghiandole endocrine attendono, per il corpo fisico grossolano, fondamentali processi organici: la crescita, la pressione del sangue, la temperatura, il calcio, lo zucchero, il fosforo e la funzione sessuale. Il sistema endocrino è potente ma una semplicissima informazione chimica non idonea, lo può sconvolgere. Una chimica difettosa di una delle ghiandole è in grado di squilibrare l'intero sistema, causando imprevedibili

conseguenze. L'intero sistema endocrino è governato meravigliosamente dalla *ghiandola pituitaria*. La *ghiandola sessuale* (le *gonadi*) è quella che dà forza a tutto il sistema dell'organismo (fatto perfettamente considerato dalle procedure del Tantra).

Il complesso *ghiandole pituitario-gonade*, controlla e regola gli ormoni nell'uomo e nella donna. Nell'uomo, infatti, l'*ipofisi* con il sopraggiungere della pubertà, invia nel sangue gli ormoni che stimolano le *gonadi*. Nella donna l'*ipofisi* stimola, nella pubertà, la crescita dei follicoli nelle *ovaie*. Ogni follicolo secreta ormoni sessuali femminili che si prendono cura di sviluppare i caratteri sessuali nella donna.

Il cervello e gli organi sessuali formano un "Asse" importante perché gli organi sessuali producano l'energia che dà la vita, ovvero l'energia sessuale ma, per produrre tale energia, si ha bisogno dell'energia cerebrale, sia per la produzione di sperma (*energia sessuale*) sia per il normale funzionamento delle ghiandole endocrine.

Il cervello, infatti, è l'organo primario del sistema nervoso centrale. Esso è costituito dal telencefalo assieme al diencefalo. Il telencefalo è suddiviso in due formazioni denominate *emisferi*: l'*emisfero destro* e l'*emisfero sinistro*; ognuno con le proprie particolari funzioni.

Lo Yoga tiene conto, nello svolgimento delle "pratiche", quanto concerne gli stimoli esterni che possono concorrere al mantenimento di certi equilibri ghiandolari e al risveglio graduale delle varie aree del *sistema sottile*: luce, calore, tatto, odori, sapori, suoni.

Lo Yoga, con la profondità della sua pratica, fa emergere dall'interno del sistema ghiandolare, del sistema nervoso, del

cervello, del cuore, del sangue, sofisticate funzioni sconosciute ai più che, una volta attivate, risvegliate, mettono in relazione con forze e poteri che hanno attinenza con le vie immateriali dei Maestri.

Lo Yoga, nel suo insegnamento, e quindi nella sua pratica, considera sempre tutti gli aspetti multidimensionali dell'esistenza che entrano in relazione con lo Yogi, risvegliato al processo verso l'Alto.

L'etere, infatti, è attraversato da un oceano di codici informativi (codici di luce) che alla presenza di un individuo particolarmente sensibile (lo Yogi risvegliato) vengono recepiti dai suoi *corpi sottili* e registrati dal cervello. Nel passaggio frequenziale dai *corpi sottili* all'*epifisi* (la *ghiandola pineale*) si innesca un processo alchemico naturale: l'*epifisi* si attiva con i cristalli di carbonato di calcio che stanno al suo interno e l'energia messaggera si trasforma in impulsi nervosi. Questi impulsi nell'area del linguaggio del cervello si decodificano in "parole", nell'area della corteccia visiva si trasformano in "immagini" (o "visioni"), nel lobo frontale si manifestano come "intuizioni".

Un insegnante realmente innamorato dello Yoga, in funzione di quel ***Principio Metafisico*** sopraccennato, facendo appello al naturale buon senso, fonda la propria trasmissione sugli insegnamenti e i testi delle tradizioni di Samkhya, Vedanta, Yoga e Tantra. Opera senza dividere, né idealmente né praticamente, quelli che vengono chiamati Hatha, Raja, Karma, Bhakti, Jnana, Mantra, Kriya, Kundalini, eccetera. Soprattutto non inquina tali insegnamenti mescolandoli con le tante sciocchezze apparse con la corrente della New Age. Anzi illumina il tutto con quella fondamentale visione fornita dall'Advaita, che potrà far

percepire, ad ogni buon allievo intelligente, la propria “pratica” quale “tradizione vivente” in grado di dare realizzazione e liberazione.

Tale buon insegnante si preoccupa di far assimilare gli effetti di ogni insegnamento con grande calma e sicurezza. Un insegnamento deve agire in profondità in modo da promuovere uno sviluppo ottimale di tutti i livelli dell’essere.

L’insegnante prende a cuore tutte le “parti” dell’allievo per guidarlo verso un’eccellente integrazione di quanto costituisce il complesso corpo, mente, energia, psiche e Sé, naturalmente. L’alchimia profonda innescata da un insegnante, nei confronti del singolo allievo, è diretta verso il “risveglio” di ciò che è rimasto *puro e potenzialmente latente* sin dai tempi della “caduta” delle Origini. Questi mira a risvegliare e avviare al massimo sviluppo, quella “*natura divina*” precipitata dai mondi della “*Sfera dell’Alto*” nei mondi della “*Sfera del Basso*”.

Lo Yoga è un sistema completo per risvegliare quella **Luce Primordiale** dentro l’uomo che quando affiora ama tutti e tutto indistintamente.

Il Risveglio non è uguale per tutti

di Rosario Castello (www.centroparadesha.it)

La maggior parte degli enti planetari vive uno stato coscienziale scisso dall'Armonia universale perché ancora soggetta agli effetti della caduta spirituale delle origini e per questo preda della potenza del male che la tortura, inebetisce e fa soffrire.

Sono in pochi gli enti planetari che si soffermano a meditare sul loro vero stato coscienziale.

Se l'ente non si "accorge" che c'è qualcosa che non va e fa scattare un minimo di risveglio, tanto da comprendere di dover fare qualcosa, le cose non potranno mai cambiare. Il sonno della coscienza in cui è caduto, precipitando in questa "*Sfera del Basso*", può essere vinto solo dal risveglio spirituale che può *risolverlo e trascenderlo*.

Gli enti, in gran parte, si considerano un semplice fenomeno corporeo che ritorna nel nulla soggiacendo alla volontà delle forze del male che fanno di tutto per impedire ogni possibilità di risveglio.

L'ente, preda dell'ignoranza metafisica (*Avidya*), vive da essere smarrito che si accontenta rassegnato di sperimentare una esistenza appiattita dall'identificazione con la materia senza coscienza, in cui recita una "*parte di sé*" con devozione all'ignoranza, pagandone tutte le conseguenze inarrestabili.

L'ente, che nella sua vera natura è unità e pienezza, può soggiacere all'ignoranza metafisica e crederci molteplicità e mancanza (povertà)?

L'ignoranza metafisica fa credere all'ente di essere separato dalla vera fonte e lo fa avventurare in una realtà di sogno nel quale soffre, è confuso, lotta con nemici inesistenti.

Nel sonno della coscienza si sperimenta una esistenza piena di inganni che solo il risveglio definitivo può risolvere.

La maggior parte degli enti planetari hanno una parte importante della loro vita, dove si manifestano come *ego-corpo-personaggio karmico*, legata al *Karma* di molte altre esistenze, sperimentate lungo la catena del *Samsara* da cui doversi liberare. In pochi lo sospettano; in pochissimi ne hanno la certezza; ancora di meno ne sono consapevoli realmente.

Il livello di coscienza generale di un ente planetario è dovuto al proprio *Karma*.

I semi del *Karma* di molte diverse esistenze, se necessari all'evoluzione della vita attuale, germinano secondo una precisa ragione tra le bande vibrazionali dei *Cakra*.

Non è questione di fortuna nascere direttamente con *Kundalini* risvegliata e con un elevato livello di coscienza. Anche risvegliarsi al primo cenno di *pranayama* non è questione di fortuna; lo stesso si può dire se accade con la semplice ripetizione di un *mantra* che folgora il recitante ai suoi inizi; ugualmente non è fortuna incontrare facilmente un *Guru* che offre l'esperienza con *Shaktipat* (metodo di risveglio istantaneo ma non permanente).

In questi casi elencati non è questione di fortuna ma di *Karma*. Significa che in una o più vite precedenti, l'ente in questione, aveva già sperimentato, con sforzo corretto, alcune pratiche che lo avevano condotto ad alcune forme di risveglio che adesso si ritrova, per diritto karmico, già in essere.

C'è una cosa molto importante che bisogna comprendere: l'Evoluzione Spirituale non ha nulla a che vedere con il tipo di

vita che l'ente sta svolgendo (il tipo di dieta, il tipo di funzione sociale, i vari comportamenti adottati). Non è il ruolo svolto dall'ente, visto pubblicamente da tutti, che rivela il suo livello di evoluzione (il livello e grado di coscienza raggiunto).

Solo un vero *Guru* è in grado di “vedere” il reale livello e grado di coscienza di un ente che si manifesta anche in un insignificante *ego-corpo-personaggio*.

È il livello di evoluzione raggiunto che stabilisce se si è in grado o no di ricevere il dono di *Shaktipat* da un *Guru*.

L'esperienza di *Shaktipat* può essere trasmessa, da un *Guru*, sia in presenza fisica sia a distanza. Ogni *Guru* può avere delle preferenze nel trasmetterla: a distanza, con lo sguardo, col tocco, offrendo un fiore, un mala o qualcosa da mangiare.

Con la trasmissione di *Shaktipat* l'ente ricevente sperimenta l'esperienza del *Samadhi*. Questa esperienza temporanea, se colta saggiamente dal ricevente, può offrirgli la possibilità di un raro gran salto evolutivo oppure rientrare, ad effetto-*Shaktipat* terminato, nel suo stato precedente all'esperienza senza un ulteriore avanzamento ma solo con un bel ricordo da condividere. Con l'esperienza di questo tipo di *Samadhi* il ricevente sperimenta una incredibile conoscenza spontanea, che altri devono studiare e praticare anni per poter avere. Gli si rivelano pratiche mai studiate, mantra mai conosciuti e istantanei cambiamenti a livello di corpo fisico e sottile. Un incredibile potenziale energetico gli si mette a disposizione nella colonna vertebrale.

Eppure la storia segreta di questa forma di esperienza ci rivela che non tutti coloro che hanno usufruito di questa trasmissione *Shaktipat*, da parte di un *Guru*, hanno saputo approfittarne per procedere vantaggiosamente lungo i gradini dell'evoluzione.

Naturalmente questi casi di apparente “fortuna” non sono molti a confronto di milioni di addormentati che procedono mediante una evoluzione lenta e meccanica senza troppa consapevolezza.

Il risveglio di *Kundalini* è meglio sopraggiunga quando i *Cakra* si sono liberati di molti semi karmici: i semi quando maturi esplodono manifestandosi sotto forma di esperienze che sta all’ente in questione saper trasformare in una occasione di crescita evolutiva.

La *Sadhana Yoga* oltre che favorire prepara al risveglio di *Kundalini* perché un eventuale risveglio improvviso, senza adeguata preparazione, può disorientare in quanto i cambiamenti nella percezione e nei contenuti della mente inconscia si presentano in superficie senza preavviso. Possono essere esperienze forti quali quelle di non riuscire a controllare l’energia che potrebbe manifestarsi in modo schizofrenico agli inizi. Ma sarebbe un procedere comunque normale.

Le diverse pratiche di purificazione non hanno valenza morale ma hanno il concreto fine di una “messa a punto” del *sistema fisico-spirituale* dell’ente *Sadhaka-Yogi praticante*, così da poter ricevere i risvegli gradualmente senza alcun pericolo.

Certe pratiche avventate per accelerare, senza seguire il saggio criterio consigliato dallo Yoga, portano seri problemi anche a livello di salute.

Tutto ciò che lo Yoga promette è realizzabile: basta seguirne gli scientifici dettami. L’ente indisciplinato, confusionario, anarchico per forza non otterrà mai risultati concreti.

Necessita, all’autentico *Sadhaka-Yogi praticante*, una *forza* in grado di sopportare l’impatto con il risveglio totale

dell'immenso potenziale che ha dentro di sé. Solo un'accurata preparazione al risveglio può fornire una *forza* tale in grado di aiutare.

Molti sono i faciloni impreparati dello Yoga che giocano a fare gli evoluti che finiscono per scontrarsi con esperienze incontrollabili o peggio ancora con una incredibile disillusione deprimente che li confina all'ombra dei centri yoga.

Occorre, lungo il percorso del risveglio, una mente equilibrata in grado di affrontare ansia, sofferenza, dolore, passione, odio, rabbia, gelosia, delusione, ogni tipo di conflitto fisico, emozionale e mentale. Solo in presenza di un tale equilibrio si è "pronti" per il risveglio.

Il risveglio è una certezza: spesso sono gli enti ricercatori che non sono certi di volere il risveglio e di volerne pagare il giusto prezzo.

Il *Samadhi* rappresenta la fine di un tipo di esperienza di vita e l'inizio di un nuovo tipo di esperienza esistenziale.

Un riservato intento dello Yoga è quello di far risvegliare un gran numero di enti planetari per diffondere la scientificità del risveglio quale possibilità di evento universale. Riorganizzare l'intera società umana mondiale in funzione di favorire velocemente e facilmente il risveglio per milioni di persone in tutto il mondo per consegnare nelle mani di ognuno lo scopo della loro esistenza.

Lo Yoga offre, con la possibilità del risveglio, un nuovo orientamento dell'intera esistenza da intraprendere con lo scopo di realizzare una società umana più illuminata e più felice.

Questo articolo è “capitolo” del libro in formato ebook scaricabile gratuitamente:

Tradere – Per le immortali Vie dello Yoga Vol. Terzo

Edizioni Digitali del Centro Paradesha

Dello stesso autore:

Yoga – piccola Guida per Conoscerlo

Edizioni Youcanprint

Disponibile su 29 Store online e 29 Ebook Store online (Amazon, LaFeltrinelli, ibs, bol, hoepli, Rizzoli, ilgiardinodeilibri, Macrolibrarsi, etc.).

L'importanza di Kundalini

Kundalinisakti è chiamata l'”arrotolata”, la “Forza Serpentina” che risiede nel *Cakra* alla base di *Merudanda* (la colonna vertebrale).

Kundal in Sanscrito significa spirale ma *Kundalini* deriva da *kunda* che indica un *luogo molto profondo*, una cavità. Infatti, il cervello risiede in una cavità (*kunda*): osservandolo come sezione anatomica sembra un serpente addormentato avvolto a spirale.

Kundalini è la *Sakti* (*energia*) allo stato potenziale latente. Quando *Kundalini* invece si manifesta, in India, viene chiamata in molti nomi diversi (*Devi, Kali, Durga, Saraswati, Lakshmi, ecc.*).

Kundalini è stata conosciuta da tutte le varie *tradizioni iniziatiche*, definendola e descrivendola secondo le diverse culture. Molte espressioni simboliche l'hanno identificata.

La cosa più importante da sapere è che tutto ciò che riguarda la vita spirituale non può prescindere da *Kundalini* perché è il risveglio di *Kundalini* che apre alla vera forma di vita spirituale, a quel *percorso esperienziale* in colui che è “pronto”: gradualmente “risvegli” che devono condurre a ciò che è stato chiamato in molti modi, e cioè *Samadhi* (“*Identità Reale*”; “*Essenza Unasenza-secondo*”), *Moksa* (*Liberazione*), *Kaivalya* (*Unità Assoluta*).

Kundalini, nello stato inconscio, ergendosi si manifesta come la forza terrificata di *Kali* ma se la *Sadhana* è corretta, procede nella direzione della manifestazione di *Durga*, il simbolo benevolo dell'inconscio. La dea *Durga* rimuove tutte quelle brutte

conseguenze della vita, dispensando forza e pace (emananti da *Muladhara Cakra*).

Chi cade sotto la forza terrificata di *Kali* va incontro a spiacevoli esperienze provenienti dai portali dell'inconscio. Seguendo le sagge indicazioni della *Sadhana Yoga* nulla di male può accadere.

La messa in moto di *Kundalini* apre il *Sadhaka-Yogi praticante* ad *esperienze-conoscenze-consapevolezze* uniche, dove l'anatomia fisica e l'anatomia spirituale vengono totalmente coinvolte: *la percezione del passato, del presente e del futuro; gli stati di veglia, sonno e sogno; la soggettività, la sensorialità, il silenzio esperienziale fino a gerarchiche esperienze di trascendenza.*

Lo scopo principale dell'incarnazione umana è il risveglio di *Kundalini*. Qualunque cosa faccia e provi nella vita l'ente umano ha il solo scopo di suscitare, risaltare e provocare il risveglio di *Kundalini* che significa liberazione da questa "Sfera del Basso" in cui gli esseri spirituali sono esiliati, legati alle catene del *Samsara*.

Kundalini risiede nel *Corpo Causale (Karanasarira; Anandamayakosa)* dove sono assenti tempo, spazio e oggetti. Il *Corpo Causale* è il veicolo dell'*Atman* nello stato di *Prajna*; in questo *Corpo* si fa esperienza dello *stato di sonno profondo* e di alcuni tipi di *Samadhi*.

Il *Sadhaka-Yogi praticante*, lungo il suo viaggio di *Conoscenza*, incontra la necessità di comprendere il significato della reale esistenza dell'anatomia fisica e spirituale dell'ente planetario incarnato nella forma di *ego-corpo-personaggio karmico*.

Egli giunge a capire che ogni forma di conoscenza richiede il giusto livello di consapevolezza. I gradini della consapevolezza sperimentata conducono, rispettando le giuste condizioni richieste dallo Yoga, alla *Consapevolezza Suprema (Siva)* in *Sahasrara* (il corpo superconscio o trascendentale).

Sia i *Veda* sia i *Tantra* chiamano questa sede suprema *Hiranyagarbha* (il Germe d'Oro; l'Uovo Cosmico), la totalità della manifestazione sottile nell'ordine universale dell'esistenza che comprende il corrispettivo aspetto sottile individuato. Nel corpo fisico, a questa sede suprema, gli corrisponde la ghiandola pituitaria.

Connesso con la sede della *Coscienza Suprema* c'è *Ajna Cakra* (importante centro cui gli corrisponde, nel fisico, la ghiandola pineale) simultaneamente connesso ugualmente anche con *Muladhara Cakra* (sede dell'inconscio, alla base della colonna vertebrale) mediante *Susumna* (la *Nadi* centrale rispetto a *Ida* e *Pingala*, attraverso cui sale *Kundalini*).

Esiste quindi un collegamento tra l'energia della sede dell'inconscio e la sede del centro più elevato nell'ente planetario.

L'illuminazione della *Coscienza Suprema* è la manifestazione più elevata che può svolgersi in un ente planetario nella materia fisica del corpo.

Il *processo del risveglio* comporta una sequenza gerarchica di "risvegli" riguardanti i *Cakra* lungo il *Merudanda* (colonna vertebrale), collegati con altrettanti "centri superiori" da attivare nel cervello.

Il risveglio attiva *flussi energetici* (le *Nadi*) che trasportano il *Prana*.

La *forza vitale (Prana Sakti)* e la *forza mentale (Manas Sakti)* scorrono in ogni parte del Corpo (fisico e sottile) mediante le

Nadi. Le *Nadi* costituiscono la “struttura” sottile dell’essere individuato (la struttura-corpo luminosa-energetica).

L’effettivo processo del risveglio di *Kundalini* apporta, nella vita del *Sadhaka-Yogi praticante*, una trasformazione. Questa trasformazione non riguarda la morale, l’etica o l’eventuale vita religiosa dell’ente planetario ma riguarda la “qualità” delle esperienze e delle percezioni (crollo di certi attaccamenti, trasformazione della natura di certi interessi, caduta di molti veli, ecc.).

La trasformazione riguarda il corpo fisico, le sensazioni, le emozioni, i sentimenti, la natura dei pensieri, il mentale, lo spirituale.

Bisogna comprendere che l’ente planetario, nella veste di uomo comune-ordinario, identificato nella materia, pensa di essere solo un corpo fisico grossolano e, infatti, la sua mente lo costringe ad essere un *ego-corpo-personaggio* ad un basso livello di consapevolezza con un *Prana* a basso voltaggio. Non è sufficiente che un uomo sia vivo fisicamente ma deve anche essere capace di pensare ed essere consapevole, altrimenti significa che ha *Prana*, anche se a basso voltaggio, ma non *Manas Sakti* (di quel decimo del cervello che potrebbe utilizzare, come ente addormentato, ne usa solo una piccola parte). Le parti silenziose del cervello hanno del *Prana* ma non hanno Coscienza.

L’ente toccato dal risveglio di *Kundalini*, a qualunque grado e livello, è pronto invece a poter sperimentare livelli superiori di consapevolezza attraverso il *Prana* ad alto voltaggio della *Kundalini*.

Il risvegliato di *Kundalini* è un ente planetario dalla personalità integrata, un centro di *Coscienza Suprema*, una personificazione della divinità.

Non c'è vero risveglio spirituale se *Kundalini Sakti* risvegliandosi non sale percorrendo il passaggio di *Susumna* fino a *Sahasrara*. Questa precisazione per introdurre il fatto che il *processo di risveglio di Kundalini*, come già accennato prima, comporta diversi “risvegli” gradualmente, a seconda della posizione coscienziale di ciascuno.

Kundalini deve risvegliarsi in *Ida* e *Pingala* ma è fondamentale che si risvegli anche in *Susumna* perché in tale sede il risveglio avviene in tutti i livelli della vita. Bisogna operare per un risveglio completo in modo da liberare l'intero potenziale di energia superiore.

Ida Nadi controlla tutti i processi mentali. *Pingala Nadi* controlla tutti i processi vitali.

Susumna Nadi è il canale per il risveglio della coscienza spirituale.

Infatti, *Prana Sakti* (*Forza pranica*) corrisponde a *Pingala Nadi*; *Manas Sakti* (*Forza mentale*) corrisponde a *Ida Nadi* e *Atma Sakti* (*Forza spirituale*) corrisponde a *Susumna Nadi*.

Ida, *Pingala* e *Susumna* sono immaterialmente all'interno della parte ossea della colonna vertebrale: *Susumna* scorre all'interno del canale centrale del midollo spinale mentre *Ida* (scorre a sinistra) e *Pingala* (scorre a destra) scorrono lungo la superficie esterna del midollo.

Ida, *Pingala* e *Susumna* hanno origine in *Muladhara Cakra* (piano pelvico).

Ida, Pingala e Susumna si incontrano in *Svadhithana Cakra* per poi continuare ciascuna la propria strada fino al successivo incontro in *Manipura Cakra*.

L'incontro importante avviene in *Ajna Cakra* (ghiandola pineale).

Molti *Pranayama* sono presenti nella pratica del *Sadhaka-Yogi praticante* che vuole giungere alla meta. È importante far scorrere molta energia per aumentare sempre di più la luminosità necessaria per passare dal sonno (oscurità) al risveglio (luce).

I discepoli di un *Maestro*, quali *Sadhaka-Yogi praticanti*, non si trovano tutti allo stesso livello di risveglio solo perché svolgono le stesse pratiche, seguono le stesse indicazioni, si alimentano spiritualmente dell'*influsso* dello stesso *Maestro*. Un discepolo può avere *Kundalini* risvegliata in un *Cakra* (ad esempio *Muladhara*) e un altro discepolo in un altro *Cakra* (ad esempio *Svadhithana, Manipura* o *Anahata*, ecc.).

Molto speciale è il risveglio di *Kundalini* in *Hridaya Cakra* dagli Otto Petali rosso-blu brillanti.

Con il risveglio di *Susumna* si apre la comunicazione tra le dimensioni superiori e inferiori della Coscienza.

Sakti Kundalini attraversa *Susumna* per divenire tutt'uno con *Siva* in *Sahasrara*.

“... Così come una porta viene aperta con una chiave, lo yogi può aprire il cancello verso la liberazione per mezzo della *Kundalini*. La grande dea dorme, chiudendo con la sua bocca l'apertura attraverso la quale si può ascendere verso il

brahmarandhra ... verso quel luogo dove non c'è né dolore né sofferenza. La Kundalini dorme sopra il kanda ... essa offre liberazione allo yogi e schiavitù allo sciocco. Colui che conosce la Kundalini, conosce lo yoga. La Kundalini, è detto, è attorcigliata come un serpente. Colui che può indurla a muoversi, è liberato ...”.

Hatha Yoga Pradipika v. 105-111

Risvegli lungo la pratica Yoga

Vorremmo, senza presunzione alcuna, continuare ad accompagnare il *Lettore-Sadhaka* lungo il percorso già avviato precedentemente (articolo *Risveglio, Cakra e Kundalini*). *L'incognito sconosciuto* è per i “*Figli di Dio*” in cui arde, nel profondo del loro cuore, il Fuoco divino.

Se il Fuoco divino ha preso il sopravvento sull'*io-corpo-personaggio karmico* significa che la “*Voce del Silenzio*” fa già da guida e tutto assume l'atmosfera dell'*Alto*.

Il *Sadhaka-Yogi praticante* ha intuito che deve comprendersi pienamente per “*comprendere*”. Egli già sente che la *Realizzazione* investe la totalità della Coscienza, che è questa a doversi risvegliare a *ciò che è*, e tutto l'insegnamento mira al cuore dell'ente quale riflesso di coscienza incarnato dell'*Atman*; riflesso, tra gli uomini comuni, identificato con *ciò che non è*.

Ogni particola dell'insegnamento deve provocare, nel *Sadhaka-Yogi praticante*, un “innalzamento” della coscienza dal sensibile al sovrasensibile, una vera trasformazione rispetto al suo modo abituale di pensare, sentire e agire. Ricercare, studiare, praticare, riflettere e meditare stabilizza e consolida il fondamentale “rivolgimento” della coscienza per consentire di andare oltre.

Un segno di evidente avanzamento, il *Sadhaka-Yogi praticante*, potrà riscontrarlo nella diminuzione della propria ignoranza-*avidya* sentendo, profondamente in sé, che non esiste un Ramo dottrinario esclusivo e accorgendosi che la sua “visione” abbraccia naturalmente, senza alcuno sforzo, tutti i vari Rami tradizionali. Guarda ai diversi Rami tradizionali (*Vedanta, Buddismo, Platonismo, Alchimia, Qabbalah, ecc.*) come a dei

grani di un rosario (*japamala*) uniti da un unico filo (l'Unità della Tradizione).

Il *Sadhaka-Yogi praticante* vivendo in profondità costante il proprio Lavoro Spirituale assume spontaneamente una modalità di muoversi, cioè un *habitus coscienziale* che molti enti percepiranno particolarmente. In esso prevarranno gli *stati di silenzio* quale riflesso del suo essere-volere (conoscere-agire) sui *Guna* perché l'attenzione sul *Brahman* provoca la cessazione del movimento-vibrazione-suono-rumore: infatti, si dice nelle *Upanisad* che *Brahman* è Silenzio. Se la Coscienza ritorna a riposare in sé stessa manifesta Silenzio. Il Realizzato-*Muni* è Silenzio.

Il *Sadhaka-Yogi praticante* che scopre il segreto del Silenzio metafisico è in grado di sottrarsi alla forza gravitazionale dei suoni imprigionanti (dei pensieri, delle parole e delle azioni del mondo profano). Le idee affermate dalle persone, le passioni umane che circolano non sono altro che *vortici di forze* che tendono a coinvolgere, avvolgere i “*centri*” (idee, persone, forze) vibranti con tutte le possibili conseguenze.

“Quest'intero universo, che l'ignoranza proietta in molteplici forme, non è altro che Brahman, libero dal condizionamento del pensiero”.

Sankara, Vivekacudamani, 227

Ma il *Sadhaka-Yogi praticante* prima di giungere a tale elevata posizione coscienziale ha percorso molti stadi esperienziali in cui ha vissuto i vari risvegli che lo hanno innalzato al “punto di vista unico”.

Gli individui ordinari si trovano ciascuno su una propria linea evolutiva.

Anche gli individui orientati spiritualmente si trovano ciascuno su una linea evolutiva.

Non sono da meno tutti gli enti planetari che seguono, in modo consapevole, un sentiero spirituale.

Quindi ogni *Sadhaka-Yogi-praticante* si trova ad una precisa *posizione coscienziale* che significa ad un preciso *livello e grado di risveglio* (di coscienza).

Da cosa è determinato il personale livello e grado di risveglio spirituale?

Da come ci si muove lungo la *Sadhana* e da come si affrontano la percezione e l'esperienza di vita; da come si cerca di capire come meglio sviluppare, in tutta la sua totalità, la personalità del proprio *ego-corpo-personaggio karmico* anziché seguire spinte direzionate verso singole "*parti*" che la esprimono.

La linea del livello di risveglio della Coscienza sale attraverso i *Cakra*, e determina la *visione del mondo* del *Sadhaka-Yogi-praticante*.

Più persone che hanno la propria *posizione coscienziale* focalizzata in un medesimo *Cakra*, non significa che stanno allo stesso livello di risveglio.

Gli enti planetari si trovano, ciascuno, ad una linea evolutiva differente: chi centrato su *Muladhara Cakra*, chi in *Manipura Cakra* o in *Svadhithana Cakra*, e così via.

Lo stato di coscienza e la velocità di registrazione del sistema nervoso, determina il grado di risveglio dei vari *Cakra*.

Un livello inferiore non può comprendere chi sta ad un livello superiore; chi sta al livello superiore è dotato di un più vasto campo di esperienze ed ha l'opportunità di sperimentare l'amore che eleva ed allarga ancora di più la coscienza.

Nello stato dell'attuale *Kali Yuga*, in cui si trova l'umanità, la guida del mondo è in mano al “*minore*” (livelli di coscienza inferiori) anziché al “*maggiore*” (livelli di coscienza superiori).

La struttura di un ente può essere rappresentata da una serie gerarchica di mandala, l'uno sull'altro, che ne compongono l'intera totalità.

Lo Yoga è un sistema pratico meravigliosamente completo di informazioni uniche e di tecniche che sanno esattamente cosa mettono in moto se usate saggiamente: un sistema gerarchizzato interconnesso mediante l'accensione di flussi energetici strabilianti dove gli elementi della tecnica non sono solo il corpo, ma tutti gli aspetti vitali comprese le sensazioni, le emozioni, la mente, la psiche e lo spirito. L'anatomia fisica e l'anatomia spirituale vengono a formare, nello Yoga, una perfetta unità.

Ogni *Cakra* ha diversi livelli di possibilità: evoluzione, equilibrio, armonia, attività. Più persone risvegliate allo stesso *Cakra* possono vivere in modo differente le possibilità offerte. Una persona può essere più consapevole di un'altra che si trova sullo stesso *Cakra*; qualcuno coglie gli aspetti-possibilità costruttive e qualcun altro, in base al proprio livello generale di evoluzione, risponde secondo le spinte distruttive del proprio ego, per gratificazione personale.

Il livello di risveglio di un *Cakra* è dovuto alla somma totale di diversi fattori: fisici, emozionali, mentali, psichici e spirituali. Basta pensare che ogni *Cakra* (dei sei presi in considerazione nello schema classico principale dello Yoga) ha, ad esso connessi, un plesso neurologico e una ghiandola endocrina collegati a diversi organi e sistemi del corpo e questi, a loro volta, connessi ai meccanismi di controllo del cervello.

Schema classico principale dei Sei Cakra legati a Merudanda (colonna vertebrale):

- *Basico – Muladhara – Lam – Istinto di lotta vitale – Surrenali*
- *Sacrale – Svadhisthana – Vam – Istinto procreativo – Gonadi*
- *Solare – Manipura – Ram – Coscienza sensitiva – Fegato-Pancreas*
- *Cardiaco – Anahata – Yam – Coscienza universale – Timo*
- *Laringeo – Visuddha – Ham – Coscienza empirica – Tiroide e Paratiroide*
- *Frontale – Ajna – Om – Coscienza unitiva – Pineale o Epifisi*

Il risveglio di un *Cakra* apre collegamenti tra i vari livelli dell'ente umano e quindi converte l'energia verso l'alto o verso il basso (nella scala gerarchica dei *Cakra* legati alla colonna vertebrale). Vi sono *Cakra*, ovviamente, più complessi di altri come ad esempio l'*Ajna Cakra* perché controlla le facoltà intuitive e mentali correlate ai circuiti più evoluti nella corteccia cerebrale.

L'*Ajna Cakra* è anche chiamato *Guru Cakra* in funzione della sua fondamentale importanza per il risveglio della Coscienza. Gran parte delle tecniche yoga sono mirate alla sua stimolazione. La fusione di *Ida* e di *Pingala* (l'energia fluisce da *Muladhara* ad *Ajna*) nell'incontro con *Ajna Cakra* permette quell'esplosione, all'interno del sistema nervoso, attivatrice di innumerevoli circuiti nei due emisferi cerebrali e nel sistema

limbico (le strutture, nel cervello, associate ad un certo tipo di emotività e comportamento), tale da favorire le tappe di risveglio previste dalla Saggezza Yoga.

I *Cakra* che risiedono nel Cervello (che si estendono dal midollo allungato alla zona talamica-pineale) sono sotto il controllo di *Ajna Cakra* che, custodendo interi stadi di evoluzione, quando un *Cakra* si risveglia nel *Merudanda* (colonna vertebrale), influenza il livello del risveglio conscio e dell'attività che si svolge in *Ajna Cakra*.

Nella maggioranza degli enti planetari *Ajna Cakra* (l'area talamica-pineale) è addormentato; infatti, la maggioranza degli enti funziona in *Muladhara Cakra* e in *Svadhithana Cakra*.

Solo nella forte determinazione di una *Sadhana Yoga* si possono stimolare e risvegliare i *Cakra*, saltando i livelli del sistema nervoso e risvegliando consciamente le aree superiori, ai corrispondenti livelli di coscienza.

Lo Yoga è costituito in modo tale che ogni sua pratica stimola sempre gli elementi superiori per elevare la coscienza: ogni stadio raggiunto è un risveglio che prepara il risveglio successivo, sempre considerando il sistema totale complesso.

Il risveglio per eccellenza tanto auspicato è il risveglio di *Kundalini*: dalla condizione di virtualità potenziale, se l'ente è veramente pronto, lo Yoga può far ascendere *Kundalini* lungo la *Susumna*, facendo attraversare i vari *Cakra* fino a reintegrarsi, quale *energia-Sakti*, con *Siva* (il principio purushico), al sommo del capo (*Sahasrara Cakra*). Si tratta della Consapevolezza dell'Essere che attraversa i vari *stati relativi di coscienza* fino a realizzare lo *Stato Supremo (Paramasiva)*.

“La Conoscenza autentica e risolutiva è diretta a tutti – non ci sono privilegiati o predestinati – , anche se non tutti la vogliono accettare e *vivere*, per cui Essa deve essere circoscritta a quei pochi (in confronto a milioni di ‘addormentati’) che, essendo stati morsi dal serpente della dura *avidya*, si sono alquanto risvegliati alla consapevolezza che qualche cosa in loro non funziona”.

Raphael in “Essenza e Scopo dello Yoga”

Yoga: dalla pratica all'insegnamento

L'uomo della strada quando sente parlare di Yoga, in modo automatico, gli viene da pensare all'India e alle immagini classiche che la rappresentano.

L'India è anche l'Oriente del mistero, nell'immaginario collettivo, e i più riescono a godere dei variegati racconti fantastici che circolano nell'interesse generalizzato della cultura dominante.

Per la maggior parte delle persone finisce qui.

Ma l'India, e ovviamente tutto l'Oriente, ha moltissimo da raccontare all'Occidente in termini di storie fantastiche, di filosofie e di saggezza. L'Oriente è ricco di personaggi che incarnano saggi, filosofi, maghi, santi, fachiri, divinità.

L'Oriente è ricco di testi antichi e l'India è tra i primi posti in una ideale classifica.

Il termine Yoga richiama, in un unico abbraccio, un vasto territorio, da Ceylon all'Himalaia, e senza dimenticare i luoghi dei Lama del Tibet, fino alle magiche terre dei mistici della Mongolia e della Cina, per finire nei luoghi di realizzazione degli spazi sacri Zen giapponesi.

Quando si tratta di un innamorato della Verità che disciplina la propria vita in un vero percorso di ricerca ci si trova di fronte a qualcuno che in modo appassionato è passato per la lunga strada di leggende, poemi, saghe, canzoni, miti, testi sacri e simboli per giungere, con una certa maturazione, ad una vera *Sadhana* (Sentiero spirituale).

Chi sceglie in tal senso lo Yoga che l'India offre, e custodisce da molti millenni, ha una precisa configurazione interiore che lo

rende naturalmente privilegiato rispetto ad altri, anche se motivati e sinceri, ricercatori.

Imparare lo Yoga secondo i canoni dell'insegnamento occidentale va bene ma non è esattamente quello che si intende per “*trasmissione*” (“*tradere*”) in senso iniziatico.

La *Scienza degli Yogi* certamente si può imparare dai libri nelle sue linee generali ma anche la parte teorica non può limitarsi all'apprendimento dai testi tantomeno la “*pratica*” che è esperienza unica allo stato puro. Della parte pratica può essere appreso ben poco dagli scritti perché le cose veramente importanti non possono essere spiegate con la scrittura. I buoni testi servono come riscontro, come riferimento per le analisi delle risposte ricevute nella propria esperienza, come ripetizione, come ripasso. Lo studio delle “*Idee Yoga*”, delle forme divine archetipiche che ne compongono i fili del suo tessuto strutturale, richiede una “*trasmissione*” sottile, un insegnamento e una spiegazione orale o silenziosa diretti.

Purtroppo sono in molti quelli che si sono convinti, al giorno d'oggi, di essere in grado di compiere la *sacra trasmissione* diffondendo non chiarezza ma una mescolanza di idee che porta solo confusione.

Un insegnante che ha trascurato di studiare e comprendere quelli che vengono chiamati i *Klesa* e l'*Antahkarana* (l'organo interno) ma soprattutto di svolgere un attento lavoro pratico su di essi non può essere in grado di effettuare alcuna valida “*trasmissione*”. Non sono i livelli acrobatici eccezionali effettuati dal corpo che fanno lo Yogi.

In molti dimenticano che lo Yoga, nel suo significato più completo e integrale, deve essere inteso come uno speciale strumento atto a raggiungere “*stati di coscienza superiori*”

attraverso “pratiche” mirate al risveglio e all’allineamento dell’*Antahkarana*.

Per lo Yogi vero quelli che sono i principali scopi della maggior parte dei ricercatori dell’oggi (specie in Occidente), cioè il raggiungimento o la conservazione della salute, la preservazione dalle malattie, il prolungamento della vita, il potenziamento dell’attività sessuale, lo sviluppo di certi poteri non rappresentano affatto il fine dello Yoga ma semplici e naturali manifestazioni lungo il percorso che punta allo scopo finale: la *Moksa* (liberazione dal divenire-relativo; distacco totale dall’avidya – *ignoranza metafisica* – o maya – *illusione* – ; liberazione dal ciclo delle nascite e delle morti – *la catena trasmigratoria del samsara* –).

Lo Yoga è soprattutto “pratica” da trasformare in “esperienza”. Un musicista non sarà mai tale se si limita soltanto ad acquisire la teoria della musica, a saperne parlare in modo erudito e non passare mai effettivamente alla pratica che può dargli l’esperienza della musica.

Solo un’esperienza uscita dalla pratica può formare una valida teoria da trasmettere. La pantomima dell’autentica esperienza si smaschera da sola di fronte ai puri. La pantomima riesce ad ingannare la maggior parte di quelli che vorrebbero ingannare. La pantomima purtroppo riesce a diffondere molta confusione e a produrre molti problemi.

Il vero Yoga, in effetti, non è per tutti. La *scienza dello Yoga* è stata tenuta segreta per un lunghissimo tempo attraverso il metodo di una “*procedura iniziatica*”: un vero privilegio di scuole e di segreti asceti distaccati dal mondo. I *Guru* sono sempre stati gli speciali trasmettitori di tale scienza divina. Pochissime informazioni, sul fronte ufficiale, sono pervenute in Occidente, in modo vago e raccontate solo negli aspetti

sensazionali, fino alla metà del XIX secolo. Ma in realtà sia solitari ricercatori spirituali sia ordini esoterici ancora puri avevano incontrato lo Yoga, o alcuni suoi aspetti, lungo le strade immateriali dei *Guru* (i “*Maestri*”, le “*Fiamme della Salvezza*” sempre operanti, in *Oriente* come in *Occidente*).

Le *Vie immateriali* dei *Maestri* hanno sempre permesso di raggiungere i “pronti” in ogni tipo di situazione esteriore.

Lo Yoga è Uno ma ha molte gradazioni di accesso.

Lo Yoga se seguito correttamente offre la possibilità di penetrare ogni mistero della natura rivelando gli enigmi dell’esistenza.

Il sincero praticante Yoga vede aumentare la propria capacità creativa in tutti i campi dell’esistenza. Lo Yogi, a differenza dell’uomo comune, non cade più vittima dei miraggi del proprio psichismo e non soffre di delusioni. Lo Yoga aiuta a vedere l’inganno che si nasconde sotto molte forme (anche nella parola).

Lo Yoga è fatto per poter essere affrontato da diverse tipologie di essere umano, indipendentemente dall’età, dalla preparazione, dalle capacità iniziali: ciò che conta è la sincera motivazione della ricerca, le elevate tendenze interiori, una particolare configurazione interiore riscontrabile nelle diverse tipologie.

Ogni praticante sincero, lungo il suo percorso, sente di entrare, sempre di più, in una eccezionale concezione della vita, riscontrando in sé stesso un completo cambiamento.

Lo Yoga conduce, senza sforzo alcuno, alla perdita del senso di separatività, di quel senso di divisione che sta a monte di molti dei problemi umani, scoprendo l’invisibile legame, l’unità di tutte le cose.

Lo Yoga fa scoprire che ogni cosa ha profondità.

Un grande insegnamento dello Yoga è quello dei principi della corretta economia delle forze: gli Yogi si avvantaggiano molto con l'applicazione di questo insegnamento.

Lo Yoga non è qualcosa che impone una direzione al praticante; il praticante si viene a rendere conto che non può non seguire la direzione unica intravista con lo Yoga.

Lo Yoga insegna costantemente a discriminare tra il reale e il falso, tra la verità e l'inganno, tra la luce e le tenebre.

I molti libri antichi dello Yoga (*Yogasutra*; *Goraksa Sataka*; *l'Hathapradipika*; *il Gheranda Samhita*, *il Siva Samhita*; e altri ancora) sono disponibili ma non tutti sono in grado di leggerli, di comprenderli veramente. Lo Yoga stimola a cercare la verità e fa capire come trovarla in ogni cosa.

La maggior parte dei praticanti Yoga di oggi ne affrontano lo studio restando nella condizione di un uomo comune dai pensieri, desideri ed emozioni frammentari: lo Yoga per dare tutta la sua potenzialità vuole interezza, dedizione, distacco, energia, la vita intera.

In molti credono di poter diventare esperti o insegnanti di Yoga con la lettura di un certo numero di libri, di corsi, di seminari residenziali, o con il semplice sacrificio di un triennio o quadriennio scolastico (un certo numero di ore al mese) ma così non è. Molto dipende dalla sincera motivazione, dal lavoro su sé stesso svolto e dal fondamentale lavoro dell'Istruttore su di lui. Tutte le conoscenze scritte o orali che si possono acquisire sono nulla se non c'è un cuore aperto all'esperienza profonda, al vissuto di una pratica illuminante, l'unica cosa in grado di mettere in atto un vero cambiamento, di far sperimentare un allargamento di coscienza.

Lo Yoga è in grado di operare su ogni struttura umana apportando cambiamenti in funzione delle condizioni trovate ma

sempre liberando dai molti vecchi limiti incontrati, offrendo nuove possibilità di conoscere e sperimentare.

Lo Yoga è l'espressione perfettamente organizzata di una antichissima "*procedura iniziatica*" insegnata, oralmente e silenziosamente, ancora oggi da *Scuole* particolari inaccessibili o da *Maestri* solitari irricognoscibili, autorizzati dal *Centro Spirituale Supremo* (*Paradesha, Shambhala, ecc.*).

L'insegnamento di questa "*procedura iniziatica*" in effetti non ha alcun nome particolare e non ricalca le strade affollate del pubblico.

Pochissimo è stato scritto in merito.

Volutamente sono stati sparsi solo dei frammenti.

Il *Sistema* di tale "*procedura iniziatica*", con le sue idee, principi e metodi, pur avendo avviato molti *sistemi*, in diverse *tradizioni*, non lo si scopre se non in presenza di particolari qualificazioni e per speciale *influsso spirituale* (un *Maestro*).

In pochi sanno, o sospettano, dell'esistenza di particolari "*Vie immateriali*" percorse dai *Maestri* autentici (o nei *corpi di sangue e carne – incarnati –* o nei loro *Corpi di Luce*). In queste "*Vie*" vengono richiamati anche alcuni qualificati *discepoli*, oltre un necessario livello di "*risveglio*" (di *coscienza*). Esistono anche alcuni "*luoghi*" (*loka*) o *sfere di influenze* (non in senso spaziale) dove alcuni *discepoli*, particolarmente qualificati, possono incontrare i *Maestri*, o degli *addetti* da essi incaricati, per l'apprendimento (*ricordo*) dell'Insegnamento o per l'assunzione di alcuni incarichi da svolgere nel mondo ordinario. In questi "*luoghi*" vengono svolti anche incontri comunitari di *discepoli* di diversi livelli e grado di "*risveglio*", per lo svolgimento di alcune sperimentazioni riguardanti le possibilità evolutive attuali dell'uomo ordinario nel contesto della

situazione critica mondiale. In alcuni casi un individuo “pronto” può essere raggiunto nel suo spazio materiale abituale, in particolari momenti, o nello “*stato di sogno*” per iniziare sezioni d’apprendimento.

Molti sono quelli che oggi insegnano lo Yoga (o credono di farlo, in buona fede o meno).

In realtà sono pochissimi quelli che potrebbero insegnare il vero Yoga: alcuni non lo fanno affatto per la mancanza di richiesta elevata; altri, ma pochi in verità, operano con saggi metodi pedagogici secondo le necessità del momento epocale, nella speranza di poter individuare dei “pronti” a poter “ricevere” secondo una corretta “*trasmissione*”.

Molti cercano nello Yoga quanto esso non può dare in presenza di individui dal corpo squilibrato e dalla mente disordinata. Nei centri yoga si vedono troppi individui che rivolgono troppa attenzione per sé. Tra le fila dell’apprendistato yogico non si riescono ad individuare facilmente individui che presentano forze psichiche lievemente superiori alla media. L’interesse per una coscienza superiore è piuttosto scarso mentre abbondano coloro che cercano la salute ideale, l’allungamento della vita, la guarigione da una salute debole, il potenziamento delle prestazioni sessuali, lo sviluppo di poteri per soggiogare se stesso o gli altri, eccetera, eccetera.

Con la disciplina di una corretta pratica Yoga vengono messe in moto potenti energie il cui risveglio e sviluppo producono forti tensioni che in pochi riescono a sopportare senza un’accurata indicazione di un istruttore veramente competente. La maggior parte riceve blande sollecitazioni dal folto numero di istruttori

incompetenti furbetti che non sono in grado di comprendere il livello di sopportabilità della pressione dell'allievo.

Una buona *Sadhana di Yoga* tiene in gran considerazione, dopo un certo lavoro preparatorio, del lavoro svolto dagli organi di percezione e di coscienza in quanto premessa necessaria per l'accesso delle forze superiori e delle possibilità del praticante. Gli organi del corpo devono essere preparati sapientemente a ricevere la circolazione di una nuova chimica delle sostanze sollecitate con le *pratiche*, cosa che altrimenti potrebbe provocare problematiche (funzioni quale risultato di altre funzioni sbagliate) che normalmente non vengono prese in considerazione dagli approssimati istruttori. Nell'Ente umano giocano delicati equilibri che lo Yogi deve imparare a riconoscere in qualunque circostanza.

Un grado inconcepibile di possibilità aspetta chi si sottomette ad una autentica pratica Yoga per raggiungere i più alti scopi promessi dalla Tradizione.

Innumerevoli sono i metodi e i mezzi offerti dallo Yoga per risvegliare il campo infinito di tutte le possibilità esistenti.

Dietro ogni semplice o complesso esercizio yoga si nasconde una profonda conoscenza di tutte le leggi, visibili e invisibili, dell'esistenza.

Nello Yogasana ogni postura libera, se ben praticata, una *energia-informazione (un codice di luce)* dall'immenso potere risvegliante. Nello Yoga quanto viene svolto sul piano esteriore ha sempre valenza interiore.

Un buon istruttore Yoga, lungo la paziente pratica degli allievi, dovrebbe essere in grado di prendere per mano la loro coscienza ordinaria e condurla, di gradino in gradino, verso il faticoso superamento dei limiti del mondo illusorio che tengono prigioniero l'uomo comune.

Per ogni allievo va compreso il momento in cui condurlo verso il riconoscimento dei principi della vita psichica, gli stati di coscienza da auto-esplorare:

stato di veglia (*Jagrat*): impegno con l'ambiente esterno mediante i canali di esperienza sensoriale (ritmo rapido delle *onde beta*). *Sthulasarira*.

sonno con sogni (*Svapna*): attività della mente subconscia che diventa predominante; le impressioni profonde (*samskara*) vengono espresse attivamente (stato che si caratterizza con le *onde theta*). *Lingasarira*.

sonno profondo senza sogni (*Susupti*): entra in funzione la mente inconscia; si manifestano esperienze profondamente nascoste di stadi evolutivi passati; divengono inattivi i *samskara* e i *vasana* (vengono in questo stato registrate le lente onde di ritmo *delta*). *Karanasarira*.

Yoga Nidra: tra gli stati di veglia e di sonno esiste un legame di consapevolezza ed esperienza chiamato “*stato ipnagogico*” caratterizzato dalle *onde alpha* (dalla durata di 3-5 minuti); viene accompagnato da un profondo rilassamento progressivo e perdita di consapevolezza dell'ambiente esterno. Mentre lo stato di realtà della veglia si dissolve lo stato di esperienza del sogno, lo sostituisce. In questa soglia di coscienza sensoriale e di coscienza del sonno può avere luogo *Yoga Nidra*. Il praticante penetra in esso imparando ad estendere la durata del breve *stato ipnagogico* che precede il sonno normale. Nello stato di *Yoga Nidra* si riesce a mantenere un certo grado di consapevolezza esteriore in grado di ascoltare e seguire una serie di istruzioni dell'istruttore. Durante la pratica di *Yoga Nidra* si propagano periodiche emissioni di *onde alpha* tra i periodi alternati e predominanti di *onde beta* e *theta*. In *Yoga Nidra* viene mantenuta la coscienza in equilibrio sulla linea di confine tra

veglia e sonno per un periodo esteso (fluttuazione ciclica tra estroversione che conduce alla veglia e l'introversione che porta al sonno con sogni). *Yoga Nidra* è uno stato di coscienza diverso da *Nidra* (il sonno).

La pratica costante di *Yoga Nidra* manifesta dei fondamentali risvegli nel sistema nervoso centrale e nel suo funzionamento. *Yoga Nidra* prepara a quello che viene chiamato il “*Quarto stato*” (*Turya*). Il cambiamento che *Yoga Nidra* apporta si esprime attraverso esperienze sottili di sogno, esperienze astrali (al livello del *Lingasarira*) e causali (al livello del *Karanasarira*).

stato di illuminazione (il “*Quarto stato*”) o *Turya* (è *Brahman nirguna*, l'Assoluto, l'Infinito).

L'appuntamento fondamentale è la sperimentazione di *Turya* che è la pura e assoluta *Coscienza non duale* che può essere realizzato con il *Nirvikalpasamadhi* (il *Samadhi senza differenziazione*).

“Nel *Samadhi* ha luogo la ‘rottura di livello’ che l’India cerca di realizzare e che è il passaggio paradossale dall’*essere* al *conoscere*. Questa esperienza sovrarazionale, nella quale il reale è dominato e assimilato alla conoscenza, conduce infine alla fusione di tutte le modalità dell’essere”.

Mircea Eliade in “Lo Yoga. Immortalità e libertà”, Op. cit.; p.

89

Lo Yoga conduce, per gradi, dall’ascolto di sé alla possibilità di ascoltare i pensieri degli altri (anche quando non parlano), tutte le voci che parlano nella natura (dalle piccole vite alle grandi vite), fino alle voci provenienti dalle pieghe dell’invisibile e tutto ciò in funzione della scoperta dell’*Unità di tutte le cose*, del principio dell’*UNO senza secondo*.

E dall'ascolto di tutte le "voci" lo Yoga conduce alla possibilità di sentire la "*Voce del Silenzio*", la sola che può risvegliare le verità e i segreti celati all'uomo "caduto".

Lo Yoga istruisce sulla capacità di *non pensare* per insegnare a *pensare* realmente. Tutto viene insegnato con una ragione precisa anche quando il discepolo non ne comprende ancora pienamente il senso.

Il risveglio, passo dopo passo, abbandona le funzioni dell'uomo ordinario e vede destarsi le facoltà dell'uomo spirituale (*le facoltà superiori dell'Anima*).

La corretta pratica dello Yoga manifesta nell'uomo uno stato di straordinaria libertà e potenza. Lo sguardo interiore supera la soglia dei limiti spazio-temporali. E mentre i fiori delle facoltà superiori crescono e liberano le loro fragranze, il praticante vive un senso di equilibrio e di armonia che esprime, nella vita di tutti i giorni, con il *Karmadharma* mediante pensieri, parole e azioni che sono differenti da quelli delle persone ordinarie.

Comprendere le inesorabili forze del *Karma* insegna all'uomo a poter cambiare il proprio fato (*ad ascoltare la voce di Dio nel cuore che indica e dirige*).

Lo Yoga conduce il praticante al potere più grande che è quello dell'Amore (*non quello dell'ego ma del Sé*): dove tutte le "Parti" si fondono nell'*UNO senza secondo*.

È la sperimentazione di questo Amore che apre la migliore possibilità di *Conoscenza (Jnana, Gnosi, eccetera)* perché si sviluppa una particolare visione che, in ogni cosa studiata, semplice o complessa, fa vedere immediatamente i principi che giacciono alla base di ogni cosa.

Lo Yoga, sin dagli insegnamenti basilari, istruisce a livello profondo il praticante per far sorgere in lui una nuova capacità

di cogliere il sottile, come nel caso del *Pranayama* che fa sperimentare un diverso modo di comunicare con il Tutto.

“Dio soffiò nell’uomo il respiro della vita ed egli divenne un essere vivente. Adesso è nostro compito, come individui in evoluzione, proteggere e nutrire quel respiro quale nostro tesoro spirituale. Dobbiamo renderlo profondo, prolungarlo, espanderlo e diventare consapevoli della potenzialità di unirci alla nostra natura più alta. Questo è il vero Pranayama, l’antica scienza spirituale del controllo vitale”.

Yogamaharishi Swami Gitananda Giri

Lo Yoga divenendo vita profonda del discepolo lo apre universalmente su tutti i piani e a tutti i livelli del multi-universo facendolo penetrare in ogni cosa, in quell’ordine della realtà in cui egli può connettere ogni cosa in un solo singolo Tutto: *l’UNO senza secondo*.

“Sono molti quelli che si accostano allo yoga, a organizzazioni o Scuole iniziatiche, alla spiritualità in genere, alla Realizzazione o Liberazione ma, se si osserva attentamente, si può constatare che fra i postulanti vi è un po’ di confusione.

Coloro che si dedicano alla ricerca spirituale dovrebbero chiedersi prima di tutto che cosa veramente cercano o vogliono, che cosa poi chiede loro lo yoga o la Realizzazione e poi, ancora, quale gruppo, organizzazione, istruttore, ecc. può essere adatto alla propria posizione coscienziale”.

Raphael in “Essenza e Scopo dello Yoga”

“Sulla capacità di osservare bisogna insistere di continuo. Non è molto praticata, eppure essa sola aiuta a distinguere le scintille del Mondo del Fuoco. Non esitate a ricorrere alle espressioni più diverse per ricordare agli amici il potere dell’osservazione”.

Maestro Morya

Nell’oggi è cresciuto molto l’interesse degli *Occidentali* per lo Yoga ma non è tutt’oro quello che luccica. Non significa affatto che sia cresciuto l’interesse per la vita spirituale, per un cammino iniziatico. La grande curiosità verso i fenomeni riguardanti lo Yoga ha trovato un certo favore in ambiente medico-scientifico e presso gli affaristi del benessere. Tra i curiosi, comunque, spiccano risultati interessanti e importanti.

Gli effetti benefici che si possono osservare quale conseguenza delle pratiche Yoga hanno destato molta attenzione fino ad avviare diverse ricerche lungo il corso di molti anni in più parti del mondo.

Studi, ricerche e organizzazioni Yoga si sono diffusi ovunque: in America, in Inghilterra, in Francia, in Germania e soprattutto in Svizzera, dove si trovano scuole e istituzioni Yoga che insegnano la tecnica e la dottrina di tale scienza.

Medici, psicologi, psichiatri e parapsicologi di tutto il mondo si sono lasciati attrarre molto, inizialmente, da quelle manifestazioni considerate supernormali che lasciano strabiliati i profani. Hanno osservato degli Yogi resosi disponibili, e verificatone più volte la veridicità sull’azione di controllo dei muscoli e delle attività involontarie, sull’arresto volontario delle pulsazioni cardiache, sull’ingestione di veleni mortali senza

inconvenienti, la rigidità cadaverica (per lo studio di *Kundalini*), lo stato di morte apparente, l'incolumità alla presenza del fuoco, sui fenomeni di levitazione, sulla trasmissione e lettura del pensiero, sulla chiarezza nel tempo e nello spazio, nell'azione psicocinetica sulla materia, eccetera, eccetera.

Tutti i praticanti Yoga che hanno raggiunto un buon livello di sviluppo e si lasciano sedurre dalle facoltà soprannaturali, perdendo di vista il vero fine dello Yoga, escono naturalmente dal cammino spirituale (sperimentando la cessazione graduale delle seducenti facoltà).

Tra i curiosi dello Yoga vi sono stati, e vi sono tuttora, molti operatori della moderna psicologia del profondo che senza cercare di comprendere veramente lo Yoga, vivendolo, giocano ad interpretarne i fenomeni. Lo Yoga non si interpreta ma va vissuto per conoscerlo.

“Assai prima della psicanalisi lo Yoga ha dimostrato l'importanza dell'inconscio”.

Mircea Eliade

L'interesse della *psicologia moderna* nei confronti dello Yoga è certamente di grande utilità anche se i domini e gli scopi, dell'una e dell'altro, sono diversi.

Tra i curiosi che si sono lasciati ispirare dallo Yoga c'è Johannes Heinrich Schultz (psichiatra tedesco degli anni '30, allievo di Oskar Vogt sedotto dall'ipnosi) che ha sviluppato in ambito clinico, per le patologie psicosomatiche, il Training Autogeno che in molti hanno voluto chiamare erroneamente “Yoga occidentale”. Anche se tale metodo produce effetti psicoterapeutici e riesce a far prendere coscienza non soltanto

del corpo ma anche della mente è altro dal vero Yoga perché hanno scopi diversi e operano da piani differenti.

Naturalmente anche in India si è sviluppato e diffuso un interesse sullo Yoga di natura medico-scientifico riguardante la malattia (*Vyadi*). La Tradizione Yoga non si è mai occupata dell'aspetto terapeutico del *discepolo* perché la pratica regolare e corretta apportava naturalmente benefici all'organismo nel suo insieme e poi perché il compito di curare in modo mirato era demandato all'*Ayurveda* (*scienza della vita*).

In alcuni testi quali il *Satkarma Sangraha* si trovano effettivamente descritti i benefici indotti dallo Yoga ma senza che la cosa venisse rimarcata: i benefici erano considerati conseguenza naturale. Oppure testi quali il *Goraksasataka*, l'*Hathapradipika*, il *Gheranda Samhita*, il *Siva Samhita* ed altri ancora contengono indicazioni terapeutiche per mettere in luce i benefici apportati dalla pratica regolare.

Nel 1918, in India, nasce nelle vicinanze di Mumbai "The Yoga Institute", fondato da *Yogendra*; a Lonavla lo "Yoga-Mimansa-Ashram" di *Swami Kuvalayananda*; a New Delhi lo "Yoga-Ashram" di *Prakash-Dev*; a Rishikesh "The Yoga Vedanta Forest University" di *Swami Sivananda* e nel Bengala la "Ramarkrishna Mission West Bengal" (oggi con sedi in tutto il mondo).

Nel 1920 i discepoli di *Pramahansa Madhavadas* (di Malsar) diffusero gli aspetti terapeutici trattati nell'insegnamento ricevuto.

Nel 1924 viene fondata l'"*Accademia Yoga*", a Lonavla (fra Mumbai – ex Bombay – e Poona), con l'aiuto di principi e finanzieri indiani, allo scopo di studiare scientificamente lo Yoga e applicarne i metodi in senso terapeutico. L'*Accademia*

possiede due cliniche, dove studiare e analizzare i risultati della sperimentazione. Lo stesso anno vengono pubblicate, sulla rivista scientifica “Yoga-Mimansa” del Kaivalyadhama Institute, le ricerche scientifiche condotte da *Swami Kuvalayananda* sullo Yoga nei suoi possibili aspetti terapeutici.

Nel 1960 il Governo indiano, mediante il Ministero della Sanità, costituisce un Comitato speciale presieduto dal *Dr. B. K. Anand* per valutare clinicamente i risultati attinenti alla terapia dello Yoga. I risultati positivi, su ben 71 istituti sparsi in tutto il territorio nazionale indiano, hanno condotto il Governo a pubblicare un testo di Yoga-Terapia, redatto a cura di *Swami Kuvalayananda* e del *Dr. S. L. Vinekar*.

Nel 1954, in Italia (a Milano), viene fondato il Centro Italiano Studi Yoga da *Carlo Patrian*.

A Zurigo nasce la “Yoga Schule” di *Selvarajan Yesudian*; a Los Angeles la “Self-Realization Fellowship” di *Paramhansa Yogananda*.

Oggi lo Yoga è diffusamente studiato e praticato in tutti i paesi del mondo con “centri”, “scuole”, “comunità” dappertutto.

Ma lo spirito dello Yoga viene onorato quale dovrebbe essere?

“... lo yoga, in quanto disciplina spirituale, è già contenuto nei Veda e nelle Upanisad, oltre ad essere uno dei sei darsana (“punti di vista” in relazione ai Veda) su cui si basano in gran parte tutti gli altri tipi di yoga. Lo yoga dunque trova le sue radici in un terreno profondamente spirituale, quello appunto dei Veda-upanisad-darsana. Se si dovesse prescindere da questi aspetti lo yoga diventerebbe semplice esercizio fisico o mentale, ma con ciò si verrebbe a snaturarne l’essenza, lo scopo e l’etica stessa ...”

Raphael in “Essenza e Scopo dello Yoga”

Per fare Yoga necessitano cinque fattori fondamentali:

Aspirazione al Divino

Una autentica vocazione per lo Yoga

Conoscenza della visione filosofica Yoga

Una qualificazione coscienziale (psicologica)

Perseguimento dell’etica yogica

Concetti fondamentali di Yoga da ricordare:

Finalità ultima: auto-realizzazione, illuminazione, liberazione.

Purificazione: del corpo fisico grossolano, della dieta, del prana (energia vitale), dei canali sottili (Nadi), della Mente (Manas) e delle associazioni emozionali, delle tendenze subconscie, della vera personalità.

Formazione teorica di base:

Anatomia generale e Fisiologia generale.

Studi su: Colonna vertebrale; Apparato respiratorio; Cuore e circolazione sanguigna; Muscoli e apparato locomotorio; Sistema endocrino; Sistema nervoso centrale; Sistema nervoso autonomo.

Conoscenza teorica e pratica di: Asana; Pranayama; Bandha; Mudra; Kriya; Mantra; Meditazione.

Concetti generali di psicologia.

Conoscenza e concezione dei Livelli di coscienza e loro possibilità di modificazione; del Rilassamento; della Meditazione;

Nozioni di base sulla formazione della personalità.
Conoscenza dei concetti di Yoga, Klesa, Yama, Niyama, ecc.
Conoscenza delle diverse scuole Yoga tradizionali.
Conoscenza degli studi e delle ricerche sullo Yoga.

Formazione Approfondita:

Anatomia e Fisiologia con specifici riferimenti allo Yoga
 Specifica per Asana; Pranayama; Bandha; Mudra;
Kriya
 Indicazioni e controindicazioni.
Comprensione dello Yoga in relazione alle risposte
comportamentali e comunicazionali
Effetti dello Yoga su
 Equilibrio emotivo della personalità (coscienza
sociale; stati superiori di coscienza; coscienza patologica).
 Psicofisiologia di Yama; Niyama; Pratyhara;
Dharana; Dhyana; Samadhi.
Fondamenti di pedagogia
 Sviluppo teorico; Sviluppo pratico
Studio dell'Alimentazione
 Convenzionale
 Yoga
 Ayurveda
 Fitoterapia

“Un serio e preparato discepolo cui domandassimo perché pratica lo yoga risponderebbe di certo in questo modo: perché riconosco – come affermano i Veda, le Upanisad e anche la

Tradizione iniziatica occidentale – che sono caduto nell’avidya obliando così la mia vera natura; praticando lo yoga sconfiggerò l’avidya e mi reintegrerò nella mia pura essenza o pura coscienza”.

Raphael in “Essenza e Scopo dello Yoga”

“La Libertà di scelta è sempre di rigore. Certo nessuna imposizione deve ostruire il sentiero, ma è lecito offrire a chiunque una torcia quando il viaggio è lungo. Solo l’illuminazione aiuta a comprendere bene la libertà di scelta, e con ciò afferma l’essere. Fin dai primi anni di vita le scuole dovrebbero insegnare a connettere la realtà con l’essenza di ciò che è predestinato. Solo così l’uomo collega la sua esistenza e la propria perfezione. Libertà di scelta, illuminazione, auto perfezione sono le vie del Fuoco. Solo le creature del Fuoco trovano da sé questi principi di ascesa. Ma chiunque deve essere guidato per quei cancelli, altrimenti insorgono turbamenti perniciosi che, con il caos degli elementi, scuotono il pianeta, e a quell’agitazione si aggiunge la confusione sfrenata dell’uomo. Ritengo necessario ripetere i moniti circa la confusione che distrugge tutti gli esordi evolutivi”.

***dal Volume I “Mondo del Fuoco”, verso 269, dei testi Agni
Yoga***

Una grande Anima dello Yoga

Quando si decide di scrivere della vita di un Maestro ci si trova sempre di fronte a una operazione ardua, poiché elencarne tutte le innumerevoli virtù, la numerosità delle opere o la loro grandiosità è un fare inadeguato e in un certo qual modo riduttivo, in quanto il compito che un Maestro svolge non è mai limitato all'aspetto tangibile, corporeo, manifesto, della realtà, al contrario questi più spesso è occupato a operare su piani che possiamo definire immateriali, incorporei e di cui i più, non sospettano nemmeno l'esistenza. Questi esseri aprono silenziosamente strade di possibilità, sulle quali un giorno gli uomini potranno incamminarsi.

Non si vuole con questo sminuire l'importanza e il valore delle opere che un Maestro realizza durante la sua esistenza ma semplicemente spostare l'attenzione del ricercatore, incline a dare maggiore importanza a tutto ciò che riesce a *vedere* e *toccare*, su tutto ciò che materiale non è, e che in virtù di questa caratteristica egli tende a ignorare completamente.

Paramahansa Satyananda è stato uno di questi grandi Esseri, a lui dobbiamo la divulgazione dello Yoga in tutto il mondo moderno, attraverso un linguaggio semplice e affascinante che ha saputo coniugare conoscenze appartenenti alla Scienza attuale, con conoscenze antichissime presenti nel *Vedanta*, nel *Tantra*, nelle *Upanisad*, nei *Purana*, realizzando un percorso in cui far confluire asana, mantra, concentrazione, meditazione, secondo quanto già sperimentato dal grande *Yogi Bajan* con il suo *Kundalini Yoga*. Egli era uno yogi ma anche un neurochirurgo, gli fu quindi naturale operare una sintesi tra

questi due mondi e precisamente in questo stette la forza del suo insegnamento; egli seppe riunire ciò che appariva diviso, Scienza e Spiritualità, Oriente e Occidente, la via dell'agire e quella della contemplazione, l'uomo anatomico e l'uomo occulto.

Questi ha offerto un faro all'Occidente materialista e ha consegnato nelle mani dell'uomo moderno una *Visione*, uno strumento, che potesse sostenerlo, salvaguardarlo, innalzarlo al di sopra di tutti quegli influssi e suggestioni, che hanno il solo fine di deprimerlo, indebolirlo e sottometterlo alla propria bestialità. Viaggiò in tutto il mondo e insegnò in ogni luogo e ad ogni classe sociale, portando lo Yoga nelle carceri e negli ospedali psichiatrici. Egli si è rivolto a persone di ogni credo, religione e nazionalità, richiamando nei suoi insegnamenti, verità facenti parte della *Tradizione Primordiale*, presenti nelle varie religioni; *giainismo*, *sikhismo*, *zoroastrismo*, *buddismo*, nell'*islam* e nel *cristianesimo*.

Tra le sue innumerevoli attività, nel 1964 seguendo un mandato specifico del suo *Maestro Swami Sivananda*, ha fondato la Bihar Yoga Bharati, un'istituzione interamente dedicata allo studio dello Yoga, dove ogni ricercatore viene educato allo sviluppo integrale della sua persona, sia nella sua componente emotiva-mentale sia nella sua controparte spirituale. Da allora ad oggi, questa scuola è stata il centro della rinascita dello Yoga, formando e diffondendo l'insieme delle pratiche e dei principi che fanno da base al suo insegnamento. I libri pubblicati da questa scuola sono a tutt'oggi tra i più autorevoli sull'argomento.

Nel 1983, *Swami Satyananda* ha passato tutte le responsabilità al suo discepolo *Swami Niranjanananda Saraswati*, il quale ha portato avanti con dedizione il lavoro del suo Maestro.

Il prossimo anno (2013), dal 23 al 27 ottobre questa straordinaria istituzione e la sua meravigliosa visione compiranno 50 anni e per questo si terrà un *Convegno Mondiale sullo Yoga*, che riunirà diversi ricercatori, scienziati, leader spirituali provenienti da tutto il mondo. Il programma includerà conferenze, dibattiti, presentazioni, dimostrazioni pratiche e incontri per discutere dei principi e delle tecniche dello yoga e la loro influenza sull'individuo e sulla società. In quell'occasione *Swami Niranjanananda*, esporrà in dettaglio gli antichi yajna e i sistemi di kriya nello yoga.

Un evento importante cui dovrebbe rivolgersi l'attenzione dei ricercatori o quanto meno la loro simpatia; la Bihar ha operato e opera, per la custodia, salvaguardia e divulgazione di verità che hanno il solo fine di emancipare, liberare, innalzare l'essere umano, si preoccupa di mantenere accesa una *fiamma*, per tutti coloro che del *Fuoco* ... sono amanti ...

Di seguito i riferimenti logistici per gli interessati:

Bihar School of Yoga, Ganga Darshan, Munger, Bihar 811281, India

Tel: 0644 222 430 - 9304799615 – Fax: 06344 220169

Sito Internet: www.yogavision.net/bsy/wyc.html

Oppure:

Scuola di Yoga Satyananda Asram Italia, Via Ca' Baldone, Trarivi di Montescudo (Rn)

Tel: 0541 984710 - Fax 0541 984990

Sito Internet: <http://www.satyanandaitalia.net/giubileo.htm>

Email: scuoladiyoga@satyanandaitalia.net

Libri di Swami Satyananda Saraswati della Edizioni Satyananda

Ashram Italia:

Asana Pranayama Mudra Bandha

Tantra

Kundalini Tantra

Il Mantra

*Concentrazione e Meditazione. La via più breve alla
realizzazione di sé.*

Yoga Nidra

Surya Namaskara

Karma Yoga

Quattro Capitoli Sulla Libertà

*La Visione dello Yoga (insieme a Swami Niranjanananda
Saraswati)*

Cenni sulla Retta Azione mancata

Il compito dell'uomo sulla terra dovrebbe essere quello di riportare se stesso, a quel *Mondo delle Origini* (in senso metafisico e metastorico) illuminando ogni azione e rendendo ogni realizzazione non più ordinaria ma “spirituale”. Necessita un “modo di essere” proteso verso azioni che incarnano il dovere-giustizia (il *Dharma universale* che comprende quello individuale). Le azioni (*karmadharm*) che possono aiutare il mondo a risolvere i vari disordini in cui vessa sono quelle che potranno, nell'individuo, condurlo alla liberazione (*Moksa*). In senso metafisico il *Dharma* esprime l'Armonia quale espressione dell'Unità dell'Essere.

Dovrebbe, l'uomo, innalzarsi dalla mediocrità in cui è precipitato e invece persevera nelle azioni da uomo decaduto, in un mondo decaduto. Ogni uomo ha il dovere di elevare il proprio livello di coscienza accedendo a livelli di conoscenza superiori.

L'uomo può accedere alla fonte di tutta la conoscenza e di tutti i poteri e dovrebbe sentire a cuore l'interesse del benessere di tutto l'universo.

L'uomo dovrebbe risvegliarsi e divenire un essere luminoso che riceve e trasmette conoscenza ed energia risvegliante quale benefica influenza spirituale verso cose, persone, situazioni ed eventi.

A monte della sofferenza vi sono i *Guna*: è il grande squilibrio dei *Guna* la causa dell'insensatezza in cui vessa il mondo con la sua crisi mondiale. I *Guna Rajas* e *Tamas* emanano da *Sattva* (in successione) e si riassorbono in *Sattva*.

Il *Guna Sattva* sostiene il mondo ma gli uomini non sostengono il *Sattwa* che sostiene il mondo. Se gli uomini non ristabiliscono *Sattva* il mondo è in serio pericolo: il livello di *Sattwa* è continuamente esaurito per il vivere anti-tradizionale dell'umanità. *Sattva* è rapportato al piano causale (*prajna*).

È l'azione anti-tradizionale ispirata da una potente influenza, "non umana" che spinge gli uomini a vivere in modo da non sostenere il *Guna Sattva* che sostiene il mondo.

Il decadimento "spirituale" è la causa dell'attuale crisi mondiale che non è una semplice crisi economica ma una crisi esistenziale ovvero una "crisi spirituale".

La giusta azione ("azione tradizionale") è prodotta dal perfetto equilibrio dell'attività ritmica e armonica del *Sattva* nella *Buddhi* (*intelletto superiore*; una delle quattro facoltà dell'*Organo interno* – *Antahkarana* –, l'*intuizione discriminativa*; la parte più sottile e pura dell'*Organo interno* deputato a captare un riflesso della luce dell'*Atman*). Nello Yoga è *Buddhiyoga* o *Jnanayoga*.

È stato avviato un vero *processo distruttivo* nascosto nelle varie operazioni mondiali della politica, dell'economia, della finanza, del mercato del lavoro. Dietro tutte queste operazioni mondiali di "necessità" c'è un colossale *Piano-Azioni* contro l'umanità (un *Sovvertimento mondiale*).

Il *processo distruttivo* è stato avviato da molti decenni, dando invisibilità alla vera volontà in causa e facendo in modo che si autoalimentasse "dal basso".

È in atto, mascherato, un inarrestabile "*Sovvertimento mondiale*" le cui azioni occulte, del potere che sta alla regia, sono attuate in tutti gli ambiti della società umana, provocando un "*rovesciamento*" di tutti i valori, di tutti i riferimenti: si tratta di una vera e propria "*iniziazione rovesciata*" di massa. Si tenta di

condurre una moltitudine di esseri verso stati di coscienza infernali.

Il decadimento spirituale in atto sembra facilitare l'irrompere di azioni infere nella società in crisi.

Le città sono state fatte diventare i templi profani dove vengono svolti i quotidiani riti collettivi, i sacrifici, le processioni e dove i guru (dell'*oscurità*) moderni attuano i loro incantamenti. Gli uomini sono letteralmente intrappolati senza possibilità di uscirne. Gli individui, ogni giorno, vengono costretti a vivere in un'orgia dissacrante dell'esistenza.

Tutti escono dalle proprie giornate stanchi, confusi, disorientati, offesi: resi impotenti su quelle che dovrebbero essere le normali reazioni per le libertà e i diritti sottratti.

Anche chi pratica o tenta di praticare una via spirituale, non può fare a meno di provare un senso di smarrimento, uno sconforto nel rendersi conto dei livelli di tossicità dell'ego umano che operano nel mondo. In un mondo così ridotto e che è quello che circonda il *Sadhaka*, lo sforzo continuo di "trasformazione" personale necessario, è quadruplo.

L'umanità sta attraversando un incredibile pericolo storico e sono in pochi a rendersene conto, mentre quelli al *potere* sono impegnati a nascondere. In questo clima mondiale intossicato gli individui sembrano impazzire ogni giorno sempre di più: basta vedere da cosa sono occupate le cronache quotidiane.

Tutti gli ambiti umani sono messi alla prova e quelli di ordine spirituale non sono da meno: infatti, il confronto necessario lungo la *Sadhana* fa emergere le difficoltà a sostenere la dura guerra interiore che ogni sincero *Sadhaka* è chiamato a esperire.

I discepoli spirituali di oggi si trovano a dover combattere con "qualcosa" che nei tempi passati non incideva ancora, come oggi, sui risultati del "lavoro spirituale".

Pur essendo sempre le stesse, le problematiche che un candidato all'iniziazione deve affrontare, nell'oggi c'è "qualcosa" di più: una invisibile diabolica azione invasiva nelle coscienze umane che ancora "*ignorano di ignorare*".

Si aggira tra le strade del mondo una *azione invisibile virulenta* che induce gli individui a continue risposte comportamentali e comunicazionali di natura illogiche. Gli individui rispondono alle sollecitazioni dell'ambiente senza riflettere, senza pensare: guardandoli si ha l'impressione che non pensino ma che siano pensati (da "*qualcosa*" che programma il subconscio). I modelli umani di riferimento ispirati ai valori universali, vengono messi in cattiva luce in quanto convenzionali, senza vera importanza per le comunità umane. In nome di un progresso necessario vengono imposti squilibrati stili di vita: non è la libera scelta a guidare ma la necessità economica, gli orari di lavoro, il condizionamento delle tendenze e soprattutto il PIL (che qualcuno ha imposto per scopi precisi di manipolazione).

Quest'*azione invisibile* ha avuto e continua ad avere un peso (*un'influenza*) enorme nell'evoluzione della civiltà umana mondiale (che ha assunto gravi espressioni di "*involuzione*").

La vita di relazione ha assunto espressioni umilianti perché hanno prevalso più i vizi (accettati universalmente con pieno consenso) che le virtù (che ormai strappano sorrisi di sufficienza).

L'umanità non è mai riuscita realmente, a fare un salto evolutivo qualitativo definitivo nei riguardi dei valori morali e spirituali, al fine di poterli affermare definitivamente in qualunque futuro possibile. Le risposte evolutive sembrano giocare ad un "avanti e indietro" che non migliorano mai nulla, regredendo quanto di buono raggiunto.

Dalla decadenza della Lemuria in poi, i principi eterni ed immutabili non hanno mai raggiunto l'apice in una determinata epoca, al punto tale da poterla ricordare quale faro nella notte buia in cui l'umanità è caduta.

Lo spirito dei tempi, quindi, non dovrebbe fuorviare il sincero *Sadhaka* né rattristarlo per l'incoscienza in cui vessa l'umanità che non sa "accorgersi" dei pericoli che incombono lungo la linea di grave irresponsabilità, di chi detiene il potere. Continuare a dare consenso, per governare, a chi non è in grado di comprendere le cose dello spirito di Dio, certamente è cosa molto grave ma chi pratica una via spirituale non dovrebbe vivere tutto ciò con angoscia. Con un linguaggio suggerito dalla saggezza, ciascuno al proprio livello di risveglio, dovrebbe trasmettere, raccontare, consegnare quanto dello Spirito può guidare i folli nel mondo fuori dall'inganno universale.

Nel mondo, oggi, il livello dell'inganno è altissimo perché il Grande Impostore ha adepti ovunque, dove è difficile poterli smascherare.

La maggior parte degli enti planetari guardano a terra (materialismo) rifiutandosi di rivolgere lo sguardo al cielo (spiritualità). Chi cerca o ha intenzione di richiamarsi a dei principi per una guida e un orientamento? La maggior parte dell'umanità non si rende conto di stare correndo verso l'oscurità. Si tratta di un'epoca violenta, senza *Sattva*, con emissione di pensieri violenti, parole violente, scelte violente, azioni violente all'insegna di una ferocia, anche istituzionale (le scelte legislative), inaccettabile e ingiustificata. Governati e governanti s'incontrano in una pari violenza rivelatrice che dovrebbe invitare ad un brutale risveglio, un salto di coscienza.

La ricerca spirituale deve ridiventare il fondamento della società: una scala salda che va dall'etica alla morale, dal sociale

allo spirituale. La spiritualità non dovrebbe mai scadere in una pratica di coscienza di massa che attecchisce per moda, volgarizzando i comportamenti e deformando i sacri riferimenti. Tutto oggi si muove, e i più sensibili possono avvertirlo, come una luciferina operazione di sottile *contro-iniziazione di massa* mediante l'influsso infernale, veicolato tramite i media (*trasmissioni televisive, giornali, libri, cinema, internet, sistema educativo dominante, ecc.*), per far percepire il mondo attraverso un convincimento imposto per mezzo di un incantamento.

L'incantamento opera negli enti planetari una trasformazione verso il *basso*, un livello di esistenza vuoto e cinico, dove conta solo l'evasione possibile, al posto della "liberazione" dell'*Alto*.

La società, trasformata in società sessuofoba, ha reso nell'immaginario collettivo ogni tipo di pratica sessuale possibile al fine di un soddisfacimento che si rivela sempre incompleto, frustrante, umiliante, condizionante e contrapposto sempre a qualcosa che invita alla lotta (soprattutto di un nemico inesistente).

Il rifiuto del sacro è così diffuso che si è trasformato anche in un rifiuto della ricerca di ogni verità. L'umanità è arrivata ad un punto pericoloso di smarrimento mediante una comoda rassegnazione, dove l'ignoranza è divenuta devozione inconscia al male.

L'umanità, con lo Yoga, dovrebbe scoprire lo spirituale che nel Bene vede il fondamento unico e indivisibile del tutto esistente. Colui che con lo Yoga scopre la radice del Bene si accorge che, divenuto Bene stesso, in lui non può germogliare né attecchire il male. Il male non è un opposto ma la degenerazione di una parte dell'ente umano che si è scissa dall'Intelligibile credendo di costituirsi quale realtà esclusiva ed autonoma.

Crescono tra gli anestetizzati umani filosofie distruttive che vorrebbero far interpretare il mondo in una sempre più umiliante materialità. Sono segni della crisi profonda del mondo.

Soffiano, in modo sinistro, venti di forze oscure che, penetrando nelle menti, ostacolano qualunque forma di richiamo alla Tradizione perenne. Stimolano solo verso rapporti con un mistero che si rivela sempre ingannevole e imprigionante.

I mezzi di comunicazione di massa sono stati utilizzati per deformare l'autentico concetto di libertà individuale perché viene sempre promosso, sotto diverse forme, scisso dalla responsabilità. Il modello della società, con l'arma della cultura dominante, forma individui egoisti e narcisisti, perfetti devoti dell'oscuro male, anche se non è, questo male, una realtà assoluta ma solo un "degrado", un "accidente" aristotelico.

Il saggio sa leggere, nelle pagine dei nostri giorni, chiaramente gli antichi riferimenti al Kali Yuga, l'Età delle Tenebre ma sono in pochi ad ascoltarlo veramente.

Nei Visnu Purana si parla incredibilmente dei nostri giorni (di seguito nostri liberi cenni): *"... i responsabili (i governanti) deruberanno e spoglieranno i loro sudditi per mezzo di pretesti fiscali ... di giorno in giorno la moralità e la legge decresceranno fino a trasformare la vita nel mondo in un caos dove trionferà l'empietà tra gli uomini ... l'inganno sarà lo strumento per il successo ... il mondo sarà totalmente pervertito ... dominerà la venerazione per i beni materiali ... solo l'apparenza (l'abito) sarà quella che rappresenterà il sacro (la qualità spirituale del sacerdote) ... verranno a mancare quelle particolari norme che legano un discepolo al maestro spirituale perché non avranno più forza ... il denaro farà essere padrone*

degli uomini che cercheranno disonestamente la ricchezza e saranno in molti ... il materialismo aumenterà la paura della morte ... le donne umilieranno i loro corpi offrendoli in modo dissacrante e diventeranno egoiste, menzognere, unite ai corrotti e ai dissoluti ...”.

Il mondo, l’umanità sono sotto il potente influsso di una *Contro-iniziazione* di massa. Le organizzazioni preposte sono attorno all’uomo comune.

Bisogna aiutare l’uomo ad affinare la capacità di discriminare attraverso il necessario lavoro spirituale sull’*Antahkarana* (l’*Organo interno*).

Gli ambienti spirituali dovrebbero insistere sullo sviluppo di una coerente pratica di “trasformazione” e promuovere, in ogni circostanza possibile, il superamento di quell’arroganza che contraddistingue questo moderno e sciocco uomo economico.

Il vero Yoga di Sri Sathya Sai Baba

Offriamo di seguito un discorso interessante, in tema di Yoga, dell'Avatara *Sri Sathya Sai Baba* che con estrema semplicità illumina e chiarisce punti sovente trascurati dai più.

Il vero Yoga

Il vero Yoga deve consentirvi di controllare la mente ...

I vari sentieri per la ricerca dell'Atma

Incarnazioni del puro Atma (Pavitratmasvarupa)! In questo paese di Bharat, da tempo immemorabile, molti saggi (Maharishi) si adoperarono in diversi modi per comprendere il segreto dell'Atma. L'azione (karma), la devozione (bhakti), la conoscenza (jnana) e lo yoga sono i quattro maggiori sistemi per la ricerca dell'Atma. I sentieri dell'azione, della devozione e della conoscenza sono tali da poter essere seguiti anche dalla gente comune. Ci sono altre vie, che si possono indicare con nomi diversi, quali meditazione (dhyana), preghiera ed adorazione costante (upasana) e rinuncia (thyaga), ma sono tutte comprese nella via dell'Azione (karma). La Via dello Yoga non è facilmente accessibile alla gente comune. Gli studiosi hanno spiegato la Via dello Yoga in vari modi e l'hanno divulgata in maniere diverse. Alla maggior parte della gente è accessibile solo una conoscenza acquisita dai libri e manca un'esperienza effettiva. Molti hanno seguito la via dello Yoga tramite il distacco (vairagya) ed hanno sperimentato una certa felicità. Ai

giorni nostri, ci sono diverse persone che spiegano e insegnano i metodi dello yoga ma, in pratica, non sono riuscite in alcun modo a sperimentarne i risultati. Parlare è facile ma è difficile mettere in pratica ciò che si dice. Cercheremo di capire se l'arduo sentiero dello yoga può essere seguito dalla gente normale. Se si accettano e si seguono gli aforismi (sutra) di Patanjali, lo yoga porta al controllo della mente (chittavriti). Sono mai esistite al mondo delle persone così elevate da poter controllare la propria mente? Sì, tali persone esistono, ma non vivono normalmente tra la gente comune e in modo normale. Esse si interessano al loro Sé interiore, si preoccupano di sviluppare la visione interiore.

Affermare che esistano persone, fra la gente comune, in grado di spiegare il vero significato dello yoga è dire il falso.

Per comprendere realmente lo yoga ci si deve distaccare dalle attività mondane

Coloro che vogliono veramente comprendere lo yoga devono distaccarsi da tutte le attività normali del mondo. Lo yoga implica il concetto di confluenza fra la Divinità e i sacri aspetti dell'Atma. Come il fiume perde il suo nome, la sua forma e il suo sapore quando entra nell'oceano, così anche l'essere umano che si unisce allo Spirito Atmico non ha più nulla da spartire col mondo. Se gettiamo in mare una bambola di sale, possiamo recuperarla? Sebbene questa bambola di sale provenga originariamente dall'oceano, una volta che torna in esso vi si fonde e vi si identifica. In egual modo, per chi comprende a fondo il significato dello yoga, un'ulteriore opportunità di aver a che fare con i piaceri mondani (bhoga) non esisterà più. I quattro involucri, cioè quelli del corpo fisico (Annamaya Kosha), della mente empirica (Manomaya Kosha), dell'energia vitale

(Pranamaya Kosha) e dell'intelletto (Vignanamaya Kosha) sono tutti nati dall'involucro della Beatitudine, (Anandamaya Kosha). L'obiettivo principale di quest'ultimo involucro è la volontà o risoluzione (sankalpa). Tale volontà o risoluzione si fonde con l'Atma e viene racchiusa all'interno di Esso, cioè la volontà perde tutta la sua manifestazione non appena si fonde con il Sé interiore o Atma. Il mondo intero non è altro che una proiezione o un'immagine di questo sankalpa. Non è possibile per questo sankalpa invischiarsi nell'illusione osservando la propria immagine nel mondo materiale. Se qualcuno pronuncia una parola noi spieghiamo questo fatto dicendo che questa proviene dalla gola di quella persona ma questa non è la verità. Con la gola si possono produrre suoni ma non si possono pronunciare delle parole. La parola non proviene dalla gola, ma ha origine dal primo chakra, il Muladhara-chakra, sale all'Ajna-chakra (il chakra fra le sopracciglia) tocca l'Atma, dalla cui base prende la sua vera e propria intonazione, uscendo infine sotto forma di suono. Nell'involucro dell'energia vitale (Prana Kosha) e in quello della mente (Mano Kosha) ci sono delle particolari corde che possono essere toccate in certe zone in cui si trovano dei ponti che le sovrastano. Toccando quei ponti vengono prodotti dei suoni e quei suoni vanno al cuore. Poi, i suoni verranno emanati sotto forma di parole. I ponti su queste corde vengono a conoscenza della mente. Chi sa suonare la vina è in grado di capire facilmente questi passaggi. Suonando le corde e toccando i ponticelli che sono sotto di esse, ogni parola e ogni suono assumono forme e toni particolari. Il tipo di suono che viene prodotto dipende dalle corde che si suonano e dal ponticello che si tocca. Se, suonando una corda, si tocca il ponticello di un'altra, non si udrà alcun suono particolare.

Funzioni dei Chakra

La corda della vita, che parte dal Muladhara-chakra e sale verso l'Ajna-chakra, va collegata alla mente. Lo scopo del Muladhara-chakra è quindi di far sì che il corpo si mantenga eretto ed in buone condizioni, è qualcosa che protegge il corpo e ad esso ci si riferisce anche come involucro del cibo o del corpo (Annamaya Kosha). Il secondo è lo Svadhishthana chakra che ha il compito di occuparsi dell'involucro dell'energia vitale (Pranamaya Kosa) e di fornirgli il calore di cui ha una grande necessità. Il corpo sopravvive e viene protetto in forza del calore fornito a tale involucro d'energia vitale; inoltre, i vari organi del corpo sono mantenuti dal calore generato. Il terzo è il Manipura chakra, che ha la natura di un fluido e fa sì che il sangue scorra; oltre a far scaturire il sangue dall'involucro del corpo denso, ne fa uscire anche tutti i liquidi e li passa al corpo. Per mezzo del flusso di sangue nel corpo, questo chakra mantiene in salute il corpo e trasferisce il sangue agli involucri dell'energia vitale (Pranamaya Kosha) e del corpo denso o grossolano. Il quarto è l'Anahata chakra che è della natura dell'aria e, oltre a presiedere alle funzioni dell'inspirazione e dell'espirazione proprie del respiro, fa sì che la gente abbia la facoltà di pensare alle più varie questioni. Giacché questo chakra possiede la proprietà del respiro, può mostrare la sua natura per mezzo dell'aria, del calore e della polvere. A questo stadio, l'aspetto contenuto nell'involucro dell'energia vitale penetra nella corda più interna e la comprime. Il prossimo, il Visuddha chakra, viene descritto come dotato delle caratteristiche di tempo e spazio. I suoni che escono da noi vengono definiti parole. L'Ajna-chakra, il sesto, vi fa percepire la vostra esistenza, non solo, vi dà la capacità di riconoscere la vostra vera forma ed è attivo nel campo della Conoscenza pura e priva di dualità. Esso vi consente di

mantenere i cinque soffi vitali dentro di voi e fa risplendere i cinque prana o energie vitali. Il suo scopo è quello di permettervi di avere il controllo sui cinque prana. Il successivo, il Sahasrara-chakra, svolge l'importante funzione di essere una vera e propria base di tutti i punti vitali che sono in voi. Esso permette il funzionamento della forza di volontà (Iccha Sakti). Lo yoga ci ha insegnato che tra il nono e il dodicesimo anello della colonna vertebrale risiede la funzione vitale dell'esistenza fisica. I Veda hanno spiegato che questa forza vitale è simile al lampeggiare fra le nubi e si trova fra la nona e la dodicesima vertebra della spina dorsale. Un uomo può vivere anche senza gambe o senza mani ma non se la colonna vertebrale si spezza. Tra il nono e il dodicesimo anello della colonna vertebrale c'è l'essenza della vita. In questa zona si trova l'Anahata-chakra. Il passaggio dell'aria che avviene attraverso questo chakra durante l'atto dell'inspirazione e dell'espirazione sostiene la vita. Quando i saggi (rishi) non erano a conoscenza di questa verità fondamentale, secondo la quale la vita esiste realmente fra la nona e la dodicesima vertebra della spina dorsale, cercavano di controllare ciascun chakra, partendo dal Muladhara e salendo dritto verso la pura Coscienza (prajna). Essi si sottoponevano a determinate discipline (sadhana) per mezzo delle quali potevano comprendere e controllare ciascun anello della colonna vertebrale.

Le cose esteriori sono già contenute in voi prima che ne comprendiate la forma ed il significato

Va tenuto in considerazione il fatto che, per mezzo della saggezza, si ottengono due tipi di coscienza: una è relativa al mondo materiale, l'altra allo Spirito. Quella temporale vi permette di capire quanto vi sta intorno e come il mondo

materiale vada avanti. Ciò va detto per spiegare che le cose esteriori sono già contenute in voi prima che ne comprendiate la forma ed il significato. Questa conoscenza relativa all'Atma, che avete già visto e conosciuto in qualche forma dentro di voi, ora è vista come una cosa esterna. Adesso Io sto guardando questo pezzo di stoffa, ma la forma di questa stoffa è stata impressa nella mia mente ancor prima che la vedessi. Quindi, ciò che determina la vera forma di ciò che già esiste come conoscenza interiore, è il primo tipo di coscienza o prajna. Il secondo tipo di coscienza è quello che vi consente di vedere l'aspetto dell'Atma in tutti gli esseri viventi come uno e lo stesso. Questa verità è stata proclamata dai saggi con l'espressione Prajnanam Brahma (mantra vedico il cui significato letterale è "Dio è Pura Coscienza" - N.d.T.). Questo aspetto di prajna, che coincide con Brahman, è presente in ogni individuo.

Il controllo dei sensi ed il controllo della mente sono indispensabili all'uomo per evolvere

Il controllo dei sensi ed il controllo della mente, che non sono facilmente raggiungibili, sono indispensabili all'uomo per evolvere e dare impulso alla propria conoscenza. Ciò che si deve fare oggi è far sì che la mente non prenda direzioni sbagliate ma si diriga verso il sentiero giusto. Molte persone vogliono controllare i propri sensi e la propria mente e compiono diversi tentativi ma, non avendo successo, perdono persino la fede nel cammino spirituale. Alcuni di loro diventano atei. L'aspetto Divino si potrà capire percorrendo i sentieri della calma mentale (sama), dell'autocontrollo (dama), dell'imperturbabilità (upeksha), della perseveranza coraggiosa (tithiksa), della fede (sraddha) e della costanza decisa e risoluta (samadhana). Abbiamo creduto che questi diversi sentieri siano sentieri

mondani, abbiamo spiegato che la calma significa controllo degli organi esterni e che l'autodominio si riferisce al controllo degli organi di senso interni. Li abbiamo espressi tramite le parole ma non li abbiamo messi in pratica.

Nel nostro paese oggi si definisce yoga il mero apprendimento di qualche esercizio fisico

Nel nostro paese oggi non si riscontra il giusto tipo di pratica yogica e si definisce yoga il mero apprendimento di qualche esercizio fisico relativo al corpo umano. Quel genere di yoga è solo un allenamento fisico e darà dei risultati nel miglioramento della salute corporea ma non vi darà la salute dell'Atma. Questi esercizi fisici si chiamano yoga asana (posizioni). Tutto questo è relativo al solo corpo, che è costituito dai cinque elementi. Se l'oggi stesso è transeunte, come potranno permanere nel tempo le attività che svolgete con il corpo o i risultati conseguenti? Come una lampada vi serve per vedere le cose che vi circondano, così tutti gli organi non sono altro che strumenti con cui rileviamo il mondo esteriore. Le cose che vi vengono mostrate dai vostri organi sono effimere. Anche gli occhi, con cui vediamo le cose transitorie, sono transitori essi stessi e perfino la mente che controlla questi organi continua a cambiare. L'intelligenza ci permette di sovrastare la mente e questa diventa uno strumento; come la luna, anche l'intelligenza non brilla di luce propria poiché solo la luce effusa dallo Spirito (Atma) sull'intelligenza può mettere in evidenza qualcosa. Giacché l'intelligenza è in stretto rapporto con l'Atma, essa può ricevere tanta luce.

Solo l'Amore (Prema) può farci raggiungere la natura dell'Atma

Se vogliamo raggiungere e capire la natura dell'Atma che sta alla base di tutta la vita, lo possiamo fare soltanto tramite l'Amore (Prema). Come le corde della vina vi fanno sentire l'accordo e la tonalità che controllano il suono (swara), così le corde della vita vi faranno comprendere la natura dell'Atma. Cercare di indagare sull'origine di ciò che è l'Origine-in-assoluto sarà solo una perdita di tempo. Non si può trovare gente che abbia avuto un'esperienza pratica del Muladhara-chakra e dell'Ajna-chakra e queste cose non è possibile impararle da soli. Anche se ci sono persone che ne hanno conoscenza, non si metteranno ad insegnarla, esse si godranno la beatitudine e la felicità che scaturiscono da una simile conoscenza ma non avranno parole per insegnare agli altri. Possono soltanto sperimentare ma non esprimere. La forza di volontà si riferisce alla capacità che un essere umano ha di trasformare nella forma dell'Atma ciò che esiste nei chakra.

Incarnazioni del puro Atma! Se volete davvero elevare la Natura umana al livello di quella Divina, è indispensabile che possediate le qualità della moralità e della verità. Dobbiamo capire come poter vivere con queste qualità e mettere in pratica ciò che risplende come Verità Eterna nella nostra vita. Dobbiamo coordinare la Verità Eterna con i tempi in cui viviamo. Non c'è bisogno di cambiare l'essenza o i contenuti di questi, ma non c'è nulla di male nel modificare il proprio modo di pensare. Dobbiamo solo cambiare il contenitore e non cercar di alterare il contenuto. In questo modo, se vogliamo raffreddare gli organi quando sono eccitati, l'unico sentiero percorribile è quello dell'Amore (prema). Abbiamo sentito che l'alba della saggezza si identifica con la visione della non dualità (Advaita). Ogni uomo saggio, per quanto saggio possa essere, quando è

soggetto agli opposti, quali il dolore o il piacere, la perdita o il guadagno, ne viene a suo modo impressionato. Gandhi insegnava alla gente gli aspetti della Non Violenza (ahimsa) in molti modi. Il significato di Non violenza o ahimsa è che non si dovrebbe provocare danno a nessuno né con i pensieri, né con le parole né con le azioni. Gandhi fece il voto di attenersi a questo proposito fino al termine della propria vita ma in un'occasione, quando vide soffrire una mucca, non potendo sopportarlo, chiese al medico di darle un'iniezione che ponesse fine alla sua vita. Quindi, per aiutare l'individuo sofferente, può a volte esser necessario fargli del male. L'unico modo per intraprendere il sentiero della Non violenza consiste nel riconoscere l'unità dell'Atma, che è presente in tutti gli esseri viventi, e considerarli tutti uguali.

Dio è onnipresente

Un devoto si recò da un guru e gli chiese di dargli un mantra. Il guru gli diede il mantra "OM namo Narayana" e lo congedò ma, dopo che quello si fu allontanato un po', lo richiamò e gli disse che ripetere verbalmente i mantra non serve a niente. Gli consigliò pertanto di pensare alla forma di Vishnu e di recitare contemporaneamente il mantra. Il devoto annuì e fece per andarsene ma, non appena si fu allontanato, il guru lo chiamò di nuovo indietro e lo avvertì che, mentre pensava al mantra, doveva tenere in mente solo la forma di Vishnu e non doveva permettere ad altre forme, quali quelle di un cane o di una scimmia, di penetrare nella sua mente. Non appena si sedette per meditare (il devoto) incominciò a rimuginare che nella sua mente non dovevano entrare né un cane né una scimmia per cui non pensò ad altro che al cane e alla scimmia per tutto il tempo e Vishnu non gli venne mai in mente. In quella situazione agitata,

egli si chiese perché mai il guru gli avesse parlato proprio di un cane e di una scimmia. Era a causa dell'errore del guru che il cane e la scimmia lo ossessionavano? Allora tornò dal guru, si prostrò ai suoi piedi e gli disse che il mantra e la forma di Vishnu che aveva ricevuto per meditare gli avevano dato una grande felicità ma che, da quando egli gli aveva parlato del cane e della scimmia, ne era stato continuamente perseguitato al punto da non avere più pace mentale. Il guru disse al devoto: “Ti ho chiesto di pensare alla forma di Vishnu. Che cosa significa questa forma? Vishnu è onnipresente e, se pensi a Vishnu, nel fatto che ti vengono in mente varie cose non c'è nulla di male. Anche se ti viene in mente un cane, ciò significa semplicemente che Vishnu è onnipresente. Se ti viene in mente una scimmia e pensi ad essa come a un aspetto dell'onnipresenza di Vishnu, non c'è niente di male. Ti ho ricordato queste due cose affinché tu realizzi l'unità e l'onnipresenza di Vishnu. “ Ecco qui un corpo umano. In esso trovate una mano, un naso, un viso e così via, che sono tutte componenti del corpo. Dov'è il corpo se dividete e separate queste cose l'una dall'altra? Tutti i componenti e gli organi formano, insieme, un corpo umano. L'aspetto di Vishnu è quello in cui sono riunite tutte queste forme. I saggi dell'antichità hanno insegnato questa unità ai loro discepoli mediante metodi e sistemi diversi.

Questo corpo è solo uno strumento

Studenti!

Se avete veramente l'idea sacra di acquisire questa conoscenza, dovete entrare nella società, vedere in essa l'unità e comprendere profondamente che in ognuno è presente lo stesso Spirito dell'Atma. Dovete convincervi che la fede che c'è in voi è la stessa fede che si trova in chiunque altro. Non dobbiamo

lasciarci scoraggiare dal pensiero che ciò sia impossibile e quindi non fare alcun tentativo. È per mezzo di una continua sadhana (disciplina spirituale) e degli sforzi ripetuti che si ottengono le cose. Dovete dedicarvi alla disciplina spirituale con uno sforzo consapevole.

Noi sprechiamo tempo in molti modi. Se dedichiamo alla disciplina spirituale anche soltanto una frazione del tempo che sciupiamo, non v'è dubbio che la nostra vita possa migliorare. Come un muro costruito da un uomo cresce continuamente, così chi pratica la sadhana andrà elevandosi sempre più. Chi non si dedica ad alcuna disciplina spirituale vive come un uomo che continua a scavare un pozzo e scende sempre più giù. La vostra mente dà luogo a tali dubbi solamente quando non è pura. Se avete una mente pura in essa non c'è spazio per i dubbi. Potete stabilire da voi quanto impura sia la vostra mente sulla base dei dubbi o della sua instabilità. Gradualmente dovete lasciar cadere i vostri dubbi, dovete abbandonare le vostre esitazioni ed instaurare nella mente una verità stabile ed una solida fede. Non ci sono stati forse molti governanti su questa terra che hanno comandato e che si sono sentiti orgogliosi della propria fama? Dove sono? Li vedete ora? Non c'è forse stata gente che ha fatto molte cose grandi? Dov'è? La vedete oggi? Di volta in volta, se dipendiamo da questo corpo – la cui vita diminuisce di giorno in giorno – e non utilizziamo bene il nostro tempo, sprecheremo la vita. Nel voler assecondare i desideri dei propri sensi e rimanendo dipendente da un corpo umano che un giorno o l'altro cadrà l'uomo sta dimenticando la propria natura.

Incarnazioni del Divino Atma!

Come sapete, su un albero la goccia che si trova sulla punta di una foglia può cadere in qualsiasi momento. Allo stesso modo

anche il corpo può cadere ad ogni istante e nell'istante in cui la vita scompare, questo corpo diventa vuoto come una canna di bambù. È necessario che i giovani comprendano la Verità e seguano l'aspetto dell'Atma. Sicuramente dovete acquisire anche la conoscenza concernente la vostra vita di tutti i giorni: finché si vive, il cibo è necessario. Perciò, finché si vive, si deve lavorare ma questo non può essere il limite e lo scopo della vostra vita. Nel corso della vostra vita potete acquisire molte cose ma, quando lasciate questo corpo e ve ne andate, non una sola di queste cose verrà con voi. Con queste idee ben fisse nella mente in ogni istante, dovete rendervi conto che il corpo vi è stato dato affinché possiate compiere del buon lavoro ed aiutare altri. Questo corpo è uno strumento. È usando questo strumento mentre siete da esso dipendenti che dovete raggiungere la vostra destinazione. Questo corpo è un tempio, un cocchio per l'anima (jiva) che ci viaggia dentro. Quando vogliamo usare un'automobile, ci chiediamo più volte se la strada che stiamo facendo sia quella giusta. Allo stesso modo, prima di mettere la macchina che è questo corpo sulla strada della vita, dovete esaminare la natura di quella strada. Questo cocchio è sacro e deve essere usato per viaggiare su una strada sacra per raggiungere una sacra destinazione. Se abbiamo una fede ferma su questo aspetto, non accetteremo in nessuna circostanza di condurre il nostro corpo per strade sbagliate. Per raggiungere i quattro fini dell'esistenza umana, cioè la rettitudine (dharma), il benessere (artha), il desiderio (kama) e la liberazione (moksha), dovete avere un corpo sano e per avere un corpo sano dovete seguire una dieta appropriata. Non andate però nel mondo con la vaga idea di ottenere qualcosa. Al fine di godere di una buona vita e di una buona salute, potete dedicarvi giornalmente a qualche esercizio fisico. Non mettetevi su una strada che non

comprendete. Questo vi rovinerebbe la vita. Potete intraprendere qualunque impresa ma fatelo nel nome di Dio e per compiacerLo.

Discorso di Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, 4 gennaio 1977;
tratto da Mother Sai n. 6/90

Lo Yogi nel Mondo del *Maestro Morya*

“Perché la Terra è malata?

Perché i raggi dei pianeti non riescono a penetrarne l'aura contaminata. Che ne sarà dell'uomo, se interrompe il rapporto con la coscienza suprema e affonda nell'ignoranza più crassa? Dal pianeta Raj al microcosmo, la legge è una sola. Dimentichi dei mondi grandi, gli uomini si sono allontanati dalla perfezione, e non la capiscono. Quei mondi sono divenuti per loro il sogno di un folle, e il processo di migliorare sé stessi un passatempo inutile e pericoloso. Faticando come schiavi per la paga, sperano solo nella fine del passaggio.

Le religioni li hanno atterriti con i loro verdetti, e spogliati del loro coraggio. L'uomo caduto in balia della religione di stato è come un mulo che porta un carico che non conosce. La religione è forse questione da accettare come un'ordinanza di polizia? Come fidarsi dei decreti di estranei pagati per comunicare con il cielo?

La funzione dello Yogi in fatto di religione di stato è di grande importanza. Impavido, avveduto, infaticabile, egli deve aiutare il genere umano a ricordare la legge dell'Unità. Il suo pensiero, come una spada affilata, sfolgora nello spazio. Pronto a mutare le modalità della comunione, pronto alla conquista, pronto a bollare l'ignoranza, invita l'umanità a cercare le cause delle reincarnazioni. Questo pensiero servirà a modificare le qualità del lavoro e della comprensione. Contemplando le possibilità inerenti agli uomini, chi non vorrà osare, con coraggio? La corona della vittoria non spetterà forse a chi insegnerà agli uomini il coraggio? Altrimenti le teste degli uomini, come quelle dei porci, resteranno rivolte ai rifiuti della Terra”.

dal Volume “Agni-Yoga”, verso 245, dei testi Agni Yoga

“... per la Realizzazione, la Liberazione o per essere veramente Iniziati occorrono precise qualificazioni: in altri termini, *occorre essere pronti*. Se non v'è una specifica *vocazione*, un *richiamo* profondo della coscienza, non dell'”io accattone”, un ardore per le cose che *sono* e non divengono, non si può parlare di *Yoga*, di Realizzazione, di Liberazione e neanche di Salvezza intesa nel senso cristiano. Se non v'è una precisa istanza per il sovrasensibile sarebbe bene non affrontare il processo realizzativo o iniziatico per non avere delle sicure delusioni, che saranno di certo fonte di ulteriori conflitti, e per non dissacrare quel po' di Sacro che disperatamente tenta di resistere a questo *Kali-yuga* ...”.

Raphael in “Essenza e Scopo dello Yoga”

Glossario Utile al Ricercatore

Parole in – Italiano – Latino – Sanscrito – Ebraico – Islamico – altro

A

Abhakta: contrario di *Bhakta*. Chiunque rifiuti o ignori i principi del servizio di devozione.

Abhinivesa: sete di esistenza e di esperienza.

Abhiseka: iniziazione, consacrazione, abluzione, aspersione.

Acarya: Maestro spirituale autenticamente qualificato. Colui che insegna con l'esempio.

Adam Kadmon: creazione spirituale-fisica sui mondi planetari durante i cicli di creazione divina. Adamo nel mondo fisico.

Aditya: figlio di *Aditi* da cui le sette principali Divinità vediche: *Varuna*, *Mitra*, *Aryaman*, *Bhaga*, *Daksa*, *Amsa*, *Surya*.

Adhikarin: il discepolo qualificato a ricevere l'iniziazione (*diksa*) e l'istruzione (*upadesa*).

Adonai: qualsiasi manifestazione di un Signore (nella forma fisica-dio) che rappresenti una Luce Superiore.

Advaita: non duale. Si fa riferimento alla filosofia che afferma l'unicità del Creatore e della Creazione.

Advaitabhavana: dimora della non-dualità.

Agni: divinità del fuoco.

Aham: io.

Aham Brahmasmi: Io sono Dio.

Ahamkara: l'ego, "ciò che fa l'io", il senso dell'io.

Ahimsa: non violenza.

Ain Soph Or: termine qabbalistico per la "Luce Infinita" o "Illimitata".

Ajapa japa: pratica di ripetizione di un mantra coordinato con l'inspirazione e l'espiazione.

Ajna: cakra collocato nel mesencefalo il cui significato del termine è comando, ordine. Cakra della percezione divina o visione spirituale.

Ajnana: l'ignoranza.

Akarma: Azione non soggetta alla legge del karma (quella dei Maestri e degli Iniziati).

Akasa: (anche Akasha) lo spazio della manifestazione cosmica; l'etere universale che pervade l'intero universo; il più sottile dei 5 elementi.

Aksara: questa parola designa la sillaba sacra OM. Anche indissolubile, indistruttibile, imperituro.

Akula: nel tantra la coscienza di Siva

Alokakari: termine sanscrito per "Portatore di Luce" nel mondo materiale.

Amara-kosa: Dizionario sanscrito vedico.

Amigdala: area di materia grigia che fa parte del sistema limbico.

Amrita: il nettare divino che dona l'immortalità.

Amrita-Svarupa: l'Incarnazione dell'Immortalità.

Anahata: Cakra del cuore della Coscienza universale.

Anahatahdvani: il suono primordiale identificato nella sacra sillaba OM.

Ananda: Beatitudine.

Ananda Kanda: è il cakra chiamato anche Hridayacakra dagli 8 petali rosso-Blu brillanti.

Anandamayakosha: uno dei cinque kosa, l'involucro della Beatitudine, il più interno e soggettivo "rivestimento" dove giace la coscienza nello stato di unità indistinta.

Ananda-Svarupa: Personificazione della Beatitudine.

Anima: (*Atma, Jivatma, anu-atma, o vijnanam brahman*) Infinitesimale particella d'energia, parte integrante di Dio, l'anima costituisce l'essere in sé. È ciò che manifesta Coscienza. Come l'Essere Supremo ha individualità propria e una forma eterna, piena di conoscenza e felicità. Però non eguaglia mai Dio.

Anima condizionata: È l'anima incarnata che, identificandosi col corpo, cade sotto il giogo delle leggi della natura.

Annamayakosha: uno dei cinque kosa, l'involucro fisico-grossolano; la dimensione grossolana della materia (cibo, corpo fisico).

Antahkarana: l'organo interno; costituzione interna mente-ego-intelletto.

Consapevolezza interiore. È la mente nella totale estensione delle diverse modificazioni (*vrutti*): *buddhi* (intelletto, discernimento immediato), *ahamkara* (senso dell'io), *citta* (deposito delle tendenze subconscie) e *manas* (mente empirica selettiva). È un costituente del *Lingasarira* (Corpo Sottile) che accompagna l'Anima nel processo di trasmigrazione e persiste per tutto il *Samsara* (fino alla soluzione dell'individualità).

Antaratma: il vero Sé interiore.

Antico dei Giorni: Colui che stabilisce i protocolli per tutti i Maestri Asceti e i propri Figli con autorità spirituale.

Anticristo: Significa letteralmente “Contro-Cristo”. Essere diabolico che, secondo l’Apocalisse, alla fine dei secoli si leverà contro Cristo e la sua Chiesa (compirà l’opera di Satana sulla Terra). Si intende anche a quanti, come emissari di Satana, attuano la persecuzione nei confronti della Chiesa, e seducono i credenti con la tentazione dell’eresia e dell’apostasia.

Vedi nel Nuovo Testamento: l’Apocalisse; la seconda lettera ai Tessalonicesi; le lettere di San Giovanni; il discorso di Gesù riguardante la fine (eschaton) sia nei *sinottici* sia in *Luca* (Gesù si riferisce sia alla distruzione del Tempio di Gerusalemme sia alla fine del mondo, con i segni che la precederanno).

Anthropos: la forza dietro il “modello del corpo” nel cosmo preesistente che forma l’immagine archetipica dell’Uomo attraverso radiazioni di luce superluminale divina.

Apana: energia vitale nella parte inferiore del corpo.

Ardha-matsyendrasana: posizione della semitorsione spinale (ardha = mezza; Matsyendra = l’inventore dell’asana).

Arconti: Dominatori. Forze dominatrici di intelligenza non-fisica che cercano di controllare gli esperimenti di vita nei tredici eoni e nel Caos.

Arimane: secondo Zoroastro è uno dei Signori “caduti” che ispira le intelligenze militari e quelle del mondo sotterraneo del pianeta Terra, in contrapposizione a Ormazd.

Arjuna: il discepolo del Signore Krishna della BhagavadGita.

Arunachala: montagna sacra a Siva dell’India meridionale.

Asana: postura, posizione del corpo; controllo della postura (postura – mudra – per il circuito pranico).

Asat: “ciò che non ha esistenza”; il contrario di Sat (Esistenza).

Ashanti: mancanza di pace.

Asmita: il senso spontaneo dell’”io sono” (asmi) astratto dall’identificazione corporea e mentale.

Asu: forza vitale.

Asura: divinità, demoni.

Atmalingam: Essenza del Lingam.

Atman: il Sé, lo Spirito.

Atmananda: la Gioia dello Spirito.

Atma-Svarupa: Incarnazione della Natura dello Spirito.

AUM: il suono primordiale identificato nella sacra sillaba OM.
Avatara: “il Disceso”; Incarnazione di Dio in una forma prescelta.
Avidya: l’ignoranza.
Ayoga: Assenza di Unità (opposto di Yoga).
Ayurveda: il secondo dei 4 Veda che riguarda la “Scienza della Salute”.

B

Baba: significa “Padre” quando è rivolto a Maestri Spirituali.
Babel: da Babilonia / Bab-Ilu / Beith-El è la “confusione” (il suo significato) derivata dalla tradizione perduta.
Bab-Ilu: (Babilonia) significa “porta del Cielo”.
Bandha: contrazione; tecnica di chiusura (psicomuscolare) che riorienta il flusso di energia psichica del corpo.
Basilisco: ha sette teste allineate con gli arconti negativi che usa per attaccare Sophia.
Beliar: significa “senza valore”. Satana, “l’avversario”, in altre tradizioni.
Bhagavadgita: Poema epico attribuito al Saggio Vyasa. Fa parte del Mahabharata. Dialoghi tra Krishna e Arjuna.
Bhagavan: Dio, Isvara, il Signore.
Bhajan: inni devozionali spesso composti da sequenze di Mantra.
Bhakta: il devoto che segue il sentiero della devozione al divino, un vero spiritualista dell’ordine più elevato.
Bhakti: amore divino; Bhakti Yoga: Yoga della devozione al divino.
Bharata: antico nome dell’India “La Terra dove la gente ha attaccamento per Dio”.
Bhastrika: la respirazione a mantice.
Bhavabhuti: drammaturgo indiano dell’8° sec. d.C.; considerato il più grande dopo Kalidasa.
Bheda: differenziazione, distinzione, molteplicità.
Bhedabhedha: distinzione-non distinzione; unità nella diversità. È una delle correnti del Vedanta che prende il nome di
Bhrumadhya-drishti: concentrazione dello sguardo nello spazio intersopracigliare.
Bhujangasana: posizione del cobra.
Bhogin: chi è dedito ai piaceri dei sensi.

Bhuta: è l'esistente, il costituente, l'elemento primordiale. Il termine designa gli elementi primi della natura nei formali aspetti sottili e grossolani.

Bija mantra : suono seme; mantra di base.

Bindu : il cakra alla sommità posteriore della testa.

Bodhisattva: il perfetto illuminato, "colui la cui natura è pura Conoscenza". È l'essere risvegliato per il Buddhismo. È un grande Adepto Iniziato e gerarchicamente inferiore al Buddha.

Brahma: uno dei tre aspetti della Trimurti indù, il divino sotto l'aspetto creatore, costruttivo del mondo dei nomi e delle forme. È l'aspetto qualificato del Brahman (Brahman saguna o Isvara). Aspetto creatore del Brahman.

Brahmacarya: livello-stato raggiunto con la disciplina (yama) dello Yoga di Patanjali.

Brahmamarga: la via di Brahman.

Brahmarandhra: la fessura di Brahman, sutura sagittale del cranio attraverso cui il Jivatman si congiunge con Brahman (Kundalini Sakti si reintegra in Siva).

Brihaspati: è una divinità vedica corrispondente a Giove; rappresenta il Sacerdote degli dèi; il Guru personificato.

Buddha: colui che ha raggiunto lo stato di Illuminazione come Gautama Siddhartha.

Buddhi: intuizione, intelletto superiore; facoltà discriminativa – discernimento – ; capta un riflesso della luce dell'atman.

Budha: Mercurio.

C

Caduta: "separazione" dovuta alla riluttanza, di un certo numero degli "Esseri Luminosi delle Origini", nel condividere il Piano del Padre nell'opera di creazione dell'Uomo Adamico. È la separazione dell'"Immagine" e della "Somiglianza" nell'Adam Kadmon e nell'Uomo Adamico quale risultato della "Gerarchia Avversaria" del Padre.

Caitanya: l'Istruttore Supremo, la Consapevolezza Universale.

Caitanya-Svarupa: la Personificazione della Consapevolezza.

Cakra o Chakra: Centro di Coscienza; Portale comunicante tra le complesse reti spirituali, mentali e biologiche.

Cakrasana: posizione della ruota o posizione convessa.

Cakravarti: è il Manu, il Brahmatma, il Re del Mondo di Shambhala.

Candra: è la Luna ma è anche candra cakra alla sinistra di manipura cakra.

Caos: è lo stato vigente della realtà nei mondi tridimensionali inferiori. La Terra si trova in tale stato. Il Caos è il campo operativo delle Schiere “cadute” che non hanno attivato la corretta relazione tra l’”Immagine” e la “Somiglianza”. La corruzione del sistema sensoriale del mondo derivata dalla corruzione di Eva e dalla mescolanza della percezione dei sensi.

Caucaso: il “Paese di *Qaf*”, il limite estremo del mondo. Dalla radice semitica “*af*” che significa “fine”, “estremità”, “compimento”. In russo è “*Kavkaz*”; in arabo “*Qaf*” o “*Qabh*”; nella forma moderna “*Quqaz*”.

Cervello: Il cervello dell’uomo in realtà è un tri-cervello che rende l’essere umano un essere tri-cerebrale. L’uomo ha tre cervelli: **1 il cervello rettiliano** (*Complesso R* per la Scienza) in cui prevalgono comportamenti automatici e meccanici, concezioni gerarchizzate e risposte che velano una potenza distruttiva; **2 il cervello limbico** in cui prevalgono le capacità di risonanze affettivo-emotive; **3 il cervello della Neocorteccia** in cui prevalgono le attività mentali e le capacità quali l’intuizione, l’astrazione, la meditazione, la libera scelta e come supervisore assume il controllo di tutte le attività degli altri due cervelli. L’ideale sarebbe il funzionamento equilibrato ed armonico grazie ad un corretto e intenzionale sistema educativo. Così non è. Il sistema sociale, la cultura dominante e la maggior parte di ciò che prevale sono proiezione delle risposte comportamentali e comunicazionali del cervello rettile. Le sofisticate scienze comportamentali, utilizzate dall’élite che domina il mondo, manipolano il cervello rettiliano degli esseri umani per impedire loro il risveglio spirituale, l’unico che fa superare tutti i limiti e i problemi dei tre cervelli.

Cervice: apertura che porta all’interno dell’utero ed è sede di muladhara cakra nella donna.

Channeling: (anche Canalizzazione) È una forma di spiritismo moderno a tutti gli effetti. È il termine che indica quando un individuo, chiamato “*channeler*” (non è altro che il vecchio *medium* delle sedute spiritiche), si presta ad essere posseduto da un’entità spirituale (di cui non è possibile verificare la reale identità se non credere ciecamente in quanto dice) che si manifesta per comunicare qualcosa al mediatore stesso o ad altri per suo tramite. Si tende a far passare il Channeling quale talento speciale, cosa che ha indotto innumerevoli impreparati a rivolgersi spesso sperimentando la frode.

Chapati: focaccia rotonda che funge da pane per gli indiani.

Chara Rahi: Segni cardinali.

Chassidh: nella Kabbalah è il perfetto devoto, l'asceta, anche senza un particolare grado culturale ma presenta serenità di spirito e meriti morali con sempre vivo il senso della meta.

Chaya: ombra

Chela: (anche Cela) discepolo; discepolo qualificato (Adhikarin).

Cielo: è l'originaria Creazione spirituale; è il Regno spirituale (Mondo Superiore), residenza divina di tutti gli "Esseri Luminosi delle Origini". È il Mondo dell'Alto che riguarda ogni aspetto, ogni espressione diretta di Dio. È la Realtà celata al Mondo Inferiore: ne può fare esperienza chi si risveglia, nel Mondo del Basso, spiritualmente in Dio. Questo Mondo Superiore è come se fosse costituito, dopo il primo "Cielo", da più cieli (ne parlano diverse tradizioni). Il Mondo del Basso è la manifestazione materiale dell'Universo (sette strati di materia) che osserviamo come pianeti, sistemi solari, galassie, ecc. . Dal Cielo vengono gli Esseri spirituali che hanno il compito di svolgere missioni divine nelle varie dimore della Manifestazione.

Cintamani: Gemma spirituale con cui sono fatte tutte le case nel regno di Sri Krishna. Conosciuta anche come "Pietra Filosofale".

Cit: Coscienza Universale, Pura Consapevolezza.

Citta: Coscienza, Consapevolezza interiore.

Colui che non ha Nome: è il Dio vero. Sono stati gli uomini a darGli molti Nomi e molte forme.

Contrada Suprema: è Paradesha; è Shambhala.

Contro-Cielo: è la sorgente del Male cosmico; è la residenza degli "Esseri Luminosi delle Origini" ribelli divenuti, per la "caduta", i Maestri dell'Oscurità (dalla luce imperfetta perché corrotta). Dal Contro-Cielo vengono gli esseri spirituali inversi che hanno il compito oscuro di esercitare un'influenza corruttiva e tentatrice. È dal Contro-Cielo che parte l'opera della Conto-Iniziazione. L'antica battaglia spirituale nei Cieli, sopra la testa dell'uomo, è contro gli esseri del Contro-Cielo (ma in realtà è il Contro-Cielo che combatte il Cielo; vi si oppone, lo avversa).

Cosmogonia: materia dello scibile umano che, attraverso lo studio delle religioni e dei miti, studia la genesi e la creazione dell'universo.

D

Dakshina Marga: Sentiero della “mano destra”.

Dama: autodominio.

Dajjal: Anticristo nel sufismo.

Devata: una Divinità.

Demiurgo: (l’idea di) un secondo creatore. Nell’Aboth di R. Nathan si legge: “questo cielo e questa terra furono creati da una somiglianza in alto”. Per Platone è il creatore e l’artefice di questo universo (cfr. *Timeo*). Nelle filosofie giudeo-cristiane è subordinato e/o opposto al Dio Altissimo (1 *Sinedrio* 8.7).

Dhanurasana: posizione dell’arco.

Diksa: Iniziazione interiore, consacrazione al divino. Stato conferito dal Guru al discepolo mediante particolare rito, sguardo, tocco, parola o silenzio. Anche tramite lo stato di sogno.

Dhanus: Sagittario.

Dharana: concentrazione. Stato raggiunto dallo Yoga di Patanjali.

Dharma: parola che deriva dalla radice dhr che significa sostenere, preservare (la natura essenziale di un essere). Corrisponde all’Equilibrio universale, Equilibrio-Armonia (dovere-giustizia). Legge Divina Universale espressa come dovere morale, rettitudine e giustizia (di Manu). Il dharma fondamentale dell’uomo è la presa di coscienza pratica della propria Natura divina, che permea tutti gli esseri. Retta Azione.

Dharmamarga: la via del Dharma.

Dhyana: Meditazione. È il settimo mezzo dello Yoga di Patanjali.

Dhyanyoga: lo Yoga della Meditazione.

Diksha: iniziazione da parte di un Guru.

Dopamina: attivatore chimico del cervello.

Dvaita: filosofia della dualità.

Dvesa: avversione-repulsione.

E

Ebionismo: da Ebioniti, denominazione derivata dall’ebraico ebyonim, poveri, di una setta giudeo-cristiana dei primi secoli (I-IV), diffusa particolarmente in Asia (Siria, Palestina, Transgiordania ed Egitto), Fedeli alla religione giudaica

Ego: (Ahankara – *il senso dell’io* –) Quando l’anima individuale s’identifica col corpo materiale di cui è rivestita, col nome che ha assunto, con la

posizione sociale in cui si trova inserita, con l'attività che svolge. L'illusione di essere il maestro assoluto, il proprietario supremo e il beneficiario legittimo di tutti i piaceri del mondo.

Ehyeh Asher Ehyeh: "Io Sono Colui Che Sono" (alleanza-unità tra il sé umano e il Sé Superiore).

Ekatva: è la liberazione non duale, ovvero kaivalya.

El Shaddai: vedi Metatron.

Elohim (sing. Eloha): Dei creatori che hanno creato il mondo per mezzo della volontà di YHWH.

Endorfine: molecole dal potente effetto analgesico che abbattano l'ansia, prodotte dall'ipotalamo e dall'ipofisi.

Enoch: "Colui che Inizia alla Luce", il rivelatore delle "Sessantaquattro Chiavi" che camminò con Dio.

En Soph: (anche Ain Soph) termine qabbalistico per "Senza Limite" (riguarda tutte le energie creative dietro la creazione e oltre la creazione. Viene anche usato, in altri ambienti, per indicare la Luce Infinita di Dio – termine equiparato a "Ineffabile").

Essenismo: da Esseni, uno dei gruppi ebraici di età ellenistico-romana. Gruppo divenuto noto con la scoperta, effettuata a Qumram nel 1947, dei manoscritti del Mar Morto, appartenenti a una comunità di questo tipo. Hanno scritto sugli Esseni, nell'antichità, Filone Alessandrino (Quod omnis probus liber sit), Giuseppe Flavio (Guerra Giudaica) e Plinio il Vecchio (Naturali Historia).

Eone: una unità di creazione continua, divisa in eoni "superiori" e "inferiori" che implica regni di sperimentazione. È una realtà non traducibile in concetti terrestri limitati. C'è una stretta affinità con il concetto di S. Hawking sulla sintesi della luce come base del tempo.

F

Fachiro: dal termine arabo fakir (in sanscrito viene anche usato samnyasin o sannyasin ma è inappropriato per il significato di fachiro). È colui che con forme di automortificazione corporea cerca di acquisire meriti al cospetto degli dèi. È molto lontano dal significato spirituale propriamente detto di "samnyasin".

Fa-hsiang: scuola buddhista cinese, fondata dal monaco Hsuan-tsang nel VII sec. d.C. Questa scuola considera il mondo esterno un mero prodotto della coscienza e le cose esistono soltanto se presenti in essa.

Fang-chung-shu: termine cinese che nel Taoismo indica la teoria delle pratiche sessuali volte a realizzare il Tao.

Fang-shih: una categoria di maghi-sacerdoti dell'antica religione cinese che conoscevano la via per raggiungere gli Immortali.

Fo: termine cinese che designa la condizione di illuminazione del Buddha.

Frashokereti: termine dell'antico persiano che significa "miracolo". Nello Zoroastrismo indica la restaurazione finale del mondo in cui Ahura Mazda sconfiggerà definitivamente il dio del male Angra Mainyu.

Fravashi: termine dell'antico persiano che designa, nello Zoroastrismo, gli spiriti eterni che hanno scelto volontariamente di assumere forma materiale per meglio combattere le forze del male.

Fratellanze della Luce: le Settanta Fratellanze con responsabilità di governo sugli ordini stellari.

G

Ganapati: uno dei nomi del Signore Ganesa.

Ganesa: la Divinità dalla testa di elefante, figlio di Siva, che fa superare gli ostacoli.

Ganga: Gange, fiume sacro dell'India.

Garudasana: posizione dell'aquila.

Gayatri: Sacro Mantra della tradizione indù che viene anche chiamato Savitri.

Gerusalemme: nella Qabbalah significa "fondamento di Pace".

Ghilgul: termine per indicare la Trasmigrazione delle anime nella Qabbalah.

Girija: Sakti quale moglie di Siva.

Gitacarya: Maestro della Gita. Epiteto di Krishna.

Gio-do: significa "Terra pura" e così si chiama una scuola buddista in Giappone.

Gnosi: termine greco per "Conoscenza". Si intende quella capacità di discernere e riconoscere la verità spirituale, la "Conoscenza Superiore" che può far comprendere tutti i livelli di significato possibili delle Essenze Divine.

Gnosticismo: si tratta di un vasto insegnamento che va dalla Saggia precopta e giudaica agli scritti siro-iraniani che affermano l'uso della Conoscenza Salvifica per la Liberazione.

Graha: Pianeta.

Granti: i tre nodi di sushumna nadi che impediscono l'ascesa di Kundalini.

Grande Fratellanza Bianca: i Settanta Ordini che operano come un campo di Intelligenza che serve Dio.

Grande Fratellanza Nera: gli Ordini di esseri (gli Oscuri) che operano contro la Luce. La Contro-iniziazione.

Guna: attributo che qualifica la Sostanza Universale: Sattva, Rajas, Tamas.

Guri: meta.

Guru: Maestro Spirituale.

Gurupurnima: ricorrenza dedicata al Guru nel giorno di luna piena di giugno-luglio.

H

Halasana: posizione dell'aratro.

Hari: uno dei nomi del Dio-Persona; nome di Indra ma più comunemente di Visnu-Krishna.

Hathayoga: l'aspetto dello Yoga che prende, come strumenti di perfezione e di realizzazione, il corpo e le funzioni vitali. Yogasana: Yoga delle posture.

Hathayogapradipika: "La Lucerna dello Yoga", testo di Svātmarāma Yogindra. Descrive asana, pranayama e tecniche per il risveglio di Kundalini.

Havan: (anche Havana) Fuoco sacro; Cerimonia del Fuoco.

Himacala: dimora di Siva, l'Himalaya.

Hiranyagarbha: l'Uovo Primordiale, il Germe d'Oro; il Brahman causale, il Piano sottile della Manifestazione.

Hora: Ore planetarie; divisione di un segno a metà.

Hridayacakra: il Cakra dagli 8 petali rosso-blu brillanti dove risiede Istadevata.

I

'Ibada: Adorazione nel sufismo.

Ikca: la volontà.

Ida: una delle tre Nadi principali al lato sinistro di Susumna.

Ikhwan Es-Safa: “Fratelli della Purezza”; si tratta di una Fratellanza islamica. Immagine: L’Immagine Divina è lo schema scelto dal Padre per esprimere il Suo Volto. La Sua Immagine è immutabile ma soggetta a sperimentazione nei mondi inferiori.

Indra: il Supremo degli Dei Vedici.

Ineffabile: l’Onnipresente Esistenza di Dio prima delle emanazioni delle gerarchie superiori e prima dei tre spazi del Primo Mistero che diedero inizio alle regioni del Padre.

Ipotalamo: parte del cervello che integra temperatura, sonno, assunzione del cibo, attività endocrine.

Isvara: (anche Ishvara) Personalità divina; quello che si definisce il Dio-Persona. Abbraccia l’intero campo della manifestazione e anche dell’immanifesto principale: i tre aspetti grossolano, sottile e causale. Si può dire che Isvara è il Signore di maya.

J

Jagrat: lo stato di veglia che corrisponde al corpo grossolano Sthulasarira.

Janua Coeli: “porta del Cielo”.

Janua Inferni: “porta dell’Inferno”.

Janus: era, per i Romani, anche il dio dell’iniziazione ai Misteri.

Japa: ripetizione di un Mantra.

Japamala: collana paragonabile al rosario cristiano.

Jati: nascita.

Jiva: riflesso coscienziale, anima individuata, essere vivente (corpo-personaggio in attività mediante la funzione dell’ahamkara)

Jihad: “guerra santa” nella dottrina islamica.

Jiva bandha: contrazione della lingua.

Jivatman: l’Atman che si riflette nel Jiva.

Jnana: Conoscenza (da *jna* conoscere). Stesso significato del greco *Gnosis* (Conoscenza catartica e liberatrice).

Jnana Cakra: il cakra nella regione sotto la gola.

Jnana-Yoga: Yoga della Conoscenza.

Jnani: colui che ha raggiunto la Conoscenza.

Jyothi: luce.

Jyotish: Astrologia vedica o indù; “scienza delle luci nel cielo”.

Jyoti Samhita: sinonimo di Aloka Jyoti Samhita, una delle quattro Samhita della Siksavalli.

Jyothirlinga: Lingam di Luce.

Jyotir Mayi: aspetto dello splendore.

K

Kailasa: monte Himalayano residenza di Siva e Parvati.

Kaivalya: È la Potenza interna, spirituale, grazie al quale l'”*anima condizionata*” si risveglia alla coscienza della sua vera natura di parte integrante del Signore Supremo.

Kala: il Tempo. Appellativo di Siva.

Kali: Sakti di Siva che ne rappresenta la forza distruttrice, trasformatrice.

Kali Yuga: l'Età del Ferro, l'Era Oscura iniziata con l'avvento dell'Avatara Krishna.

Kalpa: ciclo di tempo di quattordici manvantara che si estende tra due pralaya (dissoluzione cosmica).

Kama: il desiderio.

Kan: o Can significa “potenza”.

Kanda: sezione, divisione, capitolo.

Kanta bandha: contrazione della gola e del mento.

Kanya: Vergine.

Kapalabhati: respirazione purificatoria del cranio.

Karanasarira: (anche Karanakosa o Karanadeha) il corpo causale; il veicolo dell'atman nello stato di sonno profondo (prajna).

Karma: l'azione e la sua conseguenza. La legge di causa ed effetto che sottende alla reincarnazione.

Karmashaya: la dimensione chiamata “inconscio” dagli occidentali.

Kaula: il sentiero di unione di Siva e Sakti.

Kauladharma: è il Tantra, la via del Tantra.

Kawwanah: significa “orientamento”, “intenzione” ma è molto di più: è l'intenzione della preghiera stessa, è azione rituale per il mondo interiore. È anche l'estasi che scaturisce dal sacro silenzio. Il fine ideale della Kawwanah è di “riunificare”.

Kether: termine ebraico per “Corona”. Nel microcosmo (l'Albero della Vita Sefirotico), cioè nell'uomo, corrisponde al Cakra della Corona Sahasraracakra, il loto dai mille petali.

Ketu: Nodo lunare Sud o coda del drago.

Khadga: è la spada fiammeggiante che simboleggia la distruzione dell'ignoranza ed è anche la fiaccola che illumina le tenebre.

Khekari: stato di sonno letargico.

Khlwa: è il luogo dove si esiliò il Sufi al-Ghazali (1058-1111); è ora meta di pellegrinaggio.

Kimiya: Alchimia nel sufismo.

Klesa: (anche Klesha) in sanscrito significa “*miseria*” e “*dolore*”. I klesa sono le cause profonde, ultime di tutte le sofferenze della vita. I klesa sono cinque: *avidya*, *asmita*, *raga*, *dvesa*, *abhinivesa*. Si fa riferimento alla filosofia dei Klesa nella “Sadhana Pada” (55 sutra) di Patanjali. Questa filosofia riguarda tutto ciò che contribuisce a causare le miserie dell'uomo. Nel Buddhismo ci si riferisce ai “*tre veleni*”: ignoranza, desiderio-attaccamento e avversione-rabbia e come da questi derivino tutte le altre miserie. In tibetano è “*nyon mong*” ovvero “*quello che ti affligge dall'interno*”. La filosofia dei Klesa non appartiene solamente allo Yoga Darshana ma, sia con Patanjali sia col Samkhya, assume una forma compiuta, con risvolti pratici. Gli antichi Rishi hanno sperimentato questa filosofia esplorando le cause della sofferenza umana e indicando i mezzi più idonei per dissolverle.

Konasana: posizione ad angolo.

Kosa: (anche Kosha) guscio, guaina, involucro (energetico). Nel Vedanta le cinque guaine (Kosa) che si sovrappongono al Sé: *anandamayakosa*, *vijnanamayakosa*, *manomayakosa*, *pranomayakosa* e *annamayakosa*.

Kouan-yin: Bodhisattwa Avalokiteshwara per i cinesi.

Kataka: Cancro.

Krishna: (anche Krsna) l'ottavo Avatara.

Kuja: nome sanscrito di Marte.

Kumara: I quattro Essere Celesti (Sanaka, Sananda, Sanatana e Sanat-Kumara) generati dal potere mentale di Brahma. Appartengono anche al gruppo dei dodici mahajana (“le maggiori autorità in campo spirituali”).

Kumbha: segno zodiacale dell'Acquario.

Kumbhaka: ritenzione del respiro.

Kundalini: l'energia universale nascosta alla base della colonna vertebrale. La Madre Universale.

Kurmasana: posizione della tartaruga.

Kykeon: la bevanda sacra a Demetra offerta nei rituali Misterici.

L

Lagna: Ascendente.

Laksmi: Dea della ricchezza e del benessere.

Lalata: il cakra che sta sulla sommità della fronte.

Laya: dissoluzione, distruzione, riassorbimento.

Lila: Gioco divino.

Lingam: simbolo di tutto ciò che non ha principio. Il fallo quale simbolo dell'energia creatrice.

Lingasarira: (anche Suksmasarira o Lingadeha) il corpo sottile, il corpo astrale che corrisponde allo stato coscienziale di taijasa e alla condizione di "sogno" (svapna); gran parte del lavoro esoterico svolto dalla Sadhana è indirizzato ad esso.

Logos: è l'equivalente di Verbo o Parola nel loro senso metafisico. La coscienza illimitata ed eterna così chiamata dagli iniziati; il Pensiero di Dio comprensivo di tutti i dispiegamenti gerarchici della Forma-Pensiero Divina. Lokas: i mondi sottili; luoghi, sfere o piani di coscienza soggetti alla modificazione della Luce.

Luna: in latino significa "bianca" ma anche "luminosa"; il latino albus è "bianco" da accostare all'ebraico laban dallo stesso significato e il cui femminile Lebanah designa la Luna.

Lucifero: letteralmente "Portatore di Luce"; in latino *lucifer* è composto di "*lux*" (luce) e *ferre* (portare); in greco *phosphoros* (phos=luce, pherein=portare). Nel mondo pagano (e astrologico) *lucifero* indica la "*stella del mattino*", ovvero il pianeta Venere che si mostra all'aurora. Correntemente Lucifero viene assimilato a Satana ma in certe "scuole" non sono d'accordo con tale punto di vista. Inoltre l'ignoranza metafisica ha creato molti Lucifero.

Luz: è il secretum secretorum. Parola di origine aramaica invariata nella lingua ebraica e in quella araba. Dal significato materiale di nocciolo duro che permette alla pianta di crescere va al significato esoterico di provenienza Biblica (Genesi 28:19; 35:6; 48:3 e in Esodo). Il "Luz" si trova nella parte estrema della spina dorsale dell'essere umano (osso sacro: formazione triangolare posto tra la terza vertebra lombare e il coccige). L'osso sacro viene chiamato Luz perché nel Talmud viene associato con l'antica e indistruttibile Città di Luz, alla quale l'Angelo della Morte non ha accesso. È l'Osso indistruttibile entro cui l'Anima è protetta. Molte sono le storie intorno all'Osso Luz.

M

Madrasat: scuola per gli studi teologici nel sufismo.

Maestro spirituale: (Guru). Anima realizzata che ha il potere di guidare gli uomini sul sentiero della realizzazione spirituale e liberarli dal ciclo di nascite e morti.

Mahabharata: antico poema epico attribuito al Saggio Vyasa.

Mahakala: Siva nella funzione di distruttore del mondo dei nomi e delle forme.

Mahakali: l'aspetto della Parasakti che distrugge l'ignoranza (avidya).

Mahajana: Le dodici maggiori autorità in campo di realizzazione spirituale: Brahma, Siva, Narada, Manu, i Kumara, Kapila, Prahlada, Bhisma, Sukadeva Gosvami, Yamaraja, Janaka, e Bali Maharaja.

Mahanirvana Tantra: "Il Tantra della Grande Liberazione". Importante testo istruttivo sul Tantra.

Mahasakti: l'energia divina che alimenta l'Universo.

Mahasivaratri: la grande notte di Siva. La quattordicesima notte di luna calante di gennaio-febbraio.

Mahat: l'Intelligenza Cosmica.

Mahayuga: i 4 Yuga secondo la Dottrina Puranica dei Cicli (1000 Mahayuga = 1 Kalpa; 71 Mahayuga = 1 Manvantara; 14 Manvantara = 1 Kalpa).

Mahayuga: anche manvantara. È un grande yuga, era cosmica (ciclo cosmico completo), che corrisponde a quattro yuga.

Mahesvara: epiteto di Siva.

Maitreya: il "Buddha Futuro" delle scritture Sanscrite e Tibetane.

Maithuna: l'unione sessuale rituale che si pratica nel Tantra Yoga.

Malak: Angelo nel sufismo.

Manas: la mente inferiore.

Manas Cakra: il cakra che sta al di sopra di Ajna.

Manas sakti: forza mentale.

Manasa-Sarovaram: il lago della mente.

Manava: l'uomo, il discendente di Manu.

Mandala: circolo; ruota; disco; diagramma mistico per invocare un potere, una Divinità; cosmogramma che simboleggia un particolare stato di coscienza; strumento per la contemplazione, la meditazione, il Samadhi.

Manifestazione: (Vyakta) L'Universo materiale e tutto il suo contenuto si avvicendano, a intervalli regolari, come manifestati e non-manifestati. Si svolge lo “*stato manifestato*” quando tutti gli elementi costitutivi emanano dal corpo di Maha-Visnu ed Egli vi introduce gli esseri viventi. Differenziazione della materia.

Manipura: il Cakra della zona ombelicale della coscienza sensitiva.

Manomayakosa: uno dei cinque kosa, l'involucro mentale (la mente selettivo-istintuale) che opera tramite l'attrazione-repulsione.

Mantra: da *mana*: mente e *traya*: liberazione. Parola, suono o formula sacra di grande potenza. Vibrazione sonora spirituale che ha l'effetto di liberare l'essere, purificando la mente dalle sue contaminazioni, cioè dalle sue tendenze materiali.

Manvantara: anche Mahayuga. Ciclo cosmico formato da quattro *yuga*: *satya*, *treta*, *dvapara*, *kali*. Periodo di Manu.

Manu: il primo legislatore. Colui che esiste per se medesimo, un essere in divenire. Esistono per ogni razza i rispettivi Manu. Prima nota progenitrice.

Marga: via; sentiero realizzativo.

Matsyasana: posizione del pesce.

Mauna: il silenzio. Lo stato del muni (asceta che pratica il silenzio); la condizione nella quale lo Yoga (l'Unione) può veramente realizzarsi; il Silenzio onnicomprensivo del Sé.

Maunadiksa: l'iniziazione (diksa) conferita attraverso il Silenzio.

Maya: Ignoranza metafisica; il mondo empirico fenomenico; tutto ciò che è modificazione sovrapposta alla pura Coscienza del Sé.

Mayamaya: illusorio; ciò che non dimora costantemente nel campo della coscienza. Ciò che cambia continuamente.

Mayasakti: il potere della maya; la forza che vela la realtà unica e proietta l'immagine illusoria ma consistente della pluralità.

Mayasrsti: la creazione per mezzo della maya, l'illusione cosmica che vela la verità.

Mayurasana: posizione del pavone.

Melchizedek: (anche Melkizedek) Eterno Signore della Luce. Responsabile dell'Ordine Celeste di Melchizedek. Figura nell'Antico Testamento come Re e Sacerdote ideale (*Genesi 14*).

Merkabah: veicolo di luce divino usato dai Maestri per raggiungere le molte dimore. La Merkabah può assumere molte forme nei mondi fisici.

Merudanda: colonna vertebrale.

Mescolanza: la Mescolanza è il risultato dell'Errore nella Creazione Spirituale di Dio (l'azione Contro-Dio dell'Oppositore). Essa è Mescolanza di Luce pura con elementi impuri (mescolanza della luce con le tenebre). È causa del dramma nella Sfera del Basso.

Mesha: Ariete.

Metatron: "La Veste di Shaddai". Maestro e Guida di Enoch. Onnipotente "Voce Divina del Padre".

Metempsicosi: vedi Reincarnazione.

Mina: Pesci.

Misteri: (anche Mysterion) la Conoscenza che abbraccia i "Misteri" riguardanti "i Pensieri del Padre" (l'interno dell'interno) fino ai "regni sperimentali del Padre" (l'esterno degli esterni). Il "contenuto" (Dottrina Segreta) della Conoscenza dato all'"Iniziato". I Misteri esoterici ("*piccoli misteri*" e "*Grandi Misteri*") che conducono all'Iniziazione.

Mithuna: Gemelli.

Mitra: nome di Divinità.

Moksa: liberazione dallo stato di ignoranza. Quando si parla di Moksa o liberazione si intende illuminazione.

Monade: dal greco "Unità", l'Uno o anche l'Uni-Trinità ovvero la Triade suprema e anche la parte immortale dell'uomo.

Mudra: gesto, sigillo, simbolo, movimento gestuale simbolico che può accompagnare la formulazione dei mantra. Assunzione di determinate asana (posizioni).

Muka: il suono del silenzio, uno dei tre tipi esistenti, prodotto dal primordiale movimento che provocò l'emergere della maya da Brahman: l'Aum o pranavasasabda.

Mukti: liberazione dai legami dell'ignoranza.

Mula bandha: pratica di contrazione per stimolare il muladhara cakra.

Muladhara: il Cakra collocato tra l'ano e i genitali dell'istinto di lotta vitale.

Mulaprakriti: la natura primordiale; l'akasa ancora non plasmato dal prana.

Muni: asceta che pratica il silenzio (il Mauna).

Mystagogos: è il Maestro che istruisce il Mystes ai Misteri.

Mystes: è l'iniziato ai Misteri.

N

Nabhi Kanda: il cakra tra il manipura e lo svadhishana.

Nada: il suono.

Nadi: reticoli formati di prana per la sua stessa distribuzione nel lingasarira.

Nafs: Anima nel Sufismo o anche Ruh.

Naga: serpenti semidivini dall'aspetto umano.

Nama: nome.

Namaskara: gesto di saluto, atto del prostrarsi davanti a Dio.

Narayena: il Creatore.

Nasagra-drishti: concentrazione dello sguardo sulla punta del naso.

Nauli-kriya: concentrazione dello sguardo sulla punta del naso.

Necromanzia: (anche Negromanzia e Psicomanzia) dal greco nekromanteia, composto di "morto" e "divinazione". È una forma di divinazione per evocare gli "spiriti operativi" o "spiriti della divinazione". È una "pratica" associata alla magia nera.

Nephilim: "Coloro che erano discesi" (ovvero i figli di Elohim discesi sulla Terra). Uno dei gruppi distruttivi di angeli "caduti" che hanno avuto rapporti con il popolo della Terra (*Genesi* 6).

Neshamah: termine ebraico per "Anima-Spirito" Divino. È lo Stato-condizione Primordiale perduto. Gli "Esseri Luminosi delle Origini" "caduti" devono recuperarlo con il "processo di risveglio" perché è lo stato necessario per lavorare nei molti Mondi Dimora.

Neti: "non questo, non questo" formula di negazione dello jnanayogin (lo yogi che segue la conoscenza).

Nirvikalpa: stato di consapevolezza privo di pensieri.

Nirvikalpa Samadhi: stato di estasi nel quale scompaiono tutte le differenze.

Nithya-Ananda: eterna Beatitudine.

Nivritti: il Sentiero del distacco per conoscere il Sé Reale.

Niyama: le "osservanze" del secondo mezzo del Rajayoga di Patanjali.

Non-Manifesto: (Avyakta) è lo "stato non-manifestato" di quando, nell'Universo materiale, tutti gli elementi materiali e tutti gli esseri viventi rientrano nel corpo di Maha-Visnu.

O

OM: il Suono Primordiale simbolo dell'Assoluto-Brahman.

Ombra: (anche Demone) l'essere-ombra è un intruso nella vita umana, un essere al servizio del Contro-Cielo, un parassita che si nutre di energie umane negative e per questo sempre in agguato per distogliere dal processo di

risveglio spirituale coloro che seguono una Sadhana. La presenza di questi esseri viene percepita con una sensazione di freddo (psichico) per il repentino cambiamento dello stato aurico dell'ambiente.

Omkara: la sacra sillaba OM.

OM TAT SAT: "Tutto questo è Brahman, l'Uno senza secondo".

Ossitocina: Ormone dell'amore prodotto dall'ipotalamo che fa lievitare il desiderio e dà rilassamento, serenità, sazietà sessuale.

P

Pada: piede.

Padahasthasana: posizione della cicogna.

Padmasana: posizione del Loto.

Pancakosa: sono i cinque involucri che costituiscono la struttura umana racchiudendo l'atman: *annamayakosa*, *pranamayakosa*, *manomayakosa*, *vijnanamayakosa*, *anandamayakosa*.

Pandit: erudito delle Scritture.

Para: Supremo.

Parabrahman: il Brahman Supremo.

Paradesha: Paradiso in sanscrito ma anche Shambhala; in ebraico Pardes. È il nome del Centro Spirituale Supremo durante l'Età d'Oro.

Paramasiva: Siva supremo, l'Assoluto inqualificato.

Paramatman: il Sé Supremo che è identico al Brahman. Spirito Supremo.

Parashara: Il Padre dell'Astrologia Vedica; del sistema principale usato ancora oggi.

Parashu-Rama: il sesto Avatara di Visnu.

Parvati: Sakti di Siva. Il nome indica che è figlia della montagna Himalaya. Rappresenta la Forza e le corrisponde l'attributo Mauna (Silenzio). Altri suoi nomi: Bhavani, Durga, Gauri, Kali, Sati, Uma.

Pascimottanasana: posizione per la distensione della schiena.

Patanjali: autore dello Yogasutra.

Pavanamuktasana: posizione purificatrice.

Pavritti: il Sentiero del mondo, dell'attività, del godimento dei sensi.

Philosophia Perennis: "Pura Metafisica" nelle antiche Tradizioni. Riguarda la ricerca del principio delle cose nel conseguente anelito alla conoscenza di Dio. È una espressione coniata dal teologo agostiniano A. Steuco (De perenni philosophia, 1540) riprendendo motivi di M. Ficino e G. Pico della

Mirandola. Presenza di un nucleo comune di verità in tutta la storia della filosofia e in tutte le religioni (dai testi della tradizione ermetica fino a Platone e ai teologi cristiani).

Pineale: ghiandola endocrina nel mesencefalo legata ad Ajna cakra.

Pingala: una delle tre Nadi principali al lato destro di Susumna.

Pistis Sophia: Anima del mondo “caduta” che venne allontanata dalla vera Sophia. È uno specchio narcisistico e una parte di esso (come dichiarato da Dio) alla fine sparirà. È anche la letteratura ritirata dalla circolazione dopo che la Chiesa primitiva venne istituita come religione ufficiale dell’Impero Romano (325 d.C.) che rimase un insegnamento “interno” nelle comunità copte e africane.

Pracrito: prakrta, termine usato per indicare una famiglia di lingue e di dialetti parlati nell’antica India.

Prajna: corpo causale del jiva umano. Rappresenta il jiva nello stato di sonno profondo (susupti).

Prajnana: la Conoscenza più alta.

Prakriti: la Natura, la Sostanza cosmica di cui è fatta ogni cosa. Anche la Energia-Materia attiva.

Pralaya: dissoluzione cosmica

Prana: l’energia vitale; il respiro cosmico; la “Forte Forza di Tutte le Forze”.

Pranayama: la respirazione pranica, il controllo del respiro, il dominio del prana. Anche pratica simbolico-operativa sul piano coscienziale puro.

Pranamayakosa: l’involucro (Kosa) dell’energia vitale (prana). È la guaina che, prima del corpo fisico, riveste il Jivatman. È in pranamayakosa che hanno sede i Cakra, maggiori e minori.

Pranava: la sacra sillaba OM.

Pratyahara: (anche Prathyahara) astrazione, ritiro dell’attenzione nella coscienza interiore. Quinto mezzo del Rajayoga di Patanjali.

Prema: l’Amore Divino.

Prithvi: il Mondo.

Puja: luogo dedicato alle pratiche spirituali.

Puraka: ispirazione.

Purna: integrale.

Purnima: giorno di luna piena.

Purusha: lo Spirito in unione con Prakriti.

Puttapati: villaggio di nascita di Sai Baba.

Q

Qabbalah: (Kabbalah) è l'antica Tradizione, la rivelazione della Grazia Divina. È illuminazione, penetrazione ed esperienza dei segreti divini. È un segreto insegnamento che segue una Via sotterranea e nascosta per soli prescelti o degni. Conoscenza che comprende il sacro alfabeto (Lettere) e i Numeri. La Qabbalah accede ai Misteri della Luce.

R

Raga: **1** passione, avidità, attaccamento. **2** una nota, o una melodia, o modo musicale nella musica classica indiana.

Raja: Re.

Rajas: Guna corrispondente all'attività.

Rama-Chandra: settimo Avatara di Visnu.

Ramakrishna: grande Maestro realizzato dell'India.

Ramana Maharishi: grande Maestro Illuminato.

Ramayana: poema epico delle avventure di Rama.

Ramdas: Maestro Realizzato vissuto in India (1884-1963).

Rahu: Nodo lunare Nord o testa del drago.

Ravi: Sole.

Rechaka: espirazione.

Reincarnazione: rinascita dell'Anima in un corpo secondo la "Legge (Karma) di Causa ed Effetto" che regola il ciclo di rinascite (samsara): "*ciò che l'uomo semina raccoglierà*". Sinonimo di "metempsicosi" ("passaggio delle anime") o "metemsomatosi" ("passaggio da un corpo all'altro"). Nella Qabbalah prende il nome di Ghilgul.

Rig Veda: il primo e più antico dei 4 Veda.

Riksha: in sanscrito, in generale una "stella" (una "luce") ma, come termine specifico è il nome dell'orso (come il celtico arth, il greco arktos, il latino ursus). Da questo l'espressione sanscrita sapta-riksha l'Orsa Maggiore.

Rishi: (anche Rsi) Saggio, Veggente, colui che ha realizzato la Conoscenza; i Rsi: Coloro che hanno udito la Sruti (Tradizione).

Rudra: epiteto di Siva.

Rupa: la forma.

Rupia: moneta indiana.

S

Sabda: (anche sabhda) il suono che è la caratteristica dell'elemento akasa (spazio). Tre sono i tipi di suono: samanya (il suono associato con il mondo), varna (il suono della parola pronunciata) e muka (il suono del silenzio).

Sadguru: il vero Maestro che rimuove l'ignoranza e conduce il ricercatore verso la liberazione.

Sadhaka: colui che percorre un sentiero realizzativo.

Sadhana: disciplina spirituale, sentiero spirituale, percorso spirituale, processo redentivo, Tiqqhun per la Qabbalah, Tasawwuf per i sufi.

Sadhu: Saggio, Santo.

Sahasrara: Cakra sulla "corona" del capo. Dimora di Siva cui si unisce la Sakti Kundalini dopo l'ascesa in Susumna.

Saksatkara: realizzazione coscienziale attraverso la diretta intuizione intellettuale; realizzazione immediata; l'autorealizzazione.

Sakti: (anche Shakti) Energia dinamica "indotta" dalla presenza del polo di equilibrio statico, cioè Siva. Potenza virtuale della maya, l'energia della manifestazione.

Salabhasana: posizione della locusta.

Salto Quantico: repentina "realizzazione del divino" concessa all'Uomo cambiando stato di energia.

Sama: calma mentale.

Samadhana: stabilità mentale.

Samadhi: identità trascendente, superamento dell'apparente distinzione formale. Raggiungimento dell'unità coscienziale. Stato di Estasi, contemplazione trascendentale nello Yoga di Patanjali.

Samnyasin: (anche Sannyasin) asceta rinunciatario; colui che avendo "compreso" ha rinunciato a tutto (ma non è ancora un "realizzato", si tratta solo di uno stadio dell'intera "via").

Samsara: ciclo delle nascite e delle morti.

Samskara: "semi" causali dell'azione ingenerati dalle "impressioni" presenti nella sostanza mentale (citta) derivanti da esperienze-azioni-pensieri prodotti sia nell'esistenza attuale sia nelle esistenze anteriori. Ciò che mette in moto il ciclo samsarico.

Sanatanadharma: l'eterna Legge Divina Universale; l'eterno Ordine cosmico; la legge perenne emanata da Manu per tutto un ciclo di manifestazione.

Sanat Kumara: “eternamente giovane”; è l’Antico dei Giorni, il Re del Mondo, il Signore di Shambhala; Melchizedek.

Sankalpa: l’intenzione, la volontà.

Sankara: “Colui che dona ogni sorta di bene”. Epiteto di Siva.

Santi: (anche Shanti) Pace.

Sapta: il numero Sette in sanscrito.

Sapta-riksha: l’Orsa maggiore nella tradizione indù; anche la dimora simbolica dei Sette Rishi.

Sarasvati: fiume dell’India. Nome di Divinità.

Sarira: corpo, veicolo, involucro (kosa). Lo si deve intendere come l’involucro dell’essere individuato (Jiva) ma anche dell’essere universale (Isvara) che si distingue in tre forme: corpo grossolano (Sthulararira); corpo sottile (Suksmararira o anche Lingasarira); corpo causale (Karanasarira). Il corpo fisico grossolano trae movimento ed energia dal corpo sottile come questo trae da quello causale i semi e le tendenze che caratterizzano il suo operato.

Sariraka Mimamsa: “Dottrina relativa al Sé incarnato (sariraka). Anche Uttara Mimamsa.

Sarmoun: la Fratellanza Sarmoun che circonda con i suoi Nove Monasteri, per proteggerla, Shambhala.

Sarvangasana: posizione della candela.

Sastra: insegnamento, testo sacro, scritture.

Sat: Esistenza assoluta e reale. L’Essere, il puro Essere (Sat, Cit, Ananda: aspetti consustanziali all’Essere).

Satana: (anche Shatan) “l’Avversario”; “l’Oppositore” del Piano di Dio. Molti, comunque, sono i nomi che gli hanno attribuito, tra i quali *il Serpente Antico, il Drago, il Diavolo*.

Sat-Cit-Ananda: Essere – Coscienza – Beatitudine.

Sattva: il guna che corrisponde alla luce, all’equilibrio, all’armonia, alla purezza. Saggezza, intelligenza; “luce intellettuale”.

Satya: (anche Sathya) la Verità, la Realtà, “ciò che è” (sat).

Satsang: la compagnia dei virtuosi.

Savasana: posizione del cadavere o rilassamento profondo.

Seva: il servizio al prossimo.

Sephiroth: nel microcosmo-uomo (l’Albero della Vita Sefirotico) corrisponde tale termine ai Cakra. Le Sephiroth sono i contenitori per la ricezione della Luce del Divino nei mondi sperimentali (mondi che trovano connessione nel

corpo umano). Il sistema Cakra/Sephiroth è in diretto rapporto con il Creatore.

Sfera dell'Alto: è l'originaria Creazione Spirituale, il Regno Spirituale di Dio, il Mondo Superiore, il Cielo, il Mondo dell'Alto degli "Esseri Luminosi delle Origini". Il Mondo Superiore da dove provengono gli Avatara, i Maestri dalle Vie immateriali.

Sfera del Basso: è il Mondo Inferiore (comprensivo di più mondi), il Mondo del Basso creato quale rifugio dell'Oscurità e del Male proveniente dal Contro-Cielo, la residenza degli "Esseri Luminosi delle Origini" ribelli, divenuti i Maestri dell'Oscurità. Essa è la manifestazione che conta innumerevoli universi dalla materia grossolana a quella sottile (sette strati di materia). Di essa fanno parte galassie, sistemi planetari, dimensioni e il pianeta Terra.

Shakti: (anche Sakti) energia, potere; l'aspetto femminile della creazione; la forza espressa attraverso tutti i fenomeni manifesti.

Shaktipat: (anche Saktipat) metodo di risveglio istantaneo, ma non permanente, trasmesso da un Guru sia in presenza fisica sia a distanza.

Shambhala: Sham=Felicità e Bhala=Donare; è uno dei sacri nomi, come il primordiale Paradesha, con cui viene chiamato il Centro Spirituale Supremo; è il centro dell'Anima protetta dai Pitri lunari e dai Nove Monasteri della Fratellanza Sarmoun che le fanno da filtro. Nei Veda è Uttarakuru; è anche Sham Cha Lo; è Agartha o Agarthi; in iranico Pairidaeza; in greco Paradeisos; in armeno Partez.

Shambhu: uno dei nomi di Siva.

Shanaishcharya: Saturno (o anche Shani).

Shanti: (anche Santi) Pace.

Shekinah: è uno dei più profondi misteri (nella Qabbalah): è chiamata il Fuoco che consuma. Tramite la Sua Presenza lo splendore interno dell'En Soph diviene lo splendore esterno del Nome Indicibile. La Shekinah esprime la Luce di Gloria. Lo splendore della Shekinah è l'onnipresenza di Dio, la Sua immanenza nel creato, la immanente dimora di Dio nel mondo.

Shiva: vedi Siva.

Shukra: Venere.

Shweta-varaha-kalpa: "ciclo del cinghiale bianco".

Siddhasana: posizione seduta perfetta.

Siddhi: poteri sovrumani.

Signori di Luce: Esseri che servono l'Antico dei Giorni rivelato come il Dio Vivente.

Simhasana: posizione del leone.

Sirsasana: posizione capovolta.

Sishya: discepolo.

Siva: (anche Shiva) uno dei tre aspetti della Trimurti indù, il divino sotto l'aspetto trasformatore e risolutore della creazione. Il Fausto, il Propizio. Il Distruttore e Rigeneratore. Il Principio Siva si ritrova in ogni aspetto dell'esistenza: è ciò che per il Vedanta è il sempre e ovunque presente Uno-senza-secondo, ossia il Brahman. Siva è il grande Yogi, è chiamato anche Pasupati, "Signore degli esseri".

Siva Ardhanarisvara: il Signore Androgino, metà donna, metà uomo; bassorilievo presso Gangaikonda Cholapuram.

Sivoham: Io Sono Siva. Il Mantra di Siva.

Smrti: è la tradizione "rammentata", indiretta. È diversa dalla Sruti che è Conoscenza diretta, rivelata, non mediata.

So: lui.

Soham: "io sono Quello/ Io sono Lui/ Io sono Dio". È l'Hamsa Mantra.

Somiglianza: la "Somiglianza" è una realizzazione progressiva dell'"Immagine" Divina. La "Somiglianza" è necessaria per preservare l'"Immagine" attraverso le differenti soglie di Luce. L'"Immagine" e la "Somiglianza" sono una "rassomiglianza di Dio" data ai rappresentanti della forma perché la Vita Infinita possa continuare (un codice di Luce da irraggiare per creare delle specie nella verosomiglianza dell'aspetto del Padre in un determinato universo).

Sophia: Saggezza. Ma viene anche identificata con una specifica persona della Trinità: lo spirito Santo quale principio della manifestazione.

Sraddha: Fede.

Sri: radianza, gloria; appellativo (benedetto) dato ai Maestri o prefisso onorifico ai nomi di Divinità.

Sruti: la Conoscenza rivelata (udita dai Rsi) di Origine non umana: la Tradizione.

Sthula: grossolano.

Sthularira: (anche Sthuladeha) il corpo fisico grossolano composto dall'annamayakosa che corrisponde allo stato di veglia (jagrat).

Subrahmanya: figlio di Siva e Parvati.

Sukkasana: posizione seduta facile.

Suksma: sottile.

Sunyaka: sospensione del respiro.

Supta-vajrasana: posizione del fulmine (in decubito supino).

Surya: il Dio Sole.

Surya Cakra: il cakra alla destra di manipura.

Susumna Nadi: (anche Sushumna) percorso all'interno del midollo spinale per l'ascesa di Kundalini.

Susupti: stato di sonno profondo senza sogni del jiva che corrisponde al corpo causale karanasarira.

Sutra: "filo", "corda"; per estensione "aforisma".

Svadhithana: Cakra dell'istinto procreativo

Svapna: stato di sonno con "sogni" che corrisponde al corpo sottile lingasarira o sukmasarira.

Swami: Signore, Maestro.

Svarupa: l'Incarnazione.

T

Tadani: Ascensione nel sufismo; anche Taraqqi.

Talamo: ciascuna delle due formazioni ovoidali situate alla base di ciascuno emisfero cerebrale, cui sono connesse la sfera sensoriale e l'attività motoria.

Struttura influenzata nel "processo di risveglio".

Tamas: Guna corrispondente all'oscurità, all'indolenza.

Tanoti: espansione.

Tantra: il significato di tale termine sanscrito ha a che fare con il simbolo della tessitura e si riporta tale applicazione anche ai Libri sacri. Ci si riferisce a questo termine all'insieme di Scritture basate sul culto della Sakti quale manifestazione dell'energia che rappresenta la Grande Madre detta "Dea" (Devi, Durga). I Tantra si raccolgono in tre categorie: Samhita (raccolte) i testi seguiti dai Vaisnava; Agama (tradizioni) seguiti dagli Saiva; Tantra (testi) o Saktagama, seguiti dagli Sakta. Il Tantra ricerca la "potenza" per raggiungere la realizzazione, infatti cura il risveglio particolare dell'energia spirituale latente Kundalini. *Sat Cakra Bheda* sono le tecniche che concernono la risalita di Kundalini alla base del lavoro psicofisico nel Tantra. Tantraloka: "La Luce dei Tantra" di Abhinavagupta (X-XI secolo). Opera tantrica enciclopedica di sapere esoterico.

Tantrasara: “L’essenza dei Tantra” di Abhinavagupta (X-XI secolo).
Importante opera tantrica di ventidue capitoli.

Tantrayoga: lo yoga dell’esperienza diretta con il risveglio di Kundalini.

Tantrici: elementi relativi al Tantra.

Tantrika: seguace-praticante della dottrina del Tantra.

Tantrismo: relativo ai *Tantra*; “*ciò che è del Tantra*”.

Tapas: austerità; il fuoco per raggiungere uno stato di estasi.

Tariq as-suluk: viaggio iniziatico.

Tariqa: Via iniziatica.

Tartib: graduatoria iniziatica nel sufismo.

Tasarraf: Autorità–potere nel sufismo.

Tasawwuf: antico termine per indicare la via spirituale dei Sufi; Scienza iniziatica; Esoterismo (islamico).

Tat: egli.

Tat Tvam Asi: o *tattvamasi* “Tu Sei Quello” (o quella natura spirituale). È un Mantra vedico per identificare l’essere individuale con Dio.

Teogonia: studio mitico dell’origine delle divinità e dei loro reciproci rapporti. Completamento della Cosmogonia.

Tesmoforie: si tratta di festività religiose nell’antica Grecia in onore a Demetra (istitutrice dell’agricoltura); festività espresse mediante riti celebrati dalle donne verso la fine di ottobre. Il rituale era interdetto agli uomini. Le Tesmoforie hanno ispirato la commedia di Aristofane “*Tesmoforiazuse*” (*Le donne alle Tesmoforie*).

Titiksa: pazienza.

Tiqqhun: termine ebraico-cabbalistico che significa correzione, riparazione; ma anche percorso particolare di riparazione della propria anima, delle proprie azioni o della situazione in cui ci si trova. È processo di restaurazione dell’armonia turbata sia dalla rottura dei vasi sia dalla ribellione degli Angeli che dal peccato di Adamo.

Thula: Bilancia.

Torah: le scritture rivelate del Dio Altissimo, viste come la Legge, i primi cinque *Libri di Mosè* (dalla *Genesi* al *Deuteronomio*).

Tradizione: è ciò che ebbe origine non-umana come la metafisica stessa. È la sruti.

Trayati: liberare

Trikonasana: posizione del triangolo.

Turaya: termine sanscrito per il sistema circolatorio bioenergetico tra le aree sacre, dette Cakra, e gli stati superiori di coscienza.

Turya: il “Quarto stato”; il Brahman nirguna ma anche solo il Brahman, l’Assoluto, l’Infinito. Turya è la pura e assoluta *Coscienza non duale* realizzabile con il Nirvakalpasamadhi.

U

Uddhava: il discepolo Samnyasin (rinunciario) del Signore Krishna della Uddhavagita.

Uddhavagita: “Il canto di Uddhava”. Testo della sezione (skanda) XI del Bhagavata Purana e corrispondenti ai capitoli VI-XXIX di quello skanda. La figura centrale è Krishna che impartisce un insegnamento al suo devoto Uddhava.

Universo: Si intende l’intera manifestazione materiale che conta innumerevoli universi. Si tratta di un tipo di realtà in grado di esistere solo in funzione di un “grande limite stabilito precedentemente” (come di un vuoto circondato, ricoperto da sette strati di materia). Galassie, sistemi planetari, pianeti, dimensioni, ecc. ne fanno parte.

Ujjayi: respirazione sonora.

Upadesa: (anche Upadesha) istruzione spirituale, insegnamento per un sentiero spirituale; anche comunicazione di una formula o di un mantra.

Upanisad: indica l’atto del “sedersi accanto a qualcuno” (in senso sacrale come il discepolo seduto ai piedi del Maestro. “*sessioni o insegnamenti esoterici*”; sono l’essenza dei Veda e rappresentano la “Tradizione Primordiale” (la *Sruti*).

Uparati: raccoglimento interiore.

Ustrasana: posizione del cammello.

Utkatasana: posizione in bilico.

V

Vac: parola

Vacaka: il parlare chiaramente e dolcemente quale risultato ottenuto dalla pratica di satya (verità) e prema (amore); anche un oratore, un messaggero.

Vacakaguru: il guru che impartisce la conoscenza sullo Yoga e che prepara il discepolo alla vita spirituale.

Vacaspati: il Signore della parola, un epiteto di Brihaspati.

Vaikuntha: il regno spirituale, dove tutto è *sac-cid-ananda*, pieno di eternità, conoscenza e felicità.

Vaikunthaloka: Pianeti eterni situati nel regno di Vaikuntha, il mondo spirituale.

Vaishamya: stato di squilibrio.

Vajra: folgore, l'arma di Indra.

Vajrasana: posizione del fulmine.

Vakrasana: posizione girevole.

Vama Marga: Sentiero della "mano sinistra".

Vani: parola; suono-parola; sinonimo di vac.

Varna: classe o ordine sociale. I quattro ordini tradizionali: brahmana (i sacerdoti); ksatriya (guerrieri e legislatori); vaisya (produttori di ricchezza); sudra (prestatori d'opera). È anche uno dei tre tipi di suono (sabda).

Vasudeva: Padre che Krishna scelse quando apparve sulla Terra (5000 anni fa). Altri significati: Emanazione plenaria di Krishna che regna su uno dei pianeti Vaikuntha; livello in cui si comprende chi è Dio e come Egli agisce attraverso le Sue energie.

Veda: le 4 Scritture fondamentali dell'India: Rg Veda, Sama Veda, Yajur Veda e Atharva Veda che contengono la Scienza Sacra che forma la "Sruti", "Tradizione non-umana". Veda è Conoscenza Suprema "ciò che è stato visto, realizzato dai Rsi (Saggi)".

Vedanta: il compimento dei Veda. È uno dei sei darsana chiamato Uttara Mimansa. Si divide in tre correnti: **1** Vedanta Advaita (non-dualismo) di Sankaracarya; **2** Visistadvaita (monismo qualificato) di Ramanuja; **3** Dvaitavedanta (dualismo) di Madhva.

Vedantasara: "Essenza del Vedanta", opera di Sadananda Sarasvati.

Vibhuti: la sacra cenere, dai poteri taumaturgici, che i grandi esseri materializzano quale simbolo di Siva.

Vidya: la Conoscenza.

Vijnanamayakosa: uno dei cinque kosa, la guaina dell'intelletto superiore (buddhi). La sua natura è rappresentata dalla ragione intellettuale, dal discernimento intuitivo, dall'intuizione sintetica, da ciò che fa prendere una decisione in base a un atto di valutazione.

Virasana: posizione dell'eroe.

Vishnu: (anche Visnu) uno dei tre aspetti della Trimurti indù, il divino sotto l'aspetto di conservatore della creazione. A livello metafisico la Trimurti si fonde nell'unità assoluta.

Visuddha Cakra: il cakra nella regione della gola.

Viveka: discriminazione, discernimento; facoltà della Buddhi (intelletto superiore).

Vivekananda: discepolo di Ramakrishna.

Vasana: i desideri latenti.

Vriksasana: posizione dell'albero.

Vrishchika: Scorpione.

Vrishabha: Toro.

Vritti: (anche Vrtti) modificazione, onda, vibrazione, fluttuazione; attività mentale in genere.

W

Wicca: (si pronuncia Wikka) È chiamata la "Vecchia Religione". È una diffusa corrente spirituale connessa al movimento neopagano. Vuole essere un percorso spirituale misterico che venera il divino immanente (attraverso la celebrazione dei cicli della natura). Riassume il Divino in: divino femminile (Dea) e divino maschile (Dio), quali principi cosmici complementari, emanazioni dell'Uno. Strega e Stregone sono le figure della Wicca. La Wicca organizzata e moderna è fondata da Gerald Gardner frequentata da rosacrociari, massoni e membri della luciferina Golden Dawn. La Wicca ha anche ispirato molte correnti verso l'estremo Male.

Y

Yama: padronanza, controllo. Il Signore della morte.

Yang: nel taoismo l'energia centripeta.

Yajna: sacrificio rituale consapevole come quello del Purusa con l'intera manifestazione.

Yantra: supporto, figura simbolica per la Meditazione; Diagrammi mistici.

Yashtikasana: posizione del bastone.

Yin: nel taoismo l'energia centrifuga.

Yoga: Unione con l'Essere Universale. "Sistema" iniziatico per realizzare l'unione con il Divino, l'UNO senza secondo.

Yoga-Mudra: posizione simbolo dello Yoga.

Yoga nidra: pratica con cui ci si eleva dallo stato grossolano di coscienza del corpo.

Yogasutra: principale trattato sullo Yoga, di Patanjali.

Yogi: colui che pratica lo Yoga.

Yogisvara: il Signore degli Yogin. Epiteto di Siva.

Yoni Puja: Culto della vagina.

Yuga: era o periodo di tempo del mondo. Gli *yuga* sono quattro: *krta* o *satya*, l'età dell'oro; *treta*, l'età dell'argento; *dvapara*, l'età del bronzo; *kali*, l'attuale età del ferro.

Yuga-avatara: Manifestazioni divine che appaiono in ogni era (*yuga*) per insegnare il metodo di realizzazione spirituale più adatto.

Z

Zahid: Asceta nel sufismo.

Zohar: Insegnamenti Qabbalistici dello Splendore del vero Dio. Gli scritti del *Sefer Ha-Zohar* dei tempi medioevali composti da passaggi della Torah ascritti al saggio Simon bar Yohai.

Zudh: Asceti nel sufismo.



ROSARIO CASTELLO

TRADERE

PER LE IMMORTALI VIE DELLO YOGA

VOLUME TERZO

Tradere è una parola latina, il cui significato è *consegnare, trasmettere, affidare*; da essa deriva la parola “*Tradizione*”, da intendersi come la *trasmissione* di una serie di verità afferenti l’Essere e la Realtà, che pongono in cima a ogni cosa, lo Spirito e la sua trascendente immanenza. Per gli antichi *Maestri* che le hanno diffuse, queste avevano il senso di *iniziare* l’individuo alla comprensione globale del mondo, alla scoperta dell’unità cosmica e alla rivelazione delle cause ultime che sostengono l’esistenza, cosicché egli potesse divenire partecipe di un’esistenza matura che gli assicurasse la conoscenza, la coscienza, la saggezza e quando non l’immortalità, il rafforzamento della sua esistenza integrale. Queste conoscenze hanno contribuito a delineare una scienza precisa, rigorosa, metodica, che utilizza gli stessi criteri di obiettività e di impersonalità delle scienze esatte la quale, trasmessa in catene ininterrotte di Maestri, a seconda delle epoche storiche, si è rivestita ogni volta del linguaggio consono al tempo. Nei primi due volumi di *Tradere* l’autore ha introdotto le derivazioni di

questa “*Tradizione*” che hanno riguardato sia l’Occidente, (*Orfismo, Ermetismo, Platonismo, Neoplatonismo, Qabbalah e Alchimia*) sia l’Oriente, (*i sentieri dello Yoga, del Vedanta Advaita, del Samkhya, del Taoismo, del Buddismo*), mentre in questo ultimo volume ne ha voluto documentare la potenza, l’autorevolezza, l’attualità, studiando nel particolare la tradizione dello Yoga e facendone conoscere i risvolti più significativi, celati al profano o nascosti dietro i simboli. Ciò anche per mostrare le correlazioni che esistono tra questi, la natura e il funzionamento della fisiologia umana, in linea con le conoscenze che appartengono alla scienza attuale.

Si tratta di un libro importante dedicato a tutti coloro che amano la verità proposta dalle “*Strade Alte*” della vita, che mostra come questa “*Tradizione*” non ricomprenda solo una serie di verità inerenti la *trascendenza* umana, ma anche i *mezzi* per realizzarla.