

MA SHIVĀ MAYĪ

UNA RIVOLUZIONE DI COSCIENZA

SCIENZA E SPIRITUALITÀ DELLO YOGA



ESTRATTO DEL LIBRO

PREFAZIONE

INTRODUZIONE

CAPITOLO 1

GLOSSARIO SANSCRITO

BIBLIOGRAFIA

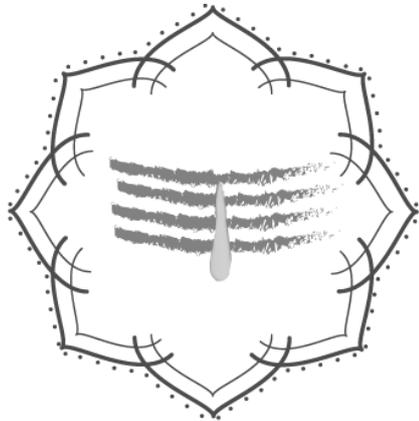
INDICE CAPITOLI

www.yogaspirituale.com

Ma Shivā Mayi

Maria Letizia Bencini

UNA RIVOLUZIONE DI COSCIENZA
SCIENZA E SPIRITUALITÀ DELLO YOGA



VIE

Ma Shivā Mayi

Maria Letizia Bencini

Una Rivoluzione di Coscienza
Scienza e Spiritualità dello Yoga

COPERTINA

Foto di copertina: Stefano Galizia

Elaborazione grafica: Daniella Muñoz Solano

ILLUSTRAZIONI

Giulia Betti

EDITING

Milagro Vargas Siverio

ISBN: 9788897446538

© Copyright 2017 Vittoria Iguazu Editore

Tutti i diritti riservati

CONTATTI

info@vittoriaiguazueditora.com

www.vittoriaiguazueditora.com

yogaspirituale@gmail.com

A tutti voi che
siete attratti
dalla verità
e amate la pace.

RINGRAZIAMENTO

Con infinita riconoscenza ringrazio lo straordinario Maestro Babaji, Shri Shri 1008 Haidakhan Wale Baba, per aver insegnato al mondo, con così grande amore, la spiritualità dello Yoga, che è l'arte di immergersi nella vita con piena consapevolezza e serenità, in profonda armonia con se stessi e con il Tutto.

Desidero inoltre esprimere la mia gratitudine alle numerose persone che mi hanno accompagnato, e mi accompagnano, sul cammino dello Yoga, aiutandomi anche alla realizzazione di questa opera. Condividere con tutti loro la dimensione spirituale della vita è per me la gioia più grande.

PREFAZIONE

L'India è un paese vasto, affascinante, da sempre considerato una terra ricca di tutto: oro, argento, pietre preziose, spezie, seta e cotone, ma soprattutto ricca di cultura, arte e spiritualità. Tale mitica terra è anche la madre dell'antichissima scienza di vita chiamata Yoga, che ha dato origine nei millenni a scuole e sistemi diversi. Da vari decenni nel mondo intero si parla molto di Yoga, ma di fatto se ne sa ben poco. Alcuni pensano sia una religione, altri che si tratti di una serie di esercizi da praticare per rilassarsi, altri ancora lo ritengono una forma di meditazione: in realtà lo yoga è tutto questo e niente di questo.

Per comprendere cosa sia lo Yoga occorre immergersi nel pensiero indiano, lasciando che ci impregni della sua logica mistica, del suo richiamo all'eternità, della sua spinta verso la liberazione della mente dai limiti che la vita materiale le impone. Questa è la rivoluzione di coscienza di cui il mondo intero ha estremo bisogno oggi più che mai: superare il materialismo e lo scetticismo che imprigiona le nostre coscienze.

Lo Yoga nasce dall'impulso alla trascendenza che le genti dell'India hanno da sempre avvertito nel cuore e nella mente. L'anelito a congiungersi con l'Energia universale, il Brahman, quella forza indivisibile e unica che permea ogni cosa pur trascendendola, dette vita millenni orsono a una scienza che aveva come scopo l'unione dell'essere umano con tale Uno Infinito. Tale sublime scienza era lo Yoga. Chissà quando in India accadde per la prima volta che una persona fu rapita da una visione mistica e dal contatto con la Luce Cosmica. Questo non lo possiamo sapere, ma ciò che è certo è che da allora il desiderio di ripetere tale esperienza di inimmaginabile felicità pervase il subcontinente, dall'Himalaya per quasi ottomila chilometri fino alla sua punta meridionale, dove le acque del Mar Arabico si uniscono con quelle del Golfo del Bengala. Dai primordi della storia in ogni famiglia indiana, come ci conferma la vasta e antichis-

sima letteratura, veniva insegnato che il desiderio più elevato dell'essere umano è quello di fondersi con la luce e la beatitudine del Brahman, l'Amorevole, Felice, Pura Coscienza Universale: l'Uno. Ma come?

Il metodo per eccellenza, capace di accelerare tale processo di riunificazione della persona con la Luce Origine della vita, era lo Yoga, la scienza dell'Unione. È a tale scienza ed alla filosofia che l'avvalora che dedico questo libro. L'argomento è immenso e nessuna parola sarà mai sufficiente a rendere onore all'arduo compito di mettere per iscritto il sapere dello Yoga, tuttavia credo possa essere utile offrire ai lettori un'opera che nasce da trentasette anni di esperienza yogica, di cui una gran parte trascorsi in India. Ho imparato lo Yoga da un grande Maestro, ai piedi dell'Himalaya, come da miglior tradizione, ma ho avuto anche modo di approfondirne la conoscenza viaggiando da pellegrina in tutta l'India. Nelle vesti arancioni di una monaca rinunciante, sono venuta a contatto con gli straordinari saperi che si nascondono nella semplicità delle capanne costruite con un impasto di fango e sterco di mucca, nell'austerità delle grotte dei rinuncianti e dei monasteri delle montagne, nella sacralità dei templi, nelle ville dei ricchi come pure nella miseria dei tuguri fatti di cartoni e teli di plastica delle grandi metropoli.

I lunghi periodi di digiuno e silenzio, le meditazioni, la faticosa ma entusiasmante pratica e lo studio, l'ascolto degli insegnamenti dei saggi, del brusio della mia mente e del profondo silenzio del mio cuore, le parole ispirate dei mistici, la lettura e la recitazione dei testi sacri in sanscrito... nei decenni tutto questo mi ha portato a scoprire il mistico segreto dello Yoga: l'Amore dell'Uno che vive in ogni cosa. E ora, con questo libro, desidero condividere questo prezioso Bene con tutti coloro che, come me, ne sentono il richiamo. Il testo ha uno scopo didattico e usa la tecnica yogica della reiterata ripetizione dei concetti più importanti (abhyasa) al fine di fissare nella mente dei lettori tali concetti.

Lo Yoga originario dell'India è la mistica arte di fondere la propria coscienza con quella cosmica, di unire il proprio cuore a quello dell'Universo. Per sottolineare la natura trascendente di tale pratica uso la maiuscola riferendomi a tale Yoga originario chiamandolo anche "yoga spirituale", in modo da non confonderlo con le altre pratiche che da esso derivano e che per semplificazione oggi vengono ugualmente chiamate "yoga".

INTRODUZIONE

È difficile trovare parole adeguate che riescano ad esprimere la gratitudine che provo verso la vita per il dono che ha avuto in serbo per me, che è stata l'opportunità di assorbire la conoscenza spirituale dello Yoga da un vero Maestro, sulle alture dell'Himalaya, in India, dove sono potuta rimanere a praticare per sedici anni. Nel 1980 avevo diciannove anni quando sentii l'improvviso impulso di partire per quella meravigliosa e mistica terra di montagne maestose, cime innevate e silenzio, alla ricerca di qualcuno che potesse aiutarmi a comprendere il senso dell'esistenza. Seguivo un'ispirazione interiore, che nasceva in una parte di me che non conoscevo e che desideravo con tutta me stessa scoprire.

Nell'Europa natia a me nota prevaleva il dolore, le persone avevano tutto ciò che poteva servire loro a vivere bene su di un piano materiale, ma non erano né soddisfatte né in pace. La forte tensione della Guerra Fredda fra Stati Uniti e Unione Sovietica faceva temere una prossima fine del mondo a seguito di un assai probabile conflitto nucleare. Le problematiche erano di tale immensa proporzione che sembrava non potessero trovare una soluzione reale e definitiva, eppure una parte di me sapeva che l'esistenza non si limitava a questa drammatica realtà. C'era qualcosa in più che percepivo istintivamente e che sfuggiva alla capacità razionale del mio intelletto. Attorno a me non vedevo nessuno in grado di aiutarmi a capire. Mi stavo affacciando alla vita ed era naturale che cercassi fin da subito qualcuno che potesse offrire una reale soluzione al dramma dell'uomo. Ma né i filosofi, né i politici e neanche i leader religiosi mostravano di

conoscere l'animo umano a sufficienza per indicare una direttiva valida ad arginare la tensione di follia, odio e egoismo che sovrastava il mondo. Gli insegnamenti di Gesù trasmessi dalla Chiesa promettevano la pace eterna nella dimensione ultraterrena, ma ciò non appagava l'impellente sete di un'armonia duratura, vera e profonda, per me e per l'umanità intera, che sentivo nel cuore.

Ero intimamente frastornata e disperata, ma nel contempo provavo un profondo amore per la vita e le sue manifestazioni, un forte e innato rispetto mi faceva percepire la sacralità della natura e di tutti gli esseri. L'universo, pensavo, non poteva essere gestito dal caos e dalla sofferenza come pareva al mio intelletto razionale. Volevo conoscere il senso nascosto della vita per poter aiutare me stessa e le persone che, come me, avevano bisogno di serenità ed equilibrio. Dopo aver viaggiato in autostop per tutta l'Europa senza trovare risposte accettabili ed esaurienti, trascorsi tre mesi in totale solitudine nella selvaggia natura dell'isola di Capraia. Fu allora che, immersa in una ricerca interiore, provai l'impulso improvviso di partire per l'Himalaya alla ricerca di un Maestro. Non sapevo perché sentissi la spinta ad avventurarmi proprio là, ma ero certa che quella era l'ultima possibilità che avevo per trovare le risposte che stavo cercando. Ero pronta a sacrificare la mia stessa vita che, priva di una reale conoscenza del mondo, mi sembrava non avesse senso.

Non avevo ancora vent'anni, lasciai tutto e scalza, con dei vecchi jeans dalle ginocchia ormai logore e una canottiera, incurante di freddo e fame, sfidai le vette himalayane e Dio. Mi rivolgevo senza timore al Grande Spirito, intrisa di dolore, rabbia e indignazione, pensando: "O esci dall'ignoto e mi dai la prova che esisti sul serio, e quindi tutto prende un senso, oppure non vivrò un giorno in più in questo insulso mondo materiale, dove non sembra esistere nessun tipo di giustizia né vero amore, dove mi sento impotente e non so cosa fare per dare un aiuto reale". E dopo mesi di sacrifici estremi, lunghi digiuni e meditazioni,

che tuttavia non riuscivano a smuovere quel grande vuoto in cui era immersa la mia anima, dopo che mi decisi a sacrificare veramente la mia vita sui ghiacci eterni dei 5000 metri, la risposta arrivò, puntuale anche se ormai inaspettata. Nel momento più critico di questa avventura spirituale una Voce, come una forza calda, risuonò dentro di me, scandendo le parole con dolcezza e semplicità: «Non ti devi preoccupare. Va tutto bene. Non esiste un Dio fuori di te che manovra il mondo a suo piacere. Tutto è dentro di te. Tu, come tutti, hai un potere infinito di creare. Tutto è perfetto». Questo primo stupefacente insegnamento, e il modo con cui mi era giunto, lasciarono la mia mente di sasso, ma tutto il mio essere fu pervaso da una pace sconosciuta e da un senso di Realtà mai provato fino ad allora. In quei giorni, ripensando alla profondità dello sconvolgente messaggio ricevuto, iniziai a credere che allora probabilmente esisteva una speranza, un'immensa speranza per me e per il mondo intero.

Avevo trovato il Maestro in me stessa, riconoscendolo nella Voce Interiore che mi guidava in barba al mio raziocinio e che era la fonte della mia spinta spirituale, ma in seguito, fortunatamente, lo incontrai in una forma fisica esterna. Dopo questa prima rivelazione, infatti, mentre ancora vagabondavo immersa nella potente natura himalayana, la Voce pensò bene di mostrarsi in un corpo umano e apparve sulla mia strada il Maestro, il quale da subito proseguì lo stesso insegnamento della Voce Interiore. Shri Shri 1008 Haidakhan Wale Baba, chiamato da noi suoi discepoli semplicemente *Babaji*¹, iniziò così a prendersi cura di me, a guidarmi e ad aiutarmi in un'inimmaginabile espansione di coscienza. Iniziai a percepire sotto al suo aspetto umano un'energia infinita, una costante esplosione di Felicità, Amore e Pura Co-

¹ In India *-ji* è un suffisso onorifico molto comune. In questo caso, la parola è composta da "baba", che significa "padre", a cui si aggiunge "ji" per indicare un amorevole rispetto verso la persona. La pronuncia corretta è "Baba-ji" con l'accento sull'ultima sillaba. Quindi *Babaji* si traduce con l'allocuzione italiana "rispettabile amato Padre". Un altro esempio in grande uso in India è la parola *guruji* che si preferisce a *guru*.

scienza. Babaji con l'esempio della propria vita insegnava ai suoi discepoli la via dello yoga spirituale, l'arte di unirsi al Tutto, una conoscenza tenuta segreta per secoli. Appena incontrato mi disse che mi stava aspettando. Per farmi capire l'illimitatezza della sua coscienza e conquistare così la mia fiducia mi parlò nei dettagli della mia vita ed anche della mia famiglia come la conoscesse da sempre. Poi passò all'insegnamento vero e proprio dicendomi gravemente che l'umanità era in serio pericolo intrappolata in una consapevolezza troppo limitata. «Gli esseri umani sono spiritualmente ignoranti e questa ignoranza li sta portando all'autodistruzione. La soluzione è arrivare a comprendere che siamo tutti esseri spirituali, incarnazioni d'amore, con un'immensa capacità creativa nella mente e nel cuore.»

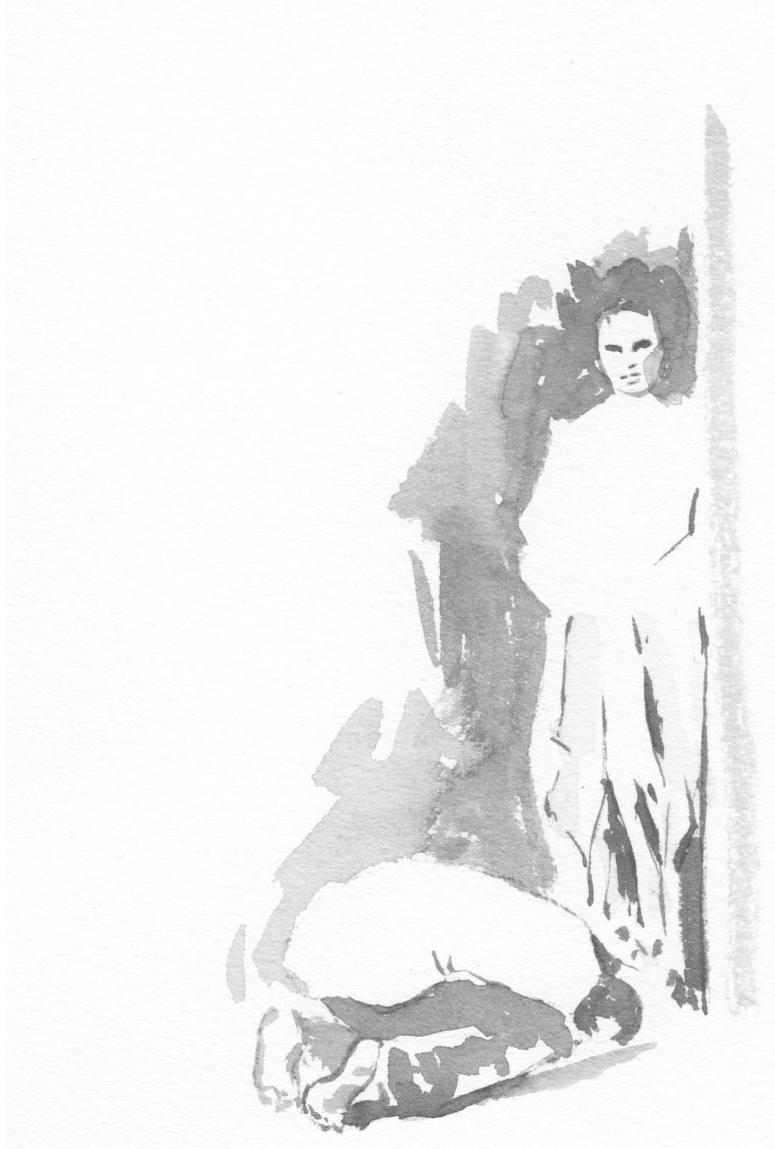
Babaji mi stava facendo capire che l'umanità stava andando incontro a una dolorosa e profonda crisi a causa dell'illusorio pensiero materialistico: occorreva con estrema urgenza risvegliare la coscienza delle persone, far comprendere loro la natura spirituale della materia, dell'intero universo e della vita stessa. Mi restava ora da intendere come potesse essere tutto perfetto, come tutto stesse andando bene, visto il dramma che stava attraversando l'umanità il cui futuro era addirittura a rischio. Dopo questo nostro primo incontro mi recai a Haidakhan, all'*ashram*² costruito da Babaji nell'area montuosa himalayana di Almora, dove già alcuni giovani occidentali, rimasti folgorati come me dalla luminosa potente presenza del Maestro, vivevano con lui, immersi in una ricerca spirituale. Inizii in questo modo l'intenso training sotto l'amorevole guida del divino guru, che mi ha portato a scoprire, in questi trentasette anni di pratica yogica, l'immenso potere che celiamo nel cuore.

Già una quarantina di anni fa, dunque, tra quelle migliaia di ragazzi provenienti da ogni parte del mondo che si avventurava-

no in India alla ricerca di se stessi o di un mondo differente, ve ne furono alcuni che col tempo si rivelarono preziosi pionieri del rinvenimento dell'antico yoga spirituale. Eravamo giovani coraggiosi, portati alla scoperta e alla rinuncia. Eppure, nonostante sia stato essenziale per noi lasciare tutto per avventurarsi alla ricerca dell'ignoto in terre sconosciute e pericolose alla conquista della conoscenza dello Yoga, oggi tale sacrificio non è più necessario. A quell'epoca covavamo nel cuore un istintivo desiderio di distacco dal benessere materiale, perciò è stato un bene per noi seguire quel cammino. Ma lo yoga spirituale è adatto a tutti, anche a chi è immerso nell'irrequieto ritmo quotidiano della vita di una città del duemila, con le responsabilità di una famiglia sulle spalle. Difatti tutti noi, giovani pionieri dello Yoga, avevamo il compito di costruire un "ponte" culturale fra l'India e i nostri Paesi d'origine. Abbiamo perciò lasciato la pace dell'Himalaya e siamo tornati nel convulso mondo occidentale a condividere gli insegnamenti ricevuti, e la maggior parte si è anche sposata e ha avuto figli. Lo yoga spirituale infatti non insegna a rifiutare il mondo materiale, ma a cogliere e accogliere nella vita di tutti i giorni la dimensione spirituale, che di fatto impregna ogni aspetto della realtà tangibile.

Lo Yoga fonde in un armonico tutt'uno la nostra esistenza materiale, mentale ed emozionale con quella spirituale. Scrivo questo libro proprio nella speranza di poter aiutare i lettori a tramutare la loro vita da esperienza difficilmente comprensibile trascinata dagli eventi, in un'appassionante avventura di armoniosa e pacificante pienezza. L'Amorevole Felice Pura Coscienza è ovunque e si nasconde nel nostro cuore, sta a noi scoprirla.

² Con il termine *ashram* in India vengono chiamati gli eremitaggi in cui i residenti, liberi dai vincoli della vita mondana, possono dedicarsi esclusivamente a pratiche spirituali, meditazione e Yoga.



Lo yoga indiano, prodotto di età immemorabili, preservato fino ai giorni nostri dalla sua vitalità e dalla sua verità, emerge adesso dalle scuole segrete e dai ritiri degli asceti per assumere il suo posto come uno degli elementi dinamici della vita futura dell'umanità.

AUROBINDO³

La crisi ci avvolge. Il Pianeta è talmente avvelenato e distrutto che non sappiamo come fare per rimediare con iniziative ecologiche adeguate. Anche il cuore e la mente degli esseri umani sono così inquinati che la dilagante violenza sociale, la recessione economica, la corruzione e il fenomeno del decadimento politico hanno raggiunto dimensioni mondiali. I giovani non riescono ad immaginare un futuro da offrire ai loro figli. Mille sono le incognite e le paure e proprio in questo momento drammatico riappare dal passato la saggezza dello yoga spirituale, in grado di portare una soluzione radicale all'immane problema. Lo Yoga è una conoscenza che chiede solamente di abbandonare i pregiudizi che ci precludono la nuova via. «La mente è come un ombrello: è utile solo se è aperta» recita una nota massima orientale che stimola ad accogliere nuove frontiere di pensiero.

Lo yoga spirituale è la soluzione più consona alla crisi globale in quanto ne risolve alle radici il problema di fondo che è la causa del decadimento a cui assistiamo: l'umanità non ha una vera consapevolezza della realtà che la circonda. Lo Yoga è la soluzione in quanto è un modo di vivere in grado di risvegliare chiunque lo desideri dal torpore che ottunde i sensi più sottili:

³ Aurobindo, *La sintesi dello Yoga, Vol. II – Lo Yoga della conoscenza integrale*, Ed. Ubaldini.

attraverso la pratica dello yoga spirituale, la persona viene a contatto diretto con l'impercettibile energia trascendente cosciente d'amore che muove il cosmo intero in assoluta armonia. Percepire «l'amor che muove il sol e l'altre stelle» non è più prerogativa di Dante e dei santi. Oggi possiamo imparare un diverso modo di vivere, una maniera di vedere e interpretare l'esistenza in una prospettiva profondamente umana e al contempo realisticamente trascendente, in grado di riportare ordine ed equilibrio all'umanità e al pianeta intero. Secondo la filosofia dello Yoga tutto ciò che esiste, l'universo intero, è amorevole coscienza in espansione. Perciò anche gli esseri umani sono amorevole coscienza in espansione e lo yoga spirituale è un metodo ineguagliabile per accelerare tale espansione.

1.1 IL MAESTRO

Babaji era un vero guru, un vero Maestro spirituale, completo, perfetto, onnisciente, immortale, amorevole, giocoso e libero: un Essere straordinario. La parola *guru* è formata da due suoni “gu” e “ru”. “Gu” in sanscrito⁴ significa “buio” e “ru” “illuminare”. Così unendo queste due sillabe si ottiene la parola “guru” che indica dunque “colui che illumina il buio”. Il guru è un maestro che, con la luce della conoscenza, illumina le coscienze oscurate dall'ignoranza. Il termine “guru” non indica esclusivamente un insegnante spirituale. Anche il maestro di canto o il professore di sanscrito in India sono chiamati guru. In Occidente tuttavia la parola guru è giunta come sinonimo di “santone” o maestro spirituale. Ma dobbiamo anche sapere che non tutti i guru spirituali hanno lo stesso valore. Cerchiamo di fare chiarezza e di comprendere la differenza fra le tre principali tipologie di Maestri spirituali accreditati dalla Tradizione dell'India: gli avatar, i sadguru e i guru.

- Avatar. Letteralmente significa “discesa” e indica il Sé, l'Amorevole Coscienza Universale, che si fa donna o uomo all'unico scopo di proteggere l'umanità e di sostenerla sul suo cammino di consapevolezza spirituale. In India sono considerati avatar Krishna, Gesù, il Buddha, Sita, Rama, il mio Maestro Babaji e tanti altri.
- Sadguru. “Maestro Eterno”, una Guida totalmente realizzata spiritualmente, nel senso che si è unita con l'Amorevole Felice Pura Coscienza. Può diventare un sadguru anche un essere umano che, dopo aver percorso tutto il processo dell'evoluzione, arriva alla realizzazione del Sé e

⁴ Il sanscrito è l'idioma originario dell'India e dello Yoga ed è considerato una lingua sacra, come spiegato nell'ultimo paragrafo di questo primo capitolo.



Shri Shri 1008 Haidakhan Wale Baba, Babaji

si fonde con l'Amorevole Pura Coscienza, in altre parole con Dio⁵.

- Guru. Un essere umano illuminato, seppur non ancora completamente realizzato che, seguendo gli insegnamenti del suo sadguru, arriva a sentire di essere Uno con il Tutto e di essere strumento perfetto dell'Amorevole Pura Coscienza. Dedicando l'esistenza a trasmettere le istruzioni spirituali ricevute e realizzate, insegnando con l'esempio della propria vita.

Il Maestro spirituale è colui che si fa ponte per permettere al ricercatore di attraversare il fiume della vita, dalla buia sponda dell'ignoranza spirituale a quella luminosa della Realtà Trascendente. È una guida affidabile perché, anche se apparentemente è un normale essere umano, a chi apre mente e cuore manifesta l'esistenza dell'assoluta onniscienza del Sé. Con il termine Sé in India si indica il principio trascendente inerente a ogni cosa, un Dio immanente che vive ovunque. Avere come sadguru un avatar come Babaji è una fortuna rara di infinito valore perché l'avatar è un essere che incarna la reale conoscenza universale in se stesso ed è un perfetto Maestro di yoga spirituale.

La tradizione indiana riporta che in alcuni periodi storici particolarmente critici il Sé, ovvero quella forza infinita che vive nel profondo di ogni essere e che molti chiamano Dio⁶,

⁵ Gli avatar sono liberi di manifestarsi come sadguru ma non tutti gli avatar sono stati dei sadguru, ad esempio Rama non ha incarnato il ruolo di Maestro spirituale, bensì quello di monarca perfetto. Quindi non tutti gli avatar sono sadguru e certamente non tutti i sadguru sono avatar.

⁶ In India Dio è chiamato *Brahman* ed è descritto con tre semplici termini: *Sat Cit Ananda*. *Sat* significa "Esistenza, Ciò che è, immutabile ed eternamente presente". *Cit* significa "Pura Coscienza" e *Ananda* "Suprema e Assoluta Felicità". Nella traduzione di questa locuzione, sono soliti anteporre la parola "Amorevole", perché per esperienza diretta, quando si è a contatto con il Sat Cit Ananda si percepisce, oltre all'onniscienza, anche un amore immenso, equanime, infinitamente più ampio e potente del sentimento che ci è normal-

assume la forma di un avatar e spesso di un sadguru. La Divinità si mostra al livello umano per poter indicare all'individuo, imprigionato nelle limitazioni dei sensi fisici, l'infinita Realtà spirituale, al di là del bene e del male, del piacere e del dolore⁷. L'essere umano soffre perché è incapace di innalzarsi al di sopra dei limiti della realtà sensoriale, basata sull'incessante alternarsi di attrazione verso i piaceri e repulsione dal dolore, ed è perciò incapace di assumere un punto di vista spirituale. La prospettiva umana è decisamente limitata e ingannevole. Il dolore e il piacere ai nostri occhi sono sensazioni reali ed eterni, capaci di condizionare completamente la nostra vita, ma dal punto di vista del Sé, e quindi del vero Maestro spirituale, i dolori non sono né reali né tantomeno eterni.

Proprio perché per noi il nostro corpo e la nostra mente rappresentano la vera e ultima realtà, il dolore fisico e la sofferenza emozionale hanno la capacità di dominarci completamente. Così intrappolati nei cinque sensi non abbiamo la possibilità di cogliere l'aspetto più profondo dell'esistenza. Per questo il Sé si fa uomo o donna e assume la forma di un avatar-sadguru per insegnare con l'esempio la via della vera comprensione della vita sotto la più reale prospettiva spirituale, prospettiva che supera ogni limite materiale. Generalmente la Vita affida il ruolo di Insegnante al dolore, perché è l'unica cosa che ha il potere di smuoverci, di scrollare la nostra apatia spirituale, di renderci più

mente noto. Sai Baba, anch'egli incarnazione consapevole del Sé, ha affermato: «Tutti siamo manifestazioni di Pura Coscienza e Felicità (Sat Cit Ananda), sia io che voi. La differenza fra noi è che io ne sono profondamente consapevole, mentre voi ancora no.»

⁷ Secondo la tradizione yogica anche Gesù, il cui nome in aramaico era *Yeshu'a* e che in India veniva chiamato *Issa* o *Issu*, è stato un grande e santissimo avatar-sadguru, piena incarnazione del principio di Coscienza, che si è fatta uomo per insegnare la via della consapevolezza dell'Unità e dell'amore puro che tutti incarniamo. Gesù, con il proprio sacrificio nato da un immenso amore per l'umanità, ha voluto mostrare come l'essere umano debba trascendere i limiti dettati dall'attrazione verso il piacere e dalla repulsione dal dolore.

umili e recettivi se non veniamo accecati dalla rabbia della non accettazione, risvegliando così la nostra parte migliore.

Un dolore profondo ci cambia, ci fa assumere una diversa prospettiva sul mondo, di solito ci ammorbidisce e ci rende più empatici. La presenza del guru nella nostra vita ci protegge dalla necessità di tale dolore profondo, perché ne assume la funzione: il vero Maestro con i suoi insegnamenti e il suo esempio dissolve la durezza del nostro io, permettendoci così di aprire la mente e il cuore. L'intervento del guru nella vita di un ricercatore spirituale, dunque, limita la necessità di dover affrontare le situazioni dolorose, il cui scopo, come abbiamo detto, è quello di espandere la consapevolezza. Quando queste infelici situazioni invece risultano indispensabili alla crescita e quindi inevitabili, allora il guru diventa una guida irrinunciabile nell'affrontarle.

Il Maestro ci mostra una Realtà più vasta, anzi di ampiezza infinita, che sorpassa i limiti dell'intelletto in cui siamo costretti. Ci accompagna così lungo il cammino della realizzazione spirituale donandoci una vita finalmente serena, in armonia con noi stessi e con ciò che ci circonda. Tale serenità non nasce dalla magica sparizione delle cause contingenti della sofferenza, ma da una profonda consapevolezza del senso spirituale della vita. Questo porta a un conseguente abbandono del piccolo io superficiale e mentale (che domina) nelle mani del grande Sé assopito nel profondo di ogni essere umano (che ama). Il vero guru, dunque, quando si relaziona con la sofferenza e l'ignoranza spirituale del discepolo, non interviene direttamente sulle circostanze esterne che sono l'apparente causa della sua infelicità. Il guru generalmente non compie imprese straordinarie che possano risolvere i problemi materiali dell'allievo; piuttosto, con l'insegnamento della visione yogica, delle sue tecniche e delle pratiche, aiuta l'allievo ad ampliare le proprie capacità percettive e conoscitive, facilitando così un'espansione della mente e del cuore altrimenti sconosciuta. Il Maestro di solito non fa niente per cambiare gli

eventi in modo diretto e miracoloso semplicemente perché desidera rispettare l'indipendenza dell'allievo e la sua capacità di creare la propria vita in maniera autonoma. Piuttosto fa in modo che sia l'allievo, da solo, attraverso un ampliamento della coscienza spirituale, a trasformare gli eventi rendendoli concordi ai propri desideri più profondi. Certamente si sono verificati casi in cui un sadguru è intervenuto, ad esempio aiutando l'allievo gravemente ammalato a guarire, ma si tratta di casi eccezionali. Lo scopo del sadguru non è ammalare con il potere dei miracoli, bensì facilitare l'evoluzione spirituale dell'allievo. Sadguru e guru insegnano a comprendere la natura dell'esistenza. Mettono l'allievo nella condizione di poter cambiare il proprio atteggiamento dubbioso o distruttivo verso la vita, per assumerne uno sereno e fiducioso, riuscendo così a stabilire una profonda sintonia con essa.

Solo assumendo una prospettiva spirituale l'essere umano è in grado di colmare la sensazione di vuoto interiore che è la radice del suo dolore esistenziale. Soltanto così permetterà all'armonia insita nelle cose e nell'universo intero di emergere e cambiare, oltre al proprio stato di coscienza, anche gli eventi esterni. Per spiegare meglio questo concetto riporto come esempio un momento drammatico della mia gioventù, che ebbe luogo sette mesi dopo il mio arrivo in India. Appena ventenne, ero seduta su un *ghat*, una delle oggi famose gradinate che costeggiano le sponde del sacro fiume Gange, a Benares. Ero affranta, in lacrime, il mondo mi stava crollando addosso e non sapevo cosa fare. Affrontando enormi rischi e privazioni ero scappata da un carcere nepalese dove mi avevano imprigionato solo per estorcermi del denaro. Ero arrivata a piedi e con mezzi di fortuna a Benares, la città sacra dell'India che si trova a metà strada fra la frontiera del Nepal e Delhi. Dovevo arrivare alla capitale indiana e chiedere aiuto all'ambasciata italiana, ma ero sola, stanchissima e non avevo niente. Non avevo cibo, vestiti, soldi, scarpe, una coperta e neanche il passaporto. Per di più un caro amico d'infanzia italiano aveva perso il senno e vagava sulle gradinate lungo il fiume

importunando i devoti e, ancora peggio, le donne indù. Si era convinto di essere l'avatar Rama, aveva completamente perso il contatto con la realtà, smarrito in un delirio schizofrenico e io non sapevo cosa fare per aiutarlo. Gli indiani avevano iniziato a picchiarlo ma lui continuava a provarli a gesti e a parole. Avevo provato a intervenire, ma quando mi avvicinavo il suo vaneggiamento, l'aggressività e l'esaltazione peggioravano.

Non trovavo una via d'uscita. Non avrei potuto immaginare una situazione peggiore, ma proprio allora apparve dal nulla, lì sui gradini che costeggiano le rive del fiume sacro, un sereno e sorridente guru di Benares, certamente mandatomi dall'Amorevole Coscienza Universale. L'anziano saggio mi guardò con un'espressione affettuosa e paterna e, in modo pacato ma autorevole, asciugandomi le lacrime dal viso, mi disse di non preoccuparmi, perché stava andando tutto bene. Aggiunse anche che ero una persona molto fortunata. Potete immaginarvi quale doccia gelata rappresentassero queste parole per me! In un primo momento mi sembrarono totalmente fuori luogo, poi però ebbero il potere di rasserenarmi profondamente. Smisi di piangere, mi sciacquai il viso con l'acqua del Gange e mi misi a pensare. Se questo ispirato Maestro mi stava dicendo che tutto stava andando bene, quello che mi restava da fare era solo accettare lo stato di fatto, scacciare con un gran sforzo l'angoscia e aspettare gli eventi futuri con serenità. Mi impegnai dunque a placare il turbinio delle preoccupazioni e dei tormenti mentali, cominciando ad assumere un atteggiamento fiducioso e positivo. Con fatica riuscii a cambiare i contenuti catastrofici della mia mente, che mi procuravano solo un profondo sgomento, in un unico pensiero di accettazione profonda: "ok, va tutto bene" e rapidamente, nell'arco di pochi giorni, in modo incredibile, tutto si risolse nel migliore dei modi. Il mio amico poté rientrare in Italia accompagnato da un conoscente adulto, livornese come noi, che arrivò casualmente a Benares proprio quel giorno e che seppe affrontare la difficile situazione con la maturità di un uomo. Una volta fatto ritorno

in Italia, il ragazzo fu ricoverato in ospedale a Livorno e presto si rimise completamente. Anche per me le cose si sistemarono al meglio: quel giorno incontrai alcuni giovani turisti italiani (che ritrovai l'anno seguente nell'ashram di Babaji) che mi offrirono cibo e sostegno morale. Così mi ripresi, riuscii ad arrivare a Delhi e nel giro di un mese stavo comodamente seduta su un volo di ritorno Alitalia prenotatomi dall'Ambasciata.

Il Maestro non aveva fatto assolutamente niente per modificare i fatti, ma aveva semplicemente stimolato un cambiamento nel mio stato di coscienza. Dal buio del dramma i miei pensieri erano tornati alla luce della speranza e della pace mentale, ed era stata proprio questa condizione psichica a permettere che l'andamento degli eventi cambiasse a nostro favore e che i problemi trovassero spontaneamente una soluzione. Ecco cosa mi ha voluto insegnare il guru: una costante e pervadente pace mentale che, oltre a renderci felici, permette alla Vita di scorrere in armonia.

Babaji lasciò il corpo materiale il 14 febbraio 1984, come aveva predetto, dopo aver insegnato ininterrottamente per quattordici anni la vera essenza dello yoga spirituale. Nonostante la sua dipartita fisica, il sadguru continua a essere presente nel mondo. Egli è ovunque e risiede eternamente nel cuore di chi lo ama e pratica lo Yoga che ci ha lasciato per vivere l'equilibrio, la pace e l'armonia che permeano l'universo. Più di una volta Babaji ci ha rassicurato dicendoci che egli sarà sempre accanto a chi lo pensa e ne invoca l'aiuto. Verso la fine dei giorni di quel suo luminoso corpo umano a noi così caro, Babaji disse che non sarebbe stato importante parlare di lui al mondo, sarebbe invece stato vitale divulgare i suoi insegnamenti. Ed è ciò che cercherò di fare nelle pagine di questo libro.

1.2 LO YOGA SEGRETO

La conoscenza dello yoga spirituale, la scienza dell'Uno, è rimasta riservata per millenni agli iniziati perché le persone dei secoli scorsi non ne avrebbero potuto capire né apprezzare l'immenso valore. Lo Yoga è stato menzionato per la prima volta in forma scritta nella *Bhagavad Gita*, l'opera a contenuto spirituale più conosciuta ed apprezzata dell'intera letteratura indiana, a pieno titolo considerata il Vangelo degli Indù. Della Gita è difficile identificare, come d'altronde per la maggioranza dei testi antichi indiani, un'esatta datazione. In generale la Gita viene fatta risalire al V secolo avanti Cristo, come sostiene lo studioso e filosofo, ex-presidente della Repubblica indiana, Sarvepalli Radhakrishnan. *Bhagavad Gita* significa "Il Poema del Divino", e il libro deve tale prestigioso nome al suo protagonista che visse cinquemila anni fa: il sublime Maestro Krishna, incarnazione dell'Amorevole Felice Pura Coscienza. Il sadguru nel testo spiega in segreto l'arte dello yoga spirituale a suo cugino e discepolo Arjuna, anticipando l'esposizione con queste parole:

Ho insegnato la disciplina immortale dello Yoga al primo uomo, *Manu*⁸. I Saggi conobbero questa Scienza Suprema che venne poi tramandata da una generazione di veggenti all'altra finché, col trascorrere del tempo, si perse nel mondo. Oggi ti insegnerò questa antichissima disciplina, che è il più alto segreto⁹.

Krishna afferma che lo Yoga è una scienza segreta, ma perché segreta? Semplicemente perché, per poterla ricevere pienamente, occorre che il ricercatore spirituale sia pronto. Chi non ha ancora

⁸ Il padre dell'umanità, che corrisponde alla figura di Adamo nella tradizione ebraica, in India è chiamato *Manu*.

⁹ *Bhagavad Gita* IV – 1,2,3.

maturato in assoluta libertà un vero e profondo desiderio di conoscenza, chi non è ancora pronto al totale sacrificio del proprio io, dell'orgoglio e della presunzione, non è in grado di cogliere in pieno il messaggio dello yoga spirituale. Al contrario, lo può travisare entrando in una pericolosa e fuorviante visione della vita e del mondo. L'umanità in generale fino a pochi decenni fa stava ciecamente inseguendo in massa il comune sogno materialistico di ricchezza, benessere e vantaggio egoistico, relegando l'aspetto spirituale della vita in un angolo, nell'ambito della religione. Certamente persone mistiche per vocazione sono sempre esistite, in tutte le culture, ma hanno rappresentato l'eccezione e in quanto tale, per poter vivere liberamente la loro ispirazione spirituale, hanno dovuto lottare contro i modelli sociali dominanti, come fecero lo stesso Gesù e San Francesco. Spesso i mistici, nonostante fossero ispirati dal Divino, non furono compresi dai loro contemporanei e furono perciò costretti a condurre una vita da emarginati, vivendo le dolorose conseguenze che questo implica.

Solo negli ultimi cinquant'anni, con una rovinosa crisi mondiale davanti agli occhi, molti si stanno svegliando e, desiderosi di un cambiamento radicale di consapevolezza, si stanno muovendo e mettendo in collegamento anche tramite le attuali reti sociali di comunicazione sul web. Finalmente i tempi sono maturi per un'ampia diffusione di questo yoga originario. Le avanguardie spirituali di oggi stanno iniziando a ricevere, da varie fonti, la vera conoscenza che è di origine trascendente, quel sapere che sarà in grado di portare l'umanità definitivamente fuori dalla crisi. Gli uomini per sopravvivere hanno bisogno di imparare, con lo yoga spirituale e altre conoscenze affini, ad oltrepassare i limiti e le paure dell'io e a fidarsi della vita e dell'universo che li accoglie.

1.3 QUANDO L'ALLIEVO È PRONTO IL MAESTRO ARRIVA

Gli scaffali delle librerie di tutto il mondo sono affollati di testi più o meno spirituali ed è certo che i libri di saggezza di tutte le tradizioni possono far scattare in noi una scintilla, un'ispirazione, mostrandoci una via. Tuttavia è altrettanto certo che le mere parole sono un mezzo limitato e insufficiente per la trasmissione della vera conoscenza. Questo stesso scritto, che è un semplice tentativo di divulgazione della spiritualità dello yoga, si propone come stimolo alla ricerca interiore, ma non potrà mai sostituire l'insegnamento diretto di un guru. Per questo auguro al lettore di poter arricchire il suo cammino spirituale con l'ispirante presenza di un vero Maestro, cercandolo senza scoraggiarsi mai.

Lo yoga spirituale vanta un gran numero di grandi Maestri del secolo scorso, come lo stesso Babaji, Ramakrishna, Ananda Moyi Ma, Paramahansa Yogananda, Aurobindo, Vivekananda, Ramana Maharshi, Sai Baba, Nisargadatta Maharaj, Neem Karoli Baba e tanti altri. Costoro oggi sono tutti fisicamente scomparsi, ma i loro spiriti e i loro insegnamenti sono immortali ed eterni e il ricercatore potrà sempre accoglierli nel suo cuore. Inoltre anche nel nostro tempo non mancano veri Maestri incarnati. Un famoso adagio indiano dichiara: «quando l'allievo è pronto, il Maestro arriva.» Giunge un momento sul percorso evolutivo, infatti, in cui ogni persona sa in cuor suo che la Verità arriverà. E proprio allora il guru, chiamato dalla vera aspirazione alla conoscenza che nasce nel cuore del ricercatore, apparirà e mostrerà il sentiero. Il guru a quel punto deve apparire e lo farà, in una forma o in un'altra... Nella ricerca del Maestro è comunque consigliata una grande prudenza: occorre fare molta attenzione a non affidarsi a

quei “guru” che non hanno la vera conoscenza, di cui il mondo è pieno. Una volta Shri Ramakrishna, un venerato santo e un arguto Maestro di Calcutta del XIX secolo, raccontò ai suoi allievi che mentre tornava al tempio aveva incontrato nella jungla una biscia d’acqua con in bocca un rospo. Il serpentello soffriva non riuscendo a inghiottire la bestiola né a sputarla, e quella gracitava a squarciagola terrorizzata. Ramakrishna allora pensò che, se al posto della biscia fosse stato un cobra ad afferrare la rana, con le sue grandi fauci avrebbe potuto inghiottirla facilmente. Questa scena gli fece venire in mente il rapporto fra Maestro e discepolo: l’ego di un allievo può essere distrutto in pochi bocconi da un sadguru, mentre può rimanere agonizzante per tutta la vita nelle fauci di un maestro spirituale diletante. In tal caso sia il “guru” che il discepolo devono affrontare sofferenze senza fine e né l’uno né l’altro otterranno la liberazione.

1.4

YOGA SPIRITUALE E HATHA YOGA

Lo yoga spirituale è il primo, il più antico yoga conosciuto e praticato dall’essere umano. Nei prossimi paragrafi spiegheremo in dettaglio cosa sia e come sia nato. Per ora anticipiamo un concetto: lo yoga spirituale è un cammino, sostenuto da precise pratiche, che porta alla chiara percezione che ciò che esiste è un tutto armonico, retto da un’energia d’amore a cui possiamo affidarci. Tale fiducioso profondo abbandono è il segreto per raggiungere la pace della mente e una permanente serenità. Come menzionato nella prefazione, ciò che chiamo yoga spirituale, che è lo Yoga di cui Krishna parla nella Gita, è lo Yoga originario dell’India risalente almeno a diecimila anni fa, ad un’epoca pre-vedica¹⁰, quando veniva chiamato semplicemente “Yoga”, ovvero “unione” in sanscrito. Oggi invece si rende necessaria una specificazione nel nome che sottolinei la natura spirituale dello Yoga perché ormai la parola “yoga” è associata alla disciplina attualmente praticata nei centri olistici e nelle palestre del mondo intero, che andrebbe più correttamente chiamata col suo nome completo, cioè “*hatha yoga*”. Pertanto, ciò che oggi chiamiamo comunemente yoga è chiamato in India “hatha yoga” perché è un tipo di yoga che richiede “hatha”, cioè “forza” o “pertinacia”, termini che alludono al grande impegno fisico e psichico

¹⁰ Con il termine pre-vedico si indica il periodo storico antecedente alla cultura fondata sulla filosofia dei Veda, i testi sacri indiani ancor oggi base della saggezza e della spiritualità dell’India (*Veda* significa “conoscenza”). I Veda costituiscono la letteratura sacra tradizionale dell’India e sono la più antica e vasta raccolta letteraria dell’umanità. Sono composti da una miriade di testi che forniscono una conoscenza integrata e organica finalizzata a migliorare la qualità della vita di ogni singola persona e della società intera, sia sul piano della consapevolezza che su un livello pratico di esistenza quotidiana, in modo da realizzare sulla Terra ordine, pace e armonia stabili.

che il praticante deve affrontare per raggiungere le complesse posizioni del corpo, chiamate *asana*. Dunque lo yoga spirituale è un sapere molto antico di cui la Gita è una testimonianza, e a buon ragione può essere considerato la base culturale, filosofica e storica dell'hatha yoga e di ogni altro yoga contemporaneo. L'hatha yoga, diffuso in occidente solamente nel ventesimo secolo, nacque infatti dall'ottica spirituale dello yoga originario e venne descritto per la prima volta da Svatmarama nel XV secolo nel suo libro *Hatha Yoga Pradipika*, che significa "Trattato di Hatha Yoga" o anche "Lume sull'Hatha Yoga"¹¹. L'hatha yoga è una dura e difficile disciplina da praticare quotidianamente, non per rendere più fluidi i movimenti e la circolazione dell'energia nel corpo come si crede comunemente, ma per riuscire a trascendere il corpo, dopo varie vite di pratica intensa, ottenendo infine il *samadhi*. Il samadhi è la fusione ultima dello *yogi*¹² con il Tutto ed è anche il traguardo del cammino dello yoga spirituale. Ma come si manifesta il samadhi, questo tanto celebrato e misterioso stato di coscienza? «Come il sale sciolto nell'acqua diventa una cosa sola con essa, così nel samadhi la mente diviene uno con lo spirito universale» recita un verso del quarto capitolo dell'Hatha Yoga Pradipika. Il samadhi rappresenta la liberazione definitiva dello Spirito dalla materia, in cui l'anima si svincola dai limiti dell'esistenza materiale che è transitoria in quanto in continuo cambiamento, per entrare nell'Infinito che è l'unica Realtà permanente.

Il samadhi è la dimensione in cui l'essere umano mantiene la coscienza costantemente e totalmente concentrata sull'Uno e fusa nell'Uno, pur conservando la mente individuale. Il samadhi secondo la filosofia indiana è dunque la meta ultima dell'essere umano. Ho avuto occasione più volte di vedere assorbita in samadhi una Maestra realizzata tutt'ora vivente nativa del Kerala,

¹¹ Tre sono i testi classici dell'hatha yoga: l'*Hatha Yoga Pradipika* del 1400, che è il più noto, il *Gheranda Sambita* del 1500 e lo *Shiva Sambita* del 1700.

¹² *Yogi* è il termine sanscrito che indica colui che pratica lo Yoga e si legge "yoghi", al femminile è *yogini* che si pronuncia "yoghini".

uno stato del sud dell'India: Shri Mata Amritanandamayi Devi. Questa incredibile piccola donna, figlia di pescatori, è chiamata da tutti "Amma", che significa Madre, ed è oggi meglio conosciuta nel mondo come la "santa indiana degli abbracci". Amma ha dedicato la sua vita unicamente ad alleviare la sofferenza delle persone, costantemente impegnata con la sua associazione no profit in vasti progetti di aiuto sociale, sanitario, educativo e di soccorso nelle gravi calamità naturali degli ultimi anni, in India e nell'intero pianeta. Recentemente è stata ricevuta in Vaticano da Papa Francesco, assieme ad altri leader religiosi in occasione di un incontro mondiale a sostegno della lotta alla schiavitù moderna.

Amma trascorre la vita viaggiando senza sosta in tutto il mondo per incontrare personalmente chiunque desideri conoscerla e fare esperienza diretta della sua infinita energia d'amore. Questa donna minuta, scura di carnagione, passa le sue giornate e spesso anche le notti, ad abbracciare e consolare migliaia e migliaia di persone di ogni cultura e religione. Tutta la sua esistenza si basa sul suo unico credo che professa senza incertezze: «la mia religione è l'amore.» Amma entra sovente in samadhi: il suo corpo assume una fissità eccezionale, le sue membra diventano pesanti, come «pezzi di legno» dice l'*Hatha Yoga Pradipika*, impossibili a muoversi.

Lo stato di coscienza estatico, che Amma vive in quei momenti così speciali, irradia l'atmosfera circostante di una pace straordinaria. Una volta Amma era appena arrivata in un ashram in Svizzera a Schweibenalp e un mio amico e *gurubhai* (fratello spirituale), Sundar Singh, proprietario del luogo, si apprestava a lavarle i piedi, seguendo il rito tradizionale indiano di accoglienza di un santo. Amma si sedette sulla poltroncina che le veniva offerta ma in quell'istante entrò in samadhi e Sundar Singh, nonostante fosse un uomo giovane e forte, non riuscì ad alzare il piccolo piede della sadguru che teneva con rispetto fra le mani. Più tardi ci raccontò che improvvisamente il piede di Amma era



Shri Mata Amritanandamayi Devi

divenuto più pesante del piombo e solo allora, alzando lo sguardo, capì, con sua immensa meraviglia, che la santa ospite era profondamente assorta nell'unione con l'Assoluto.

In un'altra occasione, qualche anno dopo, Amma stava giocando e pregando gioiosamente con i suoi discepoli, fra cui mi trovavo anche io, nella piscina del suo ashram in Kerala, quando venne colta inaspettatamente da uno di questi rapimenti mistici. Mentre scherzavamo, all'improvviso Amma perse coscienza e il suo corpo supino iniziò a fluttuare nell'azzurro della grande vasca. La Madre sembrava senza vita, le palpebre serrate sugli occhi non reagivano al contatto con le piccole onde create dal vento sulla superficie dell'acqua. Spesso le sue narici scendevano sotto il livello dell'acqua, ma Amma non aveva alcuna reazione. Sembrava non respirasse affatto. «Nonostante sia sveglio, lo yogi in samadhi sembra addormentato, non ispira né espira, è certamente libero [da questo mondo]» precisa l'Hatha Yoga Pradipika. Tutti uscimmo immediatamente dall'acqua lasciando che il corpo inerme di Amma galleggiasse libero in piscina. Eravamo in molti, ci stringemmo l'uno l'altro, tutto attorno alla grande vasca, seguendo incantati il movimento rotatorio di Amma che veniva trascinata come da un'inspiegabile corrente lungo i bordi della piscina, sdraiata a occhi chiusi sull'acqua. Dall'allegro e chiassoso momento di pochi istanti prima eravamo piombati in un reverente e assoluto silenzio. Passò molto tempo, si avvicinò il crepuscolo, il sole si abbassava sempre più all'orizzonte e noi cominciammo a battere i denti dal freddo. In India è usanza fare il bagno vestiti e, nonostante fossimo grondanti e tremanti, non ce ne fu uno che andò a cambiarsi, anzi nessuno riusciva neanche a distogliere lo sguardo da Amma e da quell'estasi di cui ci stavamo imbevendo. Ormai era già buio da un po' quando improvvisamente, così come li aveva chiusi in estasi, la santa Maestra riaprì i suoi grandi occhi scuri, e ci investì con un divertito sguardo canzonatorio. Era tornata tra noi, ancora più radiosa del solito, se questo fosse mai possibile.

Ma lasciamo da parte l'incredibile esperienza del samadhi che attende ogni yogi alla fine del percorso e torniamo all'hatha yoga di Svatmarama che, dicevamo, affonda le sue radici storiche e filosofiche nell'allora diffusa conoscenza dello yoga spirituale. Lo Yoga, dopo una millenaria tradizione di insegnamento orale, e dopo essere stato descritto nella Bhagavad Gita da Krishna, nel IV secolo avanti Cristo fu codificato per iscritto, a beneficio degli allievi, da un grande Maestro di nome Patañjali. Patañjali sintetizzò la vasta filosofia e pratica dello Yoga in un trattato stilato in forma scientifica e sistematica: lo *Yoga Sutra*. "Yoga Sutra" significa "Versetti sullo Yoga" ed è stato per secoli un riferimento autorevole per molti yogi compreso Svatmarama che basò la propria opera, l'*Hatha Yoga Pradipika*, sui suoi contenuti.

Lo *Yoga Sutra* è ancor oggi un'opera di grande divulgazione, molto più conosciuta di quella posteriore di Svatmarama. Patañjali nel suo libro non solo descrisse in modo ampio e approfondito le pratiche di purificazione della mente, ma espose anche la concezione filosofica e la conoscenza spirituale, indispensabili alle pratiche stesse. A scopo didattico suddivise il percorso yogico in otto componenti che si integrano l'uno con l'altro, tutti ugualmente indispensabili, ognuno dei quali prepara a quello successivo. Fu per questo chiamato *ashtanga* yoga, ovvero lo yoga degli otto passi, o anche *raja yoga*, lo yoga regale. Gli otto elementi costitutivi dell'*ashtanga* yoga riportati secondo l'ordine dato da Patañjali sono: i principi morali, le norme personali, le posizioni fisiche da assumere per meditare correttamente, il controllo dell'energia vitale tramite una respirazione forzata, il ritiro della mente dalla realtà materiale, la concentrazione interiore, la meditazione ed infine il risultato spirituale di tanti sforzi: la liberazione o samadhi. Di questi otto elementi, sei sono ben descritti e analizzati dall'autore, che tralascia di soffermarsi sul terzo e il quarto, rispettivamente le posizioni fisiche da assumere per la meditazione (chiamate in sanscrito *asana*, che significa sia "postura" che "seggio") e il controllo della respirazione o *pranayama*. *Asana* e *pranayama* furono invece i temi che nel 1400, quasi

mille anni più tardi, Svatmarama volle approfondire nel suo testo *Hatha Yoga Pradipika*.

Mentre Patañjali menziona un'unica asana per la meditazione, che «deve essere stabile e comoda», e sorvola sul pranayama, Svatmarama delinea in modo dettagliato entrambe le pratiche. Svatmarama enumera molteplici posizioni fisiche, di cui alcune decisamente complesse, che uno yogi può assumere per risvegliare la forza vitale. Questa è descritta come un'energia a forma di serpente (la *kundalini*) addormentata alla base della colonna vertebrale. Anche il pranayama, di cui Svatmarama descrive alcuni esercizi, contribuisce al risveglio della kundalini, che serve sì a migliorare la salute fisica ma soprattutto a stimolare la concentrazione necessaria alla meditazione per raggiungere infine il tanto invocato samadhi. Nell'*Hatha Yoga Pradipika* troviamo indicato ogni dettaglio utile alla pratica, come la piccola stanza solitaria dove dedicarsi all'hatha yoga, l'alimentazione prettamente vegetariana (*Hatha Yoga Pradipika* I.61), l'attitudine mentale da seguire, ma anche pratiche estreme, come la torsione della lingua dopo la recisione graduale del frenulo linguale o la deglutizione di una lunga striscia di cotone inumidita con acqua tiepida per pulire lo stomaco dello *yogi*. Ma più di ogni altra cosa l'attenzione di Svatmarama è rivolta alle numerose asana, posizioni da assumere con stabilità, immobilità e assenza di sforzo, da mantenere a lungo nel tempo con la mente concentrata sul respiro. In questo modo lo yogi permette alle energie del corpo di scorrere libere nei canali sottili o *nadi*, letteralmente "fiumi", donando uno stato di quiete interiore, preludio della meditazione. Il traguardo spirituale, il samadhi, era molto importante, come per Patañjali e tutti gli yogi, anche per Svatmarama. L'*Hatha Yoga Pradipika* nel quarto capitolo dichiara: «Quegli yogi che non conoscendo il raja yoga si dedicano solo a esercizi fisici non riceveranno frutti dai loro sforzi.»

In definitiva l'hatha yoga di Svatmarama, basato sul raja yoga di Patañjali, nacque come tecnica specifica di preparazione alla

meditazione. La meta del percorso yogico per entrambi i due grandi maestri, così come per tutta la tradizione indiana, era la liberazione finale, la fusione con la coscienza universale. Ai giorni nostri però in Occidente sfortunatamente la parola “yoga” è spesso usata in senso decisamente riduttivo rispetto all’ampia portata del significato originale del termine. L’uomo del Duemila, spossato dagli stressanti e malsani ritmi di vita che egli stesso ha creato per la sua sopravvivenza e per rincorrere desideri e piaceri fisici effimeri che portano soddisfazioni e gioie transitorie, ha bisogno a fine giornata di rilassarsi e di stirare le membra e va in palestra “a fare yoga”. In molte palestre odierne del mondo, oggi purtroppo è andata quasi perduta quell’essenza trascendente e mistica dell’hatha yoga, derivata dall’antichissimo yoga spirituale di cui trattiamo in questo testo. In sintesi, mentre Svatmarama dedica il suo scritto in prevalenza alle pratiche di purificazione e alle asana che liberano e rinforzano l’energia vitale del corpo umano chiamata appunto kundalini, Patañjali si concentra maggiormente sulla meditazione e sui movimenti della coscienza. Lo yoga spirituale a loro antecedente invece insegna le pratiche, più “olistiche” diremmo oggi, denominate: *karma yoga*, *jñāna*¹³ *yoga*, *bhakti yoga*, e le tecniche di *dhyana* e *mantra yoga*¹⁴. Il karma yoga è letteralmente lo “yoga dell’azione”, il jñāna yoga è lo “yoga della conoscenza”, il bhakti yoga lo “yoga dell’amore puro”, dhyana è la meditazione e mantra yoga, o *japa*, è la ripetizione di suoni e parole sanscrite.

L’hatha yoga, dunque, se praticato correttamente, ovvero accompagnato dagli elementi del raja yoga di natura morale e cogni-

¹³ L’insieme delle consonanti *jñ*, di uso frequente in sanscrito, si legge “ghi”, quindi *jñāna* si legge “ghiana”.

¹⁴ Parleremo ampiamente di queste pratiche e tecniche di yoga spirituale più avanti nel libro. La conoscenza dello yoga spirituale costituisce una valida integrazione anche per chi pratica o insegna hatha yoga o altri tipi attuali di yoga. Come d’altronde l’approfondimento della visione spirituale dello Yoga che tratteremo invece nelle prossime pagine aiuteranno gli yogi e le yogini a comprendere realmente il significato profondo della disciplina che stanno seguendo e a raggiungere lo scopo ultimo della loro pratica.

tiva e da quelli spirituali dello Yoga originario, porta a un grande benessere fisico e psichico, ma soprattutto aiuta a conseguire un evoluto stato spirituale e quindi guida il praticante verso risultati stabili e duraturi. Tuttavia quando non viene praticata allo scopo di raggiungere la quiete mentale della meditazione, questa tecnica perde ogni valore spirituale, quindi la propria essenza e motivo di esistere, diventando una semplice pratica fisica con benefici limitati nel tempo. Questo è ciò che intende dire Svatmarama nel quarto capitolo dell’*Hatha Yoga Pradipika* con la frase inequivocabile che abbiamo riportato. Solo se eseguito in maniera completa, l’hatha yoga diventa una tecnica molto utile al percorso spirituale, perché partendo dalla cura del corpo, porta l’allievo verso l’introspezione e le altezze dello spirito. Contrariamente all’hatha yoga, la cui pratica è estremamente impegnativa, lo Yoga non richiede alcun allenamento fisico, è piuttosto un percorso alla portata di tutti dato che karma, bhakti e jñāna yoga diventano un tutt’uno con la normale vita quotidiana dello yogi, qualunque essa sia. Il cammino dello yoga spirituale è la vita stessa, che viene trasformata in una via che soddisfa i desideri dell’anima portando l’essere umano verso l’autorealizzazione, in una finale unione col Tutto.

Yoga infatti significa letteralmente “unione” della materia con lo spirito e del singolo con il Tutto.

1.5

NASCITA DELLO YOGA SPIRITUALE

In realtà nessuno può dimostrare con precisione quando abbia avuto inizio la pratica dello yoga spirituale perché, come è noto, la più antica sapienza, in tutta la Terra, fu tramandata per millenni a voce prima di essere messa per iscritto. Ad esempio i Veda furono tramandati oralmente a memoria fino a metà del secondo millennio¹⁵ a.C. e solo allora apparvero come testi scritti in sanscrito. Lo stesso accadde nella Mezzaluna Fertile del Tigri e dell'Eufrate, dove affondano le radici della civiltà occidentale. L'Atrahasis, il più antico poema epico della Mesopotamia, narrato in lingua accadica, fu redatto più o meno nello stesso periodo, mentre soltanto nel 500 a.C. Pisistrato di Atene fece dare forma scritta all'Iliade, che veniva già declamata nelle corti elleniche da almeno tre secoli. Dunque anche l'origine della trasmissione dello yoga spirituale, è incerta. Al riguardo esistono due pensieri diversi ma non discordanti: gli storici ritengono che lo Yoga abbia avuto inizio in era preistorica nell'ambito della cultura prevedica, mentre i grandi Maestri insegnano che è una conoscenza che appartiene all'uomo da sempre, la cui divulgazione appare e poi scompare quasi completamente nell'eterno ciclo del tempo. Secondo quest'ultimo punto di vista, lo Yoga appare sulla Terra nella prima delle quattro fasi temporali in cui è suddiviso il tem-

¹⁵ La data che gli studiosi attribuiscono al libro più antico dei Veda, il *Rigveda*, oscilla tra il 1500 e il 1200 a.C., mentre l'orientalista tedesco Hermann Jacobi, agli inizi del ventesimo secolo, basando le sue ricerche cronologiche su calcoli astronomici, stimava che la cultura orale vedica avesse abbracciato un periodo che va dal 4500 al 2500 a.C. Contemporaneamente e indipendentemente dal Jacobi, l'indiano B.G. Tilak partendo anche lui da calcoli astronomici pose la composizione orale dei Veda tra il 4000 e il 2500 a.C. Tale cronologia sembra oggi confermata da recenti scavi archeologici e dai calcoli dello studioso indiano Chandra Sengupta, nel suo *Ancient Indian Chronology*, che data una particolare eclissi descritta nel Rigveda (V 40.5-9) il 26 luglio 3928 a.C.

po. Il concetto di tempo della filosofia dello Yoga infatti è circolare, antitetico a quello lineare tipico dell'Occidente, che ritiene il tempo un susseguirsi, ordinato e costante, di istanti che mai si ripetono, nella progressione passato-presente-futuro.

In India il tempo è piuttosto considerato un processo ciclico, per il quale gli eventi si ripetono in un moto eterno. La stessa ritmica periodicità viene espressa anche dal movimento della Terra, che stabilisce l'alternarsi del giorno e della notte, o da quello del Sole che regola le stagioni e la durata dell'anno. In India il tempo è dunque vissuto come una ruota in eterno movimento, in cui gli eventi sono prevedibili nella loro ripetitività, piuttosto che come una freccia scagliata verso un futuro ignoto. In questa ottica anche la divulgazione dello Yoga nasce e poi scompare, in eterno. In specifico, per la filosofia yogica, il ciclico scorrere della vita attraverso quattro grandi ere chiamate *yuga* che si susseguono in un andamento infinito. La prima era, la più antica in relazione ai nostri tempi, è il *Satya Yuga*, l'età dell'oro, era in cui l'umanità vive in pace e in armonia con la natura, basando la propria esistenza su una profonda coscienza spirituale unitaria di tipo yogico. Segue il *Tetra Yuga*, l'età dell'argento, in cui inizia il decadimento morale e sociale, anche se la conoscenza spirituale rimane come fondamentale eredità culturale dell'umanità. Al Tetra Yuga succede il *Dvapara Yuga*, l'età del bronzo, che vede per la prima volta l'espandersi dell'ingiustizia e in cui si perde il ricordo della verità. Ultima era è quella del ferro, il *Kali Yuga*, la fase attuale, inutile a dirsi, epoca di dilagante violenza, ingiustizia, paura e materialismo. Dal Kali Yuga, dopo una diffusa distruzione purificatrice e un conseguente rinnovamento delle coscienze, si passa nuovamente al Satya Yuga e l'andamento circolare del tempo continua all'infinito. L'insieme dei quattro yuga è chiamato *mahayuga*. Migliaia di mahayuga formano un *kalpa*, o giorno di *Brahma*, che conta quasi quattro miliardi e mezzo di anni¹⁶.

¹⁶ Per quantificare mentalmente un lasso di tempo così ampio ci può aiutare sapere che l'età della Terra è quattro miliardi e mezzo di anni, tempo che corrisponde all'incirca a un terzo dell'età dell'universo.

1.6 I RISHI

Lo yoga spirituale, dunque, compare ciclicamente come pratica generalizzata in ogni Satya Yuga e si mantiene più o meno nascosto nelle altre ere. Sono alcuni asceti sapienti, i *rishi*¹⁷, a dedicare la loro vita alla conoscenza della verità e a tramandare di era in era la conoscenza dello Yoga. Questi saggi si rifugiano lontano dal mondo degli uomini per indagare profondamente dentro di sé, attraverso la rinuncia, il silenzio, i digiuni e le pratiche spirituali. Mantengono attive in questo modo facoltà umane nascoste, come l'intuizione, la lungimiranza e il contatto profondo con la natura e l'universo intero, che permettono loro in ogni Satya Yuga di trasmettere alle moltitudini l'unione yogica col Tutto.

Anche nel lontano Satya Yuga dell'attuale mahayuga, i rishi si isolarono e, sulle alte vette dell'Himalaya, si votarono alla ricerca della verità in se stessi, dedicandosi a essa in un modo che attualmente definiremmo sperimentale, quindi con indagini e osservazioni empiriche. Sondarono così la profondità della loro anima con una capacità di attenzione e concentrazione oggi a noi sconosciuta. L'oggetto della loro ricerca era l'interiorità umana e il laboratorio era il loro stesso corpo e la loro stessa mente. Tale impegnativo studio di sé dette frutti concreti. I rishi infatti, con le loro profonde meditazioni, arrivarono a percepire di essere un tutt'uno con tutto ciò che esiste. Compresero che l'uomo è parte dell'energia universale e che non può essere concepito come separato. In questo modo anticiparono l'attuale concezione delle moderne teorie della fisica quantistica, la quale ritiene che il mondo abbia origine da un'energia unica, che può essere scomposta solamente in parti integrate del tutto e mai in unità minime isolate.

¹⁷ *Rishi* significa letteralmente "colui che vede".

Il fatto che gli antichi saggi indiani abbiano compiuto questo estremo sacrificio in cerca della verità, scoprendo e riscoprendo una scienza (lo Yoga) che permette all'essere umano di unirsi al Tutto, è di fondamentale importanza per l'umanità intera. Infatti realizzare che siamo tutti un unico Essere è la migliore garanzia di pace personale e sociale che l'umanità ha a disposizione. Solo quando ogni persona percepirà veramente e profondamente di essere parte integrante di tutto ciò che esiste, solo quando ognuno si sentirà in armonia con la natura e con gli altri esseri umani, solo allora potrà esistere un mondo di pace e abbondanza per tutti. Purtroppo, a noi limitati, ignoranti e presuntuosi uomini del Duemila, questa visione idilliaca sembra un'utopia irraggiungibile. I sadguru indiani, invece, e varie altre culture appartenenti anche al bacino del Mediterraneo¹⁸ ci raccontano del Satya Yuga, durante il quale, decine di migliaia di anni fa, la società umana aveva realizzato questo livello di sviluppo in armonia con il cosmo. La stessa India oggi, vivendo i retaggi di questo antico patrimonio spirituale, è in grado di far convivere in modo relativamente pacifico un miliardo e duecento milioni di persone¹⁹ in un territorio (che corrisponde a un terzo di quello della Cina) ad altissima densità di popolazione, con storia, lingue e culture diverse, nella più vasta democrazia del mondo.

I rishi, isolati e soli nella densità della foresta, scoprirono dentro di loro la presenza percepibile e direttamente sperimentabile di una Pura e Amorevole Coscienza Universale, che chiamarono *Brahman*²⁰ o l'Uno, fonte di Felicità assoluta. Elaborarono

¹⁸ Anche i Greci, i Romani e i popoli del nord d'Europa tramandarono questo concetto di cicli di ere, di cui la più antica era appunto l'Età dell'Oro, epoca spirituale di prosperità, abbondanza e felicità.

¹⁹ In occasione del quattordicesimo censimento indiano, effettuato nel 2011, l'India contava 1.210.193.000 abitanti con una densità di popolazione di 382 abitanti per chilometro quadrato.

²⁰ *Brahman* è ciò che comunemente chiamiamo Dio. Nel testo userò questo termine sanscrito o i corrispondenti italiani di Uno, di Amorevole Felice Pura

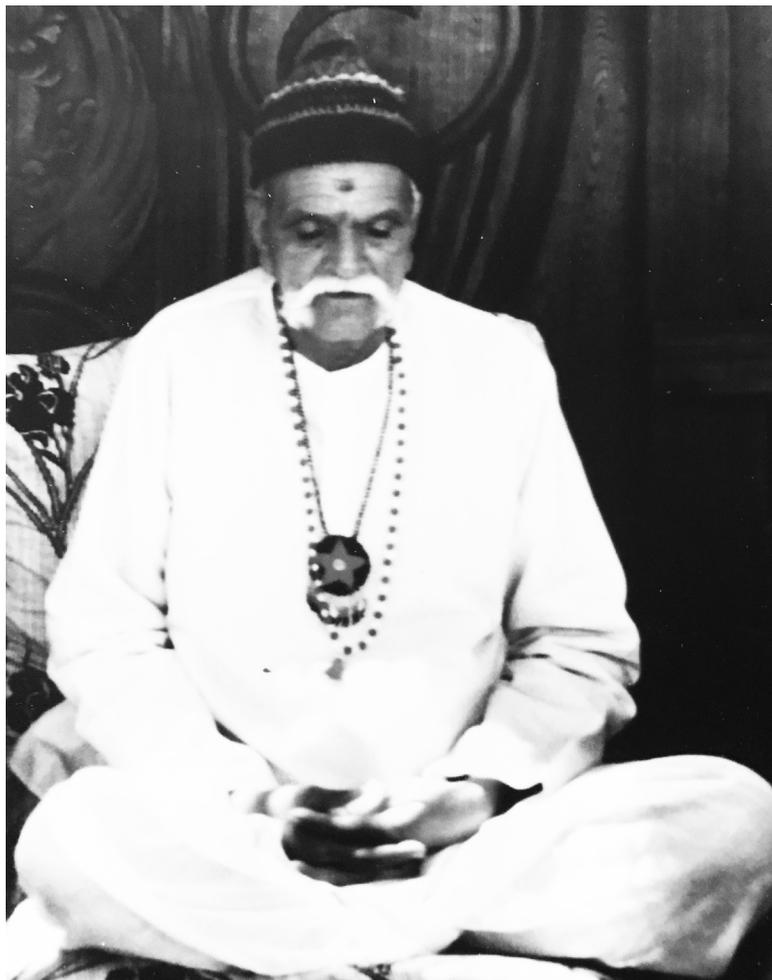
allora le specifiche tecniche applicative della scienza dello Yoga che ancor oggi conosciamo, che permettono a tutti gli esseri umani di sperimentare personalmente questa potente Presenza. I rishi iniziarono così in tempi pre-istorici la tradizione di insegnamento dello yoga spirituale.

La conoscenza dello Yoga da allora fu trasmessa in forma diretta da Maestro a discepolo, in sanscrito *guru* e *chela* (leggi: “cela”). Il giovane chela andava a vivere in un ashram ritirato dal mondo, nella foresta dove, con gli anni, seguendo l'esempio e la guida del Maestro, imparava con costanza, dedizione e disciplina, l'arte dello yoga spirituale. Quei discepoli che riuscivano a realizzare l'unione d'amore con l'Universo, potevano a loro volta continuare la trasmissione dello Yoga agli adepti delle nuove generazioni. Ma chi erano questi giovani che desideravano conoscere i segreti della vita e si ritiravano nell'ashram del Maestro in luoghi inaccessibili e pericolosi, a intraprendere un'esistenza da eremita, sacrificando totalmente la vita sociale, la famiglia, i possessi terreni e le comodità? Erano giovani che sentivano non solo una forte spinta interiore verso la scoperta della verità, ma anche e soprattutto il desiderio di imparare un metodo pratico ed efficace per fare il bene loro e quello del mondo intero. Occorrono infatti entrambi questi impulsi dell'anima per ottenere veri risultati sul cammino yogico. Un'egoistica aspirazione alla serenità non è sufficiente.

Coscienza, o di Sé Superiore, a cui do la mia preferenza rispetto alla parola Dio, perché purtroppo quest'ultima richiama alla mente un concetto, assimilato dalla nostra cultura, che è in profondità illusorio e fuorviante. Nella religione e nella cultura ebraica, islamica e cristiana infatti Dio è l'Essere perfettissimo, eterno, onnisciente e onnipotente (e fin qui tutto bene), creatore di tutte le cose che dimora nell'alto dei Cieli, che quindi viene pensato separato dall'uomo e dalla creazione. In questa visione ontologica per cui l'uomo è creatura e tale rimane per sempre, l'essere umano non potrà mai aspirare alla totale comunione con Dio. Per lo yoga spirituale invece l'Assoluto, che manifesta Se stesso nelle infinite forme dell'universo, vive nel cuore degli uomini, non ne è in nessun modo separato, anzi ne è la vera essenziale natura. L'Uno, l'Amorevole Felice Pura Coscienza, è ciò che dissipa l'illusione di separazione fra sé umano e Sé divino, ispirando gli esseri dall'interno e guidandoli con amore infinito verso la fusione finale con Sé.

Anche la mole letteraria dei Veda fu opera dei rishi, in particolare quei libri che fanno parte della *Shruti* (letteralmente: “testi rivelati”). La tradizione, infatti, racconta che i rishi avevano il dono della telestesia che permetteva loro di vedere e poi narrare per iscritto le loro percezioni di fatti e luoghi lontani nel tempo e nello spazio. Ispirati dalle loro visioni questi sapienti veggenti crearono una raccolta immensa di letteratura e saggezza che è arrivata fino ai nostri giorni.

L'immensa fortuna di conoscere un rishi moderno, dotato di telestesia, è capitata anche a me. Ho avuto infatti per Maestro, oltre a Babaji, anche un rishi dei tempi attuali che ha lasciato il corpo fisico nel 2003, all'età di 97 anni: Shri Vishnu Datt Mishra Shastriji. Shastriji era un santo, un letterato e un poeta che nell'arco della sua lunga vita ha scritto un'ottantina di libri, in sanscrito e in altre lingue dell'India meno conosciute. Nella sua opera più estesa, il *Sadashiva Charitamrita*, più di mille pagine in onore del Sé trascendente, troviamo descrizioni dettagliate di Babaji e del suo ashram di Haidakhan scritte da Shastriji molti anni prima del suo incontro col grande Maestro. Lo stesso Shastriji si sorprende delle capacità che aveva ricevuto in dono e ci diceva che in realtà veniva semplicemente ispirato dal Sé e che egli era solamente un Suo mezzo per scrivere delle verità. Ci raccontava infatti che la prima volta che era arrivato all'ashram di Haidakhan era rimasto sconvolto dall'esattezza con cui aveva descritto quei luoghi nel suo libro prima ancora di averli conosciuti. Shastriji fu un essere molto speciale che colpiva chiunque lo conoscesse per la sua semplicità, umiltà, saggezza e preveggenza. Astrologo, medico ayurvedico, poeta e compagno inseparabile di Babaji, era il sacerdote delle cerimonie di offerta al fuoco sacro ed era anche profondo conoscitore di sanscrito. Durante ogni festività importante, con la recitazione di antichi mantra guidava le cerimonie di offerta al fuoco sacro e le celebrazioni per le iniziazioni dei templi.



Shri Vishnu Datt Misra Shastriji

1.7 KALI YUGA

Oggi il Kali Yuga è evidente di fronte ai nostri occhi. Sembra che la società umana si stia avviando verso l'autodistruzione: l'equilibrio naturale del pianeta è seriamente alterato, non si riesce a porre un limite ai conflitti armati, l'economia mondiale è instabile, le persone soffrono e anche quelli che vivono nell'abbondanza materiale sono ugualmente insoddisfatti e spesso infelici. L'egoismo, il senso di io e mio, la sfrenata ricerca del piacere o di affermazione della persona hanno spazzato via ogni morale. Le società ricche si sono perse nella loro rincorsa al benessere, ignorando in modo inspiegabile la realtà dei Paesi del Terzo Mondo e il doloroso fenomeno dell'immigrazione: ogni ora da un'altra parte del pianeta più di quattrocento bambini muoiono di fame, tanti altri subiscono violenze indicibili e un numero sempre crescente muore affogando nel Mediterraneo nel vano tentativo di scappare dalle guerre. I governi europei e statunitensi dovrebbero prestare ascolto alle parole che Victor Hugo pronunciò nel 1860 a Jersey in un suo famoso discorso:

Le nazioni ospitali, a differenza delle altre, hanno una specie di grazia augusta e venerabile. Esse danno l'esempio; in questo vasto e tumultuoso movimento di popoli, esse non si mostrano solamente ospitali, ma si mostrano anche educatrici; l'ospitalità delle nazioni è il principio della fraternità fra gli uomini. Ora, la fratellanza, questo è lo scopo. Siate sempre ospitali. ...Niente è più bello del poter essere d'asilo! Siate l'asilo. Continuate ad accogliere tutti coloro che vengono a voi... Dio qui vi pose perché apriste i vostri porti a tutte le vele battute dalla tempesta, e i vostri cuori a tutti gli uomini battuti dal destino. Non mettete limiti a questa ospitalità santa; non discutete colui che viene a voi; accoglietelo senza esaminare. L'ospitalità è grande in sé per questo, perché chiunque soffre è degno di lei.

L'impulso individuale alla compassione e all'empatia verso i nostri simili comunque oggi sopravvive nel cuore di moltissime persone. Ne sono prova le immense raccolte fondi organizzate in occasione delle catastrofi ambientali degli ultimi anni e i grandi movimenti internazionali di volontariato. Ma sono le autorità e le amministrazioni, legate agli interessi dei gruppi economici dominanti, che non funzionano e non seguono i desideri di giustizia della gente. Di fatto nel mondo sono ben pochi i capi di governo determinati a mettere in atto rigorose strategie politiche adeguate all'emergenza, che abbiano come scopo prioritario porre fine al processo di autodistruzione ormai innescato, alla devastazione dell'ambiente, all'enorme disuguaglianza economica fra le popolazioni, alla corruzione e ai misfatti contro l'umanità. Ci troviamo imbrigliati in una collettiva folle corsa di ciechi. Sembra che la nostra specie abbia perso il controllo del timone e che, fra fiacchi e confusi tentativi di ripresa, si stia lasciando naufragare. Il problema è così immenso che siamo caduti in una forma di apatia e ci pare quasi inutile prendere iniziative. Invece, proprio perché le istituzioni di tutto il mondo sono bloccate da interessi economici e di potere, è necessario che siano i singoli individui a smuoversi. Non possiamo più dormire. Dobbiamo agire.

Soffermandosi sull'innaturale disinteresse di molte persone davanti all'attuale dramma umano, parlando in particolare del riscaldamento globale e dei conseguenti preoccupanti cambiamenti di clima, Al Gore, ex vicepresidente degli Stati Uniti d'America, nel suo film-documentario "Una scomoda verità" dice giustamente: «Ci sono persone che preferiscono tirare dritto piuttosto che guardare, per paura di soffrire nel guardare, al posto di fermarsi e fare qualcosa per risolvere il problema». Anche Krishnamurti²¹ a proposito dell'indifferenza e del fatalismo imperanti scrive:

²¹ Noto filosofo di origine indiana scomparso nel 1986, fu un grande oratore e viaggiò insegnando per tutto il mondo fino all'età di novant'anni. La sua amicizia con il fisico statunitense Bohm permise le basi per un primo incontro fra la filosofia indiana e la moderna fisica quantistica.

Ogni giorno vediamo o leggiamo di cose spaventose avvenute nel mondo, come risultato della violenza insita nell'uomo. Potete dire: «non posso farci niente» oppure: «come posso influire positivamente sul mondo?». Abbiamo ridotto il mondo a questo attuale stato di caos con la nostra attività incentrata sull' "io", con i nostri pregiudizi, i nostri odi, il nazionalismo, e quando diciamo di non poterci fare niente, accettiamo come inevitabile il disordine che è dentro di noi. Abbiamo ridotto il mondo in frammenti e se noi stessi siamo frantumati anche i nostri rapporti col mondo lo saranno. Ma se, quando agiamo, agissimo in modo totale, allora i nostri rapporti col mondo subirebbero una straordinaria rivoluzione.²²

Per Krishnamurti "agire in modo totale" significa agire con la consapevolezza che tutto è la forma apparente di un'unica Energia Creativa, superando così ogni paura umana. Seguire la via dello yoga spirituale è una forma eccellente di "agire in modo totale" e influire positivamente sul mondo. Lo Yoga, infatti, è un potente mezzo di innalzamento delle coscienze fino alla consapevolezza dell'Uno, che può contribuire grandemente alla realizzazione di un nuovo mondo di pace. Lo Yoga non solo insegna a cambiare modo di pensare e modo di agire, ma permette anche all'essere umano di riscoprire la potente forza creatrice della sua anima infinita, di cui non ha più consapevolezza.

Comprare dispositivi a basso consumo energetico, installare pannelli solari, economizzare l'acqua, riciclare le risorse, cercare di non inquinare, costruire seguendo i metodi della bioedilizia, sono tutte iniziative molto importanti che ogni cittadino può e deve intraprendere, ma non sono sufficienti a risolvere il problema alla base. Per uscire definitivamente da questa immensa crisi occorre imparare a comprendere veramente il mondo che ci ospita, avendo il coraggio anche di oltrepassare le barriere mentali che raziocinio e senso comune ci impongono. Esiste un universo ancora sconosciuto tutto intorno e dentro di noi: armiamoci di audacia per affrontare il Nuovo.

²² Krishnamurti, *Libertà dal conosciuto*, Ed. Ubaldini.

1.8 SANATAN DHARMA

Purtroppo anche l'India oggi sta cambiando a un ritmo vertiginoso, abbandonando le proprie antichissime tradizioni a causa della cultura e dell'economia globalizzata. Gli stessi indiani stanno perdendo la memoria del loro illuminante passato, ma posso testimoniare che fino a pochi decenni orsono, la stragrande maggioranza degli abitanti dell'India seguiva un modo di vivere, pensare e agire sviluppato nel Satya Yuga, chiamato *Sanatan Dharma*²³. Il termine Sanatan Dharma, solitamente tradotto in Occidente con induismo²⁴, significa “forma eternamente valida di vivere in armonia con l'universo”, e indica appunto un modus vivendi, quindi non è una religione, difatti non ha una propria scala gerarchica di riferimento e tanto meno un pontefice. Era questo un concetto difficile da intendere per i colonizzatori del Settecento, francesi, portoghesi, olandesi e inglesi, abituati ad una visione differente dell'organizzazione religiosa. Il Sanatan Dharma fu così erroneamente inteso come una specifica confessione di fede.

Una volta, tanto tempo fa, in Cielo il diavolo vide Dio che teneva in mano una luce meravigliosamente splendente e, incu-

²³ Generalmente la parola sanscrita *dharmā* viene tradotta come giustizia, sistema di leggi morali, dovere, ma ha anche un significato più profondo che vedremo nel nono capitolo. *Sanatan* invece significa “eterno”.

²⁴ Il termine “induismo” non proviene dal sanscrito, non appartiene alla tradizione indiana, bensì è di origine persiana e deriva dal nome del fiume Indo, il più lungo del subcontinente indiano. Originalmente con la parola induismo i Persiani indicavano la cultura delle popolazioni straniere che vivevano oltre il fiume Indo, non facendo alcun riferimento al sistema di credenze spirituali dell'India. Solo nell'Ottocento con la colonizzazione britannica si iniziò ad usare la parola “induismo” per indicare una religione politeista dell'India di fatto inesistente. La religione induista non esiste, esiste invece il Sanatan Dharma, che non è una religione ma un modo di vivere.

rioso e attratto da quell'energia pura, Gli chiese: «Cos'è che hai in mano oh Signore?» Amorevolmente Dio gli rispose che quell'essenza luminosa erano gli insegnamenti della Religione. Allora il Diavolo entusiasta esclamò: «Fantastico! Lascia che vada io sulla Terra a organizzarli al tuo posto!». Le controversie fra le varie correnti islamiche e gli scandali che a volte sconvolgono il Vaticano sembrano dar ragione alla storiella. In particolare le lotte di potere all'interno della gerarchia ecclesiastica e le irregolarità nella gestione finanziaria della Chiesa cattolica ci riportano all'immagine del Diavolo sghignante e intrigante della barzelletta, mentre organizza i sacri insegnamenti di Gesù. Babaji tuttavia affermava che di fatto tutte le religioni portano alla Verità, basta seguirne gli insegnamenti con umanità, spirito di servizio e sentimento di fratellanza fra esseri umani. Il Sanatan Dharma, comunque, come dicevamo, non è una religione né una filosofia, bensì un modo di vivere, un insieme di norme da seguire che assicurano pace, felicità e prosperità alla nazione e ai suoi cittadini. La più nota di queste direttive di vita è l'*ahimsa*, la non-violenza, predicata e insegnata con l'esempio di Gandhi, che nel 1947 portò all'incredibile liberazione pacifica dell'India dal dominio inglese. Il Sanatan Dharma stimola la fiducia dell'uomo nella vita e nella Realtà spirituale, suscitando un gran rispetto per tutto ciò che esiste in quanto sacro e per chi si dedica al sacro. Questa filosofia di vita genera carità, tolleranza, compassione per tutti gli esseri, animali e piante compresi, rispetto per la persona come manifestazione di una dimensione superiore, che sono fondamentali qualità umane oramai disgraziatamente ma non irrimediabilmente perse. Il concetto di base del Sanatan Dharma, ovvero che tutto è Uno, è l'essenza dell'antico pensiero filosofico chiamato *Advaita Vedānta*. Il Sanatan Dharma, in sintesi, è un'armonica maniera di vivere che si sviluppa nel Satya Yuga, fondata sull'*Advaita Vedānta* ed è la culla dello Yoga.

1.9 COS'È LO YOGA SPIRITUALE?

Sulla base di ciò che abbiamo appena chiarito proponiamo un'esatta definizione di Yoga, o yoga spirituale come preferite, utilizzando i corretti termini sanscriti. Lo Yoga è l'applicazione pratica di quell'antico pensiero filosofico indiano, chiamato Advaita Vedanta, nato nel Satya Yuga nell'ambito del patrimonio di ispirata saggezza del Sanatan Dharma. Tale pensiero centrale dell'Advaita Vedanta afferma che tutto ciò che esiste è la manifestazione di un'unica Energia cosciente d'Amore. Quindi lo Yoga è un modo di vivere che, con le sue pratiche e le sue tecniche, rende l'essere umano conscio di Sé e dell'energia di Amore e Coscienza che lo unisce a tutto ciò che esiste. Questa consapevolezza gli permette di vivere in profonda armonia con l'universo. Pertanto da migliaia di anni gli indiani indicano con il termine sanscrito *Yoga* la maniera pratica di vivere in unione con l'Assoluto. Questo modus vivendi è considerato un *darshana*²⁵ ovvero una delle sei principali scuole di pensiero della tradizione

²⁵ I sei darshana o scuole filosofiche dell'antica India sono:

- *Vedanta*: sistema filosofico fondato sul sapere esposto nei Veda, che ha prodotto numerose scuole dualistiche e non dualistiche. L'Advaita Vedanta, secondo il quale tutto ciò che esiste è la manifestazione dell'unica Energia Cosciente, il Brahman, è il pensiero filosofico su cui si basa lo Yoga.
- *Yoga*: metodo scientifico che permette di vivere in pratica i principi filosofici dell'Advaita Vedanta.
- *Vaisheshika*: la fisica, ovvero la conoscenza delle cose considerate nella loro specificità di natura materiale.
- *Samkhya*: letteralmente “numerazione”, è il sistema filosofico analitico razionale che racchiude gli elementi della realtà fisica sensibile in venticinque categorie.
- *Mimamsa*: scienza esoterica che pone l'uomo in relazione con il Tutto tramite i rituali.
- *Nyaya*: la logica analitica basata su quattro mezzi per ottenere la conoscenza della realtà conoscibile: percezione, inferenza, analogia e testimonianza autorevole.

dell'India. Darshana significa “maniera di vedere le cose”, letteralmente “visione interiore”, in termini attuali “paradigma”²⁶. I darshana non sono sei scienze differenti con differenti oggetti del sapere, ma sei modalità diverse di vedere lo stesso oggetto della conoscenza, che è la Realtà. Dunque lo yoga spirituale è un paradigma antichissimo, ovvero una visione globalmente condivisa che risale a migliaia di anni fa e che permette all'uomo di “vedere”, oltre la molteplicità delle forme, l'unica Energia Cosciente d'Amore che muove l'universo, e di conseguenza di vivere, fiduciosamente abbandonati, in armonia con il Tutto. Lo Yoga mostra e dimostra²⁷ su basi sperimentali che questa concezione della vita è corretta. Ogni ricercatore, infatti, seguendo il cammino dello Yoga, è in grado di verificare in prima persona, sulla base della propria esperienza, che tutto è Uno.

²⁶ Un paradigma è un insieme di credenze condiviso da una cultura, è un modo di pensare, un modo di vedere le cose.

²⁷ La sapienza tradizionale indiana considera lo Yoga una scienza, così come la si intende oggi. Approfondiremo il concetto nel prossimo capitolo.

1.10 IL SANSKRITO

La ferma certezza, che sta alla base del pensiero yogico, che tutto ciò che esiste sia la manifestazione di un'infinita Amorevole Felice Unità Vivente e Cosciente è quindi il nucleo di un paradigma antichissimo, che presumibilmente fu il primo paradigma. Questo primordiale modello di pensiero fu espresso anticamente in sanscrito e anch'io in questo libro faccio ampio uso di termini sanscriti perché questa è la lingua che lo Yoga ha utilizzato da sempre. Anche la stessa parola “yoga” è un termine sanscrito antichissimo che, come abbiamo detto, significa *unione*. L'alfabeto sanscrito, oggi usato anche in hindi, in kashmiri e in alcune altre lingue dell'India, è chiamato *devanagari*, che letteralmente significa “scrittura della Città degli Dei”.

योग

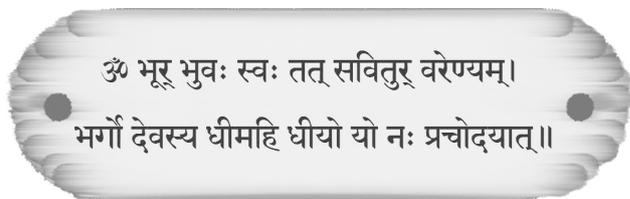
La parola “yoga” scritta in devanagari,
l'alfabeto usato dal sanscrito

Il sanscrito è il linguaggio più adatto a esprimere i concetti peculiari della filosofia yogica, che risultano totalmente estranei alla cultura occidentale. La lingua italiana, ad esempio, non dispone di termini appropriati per definire i precisi concetti dello yoga spirituale, come *karma*, *maya* o *dharma* che implicano profonde idee filosofiche non traducibili con un'unica parola. Comunque il lettore noterà che ogni termine sanscrito usato nel testo è spiegato ampiamente, inoltre troverà in fondo al libro un

glossario con cui orientarsi nella comprensione e quindi nell'assimilazione dei principali termini sanscriti dello Yoga.

Sanscrito letteralmente significa “perfettamente compiuto” ed è una lingua di origini arcaiche, madre delle lingue indoeuropee. Per millenni è stato considerato l'idioma più nobile, di immenso valore spirituale e culturale in genere. La sua diffusione non conobbe eguali nella storia dell'umanità: un gran numero di iscrizioni testimoniano la sua antica presenza dall'Europa fino in Cambogia, Vietnam e Indonesia. Ma ciò che più sorprende i linguisti moderni è che la divulgazione del sanscrito in un territorio di tali dimensioni non fu conseguenza di un immenso potere politico ed economico o di conquiste militari, come invece accadde per le altre lingue di maggior diffusione del passato, come il greco e il latino. Il sanscrito, al contrario, si affermò nel mondo grazie unicamente al suo prestigio. In questa immensa area geografica si usava il sanscrito non solo in campo religioso, ma anche amministrativo e politico, semplicemente perché era considerato la lingua perfetta²⁸. I linguisti moderni reputano ancor oggi il sanscrito una lingua “superiore”, la cui perfezione è necessaria per poter esprimere la concezione dell'esistenza dell'antico mondo indiano, visione ontologica che è immutabile ed eterna. Il sanscrito ha incarnato questa immutabilità ed è l'unica lingua al mondo che si è data una forma non soggetta a cambiamenti. Questa lingua “perfetta” è dunque la lingua sacra usata dallo Yoga.

²⁸ Il sanscrito è una lingua tutt'oggi viva. Non solo è parlata da eruditi e bramini ma viene usata anche in trasmissioni radiofoniche e televisive e il suo uso quotidiano è in continua espansione. La NASA ha dichiarato il sanscrito l'unica lingua del pianeta non ambigua e perciò perfettamente adatta all'uso informatico. Il linguaggio naturale rispetto al linguaggio di programmazione presenta molte ambiguità anche di tipo semantico che un computer può fraintendere, ad eccezione del sanscrito. Un ricercatore della NASA, Rick Briggs, nel suo articolo “Sanskrit & Artificial Intelligence – NASA Knowledge Representation in Sanskrit and Artificial Intelligence” sostiene che il sanscrito ha un rigore filosofico e grammaticale rimasto intatto per millenni e che le reti semantiche di recente invenzione sono molto somiglianti a quelle usate dal sanscrito.



ॐ भूर् भुवः स्वः तत् सवितुर् वरेण्यम्।

भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्॥

Il gayatri mantra in devanagari

Il greco, il latino e la maggioranza delle lingue moderne derivano dal sanscrito, questo significa che la cultura vedica ci è molto più vicina di quanto possiamo immaginare. Ad esempio il sanscrito *mata* divenne in greco meter, in latino mater, e poi madre, mamà, mother o mutter. Il sanscrito *pita* si trasformò nel greco e latino pater, quindi padre, father, vater ecc. Addirittura la parola “vino” deriva dal sanscrito *vena* cioè “amore”, “desiderio”, “passione”. Dalla stessa radice sanscrita *ven-* deriva pure il termine latino *Venus*, Venere. Anche la stessa parola “dio” proviene dal latino *deus*, derivante dal sanscrito *deva*, che appunto significa dio e che nasce dalla radice verbale sanscrita *di-* che vuol dire “splendere”. Quindi nel suo significato originale, che proviene dall’etimologia sanscrita, dio è “colui che splende”. Il sanscrito è di fatto una lingua complessa e ricchissima, dotata di centinaia di migliaia di lemmi, che vanno a indicare il significato preciso del concetto che vuole esprimere. Ad esempio la parola luce si può rendere con vari termini diversi, come *dipti*, *tejas*, *prakash*, *alok*, *jyoti*, *prabha* ecc. *Dipti* indica la luce in senso di energia, *tejas* la luce del fuoco, *prakash* la luce che rende manifesto un oggetto, *alok* è la luce che permette di vedere, *jyoti* è la luce intesa come sorgente dell’intelligenza, mentre *prabha* è la più alta luce spirituale, e così via.

Il popolo indiano ha elaborato un’immensa varietà di termini in sanscrito per esprimere i concetti essenziali alla sua visione del mondo. Perciò ad esempio i concetti di pace, amore e conoscenza, come quello appena menzionato di luce, si possono dire con molte

sfumature diverse scegliendo uno dei tanti vocaboli che li indicano, mentre altre parole che esprimono concetti a noi familiari, in particolare se implicano accezioni leggermente negative, in sanscrito non esistono. Ne è prova ciò che il grande insegnante di Yoga del secolo scorso, Swami Vivekananda, affermò in una conferenza: «Sono fiero di dirvi che appartengo ad una via spirituale [lo Yoga] nel cui linguaggio sacro, il sanscrito, la parola “esclusione” risulta intraducibile». Il sanscrito è considerata una lingua sacra sia per la perfezione che le è peculiare ed esclusiva da un punto di vista grammaticale che per la sua capacità di comunicare gli elevati concetti spirituali del Vedanta e dello Yoga. Inoltre, secondo il pensiero indiano, il suono dei fonemi da cui è composto ha il potere di influire sull’energia di cui è costituito l’essere umano, innalzandola a piani vibrazionali elevati. La vibrazione fisica udibile, che le parole sanscrite sprigionano, muove vibrazioni più sottili in sintonia con l’essenza spirituale dell’uomo. Il professor I. K. Taimni, ricercatore in campo chimico per l’Università di Allahabad, nel suo commento agli Yogasutra di Patanjali *La scienza dello Yoga*, spiega che tutto il mondo manifesto è un vasto aggregato di vibrazioni di diverso tipo e grado. Aggiunge inoltre che tutte queste vibrazioni infinitamente complesse sono le espressioni di un’unica vibrazione immensa primaria detta *sabda-brahman*, la Realtà ultima nel suo aspetto di suono. Il suono perciò può influenzare la materia sul piano sottile dell’energia da cui è composta. I cinquantuno suoni base del sanscrito sono stati sottoposti alla ricerca dei rishi, i quali li hanno chiamati *akshara* ovvero “portatori del potere indistruttibile dell’Assoluto”²⁹. Più avanti nel libro, quando parleremo di mantra yoga o japa, vedremo che persino alcuni attuali fisici e ricercatori considerano l’universo una sinfonia di suoni che danno vita a tutta la materia. I fonemi del sanscrito, secondo la tradizione indiana, corrispondono a tali suoni originali.

²⁹ «Sebbene vi siano molti suoni nel mondo, il Veda è stato costituito selezionando quei suoni che rappresentano dei mezzi per conseguire il Bene supremo.» Jagadguru Shri Chandrashekarendra Sarasvati, *The Vedas*, Bharatiya Vidyā Bhavan, Mumbai 2006.

IN SEMPLICITÀ:

- Quel Maestro che è una sola cosa con la Voce Interiore dell'allievo, in India, è chiamato sadguru. Egli è un'incarnazione dell'Amorevole Felice Pura Coscienza.
- L'hatha yoga è una tarda e particolare evoluzione dello yoga spirituale.
- Con la parola "Yoga" in India da sempre si indica l'Arte dell'Unione dell'essere umano con la Coscienza Universale.
- Lo yoga spirituale apparve nel Satya Yuga a opera dei rishi, saggi veggenti dell'antichità, che dedicarono la loro vita alla scoperta di un metodo per trascendere i limiti dell'esperienza sensoriale ed esperire così una felicità assoluta.
- Lo Yoga è un darshana, un paradigma antichissimo, una pratica spirituale basata su una visione che abbraccia l'intera realtà come manifestazione di un'unica cosciente energia d'amore.
- Il sanscrito è l'evoluto e perfezionato linguaggio dello Yoga.

GLOSSARIO SANSCRITO

Abhyasa	Tecnica di ripetizione di una verità usata nei testi sacri. Stabilità nello sforzo della ricerca spirituale. Disciplina. Pratica.
Abhinivesha	Attaccamento.
Advaita	Non dualità.
Advaita Vedanta	Scuola non dualista del Vedanta secondo la quale tutto ciò che esiste è manifestazione di un'unica Energia Cosciente, il Brahman.
Aghora	Asceta che per trascendere l'illusione infrange con la sua condotta ogni schema, aldilà di ogni convenzione.
Ahamkara	“L'io che fa”. L'ego, che è formato da quei pensieri che ci ritengono i soggetti separati e indipendenti del nostro agire. La forma più materiale della coscienza.
Ahimsa	“Non-violenza”. Principio base del Sanatan Dharma professato dal Mahatma Gandhi.
Akasha	“Il Luminoso”. Lo spazio pervaso di etere. Origine dei cinque elementi: prana, terra, aria, acqua e fuoco.
Akshara	“Portatori del potere assoluto”, i suoni delle 51 lettere dell'alfabeto sanscrito.
Amrita	Nettare dell'immortalità.
Ananda	La beatitudine, la pura felicità spirituale che non ha bisogno di oggetti per sussistere. È una delle tre qualità inerenti all'Assoluto: Sat Cit Ananda.
Anandamaya kosha	Il corpo spirituale, il corpo di beatitudine.
Anandatandava	Danza della beatitudine di Shiva che roteando su se stesso crea l'universo.

Annamaya kosha	Il corpo fisico, formato di cibo.	Ayodhya	Città natale di Rama.
Anartha	Ostacolo alla realizzazione spirituale.	Ayurveda	“Scienza della vita”. Antichissima scienza della medicina naturale indiana che risale ad almeno 6000 anni fa, rivolta al benessere fisico, psichico e spirituale.
Ardhanarishvara	Immagine che raffigura Shiva metà uomo e metà donna, che rappresenta l’unione nell’Uno delle due polarità maschile e femminile, tenute assieme dalla forza dell’amore.	Babaji	“Rispettabile padre”. Epiteto usato comunemente in India per rivolgersi a un uomo santo. Nome dato a Haidakhan Wale Baba, avatar di Sambasadashiva.
Arjuna	Protagonista della Bhagavad Gita, il guerriero coraggioso dei Pandava, cugino e allievo di Krishna dal quale riceve l’insegnamento dello Yoga.	Bam	Bija mantra che richiama il potere della Pura Coscienza, Shiva, di distruggere l’illusione.
Asana	Seggio, tappetino per sedersi. Particolare posizione fisica che si assume nella pratica dell’hatha yoga.	Bhagavad Gita	“Il poema del Divino”. L’opera spirituale più conosciuta e apprezzata di tutta la letteratura indiana.
Ashram	Luogo isolato in cui i residenti sono liberi dai vincoli della vita mondana e possono così dedicarsi esclusivamente a pratiche spirituali, meditazione e yoga.	Bhajan	Canto devozionale di gruppo, in cui un cantante canta da solista una strofa e gli altri la ripetono.
Asmita	Senso dell’io basato sull’identificazione col corpo.	Bhakti	Amore puro, devozione.
Asura	Letteralmente “senza luce”, essere oscuro, demone, opposto di: essere luminoso, sura.	Bhakti Yoga	Via dell’Unione attraverso l’amore incondizionato e disinteressato.
Ashtanga Yoga	“Yoga in otto passi” o raja yoga, codificato da Patañjali nello “Yoga Sutra”.	Bhima	Il più forte dei cinque fratelli Pandava.
Atmadhina	Essere emotivamente e spiritualmente stabili nel proprio Sé.	Bhokta	Il soggetto dell’esperienza della realtà duale.
Atman	“Se stesso”. Spirito dell’uomo che è pura Coscienza.	Bhole Baba	“Padre spirituale semplice come un bambino”. Epiteto di Babaji.
Avadhuta	Santo asceta che ha trasceso tutte le forme.	Bindu	Il punto, simbolo della condizione germinale dell’universo, quindi dell’unità indifferenziata.
Avatar	“Discesa”. Incarnazione sulla Terra del Sé, dell’Amorevole Felice Pura Coscienza, chiamata Dio. La Divinità in Terra, ad esempio Gesù, Babaji, Rama e Krishna.	Bija-mantra	Mantra-seme. Come il seme contiene in sé tutto il potere dell’albero, così il bija-mantra contiene il grande potere del suono archetipico.
Avidhya	La non conoscenza della natura spirituale propria e del mondo, che genera il dolore che nasce dal percepirsi separati dal Tutto.	Brahma	Aspetto creativo dell’Uno.
		Brahmachari	Yogi non soggiogato dai piaceri della vita, che vive spontaneamente e non forzatamente l’astinenza sessuale.

Brahmacharini	Yogini non soggiogata dai piaceri della vita, che vive spontaneamente e non forzatamente l'astinenza sessuale.	Deva	Essere divino, Dio.
Brahma muhurta	Il periodo della giornata, secondo l'antica tradizione indiana, più adatto alla meditazione, che va dalle 3:30 alle 5:30 del mattino.	Dharana	Concentrazione.
Brahman	Lo Spirito universale, causa di tutti gli esseri. È definito Sat Cit Ananda "colui che realmente esiste che è Coscienza e Felicità".	Dharma	Norma, legge, regola naturale. Insieme di principi eterni di giustizia che sostengono l'universo e dovere inerente all'uomo di vivere in armonia con questi principi. Ciò che rende una cosa o un essere ciò che è.
Buddhi	Intelligenza spirituale che opera sul piano intuitivo e che è in grado di discernere ciò che è impermanente e perciò transitorio e irrealista da ciò che è eterno e quindi reale.	Dhyana	Meditazione.
Buddhimaya kosha	Il corpo psichico, coordinato dall'intelligenza spirituale.	Dhyana Yoga	Via dell'Unione attraverso la pratica della meditazione.
Chandokya Upanishad	Una delle Upanishad più antiche e vaste, ricca di riflessioni filosofiche e spirituali, da recitare durante i sacrifici rituali al fuoco sacro.	Drona	Maestro d'armi dei Pandava.
Chakra	"Ruota". Centro energetico pranico, quindi centro di energia cosciente. I chakra principali sono sette e sono disposti lungo sushumna.	Dvesha	La repulsione. L'opposto complementare di raga, l'attrazione. L'ego è sballottato costantemente fra attrazione e repulsione a causa dell'attaccamento che lo lega al samsara.
Chela	Allievo.	Dvandva	Insieme di opposti complementari, quali luce-buio, piacere-dolore, successo-insuccesso.
Chikirsita	L'intenzione. Il grande potere che canalizza l'energia individuale.	Dvapara Yuga	La terza e penultima era del ciclo cosmico del tempo. Epoca antecedente a quella attuale, in cui inizia a perdersi il ricordo della Verità ovvero della natura spirituale dell'universo.
Cit	Pura Coscienza.	Ganga Ma	Il fiume Gange, adorato come Madre.
Citta-pra-sadanam	"Rendere la coscienza limpida e piacevole". Tecnica volta a liberare la mente dai condizionamenti.	Guna	I guna sono le tre qualità di base che costituiscono la manifestazione cosmica: la purezza, il movimento e l'inerzia, in sanscrito sattva, rajas e tamas.
Damru	Tamburello a due pelli suonato da Shiva.	Guru	Maestro spirituale.
Darshana	"Visione interiore". Scuola di pensiero nata in India in tempi antichissimi. Visione, esperienza spirituale.	Gurubhai	Fratello spirituale, discepolo dello stesso guru.
Dasharatha	Padre di Rama, re di Ayodhya.	Hatha Yoga	"Unione con forza". Tecnica codificata nel XV sec. d.C. da Swami Svatmarama, ideata per portare il praticante a uno stato meditativo profondo tramite la purificazione del corpo e della mente che si raggiunge in par-
Deha	Insieme corpo-mente.		

	ticolare con l'assunzione di certe posizioni fisiche o asana.
Hridaya	Cuore spirituale.
Hrim	Bija mantra della Madre nel suo aspetto di energia solare che illumina e purifica.
Ida	Canale di energia pranica che scorre lungo la colonna vertebrale sulla sinistra di sushumna.
Isha Upanishad	L'Upanishad più breve in cui è condensata la filosofia dell'Advaita Vedanta e di cui i versi riportati nel testo che sostengono che tutto è perfetto costituiscono l'invocazione di apertura.
Janaka	Antico re di Mithila.
Japa	Ripetizione del mantra sgranando un mala, corrisponde al Mantra Yoga.
Jiva	Essere vivente. Anima. L'essere individuale, l'opposto antitetico dell'Uno e suo riflesso nella dualità.
Jivanmukta	"Liberato in vita". La persona che ha raggiunto il samadhi durante l'esistenza terrena.
Jñana	Conoscenza spirituale.
Jñana Yoga	Via dell'Unione attraverso la conoscenza spirituale.
Kali	"La Nera". Uno dei nomi della Grande Madre. È l'aspetto della Shakti che distrugge il male, ovvero l'egoismo e l'ignoranza di chi si crede separato dal Tutto.
Kali Yuga	Età in cui prevale l'ignoranza spirituale.
Kalpa	Un giorno di Brahma dalla durata di quasi quattro miliardi di anni.
Kama	Piacere, passione incontrollata, uno dei sei anartha.
Kapha	Costituzione fisica descritta dall'Ayurveda in cui prevale tamas.
Karta	Il soggetto dell'azione.

Karma	Azione. Riflesso dell'azione prodotta dall'ego che si crede separato dal Tutto.
Karmashaya	Inconscio. Parte del campo mentale individuale dove si accumulano i semi karmici o samskara.
Karma Yoga	Via dell'Unione con l'Assoluto attraverso l'azione disinteressata.
Kirtan	Canto devozionale collettivo in cui le strofe sono ripetute collettivamente.
Klesha	Sofferenza esistenziale.
Kosha	Involucro che racchiude l'atman, lo spirito individuale in cui si manifesta l'Uno.
Krishna	Avatar incarnatosi cinquemila anni fa per salvare il mondo insegnando lo yoga spirituale. Era un uomo divino, un'incarnazione della Coscienza Universale che identificò pienamente se stesso con l'Assoluto, così come fece anche il Cristo. Nella Bhagavad Gita si racconta come Krishna abbia trasmesso la scienza segreta dello Yoga ad Arjuna.
Krodha	Rabbia, uno dei sei anartha.
Kumbhaka	Ritenzione del respiro.
Kundalini	Energia vitale latente nel corpo umano, assopita come un serpente avvolto su se stesso e localizzata alla base della colonna vertebrale.
Lakshman	Fratello minore di Rama.
Lakshmi	Dea dell'abbondanza, della prosperità e della bellezza, consorte di Vishnu.
Lila	"Gioco". Divertimento del Sé che manifesta se stesso nell'infinità delle forme esistenti. Gioco di Dio.
Loka	Piano di esistenza che dipende dalla frequenza della vibrazione dell'energia da cui è composta la coscienza dell'individuo.

Lobha	Avidità, uno dei sei anartha.		
Mada	Orgoglio, uno dei sei anartha.		
Mahabharata	L'opera letteraria più imponente al mondo, scritta dal grande rishi Vyasa, che narra i tumultuosi tempi in cui visse Krishna, 5000 anni fa.	Moha	Illusione, smarrimento derivato dall'illusione, uno dei sei anartha.
Mahamaya	“Grande illusione”. La manifestazione dell'amore della Shakti, dell'energia creatrice, nell'esistenza duale. Il mondo duale dell'eterno cambiamento che permette alla grande Madre di dare vita agli esseri. La forma percepibile della Madre.	Moksha	Liberazione.
Mahat	“Il Grande”. L'Intelligenza universale, riflesso di Cit (la Coscienza Assoluta dell'Uno) sul piano duale.	Mudra	Gesti simbolici quasi sempre compiuti con le mani che stimolano il fluire dell'energia divina.
Mahayuga	Insieme dei quattro yuga: Satya Yuga, Tetra Yuga, Dvapara Yuga e Kali Yuga.	Muna	Pratica yogica del silenzio.
Mala	Rosario per la recitazione dei mantra.	Muni	Colui che pratica il silenzio.
Manas	Mente empirica, sensoriale e duale, strumento di coscienza con cui opera l'ego.	Murti	Immagine sacra.
Mandir	Tempio, o anche tempio familiare, dedicato al culto di uno o più aspetti sacri in cui si manifesta il Sé.	Nadi	Letteralmente “fiume” o “condotto”. Canale sottile attraverso cui passa l'energia vitale o prana.
Manomaya kosha	Il corpo mentale.	Nadi Shodana	“Purificazione delle nadi”. Semplice esercizio di respirazione a narici alterne.
Mantra	Suoni archetipici e parole in sanscrito, usati come strumenti per purificare la mente ed elevare la coscienza.	Narada	Santo yogi-cantore eternamente giovane, grande devoto di Vishnu.
Mantra Yoga	Via dell'Unione attraverso la ripetizione di mantra. Tecnica di purificazione della mente.	Nakula	Uno dei gemelli Pandava.
Matsarya	Invidia, uno dei sei anartha.	Nyana	Uno dei sei darshana dell'antica India. La logica analitica basata su quattro mezzi per ottenere la conoscenza della realtà conoscibile: percezione, inferenza, analogia e testimonianza autorevole.
Maya	L'illusione dell'esistenza duale che si manifesta nei limiti dell'eterno cambiamento. È l'aspetto apparente che maschera la vera dimensione della Realtà dell'Assoluto. La forma percepibile della Madre.	Om	Il suono dell'Assoluto. Mantra-seme, o bija-mantra, di grande potenza che rappresenta il Verbo, l'energia da cui è nata la creazione.
Mimansa	Uno dei sei darshana dell'antica India. Scien-	Om namah shivaya	“Mi inchino a Colui da cui emana il Bene”. È un mantra antichissimo che se ripetuto con concentrazione rende il praticante più forte, stabile, centrato e ispirato. Ha il potere di elevare il sé inferiore al livello di coscienza del Sé spirituale.
		Pandava	Cinque fratelli di famiglia reale protagonisti del Mahabharata di cui gli ultimi sono gemelli.

Papa	Demeriti.		
Parvati	Dea dell'austerità e dello Yoga, consorte di Shiva.		
Patañjali	Autore dello "Yoga Sutra" che visse tra il 400 e il 300 a.C.		
Pingala	Canale di energia pranica che scorre lungo la colonna vertebrale sulla destra di sushumna.		
Pitta	Costituzione fisica descritta dall'Ayurveda in cui prevale rajas.		
Prakriti	Il principio femminile, la sostanza universale, composta dai tre guna.		
Prana	"Soffio vitale". Etere o sostanza primordiale. Il più sottile dei cinque elementi da cui si formano gli altri quattro: aria, acqua, fuoco e terra.		
Pranama	Letteralmente: inchinarsi; metaforicamente: accettare con profondo rispetto.		
Pranamaya kosha	Il corpo sottile formato di prana, energia vitale. Comprende i sette chakra e le nadi.		
Prapatti	Abbandono consapevole all'Uno. È la pratica finale che permette l'unione yogica e che consiste nell'abbandonare la tendenza a centrare la propria esistenza sul sé egoico per concentrarsi sul Sé spirituale.		
Prasad	Pasto yogico a base di cibo sattvico cucinato come forma di Karma Yoga, dunque offerto al Sé.		
Prasada	Sostegno dell'Amorevole Pura Coscienza, l'azione di attrazione centripeta dell'Uno, che chi ha abbracciato il cammino della devozione chiama "grazia divina".		
Prati-paksha-bhavana	"Cultivare l'opposto di un pensiero negativo". È un'operazione mentale che rende possibile col tempo cambiare le conformazioni dei circuiti cerebrali e quindi trasformare		
		le vasana meno spirituali in altre favorevoli all'autorealizzazione.	
		Amore.	
		Cerimonia devozionale, atto di adorazione.	
		Meriti.	
		Inspirazione.	
		La Coscienza Cosmica, il principio maschile.	
		"Attrazione", che condiziona la mente egoica e la imprigiona nel samsara. È l'opposto complementare di dvesha, la repulsione.	
		Chiamato anche Ashtanga Yoga, codificato da Patañjali nello "Yoga Sutra".	
		Il guna a frequenza intermedia: il movimento.	
		Avatar del Tetra Yuga, re di Ayodhya, le cui gesta sono state raccontate da Valmiki nel Ramayana.	
		Meraviglioso e ispirato poema epico indiano, il più antico, anteriore persino al Mahabharata.	
		Espirazione.	
		"Colui che vede". Colui che ha realizzato la Conoscenza.	
		I rishi erano sapienti indiani che nell'antichità elaborarono la scienza dello Yoga.	
		Semi di alberi himalayani usati per comporre i mala, rosari per la recitazione dei mantra.	
		Realtà ultima nel suo aspetto di suono. Prima vibrazione sonora dal potere creativo. Il Verbo. Epiteto per l'Om.	
		Maestro illuminato che manifesta la Coscienza Cosmica.	
		Colui che segue con sforzo una sadhana, una pratica spirituale, un sentiero di autorealizzazione.	

Sadhana	La regolare pratica yogica basata su uno sforzo costante.
Sahadeva	Uno dei gemelli Pandava.
Samadhi	Unione con la Coscienza Cosmica.
Sambasadashiva	Shiva unito alla Shakti. Coscienza assoluta e Energia creatrice in un unico Essere. Maschile e Femminile assieme. Spirito Assoluto unito al Puro Amore materno.
Samkhya	Uno dei sei darshana dell'antica India. Letteralmente "numerazione", è il sistema filosofico analitico razionale che racchiude gli elementi della realtà fisico-sensibile in venticinque categorie.
Samsara	"Incessantemente in moto". Il ciclo del divenire, dell'eterno cambiamento, scandito da nascite e morti, nel quale la Coscienza universale, che una volta manifestata in forma individuale perde il ricordo di sé, torna alla piena realizzazione di se stessa.
Sanatan Dharma	"Eterno modo di vivere in armonia con l'Universo". È il termine usato dagli indiani per indicare la loro forma tradizionale di vita. In Occidente è chiamato induismo ed è impropriamente considerato una religione.
Sankalpa	Potere creativo che si acquisisce tramite le pratiche spirituali e che la determinazione del nostro intento focalizza nell'esaudimento dei desideri.
Sarasvati	Dea della saggezza, della musica e dell'arte, consorte di Brahma.
Sat Cit Ananda	"Colui che realmente esiste che è Coscienza e Felicità". È la definizione vedica del Brahman, l'Assoluto, Dio nella sua forma impersonale.
Satsang	"In compagnia del vero". Il termine indica un insieme di persone che si riuniscono allo

Sattva	Il guna più elevato, la purezza.
Satya Yuga	Età dell'oro, era in cui l'umanità vive in pace, in armonia con la natura, basando la propria esistenza su una profonda coscienza spirituale unitaria di tipo yogico.
Shabda	La Parola, il Verbo.
Shakti	Amorevole Energia Creatrice, l'aspetto femminile del Sé.
Shastri	Erudito.
Shiva	"Colui da cui emana il Bene". Aspetto personale della Coscienza Cosmica che annienta l'illusione e l'ego.
Shiva Nataraja	Lo Shiva Danzante. La Coscienza Cosmica che compie la danza della beatitudine roteando su se stessa in un cerchio di fuoco, che rappresenta la sua energia, creando in questo modo l'universo e distruggendo nel contempo l'ignoranza spirituale.
Shraddha	Impulso all'autorealizzazione spirituale che trascina il ricercatore sulla via dello Yoga. Vera aspirazione alla Verità che nasce dal cuore.
Shrim	Bija mantra della Madre nel suo aspetto di amore e armonia.
Shruti	"Rivelazione" o testi rivelati, parte dei Veda.
Shukadeva	Figlio di Vyasa.
Siddhi	Potere acquisito tramite intense pratiche yogiche o spirituali.
Sloka	Versetto sanscrito.
Smriti-upasthana	L'autosservazione.
Sushumna	La principale delle tre nadi. È la centrale, che

	passa lungo il midollo spinale su cui sono posti i sette chakra. Attraverso sushumna sale l'energia vitale kundalini.
Sutra	Massima religiosa, filosofica o morale appartenente ai trattati della letteratura indiana.
Svadharmā	Dovere insito nel ruolo sociale assunto.
Swami	Insegnante religioso.
Tamas	Il guna con frequenza più bassa: l'inerzia.
Tantra	Pratica che libera dal tamas.
Tapas	“Calore”. L'energia che si sprigiona dall'azione compiuta con sforzo seguendo un intento spirituale. Austerità, ascesi.
Tetra Yuga	Epoca che segue il Satya Yuga in cui inizia il decadimento morale e sociale e in cui tuttavia la conoscenza spirituale rimane come fondamentale eredità culturale dell'umanità.
Upadhi	Condizionamento che agisce offuscando la nitidezza della buddhi.
Upanishad	Raccolta letteraria di insegnamenti spirituali. Costituisce la più grande opera filosofica del Pianeta, esempio dell'unicità del pensiero spirituale indiano.
Vairagya	Il distacco di origine spirituale. Distacco da ogni frutto dell'azione, il non attaccamento che nasce da viveka, la capacità discriminativa della buddhi fra ciò che è reale e ciò che è transitorio.
Vaisheshika	Uno dei sei darshana dell'antica India. La fisica, ovvero la conoscenza delle cose considerate nella loro specificità di natura materiale.
Valmiki	Autore del Ramayana. In gioventù era il bandito Ratna.
Vasana	Attitudine, tendenza caratteriale.
Vasana kshaya	Distruzione delle impressioni mentali.

Vata	Costituzione fisica descritta nell'Ayurveda in cui prevale il Sattva.
Vayu	I cinque venti interni che regolano la circolazione del prana, permettendogli di compiere le principali funzioni vitali dell'organismo, guidando anche i processi psicofisici.
Veda	“Conoscenza”. La letteratura sacra tradizionale dell'India.
Vedanta	Sistema filosofico fondato sul sapere esposto nei Veda.
Vichara	Ricerca spirituale.
Vishnu	Uno dei tre aspetti di Dio nella Trimurti, trinità vedica. È l'aspetto della conservazione.
Viveka	La capacità discriminativa della buddhi, il discernimento intuitivo fra Reale e non-reale, che porta alla presa di coscienza della Realtà spirituale e al conseguente distacco (vairagya) dalla relatività dei fenomeni.
Vritti	“Vortici” o onde di energia e Coscienza che cambiando potenza e frequenza formano ogni cosa esistente.
Yajña	“Sacrificio”, offerta rituale al fuoco.
Yantra	Rappresentazioni geometriche simboliche che hanno il potere di contenere nella loro struttura grafica l'essenza delle cose, così come i mantra la possiedono a livello di suono.
Yoga	Una delle sei scuole di pensiero dell'antica India che insegna a vivere l'Unità col Tutto di cui parla il Vedanta.
Yogi	Colui che pratica lo Yoga.
Yogini	Colei che pratica lo Yoga.
Yudhishtira	Il maggiore dei fratelli Pandava.
Yuga	Era. Il tempo secondo il pensiero vedico è circolare e scandito da quattro grandi ere.

BIBLIOGRAFIA

- Aivanhov, O.M., *Pensieri Quotidiani*, Ed. Prosveta, 2005.
- Aivanhov, O.M., *Hrani Yoga*, Ed. Prosveta, 2009.
- Aivanhov, O.M., *La musica ed il canto nella via spirituale*, Ed. Prosveta, 2012.
- Amritaswarupananda, *Svegliatevi figli miei!*, Mata Amritanandamayi Mission Trust Amritapuri, Kollam, 1998.
- Arntz et al. (2006), *Bleep – Che bip sappiamo veramente!?*, Diegaro di Cesena, Macro Edizioni.
- Aurobindo S. (1965), *La sintesi dello Yoga*, Roma, Ubaldini Editore, 1967.
- Aurobindo S. (1969), *Lo Yoga della Bhagavad Gita*, Roma, Mediterranee, 1984.
- Babaji (2011), *Messaggi al Mondo, 1970-1984*, J. Amba Ed.
- Bencini M.L. (1994), *Giocando con Dio, Autobiografia di una yogini*, Asti, J. Amba Ed.
- Bharatiya Bouddhik Sampada, 2006, *Pride of India*, New Delhi India, Samskrita Bharati.
- Bohm D., *Universo, mente e materia*, Ed Rea 1996, traduzione dell'originale *Wholeness and the implicate order*.
- Bonino et al. (1998), *Empatia*, Firenze, Giunti.
- Brelsford G. et al. (2009), *Generativity and Spiritual Disclosure in Close Relationships, Psychology of Religion and Spirituality*, vol.1 n. 3, pp. 150-161.
- Byrne R. (2006), *The Secret*, Diegaro di Cesena, Gruppo Editoriale Macro, 2008.
- Capra F. (1975), *Il Tao della fisica*, Milano, Adelphi.
- Capra F. (1982), *Il punto di svolta*, Milano, Feltrinelli, 2005.
- Candrashekarendra S., *The Vedas*, Mumbai, Bharatiya Vidya Bhavan, 2006.
- Cheney M., *Tesla, un uomo fuori dal tempo*, Ed. Liberlibri, 2008.
- Chopra D. (1989), *Quantum Healing*, Random House, New York.
- Coppola F. (1991), *Ipotesi sulla realtà*, Firenze, Lalli Editore.
- Cortelazzo e M. Zolli P. (1999), *Dizionario Etimologico della Lingua Italiana*, II^a edizione, Bologna, Zanichelli, 2004.
- Cortright B. (1949), *Integral Psychology*, Albany N.Y., 2007.
- Craxi A.&S., *L'Alba di una nuova Era*, Modena, Libreria Internazionale Sathya Sai, 1982.
- Daniélou A. (1973), *Yoga metodo di reintegrazione*, Roma, Ubaldini, 1974.
- Della Casa C. (a cura di) (1976), *Upanishad vediche*, Torino, TEA, 1988.
- Desjardins A., *La via del Cuore*, Astrolabio Ed., 2001.
- Eckhart Tolle (1997), *Il Potere di Adesso*, Ed. Armenia, 2004.
- Filippini-Ronconi P. (a cura di) (1960), *Upanishad Antiche e medie*, Torino, Bollati Boringhieri, 1995.
- Glossario Sanscrito* (1988), Roma, Ashram Vidya.
- Gnoli R. e Sironi A. (a cura di) (1989), *Vijñabhairava*, Milano, Adelphi, 1993.
- Gokulananda, *Some Guidelines to Innes Life*, Chennai, Sri Ramakrishna Math, 2000.
- Goyandka J., *Srimad Bhagavadgita Tattva-Vivecani*, Gorakhpur India, Gita Press, 2004
- Jñanamritananda S. (2009), *Matruvani (italiano)*, vol. X – n. 4 p. 66, Kollam, Kerala.
- Jñanamritananda, *Saggezza eterna*, Mata Amritanandamayi Mission Trust Amritapuri, Kollam, 1998.

- Kanoo Mal M.A., *The Avadhuta Gita of Dattatreya*, S.R. Murthy & Co. Krishnamurti, *La ricerca della Felicità*, Mondadori, 2009.
- Laszlo E., *L'Esperienza Akashika, Leggere il campo di memoria ed informazione del Cosmo*, Scienza e Conoscenza 27/2009.
- Lipton B. (2005), *La Biologia delle Credenze*, Diegaro di Cesena, Macro Edizioni, 2006.
- Magno E. (2009), *Introduzione all'estetica indiana, Arte e liberazione del sé*, Milano, Mimesis Edizioni.
- Marchi V. (2006), *L'Uno detto Dio*, Diegaro di Cesena, Macro Edizioni.
- Martin-Dubost P. (1973), *Shankara e il Vedanta*, Roma, Ashram Vidya, 2003.
- Mirabai, *La Padavali*, a cura di GG Filippi, Venezia, Cafoscarina, 2002.
- Mitchell S. (1988), *Tao Te Ching*, New York, Harper Collins, 1992.
- Monier-Williams M. (1899), *A Sanskrit-English Dictionary*, Delhi, Motilal Banarsidass Publishers, 1997.
- Montecucco N.F. (2000), *Cyber la visione olistica*, Roma, Edizioni Mediterranee.
- Montecucco N.F. (2005), *Psicosomatica Olistica*, Roma, Edizioni Mediterranee.
- Morrison J. (1994), *The book of Ayurveda*, London, Fireside, 1995.
- Nisargadatta M. (1973), *Io sono Quello*, Roma, Ubaldini Editore, 2001.
- Omraam Mikhaël Aïvanhov, www.prosveta.it, www.fratellanzabiancauniversale.it
- Papesso V. (a cura di) (1929), *Inni del Rgveda*, Roma, Ubaldini, 1979.
- Prabhavananda S. (1944), *Bhagavad-Gita The Song of God*, New York, Signet Classic, 2002.
- Radhakrishnan S. (1964), *Bhagavad Gita*, Astrolabio Ubaldini.
- Raimond Pannikar, *Il silenzio del Buddha*, Milano, Mondadori, 2006.
- Ramacharaka Y. (a cura di) (1971), *Lo spirito delle Upanishad*, Roma, Napoleone Editore.
- Raphael (a cura di) (1992), *La via regale della Realizzazione*, Roma, Ahram Vidya. 1997.
- Rizzi R. (1994), *Mantra e Nada Yoga*, Roma, Mediterranee.
- Satyananda Saraswati, *Bhakti Yoga Sagar*, Yoga Publication Trust Bihar, 2007.
- Shamkaracarya S. (1975), *Aparokshanubbuti*, Roma, Ashram Vidya.
- Satchidananda S. (1975), *Meditation*, Buckingham Virginia, Satchidananda Ashram.
- Schopenhauer A. (2007), *Il mio Oriente*, Milano, Adelphi.
- Siao Sci-Yi P. (1941), *Il Tao Te King di Laotse*, Roma, Laterza, 1982.
- Sivanda Saraswati Swami, *La Potenza del pensiero*, Roma, Ed. Babaji, Roma, 1973.
- Sivanda Saraswati Swami (2007), *Concentrazione e meditazione*, Ed. Mediterranee.
- Sogyal R. (1992), *Meditation*, New York, Harper Collins.
- Swami Turiyamritananda Puri (2015), *Amritanjali*, Amritapuri.
- Tagore R. (1931), *La religione dell'uomo*, Milano, Rusconi, 1989.
- Tagore R. (2008), *La religione della gioia*, Milano, Mondadori.
- Tagore R., *Poesie d'Amore*, Ed. Newton Classici, LXXXIII,I, 1997.
- Taimni I.K. (1961), *La scienza dello Yoga*, Roma, Ubaldini Editore, 1970.
- Tolle E. (1997), *Il potere di Adesso*, Milano, Armenia, 2004.
- Todeschini M. (2009), *Spaziodinamica e psicobiofisica*, Ed. Macro.
- Vannucci M. (2006), *Yoga integrale e psicoanalisi*, Genova, Grafiche Giotto.
- Vasant L. (1984), *Ayurveda, la scienza dell'autoguarigione*, Vicenza, Il Punto d'Incontro, 1987.
- Veda Bharati S. (2008), *Un cane di nome mente*, Milano, Mimesis Edizioni.

- Veda Bharati S. (2009), *Il campo giochi degli dei*, Milano, Mimesis Edizioni.
- Vidyananda (1985), *Yoga-Vasishtha*, Città di Castello (Pg), Vidyananda Editrice.
- Vivekananda S. (1998), *Jnana Yoga*, Calcutta, Advaita Ashram.
- Vivekananda S. (1998), *Bhakti Yoga*, Calcutta, Advaita Ashram.
- Vivekananda S. (1999), *Karma Yoga*, Calcutta, Advaita Ashram.
- Vivekananda S. (1998), *Raja Yoga*, Calcutta, Advaita Ashram.
- Yogananda (1980), *L'eterna ricerca dell'uomo*, Ed. Astrolabio Ubaldini.
- Yogananda, *Sussurri dall'eternità*, Ed. Astrolabio, 1998.

INDICE

RINGRAZIAMENTO	p.	7
PREFAZIONE	p.	9
INTRODUZIONE	p.	11
Capitolo 1		
YOGA SPIRITUALE	p.	17
1.1	Il Maestro	p. 19
1.2	Lo Yoga segreto	p. 27
1.3	Quando l'allievo è pronto il Maestro arriva	p. 29
1.4	Yoga spirituale e hatha yoga	p. 31
1.5	Nascita dello yoga spirituale	p. 40
1.6	I rishi	p. 42
1.7	Kali Yuga	p. 47
1.8	Sanatan Dharma	p. 50
1.9	Cos'è lo yoga spirituale?	p. 52
1.10	Il sanscrito	p. 54
Capitolo 2		
LA SCIENZA DELL'UNO	p.	61
2.1	Lo yoga spirituale è una scienza	p. 63
2.2	La verifica personale è alla base dello yoga spirituale	p. 67

2.3	Tutto è perfetto	p.	70	4.3	La Maya	p.	140
2.4	Occorre comprendere	p.	73	4.4	Narada e la Maya	p.	142
2.5	Occorre fidarsi	p.	76	4.5	Cos'è l'energia?	p.	146
2.6	I ciechi e l'elefante	p.	78	4.6	La danza della creazione	p.	147
2.7	Tutto è Uno	p.	81	4.7	Non esiste un Dio esterno a noi	p.	150
2.8	La dualità	p.	84	4.8	La Grande Madre, la materia e la donna hanno perso la loro sacralità	p.	153
2.9	Lo yoga spirituale dissolve l'illusione della dualità	p.	88	4.9	Kali	p.	158
2.10	L'Uno comunica costantemente con noi attraverso la dualità dell'esistenza	p.	91	4.10	Il Tao del cuore	p.	162
Capitolo 3				Capitolo 5			
L'ARTE DELL'UNIONE				COSCIENZA E CERVELLO			
		p.	99			p.	167
3.1	Lo yoga spirituale è l'arte dell'Unione	p.	101	5.1	La coscienza	p.	169
3.2	La verità è Uno	p.	104	5.2	Il cervello: la macchina più complessa dell'Universo	p.	172
3.3	Determinazione e concentrazione	p.	108	5.3	Cambiare schemi mentali automatici	p.	174
3.4	L'Unione	p.	111	5.4	Per cambiare i paradigmi sociali occorre cambiare le reti neurali degli individui	p.	180
3.5	La felicità	p.	113	5.5	Plasticità cerebrale	p.	182
3.6	Brahman ed energia quantica	p.	115	5.6	Il cervello cambia al nostro cambiare	p.	185
3.7	Due aspetti di una stessa realtà	p.	118	5.7	Lo yoga spirituale aiuta ad ampliare la plasticità del cervello	p.	187
3.8	Il Grande Gioco	p.	120	Capitolo 6			
3.9	Samsara. Il divenire evolutivo della Vita	p.	125	YOGA SPIRITUALE E REALTÀ OLOGRAFICA DELL'UNIVERSO			
Capitolo 4						p.	191
L'ORIGINE DELLA VITA							
		p.	131	6.1	Mahat. Intelligenza cosmica	p.	193
4.1	Cosmogonia	p.	133	6.2	Buddhi. Intelligenza spirituale	p.	198
4.2	Shakti. Energia creatrice	p.	137	6.3	Viveka. Capacità di discernere	p.	201
				6.4	Vairagya. Distacco spirituale	p.	204
				6.5	L'intelligenza del corpo è espressione di Mahat	p.	207
				6.6	I quanti originano da una dimensione senza tempo e senza spazio	p.	211
				6.7	La teoria olografica della realtà	p.	213

6.8	L'indivisibile particella fondamentale è la Pura Coscienza	p.	216
6.9	Riepilogo	p.	219

Capitolo 7

VRITTI E GUNA: ONDE DI ENERGIA DEL COSMO			
		p.	223
7.1	Vritti. Atomi di Coscienza	p.	225
7.2	Etere, prana e akasha	p.	229
7.3	Lo stato di coscienza di una persona dipende dalle vritti da cui è composta	p.	233
7.4	La mente assimila la natura di ciò con cui si identifica ...	p.	236
7.5	Guna. Tre qualità costitutive della natura	p.	240
7.6	Anche il cibo è composto dai guna	p.	244
7.7	Aura	p.	246

Capitolo 8

LA LEGGE DEL KARMA			
		p.	251
8.1	Il mito della caverna di Platone	p.	252
8.2	Ahamkara. Ego	p.	254
8.3	Nascita dell'ego	p.	259
8.4	Lo sforzo è la forza propulsiva	p.	261
8.5	Il karma	p.	266
8.6	Ogni azione egoica crea karma	p.	270
8.7	Con lo yoga spirituale al di là del karma	p.	274
8.8	Il karma non è una punizione	p.	277
8.9	Riepilogo	p.	279

Capitolo 9

LA MENTE: UN POTERE O UN LIMITE?			
		p.	283
9.1	L'individuo in quanto unità di Coscienza emana vritti	p.	285

9.2	Samskara. Molecole di Coscienza	p.	288
9.3	Vasana. Tendenze umane	p.	291
9.4	Elevare le vasana	p.	294
9.5	Liberare la mente dai condizionamenti	p.	297
9.6	Valmiki	p.	299
9.7	La volontà spirituale	p.	303
9.8	Sankalpa. Potere creativo	p.	306
9.9	Prasada. Il sostegno dell'Amorevole Felice Pura Coscienza	p.	310
9.10	La mente: un aiuto o un ostacolo ma mai la soluzione	p.	313
9.11	Il potere del Cuore	p.	318
9.12	Qual è il Dharma dell'uomo?	p.	321
9.13	Verità, Semplicità e Amore	p.	323

Capitolo 10

JÑANA, KARMA E BHAKTI YOGA			
		p.	329
10.1	Pratiche e tecniche yogiche	p.	330
10.2	Jñana Yoga	p.	333
10.3	Il Jñana libera dall'attaccamento	p.	335
10.4	Il Jñana Yoga implica una verifica sperimentale della conoscenza	p.	342
10.5	Consapevolezza è risveglio	p.	346
10.6	Karma Yoga	p.	350
10.7	Un vero karma yogi: Milarepa	p.	352
10.8	Una mamma karma yogini	p.	354
10.9	Bhakti Yoga	p.	361
10.10	Bhakti è devozione	p.	365
10.11	Bhakti è amore puro	p.	372
10.12	Riconoscere l'amore ovunque	p.	377

Capitolo 11

DHYANA E MANTRA YOGA			
		p.	383

Finito di stampare
nel mese di settembre 2017
presso Media Print, Livorno
per conto di
Vittoria Iguazu Editore