



FEDERAZIONE ITALIANA YOGA®

Fondata nel 1974

Riconosciuta e affiliata alla Union Européenne de Yoga

Istituto Superiore di Formazione Insegnanti Yoga

***ISFIY di Milano
corso 2004/2008***

Titolo della tesi

LA TEORIA DELLA FISICA DEI QUANTI E LA SCIENZA SACRA DELLO YOGA:

STRUMENTI PER L'ESPLORAZIONE DEL MONDO INTERIORE

Candidato

Relatore

FAZIO ALESSANDRO

ANTONIO RIGROUPULOS

**LA TEORIA DELLA FISICA DEI
QUANTI E LA SCIENZA SACRA
DELLO YOGA: STRUMENTI PER
L'ESPLORAZIONE DEL MONDO
INTERIORE**

INTRODUZIONE

Ognuno di noi possiede una mente, in quanto siamo esseri pensanti: da ciò si deduce che la funzione della mente è pensare.

Ho trascorso parecchi anni della mia vita pensando alle cose che conosciamo tutti come, ad esempio, in primo luogo agli affetti. Crescendo, la mia mente si formava proiettando pensieri inerenti al lavoro, al danaro al successo.

La vita, però, riserva sempre per sua natura momenti bui, periodi in cui la luce della consapevolezza non è così forte da poter illuminare la parte oscurata che vive dentro di noi:

per intenderci, quella parte che ci fa soffrire, tenendo presente che ci fa paura solo ciò che non si conosce.

In questa fase la mente deve ancora acquisire quelle informazioni che le consentirebbero di superare, nella pace, frangenti di vita generalmente definiti “terribili”, poiché tale è l’onda emotiva che ci assale.

La sofferenza vissuta paralizza la nostra mente mandandola temporaneamente e, talvolta, definitivamente, in corto circuito.

Penso ad esempio alla sofferenza generata dalla scomparsa di una persona cara.

Per tale motivo, da un po’ di anni trascorro parecchio tempo a “pensare a Dio”, studiando ciò che i mistici e gli scritti religiosi ci hanno lasciato ed in seguito riconoscendo lo yoga come percorso a me più congeniale per poter comprendere meglio il significato della vita.

Ma oggi mi chiedo: “posso veramente pensare a Dio?”

Posso veramente convincermi dell’esistenza di Dio attraverso lo studio di prove che lo confermerebbero? Anche l’ateo ha le sue prove, ha studiato più di me ed è giunto alla conclusione che Dio non esiste.

Osservando mio padre constato che entrambi passiamo il nostro tempo a pensare a Dio ma, al contrario di me, egli non crede nella Sua esistenza.

Entrambi abbiamo una fede, seppure diversa.

Seguendo il ragionamento sopra esposto, come possiamo pensare qualcosa che non si conosce?

Possiamo aver letto la Bibbia, o la Bhagavad Gita o testi nei quali studiosi molto eruditi hanno descritto accuratamente chi è e che cos'è Dio; oggi sono però convinto che, nonostante tutti gli sforzi per raccogliere diverse prove sull'esistenza di Dio, non sia possibile approdare ad alcunché di tangibile se prima non si è compreso che cosa significhi pensare.

In altre parole, come facciamo a sapere se ciò che pensiamo su Dio sia vero? Può il pensiero farci sperimentare ciò che per sua natura è al di là del pensiero stesso? Con ciò non intendo accettare brevi esperienze “extrasensoriali” vissute mentalmente o emotivamente.

Ho compreso che tutto ciò che possiamo fare è constatare che la mente è condizionata, pertanto solo un'attenzione rivolta alla conoscenza di sé (che in definitiva è la via che conduce all'Essere), possiamo comprendere il meccanismo del nostro stesso pensare. In primo luogo devo prendere atto di ciò che sono, non per come mi piacerebbe essere, ma per come sono in realtà, anche se fossi spiacevole, invidioso, avido o presuntuoso. Guardare in faccia le proprie paure, osservare ciò che si è, senza giudicarsi e senza il bisogno di essere diversi; impresa ardua, poiché proprio il desiderio di essere diversi, di cambiare, genera un'altra forma di condizionamento mentale.

Attraverso la pratica dello yoga, inizialmente prendiamo consapevolezza dei vari pensieri che affollano continuamente la nostra testa, ciò ci consente di visualizzarne anche la “qualità”, ovvero se producono gioia, sofferenza e così dicendo. Il gradino successivo sarà quello di imparare ad applicare quello che nel linguaggio dello yoga, ma non solo, viene definito “ sforzo consapevole” qualità che viene acquisita principalmente attraverso l'esecuzione delle posture altrimenti dette asanas. Una tale formazione darà ,con la pratica e nel tempo, la possibilità di ripulire la nostra mente dai pensieri “indesiderati” e non solo questo!!!

Le scoperte della fisica del XX° secolo hanno profondamente cambiato la visione della realtà che la scienza aveva acquisito sulla base delle leggi Newtoniane.

La teoria della relatività di Einstein ha dimostrato che la materia è una forma di energia vibrazionale e tempo dopo la fisica quantistica ha scoperto la natura “ondulatoria” della più piccola particella subatomica che compone la materia: il quanto di energia.

Secondo la fisica dei quanti Einstein ha dimostrato, con la famosa equazione $E= Mc^2$, che materia ed energia sono due aspetti della stessa sostanza universale: tale sostanza è l'energia primaria o vibrazione, di cui noi stessi siamo composti.

L'intima essenza della fisica quantistica è bene espressa da John Wheeler il quale afferma: “Non potremmo neanche immaginare un universo che in qualche luogo e per qualche tempo non contenesse degli osservatori, poiché i mattoni stessi dell'universo sono questi atti di osservazione partecipe”.

Pertanto il nucleo centrale della teoria quantistica dimostra in modo scientifico che nessun evento, circostanza, accadimento (o in qualsiasi modo lo si voglia chiamare dal micro al macrocosmo) esiste, fino a quando non viene osservato o registrato.

Il fenomeno l'evento l'esperienza esistono potenzialmente, in qualità di onde di probabilità, fino a che un osservatore consapevole cioè un'attenzione mirata su quell'evento, lo determina in manifestazione o per meglio dire lo rende reale.

La fisica quantistica sembra convalidare quelle che vengono riconosciute come leggi spirituali.

Noi tutti siamo esseri quantici eterni composti da energia, informazioni, intelligenza in continua trasformazione-evolutiva; riflessi da un infinito oceano di luce viviamo immersi in una dimensione spazio-temporale all'interno della quale, la dualità insieme al libero arbitrio se usati in modo consapevole possono condurci all'osservazione dell'esistenza di una forza non sottoposta alle leggi della fisica classica e contenuta in ogni essere vivente. Ciò dimostra che siamo ben più che semplici osservatori della realtà.

Siamo creatori collegati tra loro attraverso questa energia e partecipiamo al costante cambiamento che dà significato all'esistenza. L'idea antica di separazione (Caduta), il pensare di essere divisi gli uni dagli altri crea uno stato di solitudine e di angoscia che ci costringe a cercare gratificazione e controllo su chi ci circonda, finendo per dipendere o dominare.

“Semina e coltiva un pensiero, raccoglierai un'azione”.

Lo yoga e la fisica dei quanti vanno intesi come “libretto d'istruzione” che, se letto e praticato, ci condurrà a svelare la vera natura della mente.

Attraverso il metodo dello Yoga è possibile acquisire la capacità di rallentare e modificare i processi di pensiero, creando all'interno di sé un centro di attenzione o, per dirla come Battiato “un centro di gravità permanente”.

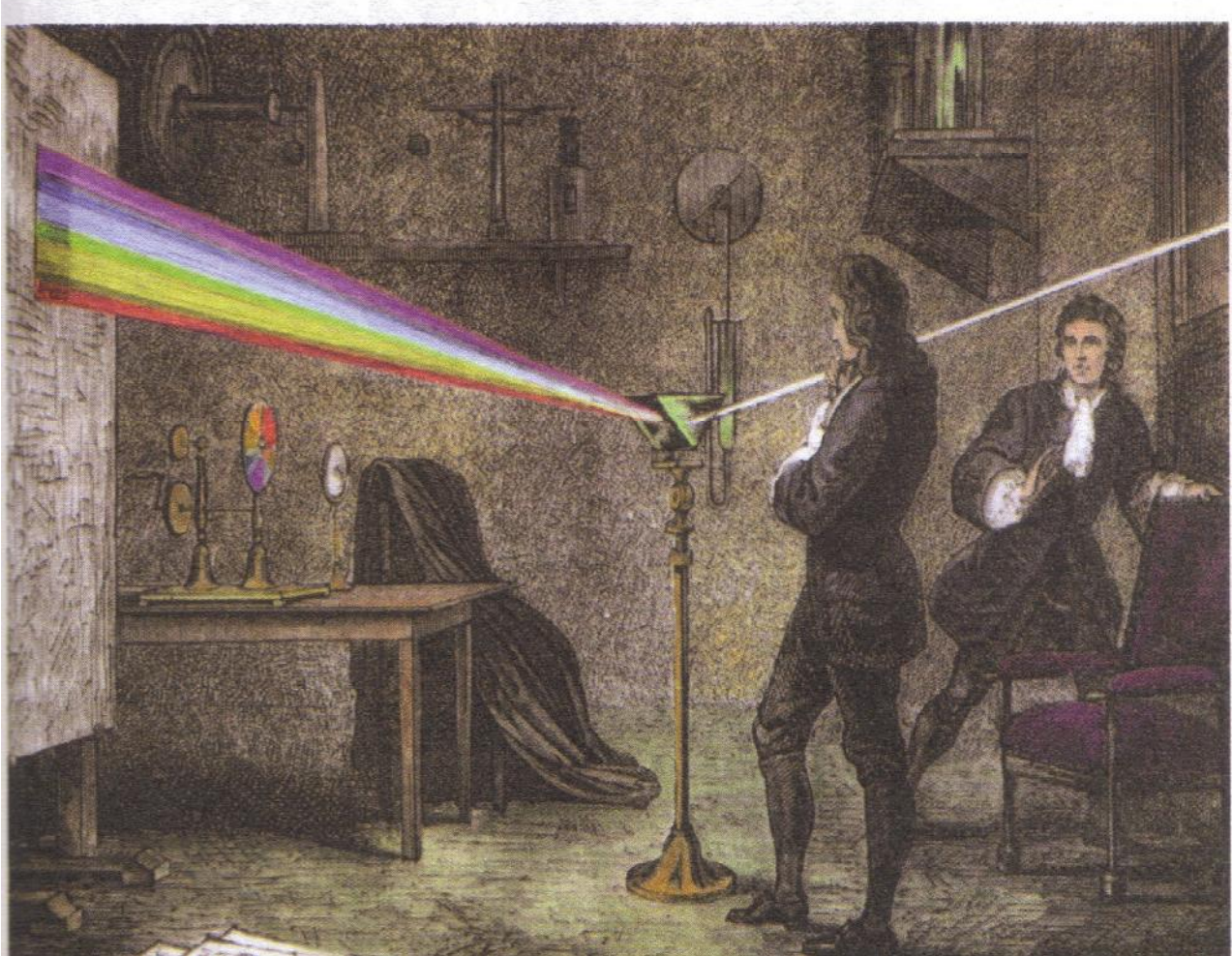
La mente deve morire a tutto ciò che è passato, sperimentato. Vivere nel “momento presente”, e cogliere l'attimo fuggente, per poter diventare strumento “dell'osservatore consapevole”.

***Lo dichiaro ben forte a chi mi vorrà credere:
non avere parola sulle labbra che non ti sia dentro
il cuore!***

Kabir

***CAP.1 DALLA FISICA NEWTONIANA ALLA
FISICA DEI QUANTI***

Newton scoprì che un fascio di luce bianca quando attraversa un prisma di vetro viene scomposto in uno spettro di luci, ossia ogni componente cromatica subisce una rifrazione diversa dalle altre componenti.



1.1 Accenni storiografici di letteratura scientifica

Nella parte introduttiva ho accennato l'idea che attraverso la comprensione del meccanismo che regola il nostro stesso pensare è possibile giungere alla comprensione di se stessi.

Per tale motivo è utile introdurre nel nostro database informazioni oggettive, conoscenza, in modo tale da creare un substrato-intellettivo che consentirà alla nostra mente di aver un maggiore campo d'azione cioè la costruzione, attraverso i neuroni, di linee di collegamento fra origine delle informazioni, input, ed organi di risposta, output", mi accingo pertanto a ricordare eventi oggettivamente accaduti, informazioni che hanno cambiato il corso della storia.

Nell'ultimo secolo l'umanità ha fatto un balzo esponenziale nel campo della tecnologia la quale, oggi, viene applicata in ogni attività del vivere comune. Tutto ciò è stato possibile grazie alla ricerca.

Con Newton la ricerca si concentrò sull'esplorazione di un modello meccanico dell'universo.

I risultati portarono all'osservazione che tutti i fenomeni fisici avvenivano in uno spazio assoluto ed in un tempo assoluto.

Per loro natura, lo spazio ed il tempo, non erano in relazione né tra di loro, né con lo spazio esterno, scorrevano cioè in modo separato.

Inoltre, secondo il modello di ricerca Newtoniano, la materia che si muove all'interno dello spazio è costituita da punti di materia, solidi ed indistruttibili, tenuti insieme da una forza che dipende solo dalle masse e dalla reciproca distanza tra le particelle: la forza di gravità. La ricerca portò alla formulazione di leggi meccaniche estrapolate da una parziale visione della realtà, quella esterna; leggi che trovarono vasta applicazione nel campo astronomico, nel moto continuo dei fluidi, nello studio delle vibrazioni dei corpi celesti, nella teoria del calore ed in tanto altro ancora.

Può un modello di pensiero, generalizzato su vasta scala, trasformare la società umana? A quanto mi risulta ciò è sempre accaduto.

Newton non possedeva gli strumenti per esplorare l'interno dell'atomo. La sua teoria era basata sulla credenza che gli elementi base costituenti la materia fossero particelle separate tra di loro; questo era il punto di partenza dal quale si svilupparono le leggi che appartengono al piano tridimensionale, quello materiale, esterno.

Questa visione scientifica migliorò enormemente quello che viene definito il tenore di vita dell'individuo ,ma nello stesso tempo ha impoverito quell'idea di unita', implicita in tutte le visioni spirituali di ogni tempo e luogo.

L'ATOMO



Alla fine dell'800 primi 900 Faraday scoprì che il lavoro meccanico necessario per muovere una calamita vicino ad una bobina di rame veniva convertito in energia elettrica.

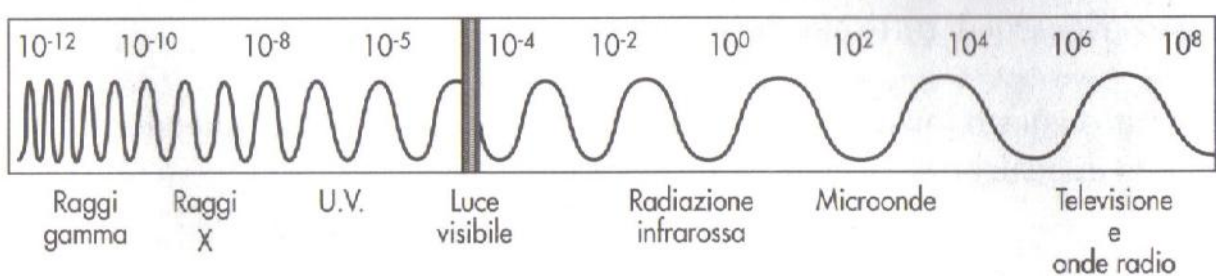
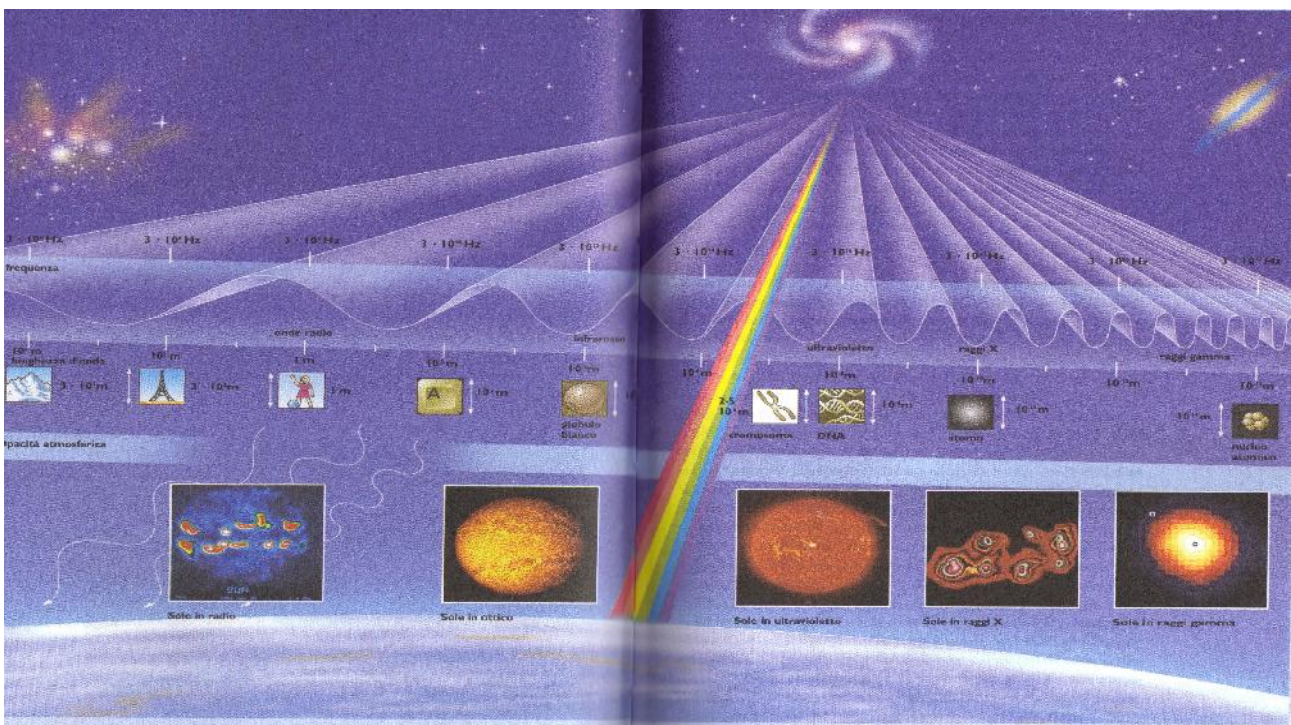
Cominciò lo studio dei fenomeni elettromagnetici.

Maxwel comprese che ogni carica elettrica genera nello spazio circostante una certa influenza o perturbazione denominata "campo", il quale, vibrando a frequenze diverse genera realtà diverse.

Lo studio di questi campi elettromagnetici, portò alla comprensione che la luce altro non era che un campo elettromagnetico oscillante ad altissima velocità.

In seguito si comprese che i raggi gamma, i raggi x, i raggi u. v., la luce visibile, l'infrarosso, le onde radar e le onde radio altro non erano che campi elettromagnetici oscillanti a frequenze diverse costituiti da fotoni che i nostri occhi non riescono e non possono vedere. Ognuno dei nostri sensi è in grado di rilevare solo una parte limitata di ciò che avviene intorno a noi, solo quella utile e importante per la sopravvivenza del corpo.

L'insieme di questi campi venne riportato su una scala che prese il nome di "spettro elettromagnetico", all'interno del quale la luce visibile occupa solo una piccolissima porzione:



Da tale ricerca nacque l'elettrodinamica.

Negli anni venti un gruppo di ricercatori (Einstein, Schrodinger, Pauli, De Broglie, Dirac, Heisenberg) cominciò ad analizzare il mondo sub-atomico (l'interno dell'atomo) Presto si accorsero che per poter sondare la base dell'universo avrebbero dovuto abbandonare i vecchi parametri Newtoniani, cambiando atteggiamento mentale e sistema di analisi.

Fu Einstein a creare una struttura teorica in grado di spiegare meccanicisticamente l'elettrodinamica, rivedendo completamente il concetto di spazio e di tempo.

Secondo la visione di Einstein lo spazio-tempo esiste in una continua relazione, influenzato dalla materia.

L'influenza, viene esercitata dall'energia immagazzinata nella massa dell'oggetto stesso ed è data dal prodotto della massa per la velocità della luce al quadrato: $E=Mc^2$.

Su queste basi e sullo studio delle radiazioni elettromagnetiche, iniziò l'esplorazione dell'atomo.

Tutto in natura è composto da atomi.

Un tempo ,considerati duri e massicci, si scoprì, al contrario, essere composti da elettroni che ruotano attorno ad un nucleo costituito da protoni e neutroni, proprio come i pianeti che orbitano intorno al sole.

Le vari parti dell'atomo sono tenute insieme da un' energia fortissima.

Materia ed energia quindi si compenetrano, come dimostrò Einstein.

Secondo Bohr neutroni e protoni costituiscono il nucleo dell'atomo.

I protoni, oltre la massa, posseggono anche una carica elettrica positiva.

Gli elettroni sono costituiti prevalentemente da cariche elettriche negative, anche se posseggono una massa che è 184 volte più piccola di quella dei protoni.

Gli elettroni orbitano intorno a più nuclei e sono responsabili dei legami chimici che permettono il formarsi di aggregati quali molecole, cellule ed organismi pluricellulari.

Gli elettroni si muovono senza linearità, possono trovarsi troppo vicino o troppo lontano dal nucleo.

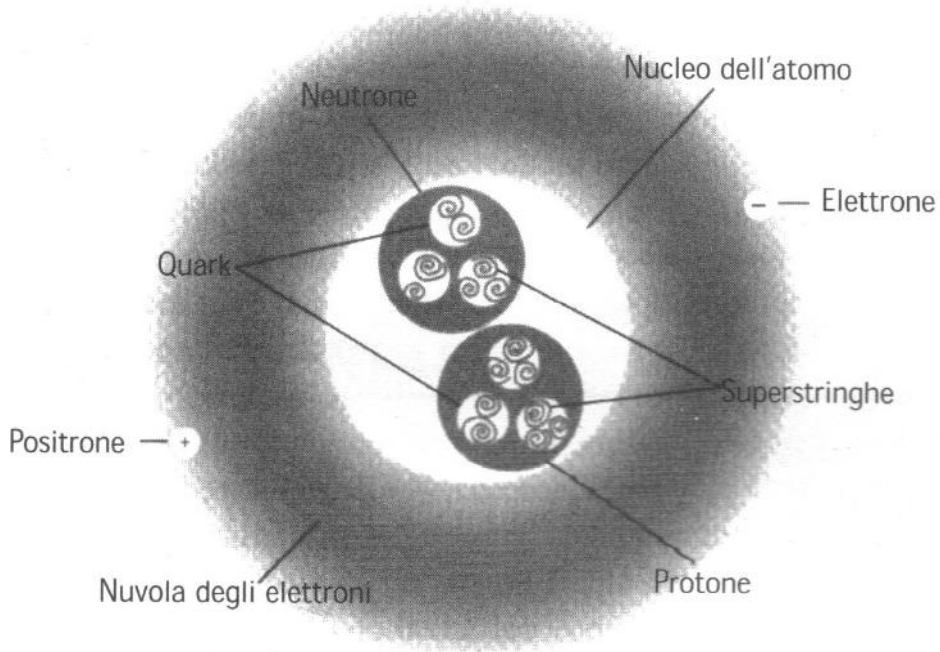
Tra il nucleo e gli elettroni esiste uno spazio ipoteticamente vuoto e la distanza è in proporzione superiore a quella esistente tra la terra ed il sole (micro e macrocosmo).

Per tale motivo è possibile affermare che il componente fondamentale dell'atomo è il vuoto.

Ricerche rivolte in questa direzione, hanno condotto alla scoperta di particelle, che a loro volta costituiscono protoni e neutroni che compongono il nucleo, ancora più piccole degli elettroni: le particelle sub-atomiche.

Nella sua interpretazione moderna, la parola scienza indica un tipo di conoscenza che contiene in sé il metodo di verifica e le dimostrazioni di ciò che sostiene

LA STRUTTURA ATOMICA



1.2 Le particelle subatomiche

Si osservò che le particelle sub-atomiche, scoperte da Plank e denominate in seguito quanti, possedevano un comportamento “anomalo”.

In poche parole i quanti hanno una natura duale:

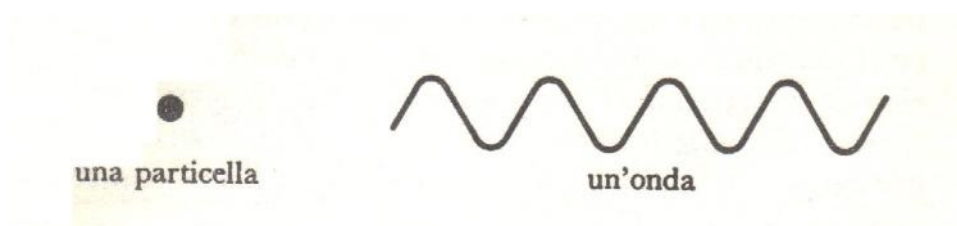
una, che consente loro di essere un'onda, ovvero una fluttuazione di energia e un'informazione estesa in una vasta regione di spazio; l'altra natura le consente di essere una particella sub-atomica, individuabile in un piccolo spazio-tempo.

La differenza fra lo stato di particella e quello di onda è notevole!

Lo stato ondulatorio non ha massa, non occupa una posizione determinata nello spazio, è presente contemporaneamente in ogni punto dello spazio ed è invisibile; trasporta energie e informazioni, ha una propria coscienza; è luce.

Lo stato di particella prevede una massa che ha una posizione ben precisa nello spazio e nel tempo, occupa spazio, è visibile, anche se negli acceleratori di particelle se ne vedono soltanto le tracce lasciate dal loro movimento.

I quanti quindi non sono fissi nello spazio bensì fluttuano, cioè scompaiono e ricompaiono all'esistenza, alla velocità della luce.



Però la scoperta straordinaria, che fungerà da ponte di collegamento con la tradizione dello yoga e non solo fu che soltanto la presenza di un osservatore, di una mente, di una coscienza, è in grado di “collassare” in particella la natura ondulatoria del quanto. Quindi, quando non osserviamo, esistono soltanto onde di probabilità che occupano qualsiasi punto dello spazio, ma quando interveniamo con la nostra osservazione rendiamo l’onda visibile, cioè particella.

Un’onda di energia che collassa in particella



1.2 *Il principio di indeterminazione di Heisenberg*

È probabilmente vero in linea di massima che della storia del pensiero umano gli sviluppi più fruttuosi si verificano spesso ai punti d'interferenza tra due diverse linee di pensiero. Queste linee possono avere le loro radici in parti assolutamente diverse della cultura umana, in tempi diversi e in ambienti culturali diversi o di diverse tradizioni religiose; perciò, se esse realmente s'incontrano, cioè, se vengono a trovarsi in rapporti sufficientemente stretti da dare origine a un'effettiva interazione, si può allora sperare che possano seguirne nuovi e interessanti sviluppi.

WERNER HEISENBERG



I fenomeni che andremo a spiegare hanno superato la prova dell'accettazione scientifica.

Il principio di indeterminazione fu scoperto e definito da Heisenberg nel 1927. Esso stabilisce che l'osservazione di un fenomeno condiziona e modifica il fenomeno stesso.

L'atto di osservare ci fa conoscere la posizione della sub-particella, in quanto la collassa dalla sua natura ondulatoria, ma non ci dà la possibilità di saperne la direzione.

Punti di vista differenti, osservatori differenti, che si tratti dello scienziato o della donna delle pulizie, possono, attraverso idonee apparecchiature, collassare un quanto in una determinata regione dello spazio.

In questo caso non è più possibile parlare di realtà oggettiva ma di realtà relativa in quanto è un risultato prodotto dal collegamento tra osservato e osservatore; la relazione che si crea in quel preciso spazio-tempo è unica ed irripetibile.

*I problemi del linguaggio sono qui veramente
gravi. Noi desideriamo parlare in qualche
modo della struttura degli atomi....
Ma non possiamo parlare degli atomi
Servendoci del linguaggio ordinario.
(W. Heisenberg)*

1.4 Il teorema di Bell

Il teorema di Bell rappresenta una delle scoperte più sconvolgenti, “temuto” dalla scienza stessa poiché non ancora ben compreso nella sua intima essenza; in grado di cambiare profondamente il modo di pensare e comprendere la realtà.

Esso sostiene che un’esperienza di relazione tra due particelle sub-atomiche, avvenuta nel passato, crea tra le stesse una forma di collegamento che va oltre lo spazio ed il tempo; non solo ognuna delle due particelle mantiene una memoria della relazione che ha avuto, ma il comportamento di ciascuna di esse continua a condizionare il comportamento dell’altra oltre lo spazio-tempo, indipendentemente dallo spazio o dal tempo che le separa.

In un esperimento condotto da Einstein, Podolsky e Rosen si fecero accoppiare due particelle sub-atomiche e successivamente, dopo esser state separate, furono allontanate a grandissima distanza.

Gli scienziati osservarono che le due particelle separate possedevano un senso di rotazione, denominato spin.

Invertendo lo spin di una delle due, istantaneamente ed indipendentemente dalla distanza, anche l’altra invertiva il suo senso di rotazione.

Questo collegamento tra le due particelle è istantaneo, quindi viola la legge della relatività la quale stabilisce che nulla può viaggiare più veloce della luce. (eccetto Superman). Questa realtà è complementare alla nostra.

In questa realtà, quando non sono osservate ma esistono nella loro natura di onda, le due particelle sono in costante e diretto collegamento.

In che modo quindi sarebbe possibile spiegare questa verità scientifica, se non ammettendo l’esistenza di una realtà che non ha né spazio né tempo e pertanto non risponde alle leggi dello spazio e del tempo?

Se le particelle sub-atomiche sono i mattoni che costituiscono l’universo è logico pensare che ogni cosa esistente all’interno di esso sia, a livello “sottile”, in costante e diretto collegamento.

Ricapitolando, ogni particella acquisisce informazioni nei riguardi di tutto ciò con cui ha interagito nella sua esistenza e mantiene queste informazioni in una “memoria” condivisa con ogni cosa esistente nell’universo senza limiti spazio-temporali.

A questa memoria non accede costantemente solo la particella, per sapere come comportarsi ,ma vi accedono, in varia misura e costantemente, tutte le particelle che hanno interagito con lei.

L’universo è l’energia dell’anima;

e da questa energia derivano la vita, la coscienza e gli elementi.

L’universo è la volontà dell’anima;da questa volontà deriva la legge di causalità.

Dall’anima l’uno ha generato il molteplice;

ma nell’anima il molteplice è uno.

(Mundaka Upanishad)

1.5 IL VUOTO

Gli scienziati ritengono che il vuoto sia il componente fondamentale dell'atomo.

È anche vero che più del 90% dell'universo “manchi all'appello” e ci appare come spazio vuoto.

Se lo spazio fosse realmente vuoto, come potrebbero viaggiare le onde che trasmettono le chiamate dei nostri cellulari, ad esempio?

...E come potrebbe presentarsi un luogo ipotetico con queste caratteristiche?

Poiché le onde luminose non avrebbero un mezzo attraverso cui diffondersi, sarebbe un luogo molto buio.

Ma anche il suono deve propagarsi attraverso qualche tipo di vettore per essere trasmesso; sarebbe, quindi, un luogo molto silenzioso.

In tale spazio “vuoto” qualsiasi forma di energia non potrebbe esistere.

La teoria quantistica afferma l'esistenza di un campo unitario di energia che collega tutte le cose attraverso

quello che in apparenza è rappresentato da uno spazio vuoto: una sostanza a metà tra materia ed energia, di tipo più sottile rispetto ai corpi visibili, che si suppone esista nelle aree di spazio che appaiono vuote.

Questa sostanza, secondo i fisici dell'epoca, possedeva una consistenza a metà tra la materia fisica e l'energia allo stato puro.

Attraverso questa sostanza le onde di luce possono viaggiare da un punto all'altro in quello che altrimenti appare vuoto. Essa è sede di un campo elettromagnetico con la sua energia e le sue vibrazioni, come se fosse dotato di un elevato stato di coscienza, per quanto diversa possa essere da quella della comune materia. Questa sostanza viene concepita come il canale attraverso cui viaggiano le onde.

Anche Einstein disse che questa sostanza è necessaria all'esistenza delle leggi della fisica; egli affermò:” In un siffatto spazio, senza tale sostanza, non solo non potrebbe avvenire la diffusione della luce, ma non sarebbe nemmeno possibile l'esistenza di standard riferiti allo spazio ed al tempo”.

Secondo i fisici quantici, in realtà, quello che ci appare come un vuoto è composto da un tipo di energia definita “sottile”.

Essa si presenta sotto forma di una rete fittamente intessuta. E’ possibile parlare di forza, di campo o di “presenza” ma, comunque la si chiami, tale energia possiede dei requisiti ben specifici: è perennemente ovunque, è onnipresente, esisteva già al momento della creazione, preesistente; è dotata di intelligenza, onnisciente e risponde all'energia contenuta nelle nostre emozioni. In ultima analisi sembra essere la sostanza stessa di cui è fatto l'universo...”pura coscienza”!!!

La capacità di osservare ha un effetto diretto sulle particelle subatomiche.

All'interno di questa “rete” l'uomo ha un ruolo da protagonista, partecipe, in quanto noi catalizziamo gli eventi quando focalizziamo la nostra energia-attenzione su un fenomeno che avviene nel nostro campo mentale, determinando il “collassare” dei pensieri da onda di probabilità in materia.

Siamo quindi sperimentatori di ciò che creiamo attraverso i nostri pensieri.

L'esistenza di questo campo indica tre principi che hanno un effetto diretto sul modo in cui viviamo, su tutto ciò che facciamo, su quello in cui crediamo e persino sui sentimenti che proviamo verso ogni momento della nostra vita.

La scienza e la religione ufficiale sono in aperta contraddizione con tali idee; nel contempo sono proprio questi principi a spalancarci le porte di una concezione del mondo e di un modo di vivere che affermano la vita e ci restituiscono “potere personale”.

Il primo principio indica che poiché tutto esiste all'interno del campo unificato tutte le cose sono collegate fra loro.

Se questo è vero ne deriva che tutto ciò che facciamo in una determinata circostanza deve avere un effetto su altri frangenti della nostra vita, influenzandoli.

Il secondo principio postula che il campo è olografico la qual cosa significa che ogni singola parte di quest'energia che tutto pervade, contiene tutto ciò che esiste nel campo stesso.

Poiché la coscienza individuale è olografica, quando formuliamo una preghiera per i nostri cari in un luogo lontano, ad esempio, essa esiste già là, in virtù di quanto l'attenzione consapevole sia stata in grado di concentrare-contemplare-meditare sul fenomeno osservato, ovvero la preghiera stessa.

Il terzo principio implica che passato, presente e futuro sono intimamente uniti.

Il campo unificato sembra configurarsi come un contenitore temporale, fornendo una continuità tra le scelte che facciamo nel presente e le nostre future esperienze.

“La scienza non può risolvere il mistero della natura. Ciò si deve, in ultima analisi, al fatto che noi stessi facciamo parte del mistero che stiamo cercando di risolvere”(Max Plank, fisico).

Qualunque sia questa essenza sottile,

tutto l'universo è costituito di essa,

essa è la vera realtà,

essa è l'Atman.

Essa sei tu, figlio mio.

(Chandogya Upanishad, VI, 8, 3)

CAP. 2 LA REALTA' SECONDO LA FISICA DEI QUANTI



Come l'anima incarnata passa, in questo corpo, dall'infanzia alla giovinezza e poi alla vecchiaia, così l'anima passa in un altro corpo all'istante della morte. Lo scopo della vita umana è quello di porre fine a questa dolorosa trasmigrazione.

2.1 I tre livelli

Secondo i fisici quantici, la realtà e l'esistenza possono essere schematizzati su tre livelli che peraltro sono interconnessi tra di loro e chiunque può averne consapevolezza, a condizione che l'attenzione venga diretta su ciascun livello.

Su questi tre livelli la realtà fluisce continuamente dall'uno all'altro: il cosiddetto "fiume della vita".



1° : **Livello materiale.**

E' il regno dei nostri sensi che viene bombardato costantemente da impulsi quantistici.

A questo livello appartengono tutte le cose che vediamo, tocchiamo, sentiamo, odoriamo, gustiamo, insieme alle percezioni soggettive che abbiamo sviluppato nel tempo e che rappresentano il nostro modo di vedere (di creare) il mondo.

L'apparente separazione fra noi e tutto ciò che esiste all'esterno di noi è un' interpretazione della mente poiché i nostri sensi, allo stato ordinario, ricevono soltanto onde elettromagnetiche cariche di informazioni ed energia sotto forma di fotoni.

Il mondo materiale è la creazione, l'atto finale di un'idea, di un concetto, di un'intenzione che provengono dalla mente, la quale fa parte di un altro livello della realtà.

E' nel regno materiale che si manifestano tutti i problemi che portano alla rovina un corpo fisico.

Tutte le manifestazioni invisibili, conseguenza di una percezione e interpretazione errata del mondo che avvengono a livello mentale, (pensieri di isolamento, depressione, scoraggiamento, sensi di colpa, rancori, insoddisfazioni familiari, lavorative, economiche, sociali, risentimento, cioè il mondo dell'ego), diventano visibili nel fiorire della malattia.

“La miglior cosa è esaminare

la mente osservando la natura

dei pensieri...

Il corpo essendo soggetto alla mente

è modellato nella stessa forma...

proprio come il vento raccoglie

il profumo dei fiori su cui passa...” (da YOGAVASISTHA pag.34 VI discorso)

2°: Livello quantistico.

Il livello quantistico è invisibile ai nostri sensi.

Se avessimo un paio di occhiali quantistici, vedremmo una nube confusa (quantum soup) dove osserveremmo fluttuazioni di energia sottoforma di luce, che compaiono e scompaiono all'esistenza un milione di volte al secondo (scintillio quantistico o show della luce); fra questi disturbi di campo ci siamo anche noi, con i nostri corpi ed i nostri pensieri.

A questo livello il tempo e lo spazio cominciano ad apparire, l'energia si trasforma in materia (ricordate la natura ondulatoria del quanto viene collassata in particella dalla presenza dell'osservatore), qui nasce la luce. I fotoni captati dal nostro cervello diventano i nostri pensieri generati dalla nostra mente paragonabile a livello individuale al piano quantistico.

Qui vi è la contemporanea presenza di onde e particelle che si alternano pilotate dall'energia dell'osservatore

*“Quando lo spirito cosciente
attraverso l’immaginazione
accoglie l’idea di una qualche forma,
questa diviene il seme della sua
riproduzione, ovvero della sua
nascita nella forma stessa
che ha visualizzato”*

(da YOGAVASISTHA pag.57

XIV discorso)

3°: **Livello virtuale.**

Il livello virtuale, definito anche pre-quantico, viene situato nello spazio esistente fra le particelle sub-atomiche e costituisce l'origine dell'universo, il Tutto.

Questo livello possiede delle caratteristiche che lo rendono unico, cioè ha un silenzio infinito, un potere creativo ed organizzativo infinito, un dinamismo infinito ed è in grado di mettere in relazione in modo infinito, infiniti eventi, pur essendo eterno poiché lo spazio ed il tempo a questo livello non sono ancora manifesti.

Il cervello deve trasformare le informazioni virtuali ed invisibili ricevute a questo livello prima in percezioni-intuizioni nel livello quantistico, poi le deve concretizzare a livello materiale in uno spazio ed in un tempo ben preciso.

Il livello virtuale non è separato dalla nostra persona, al contrario, è dentro di noi in ogni momento.

Possiamo dire che la creazione della nostra vita è un processo continuo a partire da questo livello silenzioso, dal vuoto invisibile dove probabilmente risiede la nostra componente eterna che ci accompagna costantemente senza giudicare e che osserva tutto ciò che ci accade.

La scienza dello yoga ci istruisce su come contattarla per poi farla fluire attraverso il campo della mente (livello quantistico) ed infine, manifestarsi sul piano materiale come intuizione, sensazione di pace, gioia, beatitudine, unità di coscienza, vibrazioni che consentiranno alle cellule che compongono il nostro corpo di vibrare ad una frequenza più elevata.

*“Un uomo si accorda con la sua fede...
quale è la sua fede...
tale è lui stesso!”
(Bhagavad Gita)*

2.2 Considerazioni

Molte affermazioni dei pionieri della fisica quantistica che tempo fa parevano assurde, sono state confermate dalle recenti scoperte scientifiche.

La costituzione dell'atomo non è più un problema della scienza moderna, molto prezioso materiale è stato raccolto, molte teorie sono state costruite e dimostrate.

Scindere l'atomo equivale infatti ad oltrepassare i confini del mondo materiale.

Ma la domanda che ripropongo è la seguente: teorie scientificamente dimostrate sulla natura dell'atomo, fondamento di ogni cosa visibile, possono modificare la società umana, elevandola di un gradino sulla scala dell'evoluzione?

In altre parole, quale società potremmo immaginarci se ogni singolo individuo che la compone fosse a conoscenza del fatto che i pensieri da lui ed in lui osservati determinano gli eventi che costituiscono la sua vita?

Sicuramente se queste informazioni diventassero credenze, tutti si sforzerebbero di proiettare nel proprio schermo mentale pensieri ed immagini che vibrano su alte frequenze, educando la mente a valori che propendono all'onestà intellettuale, alla benevolenza e all'integrità personale, poiché la felicità è lo scopo ultimo dell'essere umano.

Purtroppo, oggi nel mondo, i mezzi di informazione non danno il giusto spazio e la giusta importanza alle recenti scoperte sia in ambito scientifico che psicologico.

Abbiamo già accennato al potere delle informazioni in grado, se “abilmente” elaborate, di destrutturare ed azzerare antichi condizionamenti e credenze, dando nuovo slancio ed energia alla mente e di conseguenza a tutto l'apparato psicofisico.

La qualità delle informazioni è il requisito fondamentale affinché il processo sopra menzionato possa avere una reale efficacia! La domanda sorge spontanea: ma qual è la qualità delle informazioni che in quest'epoca, attraverso la televisioni e gli altri mass media, bombardano le menti di coloro i quali decidono “giusto per rilassarsi” di trascorrere qualche oretta al giorno davanti alla tv?

Una dolce tisana i cui ingredienti sono tanta pubblicità, un po' di guerra, violenza, crisi, un briciolo di sentimento ed un alito di verità.

Se non si è in grado di osservare i propri pensieri è logico supporre che la mente venga in qualche misura condizionata dall'esposizione a suoni ed immagini.

“Ad ogni azione ne corrisponde una uguale e contraria”; questa è una legge della fisica.

Le vibrazioni che colpiscono la mente durante l'esposizione a suoni ed immagini (audiovisione), vengono elaborate nella maggioranza dei casi a livello inconsapevole, ed al momento opportuno, quando nella mente si è accumulato un quantitativo di energia sufficiente da mandarla in uno stato di stress, le vibrazioni elaborate troveranno uno sbocco attraverso l'azione. E' l'azione di ogni singolo individuo che determina la realtà che lo circonda!!!

INFORMAZIONE = AZIONE

espressa con la stessa vibrazione dell'impulso in entrata (informazione).

Quando venni a conoscenza della visione della realtà secondo la fisica dei quanti una sensazione di “stupore” mi avvolse.

Mi resi conto dell'importanza storica di questo periodo che vede l'allinearsi di due visioni, quella scientifica e quella spirituale della vita.

“ Che qualcosa mi piaccia o non mi piaccia è il risultato della mia cultura, della mia educazione, delle mie associazioni, delle mie inclinazioni, delle mie caratteristiche acquisite o ereditate. E' da questo centro che io osservo e formo i miei giudizi, e così l'osservatore è separato dalla cosa che osserva”

(krishnamurti)

CAP. 3 LA REALTA' SPIEGATA SECONDO LA TRADIZIONE DELLO YOGA

3.1 Origini della Scienza dello Yoga

Prima di accedere ad informazioni sulla Scienza dello Yoga, è bene aprire una breve parentesi sulla millenaria tradizione Vedica per poter collocare al giusto posto quella che, nella maggioranza dei casi, viene vista solo come una disciplina per rilassare la mente e far passare il “mal di schiena”.

Lo Yoga si è sviluppato in seno alla scienza dei Veda.

La parola Veda deriva dal sanscrito “vid” , una radice dal doppio senso: vedere e conoscere, che sottintendono una conoscenza immediata cui basta uno sguardo per cogliere la realtà circostante; conoscenza simile per immediatezza al bagliore di un lampo che rischiarà di colpo la notte.

I Veda nel loro insieme sono una Scienza universale che abbraccia ogni ambito dell’esistenza. Un tipo di conoscenza raggiunta in uno stato di profonda meditazione, rivelata dagli antichi veggenti (Rishi) seguendo un percorso verticale cioè, acquisendo un livello superiore di coscienza materializzato fino al piano umano. Tale rivelazione viene chiamata in lingua sanscrita “Shruti”; nella sua espressione la discesa della Shruti è paragonabile a quella di un sasso lanciato nell’acqua dall’alto, che, per effetto dell’impatto crea onde che si propagano in modo orizzontale nella realtà.

Dalla conoscenza rivelata prendono vita, successivamente, discipline e dottrine che sviluppano aspetti particolari della scienza universale; la scienza che poggia la propria autorità sui Veda è detta “Smriti”, parola che nella sua funzione primaria designa l’atto del tramandare preservando gli insegnamenti.

Lo Yoga è una Smriti codificata da Patanjali nei suoi Yoga Sutra.

Le cose dette finora ci consentono di fare un'importante considerazione: lo Yoga è un'emanazione di quella Scienza Sacra apparsa nella valle dell'Indo in un'epoca indeterminata , migliaia di anni fa, tramandata da una catena ininterrotta di Maestri fino ai giorni nostri. Per la sacralità delle sue origini e dei suoi insegnamenti dovremmo accostarci a questa disciplina senza idee preconcepite, studiando i testi che ci sono stati tramandati e, se si ha la fortuna di incontrare, ascoltare le parole di colui che ha realizzato la conoscenza profonda dei Veda .

*“ Liberati dalla collera e dal desiderio,
che sono le sorgenti del peccato e del contrasto,
per realizzare l'unità dentro di te.
E' l'essenza dello yoga;
è il mezzo grazie al quale tu imparerai a conoscere l'anima e a raggiungere il
grado più elevato di spiritualità. Impara a meditare. Ferma gli occhi;
calma il respiro; fai convergere la tua attenzione sul centro della coscienza.
Dominatorai così i sensi, le emozioni e il pensiero...
E ti libererai dal desiderio e dalla collera”.*

(Bhagavad gita)

3.2 Accenni di filosofia orientale

Filosofia in occidente è da sempre interpretato come “amore per il sapere”.

I termini indiani che più si avvicinano al termine filosofia sono:

ANVIKSIKI VIDYA e *ATMA VIDYA*.

Anviksiki vidya è un parlare in modo critico ma consapevole dei problemi fondamentali dello spirito.

I saggi indiani davano molta importanza al dialogo volto alla comprensione della vita, tanto da assegnargli un ruolo ben specifico nella loro struttura filosofica.

Ma del resto anche Socrate e Platone praticarono ed illustrarono la validità della discussione come respiro della vita intellettuale.

Dice Aristotele: “alcuni vedono il lato di un problema ed altri un altro lato, ma insieme ne possono vedere tutti i lati”.

Anviksiki Vidya significa conoscenza ottenuta attraverso l'investigazione.

Atma Vidya è la conoscenza di ciò che si è in realtà senza giudizi e critiche.

***“Colui che anche da sveglia è in un sonno profondo e non vede la dualità o, se la vede, la considera come non dualità, colui che pur agendo rimane libero dai frutti dell'azione, questi e solo questi è senza dubbio il conoscitore del “Sé “
(Bhagavad Gita).***

Per la filosofia orientale, la realtà ultima delle cose non è solo un fatto di discorsività mentale.

L'essenza della vita non può essere soggetta ad interpretazione, in quanto è, e non appare in divenire, ma va sperimentata attraverso una precisa presa di consapevolezza acquisita tramite un conoscere per immedesimazione.

Pertanto l'essenza della vita (quindi anche la nostra coscienza, il nostro sé, la nostra anima o in qualsiasi modo vogliamo chiamarla) non può essere dimostrata, ma sperimentata.

Le visioni filosofiche indiane sono sei e prendono il nome di Darsana, (punti di vista).

Tutti i Darsana sono d'accordo che il processo dell'universo si sviluppa attraverso estesi periodi di creazione, conservazione e dissoluzione che si avvicendano in continua successione.

L'essere umano intraprende e percorre il suo sentiero in seno all'uni-verso (verso unico) per cogliere le opportunità di sperimentare e comprendere l'Unità, attraverso la dualità positivo – negativo; bene-male; bello-brutto; ecc. ecc.

Tutti i Darsana hanno come proprio ideale la completa stabilità mentale, la libertà dai contrasti e dalle incertezze, dalle pene e dalle sofferenze della vita, “una quiete inalterabile” la quale non viene disturbata dai dubbi e che nessuna rinascita può interrompere.

Gli Indù credono profondamente che l'universo sia regolato da leggi e che tuttavia l'uomo sia libero di plasmare in esso il proprio destino:

“le nostre azioni di oggi sono frutto del passato”

“ciò che siamo stati ci fa essere ciò che siamo”

Ogni individuo vive un arco di tempo che va dalla sua nascita alla sua morte. Per reincarnazione si intende una successione indefinita di vite che, una dopo l'altra, costituiscono un'intera dimensione esistenziale che gli indiani chiamano samsara e che comprende al proprio interno tutte le nostre vite. Attraverso la liberazione dal samsara, attraverso l'isolamento (kaivalya), si accede ad una nuova dimensione esistenziale.

I Darsana ci conducono alle soglie della "Terra promessa" ma non possono farci entrare, per questo occorre realizzare la profonda conoscenza in esse contenute.

Noi siamo come bambini sperduti nell'oscurità del samsara, senza consapevolezza della nostra vera natura e proiettati ad immaginare timori e paure nella speranza della Grazia Divina.

Da ciò sorge la necessità di una luce che possa liberarci dal dominio delle passioni e possa rivelarci quella realtà che noi inconsapevolmente siamo e quella irrealtà in cui la nostra ignoranza ci fa vivere.

La causa della non comprensione (schiavitù) è l'ignoranza (avidya), quindi il percorso che conduce verso la liberazione può essere intrapreso attraverso l'intuizione della verità (vidya).

La virtù o il vizio possono condurci ad una vita retta o malvagia dentro la ruota del samsara. La verità perseguita con sincerità e costanza ci conduce dal desiderio possessivo ed egoistico ad una comprensione sapiente, generata da un amore che non chiede ma semplicemente dona senza aspettarsi nulla in cambio. Il bene, vissuto come amore altruista ed azione disinteressata, (adottato non come scopo che ci si sforza di raggiungere) unito alla purificazione della mente (cittasuddhi), sono, per me, la base di partenza per cominciare l'esplorazione del mondo interiore.

L'amore può nascere solo in un totale abbandono di sé!

(Krishnamurti)

3.3 Lo yoga

Si comincia a credere che il cervello non sia affatto indispensabile per le attività coscienti.

La mente umana possiede altre facoltà percettive differenti da quelle fornite dai cinque sensi; possediamo poteri mentali diversi da quelli del raziocinio e di una memoria condizionata dal cervello.

Nell'epoca moderna ognuno di noi è spesso in opposizione, una contraddizione tra pensiero ed azione che produce col tempo un tipo di irrequietezza mentale che lacera la coscienza causando nevrosi di varia natura.

Lo Yoga rappresenta la scienza del conoscersi per essere.

Gli yogi asserivano che possiamo acquisire la capacità di vedere e di conoscere senza l'aiuto dei sensi esterni e che possiamo diventare indipendenti dall'attività che esercitiamo tramite i sensi fisici e il cervello .

Essi presumevano che intorno a noi vi è un mondo più ampio di quello che siamo normalmente capaci di percepire.

Il giorno in cui i nostri occhi si apriranno a questo mondo potremmo avere un meraviglioso ampliamento della nostra percezione.

Esistono leggi che governano l'acquisizione di questa visione più ampia e governano le manifestazioni dei poteri nascosti. Seguendo la visione yoga su come sviluppare il potere di concentrazione, arrestando le irrequietezze della mente fissando l'attenzione su un punto, possiamo cominciare l'ascolto e, un po' per volta, la comprensione della nostra anima, proprio come un atleta ascolta e comprende il proprio corpo.

Lo yoga ci aiuta a raggiungere un più elevato livello di coscienza attraverso la trasformazione-trasmutazione della "sostanza mentale".

Nella visione dello yoga vi è la supremazia della mente sul fisico, l'esaltazione del silenzio, della solitudine , della meditazione e l'indifferenza alle condizioni esterne.

Nella Bhagavad Gita si dice che l'anima incarnata è degradata per causa della sua identificazione con i sensi, finestre che le consentono di affacciarsi ed interagire con il mondo esterno, e per tale motivo viva separata dall'anima suprema. L'origine di ogni errore e sofferenza è l'apparente separazione.

Per liberarci dalla sofferenza e dall'errore dobbiamo conseguire una “unità di coscienza”, un'unione spirituale tra la componente eterna che vive dentro di noi e la coscienza universale che tutto pervade. Yoga è, pertanto, unione tra Jivatma e Paratma (anima individuale e anima universale).

Il termine yoga sta ad indicare anche (nella fase iniziale) lo sforzo volontario impiegato per raggiungere una metodologia che ci consenta di controllare sensi e mente.

“yoga è trattenere la mente dall'assumere varie forme”.

Nel tempo della concentrazione la mente dirige l'attenzione (quindi l'energia) su un unico oggetto, negli altri momenti, generalmente, la mente si identifica con pensieri che si susseguono di continuo (vritti).

Le vritti sono controllate con la pratica ed il non attaccamento.

La pratica è la lotta continua per tenere la mente sotto controllo, il non attaccamento è l'effetto che raggiungono coloro che pur agendo con ardore nella vita, abbandonano ogni aspettativa. Questo percorso prepara la mente a liberarsi sia dalle piccole che dalle grandi sofferenze. Il corpo fisico, il corpo emotivo ed il corpo mentale di chi pratica debbono essere messi sotto il controllo della volontà attraverso lo yoga.

Quando tramite tali pratiche ci procuriamo una maggiore sensibilità, intesa come la capacità di cogliere quasi simultaneamente i movimenti che accadono sia all'esterno che all'interno di noi, questa deve essere impiegata per conseguire la libertà della coscienza o libertà spirituale che dir si voglia.

L'interesse principale della disciplina yogica è indicare il modo pratico per liberare l'energia-vita del praticante(sadhaka) dai vincoli di una mente condizionata attraverso un cammino che conduce dall'opinione alla percezione, dall'immaginazione al concreto, dall'illusione alla realtà, da ciò che non è a ciò che è per mezzo di un'attività disciplinata.

“L'energia è azione e movimento.

Ogni azione è movimento e ogni azione è energia.

Ogni pensiero è energia. Ogni modo di vivere è energia.

E se si lascia che l'energia fluisca senza alcuna contraddizione, attrito, conflitto, allora quell'energia è sconfinata, interminabile.

E' l'attrito che pone dei limiti all'energia.

Dunque, una volta che lo si è compreso, come mai l'essere umano causa sempre attrito all'energia?

Perché crea l'attrito nel movimento che chiamiamo vita?

Forse per lui l'energia pura, l'energia senza limiti, è solo un'idea? Non ha realtà?

(krishnamurti)

3.4 Lo Yoga Sutra di Patanjali

Lo Yoga Sutra di Patanjali è il testo più antico della scuola Yoga. Esso si compone di quattro capitoli:

- il primo capitolo, Samadhi Pada, tratta della natura e dello scopo “dell’assorbimento meditativo”, samadhi;
- il secondo capitolo, Sadhana Pada, espone i mezzi per realizzare tale assorbimento;
- il terzo capitolo, Vibhuti Pada, considera i poteri soprannaturali derivanti dall’utilizzo di pratiche yogiche;
- il quarto capitolo, Kaivalya Pada, descrive la natura della liberazione dalla ruota del samsara, tenuta in movimento dalle nostre azioni.

Otto sono le tappe di questo tragitto interconnesse come i gradini che costituiscono una scala ed insieme rappresentano il corpo degli Yoga Sutra.

Il Raja-Yoga (yoga regale), codificato da Patanjali nei suoi yoga-sutra ha come fine la sospensione-soluzione delle modificazioni della mente:

“yoga citta-vritti-nirodha”.(Samadhi pada 1.2)

Le modificazioni della mente sono onde di pensiero, che se non osservate con opportuno distacco conducono il Jiva (anima incarnata) nel flusso del Samsara.

La posizione di Patanjali è chiara: il corpo fisico ed il corpo emotivo dipendono dalla mente (Manas).

La percezione della vita avviene sul piano mentale: la mente percepisce il sentire (il piano emotivo) e, nella misura in cui sarà in grado di comprendere i propri processi di pensiero, potrà, in ugual misura, comprendere e controllare il proprio veicolo di manifestazione, il corpo.

Come nella scienza della fisica, controllando i processi energetici atomici si controllano quelli molecolari e cellulari così, osservando consapevolmente le Vritti (onde di pensiero che si susseguono), l'intero processo mentale, emotivo e fisico viene soggiogato e quindi direzionato.

La via per la realizzazione del sé (Sadhana) di Patanjali è articolata in otto gradi o anga (mezzi).

Il Raja-Yoga inizia la sua Sadhana con la purificazione dell'emotivo e del mentale da atteggiamenti indesiderabili.

Con le informazioni di seguito esposte, non si ha la presunzione di affrontare nei dettagli la disciplina dello yoga, ma semplicemente riportare gli otto mezzi (anga), attraverso i quali è possibile calmare la mente e, dopo aver preso consapevolezza della realtà che stiamo vivendo, effettuare una trasformazione a livello individuale.

Che cos'è l'anima?

L'anima è coscienza...

... e brilla come la luce dentro al cuore.

(Brihadaranyaka Upanishad).

3.5 Le vritti

Secondo Patanjali, quando un vortice di pensieri è presente nel nostro spazio mentale in qualche modo si riflette nella coscienza, la quale, identificandosi con i pensieri, sembra assumerne le stesse qualità.

Verrebbe da chiedersi come mai Patanjali desse tanta importanza alla coscienza (CITT), alla mente (MANAS), ai pensieri (VRTTI); possedeva forse un acceleratore di particelle per arrivare a comprendere l'importanza dell'osservazione?

Questa mia ricerca ha come obiettivo quello di trovare un punto d'incontro tra moderne scoperte scientifiche ed antiche conoscenze.

Il secondo sutra (versetto) del capitolo primo dello Yoga Sutra di Patanjali ci dice che lo Yoga è la soppressione delle modificazioni della coscienza (pensieri), ovvero “YOGA CITTA VRTTI NIRODHA”, ma è anche vero che il termine Yoga sta ad indicare l'unione tra la coscienza incarnata e la coscienza universale, fusione che avviene attraverso uno sforzo consapevole della coscienza umana.

Patanjali conosceva molto bene l'importanza dell'osservazione interiore ed esteriore e conosceva altrettanto bene gli ostacoli che l'allievo avrebbe incontrato prima di praticare il giusto sforzo per ottenere uno stato controllato di coscienza che scorra tranquillamente in una forma di “calma concentrata”. E' risaputo che quando ci si sforza di fare un qualsiasi cambiamento, si genera in misura differente, a seconda del soggetto, attrito-sofferenza.

Durante l'arco della giornata innumerevoli sono i pensieri che affollano la mente, difficili da osservare ma tutti riconducibili a cinque categorie, (Y.S. 1,5)

- PRANAMA (retta cognizione), ovvero pensieri generati dopo aver vissuto un'esperienza diretta attraverso gli organi di senso, veri e propri canali attraverso cui viaggia la coscienza. (Y.S. 1,7)
- VIPARYAYA (opinione erronea), ovvero pensieri generati da una percezione erronea della realtà, un insieme di pensieri che contengono solo pochi elementi reali collegati tra di loro attraverso supposizioni. Con un po' di fantasia ,l'antico proverbio “una rondine non fa Primavera” può lasciare trapelare il significato di viparyaya. (Y.S. 1,8)
- VIKALPA (immaginazione), ovvero pensieri generati dall'immaginazione. (Y.S. 1,9)
- NIDRA (sonno), ovvero pensieri che si generano in uno stato di sonno, collegati attraverso la memoria a quanto accaduto da svegli. (Y.S. 1,10)
- SMRITI (memoria), ovvero pensieri generati dalla memoria, la quale può essere attivata volontariamente, come quando dobbiamo ricordarci dove sono finite le chiavi di casa, o memoria indotta, come quando ad esempio passeggiando per la città incontriamo un amore passato...il battito cardiaco accelera, la mente fruga istantaneamente nella memoria e, dai ricordi emergono delle tracce di un qualcosa di non detto, qualcosa di non chiarito, una sensazione che può essere sintetizzata nel “non avere la coscienza a posto”.(Y.S. 1,11)

Queste cinque categorie di pensieri possono generare tre tipi di vibrazioni:

-SATTVICHE (elevate,spirituali) espresse attraverso sentimenti che procurano amore, amicizia, gioia, serenità, pace.

-RAJASICHE (passionali, di movimento) espresse attraverso sentimenti che procurano piacere-dolore, poiché indotte da una vita alla ricerca del godimento “febbrile” dei sensi.

-TAMASICHE (pesanti,statiche) espresse da sentimenti che ci conducono ad uno stato di apatia o indifferenza nei confronti della vita; un lasciarsi vivere piuttosto che vivere, uno stato mentale in grado di creare soltanto ignoranza ed inerzia.

Queste tre qualità (GUNA), prodotte dal movimento dei pensieri, non sono mai separate, al contrario si sostengono vicendevolmente e si mescolano tra di loro, così come nella lampada vi è una stretta relazione tra fiamma, olio e stoppino, così in ogni esperienza della vita esiste in misura variabile un aspetto di SATTVA, uno di RAJAS ed uno di TAMAS.

Patanjali ci invita in primo luogo ad uscire dalla sofferenza generata dai pensieri vorticosi usando altre vrtti :

attraverso PRANAMA (retta cognizione), prendiamo consapevolezza di cosa realmente stia succedendo nello spazio intorno a noi, quello visibile ai nostri occhi al momento presente, ed acquisire elementi sufficienti per constatare che la sofferenza provata non è un dato oggettivo reale, ma un prodotto della mente condizionata;

attraverso SMRITI (memoria), ricordiamo circostanze in cui abbiamo sempre visto...la quiete dopo la tempesta;

attraverso VIKALPA (immaginazione), possiamo creare pensieri di natura elevata (sattvici), che potranno magari realizzarsi in futuro.

Ricordiamo che l'obiettivo da raggiungere, secondo Patanjali, è la soppressione di tutte le vr̥tti, pertanto quello sopra descritto non è altro che un escamotage per acquisire un nuovo modello di pensiero attraverso l'inibizione dei pensieri dolorosi generata dalle vibrazioni dei pensieri non dolorosi utile in quanto ci permette il superamento di sofferenze illusorie.

Il passo successivo ci indica di estrarre la spada della discriminazione (VIVEKA) e di usarla attraverso la pratica (ABHYASA , Y.S. 1,13), al fine di acquisire la capacità di distinguere ciò che è reale da ciò che non lo è; distinguere la verità dalla menzogna.

Poiché ognuno di noi è dotato di una coscienza che corre in due direzioni (bene e male), nel momento in cui estraiamo la spada della discriminazione per separarci da ciò che riconosciamo nocivo per la nostra evoluzione, lo faremo consapevoli che solo il distacco o il non attaccamento verso persone o cose (VAIRAGYA, Y.S. 1,16) , potrà dare una reale efficacia al cambiamento. Come le due ali dell'uccello debbono battere l'aria contemporaneamente, così ABHYASA e VAIRAGYA sono complementari e devono essere praticati insieme per sopprimere le vr̥tti o pensieri vorticosi.

La difficoltà di raggiungere una consapevolezza che ci consenta , di fronte ad ogni avversità della vita, di mantenere il giusto distacco sia dalle cose viste che da quelle udite (VAIRAGYA) è ben giustificata da nove ostacoli che impediscono la comprensione profonda che essendo il mondo una dimensione caratterizzata dall'impermanenza, dove tutto, (a cominciare dai quanti di energia, che compaiono e scompaiono all'esistenza) è soggetto a decadenza e morte (SAMSARA).

La mancanza di attenzione o dispersione di coscienza è da attribuire al concatenarsi di una o più cause (Y.S. 1,30):

- ◆ la malattia (VYADHI)
- ◆ l'apatia (STYANA)
- ◆ il dubbio (SAMSAYA)
- ◆ la mancanza di entusiasmo (PRAMADA)
- ◆ l'indolenza (ALASYA)
- ◆ il bisogno di contatto con l'oggetto dei sensi (AVIRATI)
- ◆ la falsa conoscenza...
che deriva da un'opinione sbagliata (BHRANTI)
- ◆ l'incapacità di raggiungere gli obiettivi prefissati
(DARSANA-ALABDHABHUMIKATVA)
- ◆ l'incapacità di mantenere lo stato di calma che si è raggiunto
(ANAVASTHITATVA).

Il permanere in uno o più di questi stati per lungo tempo può provocare:

- ◆ sofferenza fisica, emotiva o mentale (DUHKA)
- ◆ scoraggiamento (DAURMANASYA)
- ◆ tremore delle membra (ANGAJAYATVA)
- ◆ instabilità nella respirazione (SVASA E PRASVASA). (Y. S. 1.31.)

A quanto sembra, una coscienza instabile si manifesta attraverso uno o più degli stati sopra citati. Visto l'intima relazione tra coscienza e respiro il primo soccorso per riequilibrare la coscienza è una serie di respirazioni calme e profonde; ciò accade poiché, in base alla filosofia dello Yoga, l'aria è il veicolo attraverso il quale si muove l'energia vitale (PRANA).

Da pochi decenni una tradizione millenaria, riservata a pochi fin dalle origini, ha poggiato i piedi sul suolo europeo. Nonostante vi sia oggi un gran numero di persone che “fanno yoga”, solo pochissimi godono dei tesori che questa Scienza Sacra racchiude in sé.

Qual è il motivo per cui ciò accade?

Anticamente, secondo la tradizione, non era così scontato trovare qualcuno che insegnasse la strada che conduce verso lo Yoga; una volta trovato, non sempre il maestro era disposto ad accettare l'allievo.

Oggi basta pagare 50 euro ed in qualsiasi palestra puoi “fare yoga”; forse è proprio questa una delle cause per cui non funziona, lo yoga non si può “fare” poiché è una certa condizione, sperimentata dalla coscienza, caratterizzata dall'assenza di pensieri.

La mente dell'uomo occidentale è strutturata in modo diverso da quella dell'uomo orientale; questa differenza balza all'occhio in modo evidente quando osserviamo gli usi e costumi delle due popolazioni. Gli orientali sono potenzialmente capaci di concentrarsi, dotati di una mente propensa al silenzio e all'introspezione, al contrario di noi occidentali che, con la mente proiettata all'estroversione, siamo maggiormente volubili ed instabili; forse è per questo che il praticante di Yoga occidentale non pratica lo Yoga nella vita ma solo qualche ora alla settimana.

Per fare un po' più di luce sulla questione cerchiamo di capire, secondo la tradizione, con quale coscienza debba accostarsi un praticante alla disciplina dello Yoga.

In ogni disciplina è implicito lo sforzo generato per superare gli ostacoli che immancabilmente si presentano sulla “Via”. Ogni sforzo genera sofferenza provocata dal conflitto tra una parte di noi che non vuole cambiare ed un sentire profondo che aspira ad evolversi.

Il conflitto può risolversi solo nella scelta.

Ogni essere umano possiede, pur se nascosta, una facoltà considerata divina dalla Bibbia, poiché donata da Dio, la facoltà del libero arbitrio.

La disciplina yogica conduce il praticante attraverso innumerevoli trasformazioni.

Un altro significato della parola Yoga, secondo Desikachar, nel suo libro “Il cuore dello Yoga”, è: “Ottenere ciò che prima non era ottenibile”, o meglio, ottenere qualcosa che oggi non siamo in grado di fare, trovando gli strumenti per riuscirci attraverso la pratica dello Yoga. Da dove iniziare e come praticare lo Yoga? Ci viene detto che non dobbiamo più fumare, che dobbiamo seguire un'alimentazione vegetariana, che dobbiamo rinunciare a tutti i beni mondani ed astenersi dai rapporti sessuali; insomma condurre una “vita d'inferno” agli occhi della collettività! Queste “rinunce” possono essere strumento di consapevolezza se scaturiscono da una ricerca interiore finalizzata alla comprensione di sé, ma al contrario possono diventare nocive se vengono imposte dall'esterno.

“ Proprio perché oggi ciascuno rivendica il diritto della coscienza senza affrontare nessuna disciplina di nessun genere, tanta menzogna viene dispensata a un mondo confuso. Tutto quello che in vera umiltà posso rivelarvi è che nessuno trova la Verità se non possiede un grande senso di umiltà .Se volete nuotare nel grembo dell’oceano della Verità, dovete ridurvi a zero”

(Gandhi)

CAP. 4 GLI ANGA

(GLI OTTO MEZZI DI PATANJALI)

4.1 Yama e Niyama

La pratica dello Yoga si apre con un impegno, volendo lo si potrebbe definire un fioretto, Patanjali lo chiama “IL GRANDE VOTO” (Y.S.2.31) il quale costituisce il primo mezzo (anga) definito YAMA, considerato generalmente come una serie di regole di condotta morale.

Possono sembrare regole di condotta morale, ma osservandole da un'altra prospettiva (quella della Fisica), se è vero che ad ogni azione ne corrisponde una uguale e contraria, ed essendo il pensiero una vibrazione che a lungo andare determina un'azione, astenersi dalla violenza (AHISMA, primo Yama), non è morale, ma è un mezzo per evitare pensieri violenti e di conseguenza azioni della stessa vibrazione. La serenità della mente (cittaprasadanam), ovvero l'imperturbabilità verso l'onda emotiva che ci colpisce (nel bene e nel male) viene prodotta attraverso il vivere, sforzandosi di non recare danno ad altri esseri viventi e a se stessi attraverso il pensiero, la parola e l'azione, ponendo un'attenzione rivolta alla comprensione.

Per essere non violento occorre ricercare la verità (SATYA), la quale è uno strumento potente per ridurre nella mente la presenza di dubbi; ma la verità va anche detta e ciò a volte può essere causa di sofferenza... a tal proposito il Mahabharata, la grande epopea indiana, ci dice: "Di le verità piacevoli, non dire le verità spiacevoli, ma comunque non mentire anche se si tratta di menzogne dolci all'orecchio".

La non violenza (AHISMA) e l'onestà verso se stessi e gli altri (SATYA), ci inducono a tenere sotto controllo il desiderio di appropriarsi delle cose altrui (ASTEYA), ed acquisire la capacità di vedere in anticipo le complicità legate al possesso di beni materiali, preoccupazione per acquisirli e conservarli, sofferenza nel vederli consumare o sparire. Astenersi dall'avarizia (APARIGRAHA), è un altro dei motivi che conducono la mente ad alleggerirsi dalle preoccupazioni.

L'ultima osservanza del primo anga (YAMA, Y.S. 2,30), riguarda l'astensione sessuale (BRAHMACARYA); potremmo trattare per ore questo argomento, visto che ampia è la letteratura che svela i segreti nascosti da questa antica pratica, ma al momento ci basta fare qualche considerazione utile al nostro scopo, ma forse più che una considerazione una domanda risulterebbe opportuna: "quanto sesso c'è nei nostri pensieri?", poiché l'astenersi dal praticarlo non risolve il problema; se lo si sopprime negli atti esteriori ma vi si indulge in altri modi (un appagamento sottile mediante l'immaginazione) si può andare incontro a seri disordini nel sistema nervoso che a lungo andare si trasformano in disturbi cerebrali. Al contrario nulla di pericoloso accade quando c'è un autentico sforzo che mira alla padronanza ed all'astinenza.

Molti medici sostengono che l'astinenza sessuale, se è genuina, è benefica, perché l'elemento che serve all'atto sessuale in assenza di pensieri sessuali viene trasformato in energia che alimenta il sistema mentale vitale e fisico; ciò giustifica la concezione yogica del brahmacharya. Non è pensabile per una coscienza frammentata, poco propensa a pensieri sattvici, tracciare un solco nella mente dove possano scorrere ideali di libertà, amore, uguaglianza; allo stesso modo per cui non è pensabile per un uomo sedentario partecipare alle Olimpiadi senza un appropriato allenamento; occorre fare un passo alla volta.

- Mentre i cinque Yama ci inducono a produrre pensieri e quindi azioni che si riflettono sul mondo esterno, i cinque NIYAMA (secondo anga) ci invitano a produrre vibrazioni sattviche (elevate) in grado di condurci ad un rapporto più intimo con noi stessi e sono:
- PUREZZA (SAUCA)
- APPAGAMENTO (SAMTOSA)
- CALORE ASCETICO (TAPAS)
- STUDIO DEI TESTI SACRI (SVADHYAYA)
- ABBANDONO AL SIGNORE

(ISVARA PRANIDHANA)

Quando si parla di purezza (SAUCA) intendiamo da un lato quella esterna , che consiste nella pulizia del corpo e nel consumare solo cibi che consentono all'energia di circolare, ma in primo luogo intendiamo una purezza che riguarda la mente. Le impurità della coscienza vengono rimosse dalla mente attraverso quello che viene definito “Principio di innocuità”, l'inoffensività verso tutto e tutti, un comportamento che rende la mente innocente; anche nel Vangelo Gesù disse: “Se non ritornerete come bambini non entrerete nel Regno dei Cieli”.

Il contentarsi della propria condizione, anche quando gli avvenimenti sono sfavorevoli, conduce all'appagamento della coscienza che non viene condizionata dal movimento disordinato dei pensieri. Adottando un comportamento opposto a quello dettato da orgoglio ed arroganza si determina SAMTOSA.

Prima di passare alla spiegazione degli ultimi tre Niyama sarà bene chiarire il concetto di azione , poiché secondo Patanjali, lo yoga che si realizza attraverso l'azione si fonda su Tapas, Svadhyaya e Ishvara Pranidhana. Un'azione può essere compiuta non solo con il corpo ma anche con la parola e con la mente, si dice che un'azione abbia tre requisiti fondamentali: la motivazione, l'esecuzione e il suo completamento.

La motivazione è ciò che ci induce a compiere l'azione, l'esecuzione riguarda la modalità con cui la si compie, mentre il completamento è il risultato finale in cui si realizza ciò che ci eravamo prefissati. L'azione è l'essenza ,che ci guida nella pratica yogica, senza la quale l'Asthanga Yoga sarebbe privo di metodo e significato.

Queste informazioni possono avere un riscontro nel quotidiano? Prendiamo ad esempio il desiderio (motivazione) di andare in vacanza ... l'entusiasmo ci spinge a ricercare la destinazione (esecuzione) del nostro desiderio e dopo aver acquisito tramite internet, agenzie di viaggi e depliant illustrativi, l'immagine del luogo di destinazione, siamo mossi dal desiderio di raggiungere al più presto la meta prescelta e creiamo tutte le situazioni per partire al più presto (completamento).

A proposito di viaggi, lo Yoga è un viaggio all'interno di se stessi... Attraverso SVADHYAYA, che è anche autoanalisi, studiamo noi stessi grazie anche all'ausilio dei testi sacri e alla meditazione sul loro contenuto che tratta della liberazione dall'esistenza condizionata (samsara).

TAPAS è il calore che ci sospinge a distruggere le impurità che impregnano la coscienza, andando a lavorare dove siamo più deboli, allo scopo di fortificarci; un calore che nasce da uno sforzo costante e da una determinazione incrollabile nell'attuare le informazioni apprese in Svadhyaya.

Infine, con ISVARA PRANIDHANA, il praticante si abbandona al Signore (Isvara*) in un'offerta totale e consapevole di se stesso, un'offerta che consiste nella rinuncia alle nostre aspettative ovvero la rinuncia ai frutti dell'azione.

Un adagio Zen dice:” Conoscere Se stessi vuol dire dimenticare se stessi”: Questo paradosso nasce dall'incomprensione delle parole, ma la frase acquista un significato preciso quando attribuiamo al “Se stessi” (S maiuscola) la nostra parte più profonda; ciò comporta l'abbandono, o quanto meno il ridimensionamento delle nostre cure per la parte più superficiale del nostro ego “se stessi” (s minuscola).

In altre parole l'abbandono dell'egoismo è mettere la sordina a quel piccolo ego petulante che condiziona normalmente ogni più piccolo dettaglio della nostra vita quotidiana, per dare respiro alla parte più essenziale di noi stessi che giace silenziosa nel profondo della nostra anima.

ISVARA PRANIDHANA è la capacità di abbandonare il nostro piccolo ego ad un principio superiore (Isvara) di cui il nostro vero Sé non è altro che un riflesso a livello individuale.

La consapevolezza sviluppata con Svadhyaya consente di comprendere che l'azione disinteressata non è un sacrificio né un atteggiamento rinunciatario.

*Isvara è l'origine insuperata di ogni conoscenza, ovvero pura conoscenza. Ciò si spiega col fatto che nulla può esistere al di fuori di Isvara, Egli è ogni cosa e conosce ogni cosa senza l'intermediazione dei sensi. Il nome che lo contraddistingue è OM, o meglio è il PRANAVA, cioè la ripetizione della OM; tale recitazione (japa) è ciò che ne rende manifesto il significato. La ripetizione continua della OM è la chiave d'accesso ad una realtà altrimenti insondabile: la vibrazione che produce dentro di noi è ciò che ci guida nella meditazione.

“ E' necessaria una disciplina rigida, di ferro, per ottenere qualcosa di grande e duraturo. Una simile disciplina non si conquista con il puro dibattito accademico, o con il ricorso alla ragione e alla logica. La disciplina si impara alla scuola delle avversità”.

(Gandhi)

4.2 Asana

L'intero sistema dello yoga fu sviluppato per conseguire uno stato di coscienza più elevato, iniziando dall'acquisizione di un'attenzione consapevole rivolta a ciò che accade nel momento presente sui tre piani costituenti l'essere umano: il piano fisico, il piano emotivo ed il piano mentale.

Patanjali, il padre dello yoga, procede l'esposizione dell'ottuplice sistema attraverso il terzo ed il quarto mezzo (anga), denominati rispettivamente ASANA (le posizioni del corpo) e PRANAYAMA (tecniche respiratorie), tappe fondamentali per preparare l'allievo (sadhaka) alle pratiche yoga più elevate descritte negli anga successivi ovvero PRATYAHARA, DHARANA, DHYANA e SAMADHI.

La posizione (ASANA) deve essere stabile (STHIRA) e confortevole (SUKHA).

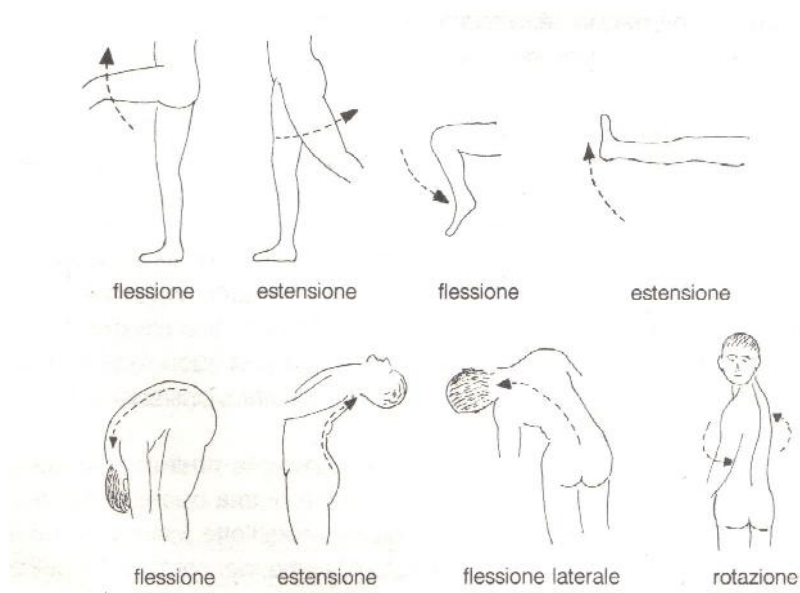
STHIRA SUK HA ASANAM (Y.S. 2.46)

Ogni asana comprende una qualche posizione corporea (postura).

La posizione può essere definita come la particolare forma assunta dal corpo senza l'aiuto di alcun supporto esterno ed è considerata efficace quando comporta la minima quantità di sforzo muscolare volontario per essere mantenuta correttamente.

Le caratteristiche mentali sono strettamente collegate alla postura che il corpo assume e di conseguenza anche il tono muscolare è influenzato dallo stato d'animo che si prova in quel determinato momento. Per tale motivo se è vero che la natura di un individuo può essere compresa attraverso l'osservazione dell'atteggiamento posturale, è anche vero che praticando delle asana particolari è possibile modificare lo stato di coscienza o l'atteggiamento emotivo e mentale del praticante.

Tre sono le posture basilari che si sono sviluppate nel corso dell'evoluzione: la posizione eretta, la posizione seduta e la posizione sdraiata; flessione, estensione e rotazione sono i movimenti che il corpo umano può eseguire:



Ma qual è la differenza tra una qualsiasi posizione ed un asana? In una qualsiasi posizione corporea, anche se questa viene mantenuta senza grande sforzo, non vi è alcuna considerazione dell'atteggiamento mentale, al contrario di un asana in cui ogni minimo spostamento richiede la partecipazione di un'attenzione costante; un particolare tipo di consapevolezza rivolta sia al corpo ma anche e soprattutto al respiro in modo da ridurre le interferenze prodotte dall'attività mentale.

Il movimento per assumere l'asana e per abbandonarla viene effettuato lentamente e con dolcezza, nessuna espressione sul volto del praticante traspare, quasi fosse spettatore dei movimenti del proprio corpo.

Gli asana non producono stanchezza a nessun livello ma generano una sensazione di benessere che permane dopo la pratica.

Nei diversi asana il corpo e la mente vengono sottoposti ad un allenamento graduale attraverso particolari meccanismi neuromuscolari coinvolti nell'esecuzione; questo fatto è destinato ad apportare progressivamente alcuni specifici cambiamenti nell'intera personalità del praticante (sadhaka).

Ogni asana implica due fasi:

- a) fase dinamica
- b) fase statica.

Nell'esecuzione di ogni asana un certo movimento è indispensabile per assumere la posizione e di seguito abbandonarla; questi movimenti, come si è detto, devono essere lenti, sicuri, dolci e senza scatti, in modo da non creare tensione o fatica.

Per quanto riguarda la fase statica, una volta che la postura è stata assunta, deve essere mantenuta restando immobili per un certo tempo senza sforzo o disagio; in nessuna parte del corpo devono esservi indebite attenzioni.

Secondo la scienza dello yoga il sadhaka può dire di aver "acquisito" una posizione se riesce a mantenerla per almeno tre ore. Tutto questo naturalmente è piuttosto difficile da principio a causa delle resistenze offerte dal corpo e per l'abitudine che la mente ha di vagabondare continuamente da un pensiero all'altro. Per tal motivo la tradizione yogica ci invita a far ricorso ad una tecnica denominata "PRANADHARANA" che si effettua concentrandosi sul flusso del respiro, tanto nella fase inspiratoria che in quella espiratoria, avvertendo il sottile passaggio dell'aria attraverso le narici.

L'ASANA quindi può essere definito come un modello posturale che conduce alla stabilità fisica e mentale e ad una condizione di particolare benessere.

"L'abbandono di ogni sforzo e la contemplazione dell'infinito sono le due vie che conducono alla meta di cui si è detto".

"PRAYATNASAIHILYANANTASAMAPATTIBHYAM "

(Y.S. 2.47)

L'attenzione della mente viene ritratta dal corpo e spostata sull'infinito, sicché la sensazione del corpo viene meno e ci si dimentica del corpo stesso. Durante la fase statica è consigliabile coltivare un atteggiamento

“oceanico”(MAHAHRADANUSAMDHANA) che consiste nel percepire se stessi come una goccia d’acqua in un vasto oceano.

Quando i principi di cui si è parlato vengono seguiti durante la pratica delle asana non vi è conflitto tra i due opposti (corpo e mente).

“Di qui il non essere più colpiti dalle coppie di opposti”.

“TATO DVANDVANABHIGHATAH” (Y.S. 2.48)

In questo modo gli asana plasmano il corpo e la mente rendendoli stabili e ponendoli in un equilibrio tale da eliminare i fattori di disturbo (VIKSEPA) sia interni, dovuti a conflitti emotivi, stress, tensioni, ecc.; che esterni, contraddistinti da contratture muscolari e scarsa mobilità delle articolazioni.

Esiste un numero infinitamente grande di asana, secondo esponenti illustri della tradizione yogica, tante quante sono le cose viventi.

Due sono generalmente i trattati a cui si fa riferimento per apprendere in forma graduale le più importanti tecniche yogiche che mirano al risveglio dell’energia latente nell’essere umano (KUNDALINI); essi sono:

- HATHAYOGA PRADIPIKA
- GHERANDA SAMHITA.

Dalla FORMA del corpo inizia un percorso di presa di coscienza che conduce, passando attraverso il corpo fisico, all’OSSERVATORE; punto di partenza per comprendere in profondità e sperimentare su di sé la validità della Fisica Quantistica.

4.3 Pranayama

E' ormai scientificamente provato che lo stato mentale di ogni essere umano è strettamente collegato alla qualità del flusso respiratorio, un dato facilmente osservabile nei soggetti che soffrono di attacchi di panico; il loro respiro diventa corto e veloce, non a caso il primo rimedio applicato in pronto soccorso consiste nell'indurre il soggetto in questione a praticare dei cicli respiratori lunghi e profondi.

Il termine Pranayama è suscettibile di diversa interpretazione. Composto di due parole, Prana che sta ad indicare l'energia vitale che compenetra il corpo fisico dando vigore a diversi organi, mente compresa, e regola i molti processi vitali (quali ad esempio circolazione, respirazione, etc.); ma anche l'energia che si trova infinitamente ovunque (onnipresente ed onnipervadente).

Il termine Ayama viene tradotto con allungamento, estensione, controllo, pertanto uno dei significati attribuiti al Pranayama è controllo del Prana attraverso il respiro; ma Patanjali nel suo testo ci dice :” il Pranayama consiste nella cessazione del movimento di inspirazione ed espirazione”.

“TASMINSATI SVASAPRASVASAYORGATIVICCHEDAH PRANAYAMAH”

(Y.S.2.49)

La Prasna Upanisad racconta un'antica storia sul prana (tradotta da Swami Gambhirananda, Calcutta, Advaita Ashrama, 1992, pag. 407-503).

In questo racconto un gruppo di ricercatori spirituali si rivolgono ad un maestro chiedendogli da dove provenissero tutti gli esseri; la risposta fu che la consapevolezza desidera godere, e crea gli opposti, materia ed energia, con il desiderio di produrre tutti gli esseri. L'energia, ovvero il prana, è raffigurata come il

sole, mentre la materia è simboleggiata dalla luna; pertanto i due opposti ovvero materia ed energia si uniscono per creare l'universo.

Il maestro continua spiegando:” è il prana che risiede negli organi ad unire le parti del corpo in un tutto unico. Il prana è adorato come il creatore, il sostenitore ed il distruttore dell'universo intero, si manifesta come il sole, la pioggia, il fuoco, l'aria; è la forza che controlla la terra ed il cielo. Il prana è onorato come l'essere onnipervadente ed il Signore di tutte le creature”.

Un ricercatore chiese ancora da dove provenisse il prana, in che modo entra nel corpo e come sostiene il mondo fisico; il Maestro rispose: ”il prana viene dal Sé, la consapevolezza pura, viene attratto nel corpo dalla mente e si divide in cinque forze per governare il corpo; proprio come un re che assegna dei compiti ai suoi cinque ministri, i cinque prana controllano le differenti zone del corpo”.

Tutte le antiche scritture rivelate fanno ricorso a metafore e a simboli per spiegare la conoscenza derivata dalla sperimentazione diretta della realtà da parte degli antichi saggi. Prendendo spunto da questa storia andiamo ad analizzare nello specifico le cinque funzioni del prana all'interno del corpo fisico. Il prana o energia vitale è unico ma viene definito con cinque nomi diversi in base alla sua funzione o movimento; queste funzioni vengono chiamate VAYU (termine che sta ad indicare soffio o elemento sottile) ed operano in tutto l'universo. Tra le cinque funzioni “limitate” dal corpo la più importante è denominata *PRANA VAYU* e riguarda la captazione ed il rifornimento di energia dall'esterno; attraverso l'assunzione di cibo e acqua ma anche attraverso la ricezione di impressioni sensoriali e mentali; viene generalmente localizzato nella zona tra cuore e diaframma, il suo movimento energetico è direzionato verso l'alto ed è collegato alla fase dell'inspirazione. La seconda funzione viene definita *APANA VAYU* , presiede l'eliminazione di tutte le scorie, sia fisiche (feci, sudore ed urina) che emotive e mentali; localizzato nella zona anale; il suo movimento energetico viene direzionato verso il basso ed è collegato alla fase di espirazione.

Armonizzando prana ed apana attraverso l'inspiro e l'espriro con tempi uguali (samavritti) ed usando tecniche di Pranayama, si rendono automaticamente efficienti le altre tre funzioni, ovvero

SAMANA VAYU, la cui attività riguarda l'assimilazione equilibrata (SAMIKARANA) collegata alla funzione digestiva del cibo e all'assimilazione dell'ossigeno nei polmoni, ed a livello emotivo e mentale collegata all'assimilazione delle esperienze; localizzata nella zona del plesso solare, il suo movimento si svolge dalla periferia verso il centro. Durante la fase di ritenzione del respiro potremmo identificare samana con la massima attivazione dell'energia.

La quarta funzione è *VYANA VAYU*, la quale rappresenta la funzione che sostiene l'energia in tutte le circolazioni del corpo (sanguigna, linfatica, nervosa), delle emozioni e dei pensieri. Il suo movimento va dal centro verso la periferia ed è localizzata pertanto in tutto il corpo.

La quinta ed ultima funzione è *UDANA VAYU*, la quale sostiene il funzionamento dei cinque sensi consentendo la comunicazione della nostra interiorità attraverso la parola e la gestualità e nello stesso tempo ci da la possibilità di percepire il mondo tramite la sfera del corpo emotivo e quello mentale. Il suo movimento è verso l'alto, la sua localizzazione nella gola. A livello sottile, udana, è quell'energia estremamente raffinata che consente agli yogin la risalita di kundalini, ma comunemente è definita come quel flusso energetico attraverso il quale la coscienza abbandona il corpo dopo la morte. La chiave per la salute ed il benessere psicofisico è mantenere in armonia i cinque vayu. Nella pratica del pranayama si può mettere maggior attenzione all'inspirazione (puraka pranayama), all'esprirazione (recaka pranayama) o alla ritenzione (kumbhaka pranayama). L'esprirazione è di vitale importanza poiché trasportando le impurità fuori dal corpo crea più spazio per l'afflusso di prana attraverso l'inspirazione. Il principio basilare del pranayama ci dice che solo dopo esserci svuotati possiamo accogliere un nuovo respiro e solo dopo averlo accolto possiamo trattenerlo.

Con le asana aumentiamo la capacità polmonare e sciogliamo i muscoli intercostali, i muscoli della schiena e quello diaframmatico. Nel pranayama concentriamo l'attenzione sul respiro al fine di mantenere la mente vigile e nel momento presente, in tal modo viene esercitata quella capacità della mente chiamata attenzione, poiché il respiro può essere percepito solo concentrando la mente.

L'attenzione può essere sviluppata concentrandoci sul movimento del respiro in tutto il corpo, seguendo la fase inspiratoria dalla zona addominale attraverso quella toracica fino al centro delle clavicole ed osservando la fase inspiratoria lungo tutto il percorso inverso. Un'altra tecnica ci invita a concentrare l'attenzione nelle narici, osservando il punto in cui l'aria entra ed esce; un'altra ancora ci suggerisce di "ascoltare" il respiro, ciò è possibile quando contraendo leggermente il mento verso lo sterno si produce un leggero suono (ujjiayi). Tutte queste modalità inducono la mente a seguire il processo respiratorio al fine di prepararla all'immobilità della meditazione.

In accordo con gli Yoga Sutra per quanto sopra esposto possiamo affermare che il pranayama è prima di tutto consapevolezza del respiro.

“Con la pratica del pranayama il velo che ricopre la mente viene spostato a poco a poco con il conseguente aumento della chiarezza. La mente diventa pronta per la meditazione profonda”.

“TATAH KSIYATE PRAKASAVARANAM” (Y.S. 2.52)

PRANA



Oh prana! Saluto a te.
Tu sei la mia vita.
Tu non sei nulla più di me.
Giorno e notte
sono la tua casa.
Oh prana! Medito su di te.

Oh prana! Saluto a te.
Conosco la vita e la morte.
Sento la gioia e la sofferenza.
Tu entri ed esci.
Ti tengo dentro di me.
Oh prana! Medito su di te.

Tu sei l'anima dell'esistenza
il sole e la luna, il cielo e le stelle
il mare e i monti, la terra e il fuoco
il vento e la pioggia, tutto tu.
Ti tengo e vivo.
Oh prana! Medito su di te.

IL PIACERE DI ESSERE IN PACE È LA VIA DELLO YOGA

4.4 Considerazioni

Abbiamo già esposto le prove scientifiche che dimostrano la capacità dell'osservatore di collassare la funzione d'onda del quanto di energia in particella, ed abbiamo anche proposto l'ipotesi che se questo processo è possibile per il mattone costituente la materia (quanto di energia), è logico supporre che una mente direzionata possa influenzare la realtà che la circonda. Questa ipotesi sembra trovare riscontro nelle varie metodologie yogiche impiegate per “ripulire” la mente dal continuo processo di pensieri che sorgono e cadono, appaiono e scompaiono all'interno di quella consapevolezza che chiamiamo comunemente pensare.

Com'è possibile, seguendo quanto sopra esposto, per una mente agitata, modificare la realtà? Si svela allora l'utilità del pranayama che rende chiara una mente maculata da varie impressioni. La mente trattiene le impressioni di tutti i nostri pensieri, le quali diventano più forti quanto più a lungo è trattenuto il pensiero.

“Tutto ciò che osserviamo costantemente, ciò che occupa continuamente i nostri pensieri e a cui dedichiamo tutta la nostra vita, ci risulta reale e ovvio... Tutto ciò che la mente ama di più, diventa la sua natura” (Swami Venkatesananda, Yoga Vasistha , Divine Life Society 1991 pag. 684 sez .6.2 cap. 175).

Lo yoga riconosce le impressioni energetiche e la loro relazione con il prana; in effetti è il prana che dà la potenza per registrare tutte le impressioni a livello fisico, emotivo e mentale.

“Per tutte le ventiquattro ore, questo respiro vitale o forza vitale registra attraverso varie percezioni le immagini di tutte le vostre esperienze e memorizza ciò che è importante.Potete fare una cosa simile con il vostro intelletto?”

(Sri Misargadatta Maharaj Prima della Consciounsess Ed. Punto d'incontro Vicenza pag. 29).

Continuando l'esposizione degli anga successivi dobbiamo prendere in considerazione la finalità dello yoga che consiste nell'unione della coscienza individuale con la coscienza universale, ma si può anche parlare di incontro-fusione dell'anima individuale (JIVA) con l'anima universale (ATMAN). La moderna fisica quantistica ha dimostrato, con esperimenti empirici, la capacità di influenzare la materia, seppure a livello infinitesimale, posseduta da un osservatore consapevole; non comprendiamo ancora l'evolversi di tali scoperte, ma è evidente che la strada fin qui tracciata è in sintonia con quelle che vengono considerate ancor oggi "pratiche ascetiche". Forse un domani nuove scoperte scientifiche ci dimostreranno quello che gli Antichi Iniziati sostenevano

millenni or sono ovvero l'intima relazione tra noi e Dio, divenire co-creatori e non più esseri condizionati da una visione della vita limitata da un destino creato su false credenze imposteci dalla visione di qualcun altro.

Forse un domani ognuno di noi potrà rendersi conto dell'importanza delle proprie azioni sia fisiche ma anche emotive e mentali. Proseguiremo l'esame esponendo il passo successivo in quella che viene considerata pertanto un'ascesi spirituale.

4.5 Pratyahara

Il termine ahara significa nutrimento, e Pratyahara viene tradotto con “ritrarsi da ciò che nutre i sensi” o ancora “rifiuto di afferrare”. Patanjali afferma :”Quando i sensi non sono più in contatto con gli oggetti percepiti assumono per identità la natura propria della mente che rimane ferma ed incolore”.

“SVAVISAYASAMPRAYOGE CITTA SVARUPANUKARA IVENDRIYANAM PRATYAHARAH” (Y.S. 2.54)

Ogni dato esterno viene recepito prima di tutto dai sensi che trasmettono il loro messaggio dapprima alla mente, che elabora considerazioni, interpretazioni e giudizi, prendendo spunto dai ricordi del passato e di riflesso alla coscienza.

Ogni cosa osservata, sia esso un oggetto o un evento, possiede delle qualità che possono essere di natura attrattiva, piacevoli (raga), o di natura repulsiva, spiacevoli (dvesa). Attraverso la memoria, che è l’accumulo di esperienze del passato, la mente comunemente condiziona la qualità della risposta che noi diamo in relazione all’evento o all’oggetto visto, impedendoci di osservare ciò che realmente esiste in quel determinato momento e creando quindi “ l’illusione della realtà”. Attrazione e repulsione risiedono nei sensi e non negli oggetti di senso, quindi nascono dentro di noi, ed è per questo che possiamo padroneggiarli, seppure con grande difficoltà:” *l’amore e l’odio per gli oggetti dei sensi, risiedono nei sensi; giova che nessun uomo cada sotto il loro dominio: essi sono i suoi due nemici*” (Bhagavad Gita 3,34). Per comprendere meglio quanto detto, potremmo prendere l’esempio di una situazione in cui l’innocua presenza di un cane condiziona la mente di una persona che ha vissuto in passato un’esperienza traumatica con l’animale domestico in questione.

I sensi dicono di continuo alla mente :”Guarda! Annusa! Tocca!”. I sensi percepiscono un oggetto e la mente ne è subito attratta. Nel Pratyahara spezziamo questo legame tra la mente ed i sensi, e i sensi si ritirano; essi rimangono immobili e non influenzano la mente; non per questo però la coscienza perde la sua facoltà di avere rappresentazioni sensoriali. Quando la coscienza quindi desidera conoscere un oggetto, non farà più affidamento sui sensi ma lo vede e lo conosce direttamente così com’è, senza alcun filtro:

“rispecchiandolo in virtù della sua intrinseca potenza di conoscenza. Questo tipo di conoscenza, diretta in quanto non più mediata dai sensi consente allo yogin di conoscere “tutte le cose quali esse sono” (commento di Vyasa agli Yoga Sutra).

La coscienza in definitiva, grazie al Pratyahara, ovvero alla sottrazione dell’attività sensoriale dal dominio degli oggetti esterni, rispecchia esattamente e direttamente la realtà, senza più servirsi del filtro sensoriale. Si noti che la raggiunta autonomia della coscienza non comporta la soppressione del mondo fenomenico: pur essendo distaccato dal mondo, lo yogin continua a contemplarlo, egli osserva ora direttamente le cose quali esse sono: *“facendo entrare nel cuore i sensi ed il pensiero”* (Stefano Piano, Enc. dello Yoga, Promolibri Torino ’96 pag. 263).

Lo scienziato Alexander Graham Bell intuì, attraverso le sue scoperte scientifiche in relazione al mondo subatomico, le infinite capacità della coscienza tanto da formulare quanto segue:

“Che cosa questo potere sia non posso dire: so soltanto che esiste e che si rende disponibile soltanto quando un uomo è in quello stato mentale in cui sa esattamente che cosa vuole ed è pienamente determinato a non arrendersi finché non lo scopre” (Alexander Graham Bell pag.19-21 del presente testo).

La realtà è rappresentata da colui che osserva ogni eventuale azione del corpo, dei sensi e della mente; l'osservatore è il solo che permane (a differenza dei pensieri che vanno e vengono) poiché pura coscienza. I sensi possono esserci e non esserci, possono essere ammalati, alterati, degenerati per vecchiaia e le risposte al mondo esterno cambiano poiché la mente non dà valori assoluti in quanto interpreta e reinterpreta.

Il Pratyahara si raggiunge quando la mente è risolutamente sorda a tutte le immagini che si producono in quello spazio non qualificato e limitato della pura coscienza capace di contenere qualsiasi oggetto dal piano grossolano sino a quello più sottile (CIDAKASA).

A questo punto la mente e la coscienza incarnata sono finalmente disponibili per accedere agli stati coscienziali derivanti dalle pratiche di Dharana, Dhyana e Samadhi.

Dice Lao-Tze: *“Chi può rendere chiara l’acqua torbida? Se la lasci stare diventerà chiara da sé! Rimani nel silenzio e conosci”*.



4.6 Dharana, Dhyana, Samadhi

Patanjali sembra voler fare una distinzione tra i primi cinque mezzi (YAMA, NIYAMA, ASANA, PRANAYAMA, PRATYAHARA) e gli ultimi tre (DHARANA, DHYANA, SAMADHI) tanto è vero che a questi tre viene dedicato un capitolo a parte; acquisiti i primi mezzi pertanto è possibile padroneggiare ciò che è esterno ed evidente, Pratyahara segna la “ linea di confine” mentre gli ultimi tre mirano ad un percorso sempre più interiore che condurrà il praticante (Sadaka) ad un livello di perfezione più elevato. Da tale perfezione derivano i poteri (Siddhi) considerati una tappa nel cammino spirituale ma non di certo la conclusione, anzi in molti testi il praticante viene messo in guardia nel non indulgervi poiché d’ostacolo al mondo dello spirito, attraverso il quale potrà cogliere la Verità ultima che si svela nel Samadhi.

Il sesto anga è il vero antidoto a quella condizione mutevole e dispersiva della mente, la quale una volta distaccata dagli oggetti dei sensi (Pratyahara) , tende ad identificarsi su un desiderio o una preoccupazione che si presenta nello spazio mentale.

“La concentrazione, dharana, consiste nel fissare la coscienza in un punto”.

“DESABANDHASCITTASYA DHARANA” (Y.S. 3.1)

La pratica della concentrazione non è così semplice come può sembrare se pratichiamo per mezz’ora la concentrazione su un solo oggetto o su un’idea o un’immagine; possiamo riscontrare quante volte la nostra attenzione venga catturata da immagini estranee da quella prescelta per la concentrazione. Di fronte a tali distrazioni non dobbiamo provare né frustrazione né nervosismo ma cercare di riportare, con calma e nella pace, l’attenzione sull’immagine prefissata.

Tutto deve procedere con estremo rilassamento e serenità, attraverso uno sforzo cosciente, poiché un atto di reazione o di abbattimento può creare immagini disturbanti che associandosi tra di loro catturerebbero l'attenzione creando una catena senza fine.

Tutte le tradizioni mistiche parlano di pratica dell'amore, poiché attraverso l'acquisizione di un atteggiamento mentale amorevole (sattvico) nei confronti di se stessi e degli altri nella vita, è possibile comprendere, lasciare andare tutte quelle immagini che ci allontanano dal seme della concentrazione nella pratica.

Per tale motivo alcune citazioni, in questo caso tratte dal Vangelo, come ad esempio *“Ama chi non è amabile”*.

“Amate i vostri nemici: fate del bene a quelli che vi odiano” (Luca 6.27), non vanno intese come regole dettate da una morale bigotta ma sono indicazioni ben specifiche che ci preparano ad uno stato mentale non corrotto dall'irritazione, dalla contrapposizione, dal nervosismo o dall'avvilimento nell'attuare lo scopo prefissato.

Patanjali ci fa notare che la mente può essere dominata e direzionata dopo lungo costante esercizio, L'acquisizione di questa capacità, quella di concentrare la mente in un punto, ci concede l'ingresso al secondo livello quantistico, quello dove la natura ondulatoria del pensiero viene collassata in immagine (Cap. 2 della presente tesi). Pertanto ciò che accade nel nostro spazio mentale determina la realtà che ci circonda ma anche ed in primo luogo la salute del nostro corpo fisico; si dice che un'idea malsana fissa nella mente può procurare uno stato patologico.

Per avere un riscontro immediato di quanto esposto immaginiamo di raccogliere un limone da un albero, immaginiamo di tagliarlo in due, immaginiamo di tagliarne una fetta, e magari immaginiamo di aggiungere un pizzico di sale, immaginiamo di portarla verso la bocca... immaginiamo di assaporarlo.

Fate questa pratica di concentrazione per cinque minuti, poi riaprite gli occhi... cos'è successo alla vostra salivazione e dov'è il limone?

La coscienza, grazie alla sua capacità di modificarsi, ossia di assumere la forma e le caratteristiche dell'oggetto che osserva si "lega" trasformandosi nell'idea di quel determinato oggetto; quella è la base della concentrazione.

La meditazione è fissarsi ininterrottamente sul punto prescelto (pratyaya o seme della meditazione) ”

“TATRA PRATYAYAIKATANATA DHYANAM” (Y.S. 3.2)

Ciò che distingue la concentrazione (Dharana) dalla meditazione (Dhyana) è la durata, cioè la capacità che nasce dalla pratica e dall'esperienza di mantenere a lungo l'attenzione legata ad un determinato oggetto; un po' alla volta il praticante (sadhaka) imparerà a prolungare progressivamente questo stato fino a mantenerlo a lungo.

Nello stato di Dhyana stabiliamo un legame tra noi e l'oggetto attraverso un flusso continuo di consapevolezza, in altre parole, visualizziamo nitidamente nello spazio mentale l'oggetto prescelto (pratyaya) senza che vi sia interferenza di alcunché. Ogni cosa, oggetto, corpo di ogni ordine e grado ha due aspetti, uno esterno ed uno interno; uno visibile ed uno invisibile; uno materiale ed uno energetico o spirituale.

L'osservazione consapevole di un oggetto nel proprio spazio mentale, mantenuta nel tempo, induce la coscienza a comprenderne (prendere insieme) la natura energetica ed immanifesta, poiché tutti i simboli esprimono a livello materiale ciò che è un'idea focalizzata a livello quantistico la quale, ancor prima, si manifesta come intuizione a livello virtuale (Cap. 2 della presente tesi).

Dharana rappresenta il contatto, Dhyana la comunicazione.

“Quando esso (Dhyana) brilla della sola luce dell’oggetto e non di quella della rappresentazione mentale, si ha il Samadhi”

“TADDEVARTHAMATRANIRBHASAM SVARUPASUNYAMIVA SAMADHIH “ (Y.S. 3.3)

Proseguendo nel tempo la pratica della contemplazione su un determinato oggetto, accade che la forma del medesimo svanisce sublimandosi in luce; essendo la nostra coscienza pura luce, condizione che si raggiunge attraverso l’applicazione del metodo yogico che prevede l’attenuazione delle affezioni (KLESA), per realizzare il Samadhi (Y.S. 2.2), la coscienza potrà fondersi con ciò che è stato contemplato fino a quel momento: “luce nella luce”.

Niente ci separa dall’oggetto prescelto, ma ci fondiamo e diventiamo uno con esso conoscendone l’idea che lo ha generato; attraverso un contatto diretto ma forse sarebbe meglio parlare di fusione che avviene a livello virtuale, in quel livello silenzioso dove risiede la componente eterna che ha dato forma all’oggetto; questo elevato stato coscienziale viene denominato Samadhi.

MEDITAZIONE



La meditazione è uno stato di cui bisogna fare esperienza.

Meditare significa essere in silenzio, in assenza di pensieri.

Meditazione è un silenzio in cui l'osservatore non c'è.

Meditazione è lo stato di inazione in cui non esiste esperienza.

Meditare è un processo di svuotamento di se stessi.

La fede è un potere perché è protetta dentro di te.

La fede è la meditazione dove l'io non esiste.

La pura coscienza è la meditazione che è in te.

4.7 *Samyama*

Sam significa insieme e Yama può essere tradotto con contenimento o disciplina. Samyama è dunque un termine tecnico dello yoga che indica il perfetto controllo della concentrazione e della meditazione rispetto ad un unico oggetto:

“ I tre (anga) insieme costituiscono il Samyama ”

“TRAYAMEKATRA SAMYAMAH” (Y.S. 3.3)

Samyama è quello stato coscienziale che dà calma interiore ed una penetrazione intuitiva della realtà delle cose; il praticante a questo livello possiede la consapevolezza diretta che l'essenza di ogni cosa è luce. Finché non raggiungiamo lo stadio di Samadhi vi è uno sforzo discriminante tra ciò che è reale e ciò che non lo è; quando la distinzione viene realizzata, il campo dello spirito-luce si manifesta, allora entriamo in un silenzio non toccato dai rumori incessanti del mondo esterno; in questo stato la mente è isolata ma la consapevolezza di sé, l'osservatore, si trova perfettamente a suo agio. Questo è lo stato mistico che si verifica come conseguenza di un'intensa contemplazione. In questo stato il praticante consegue la calma interiore e la visione immediata dell'intuizione che ha per oggetto le cose quali realmente sono; tale intuizione è ricolma di verità, è apportatrice di verità e non vi è traccia di errori, è un vedere con l'anima quando gli occhi sono chiusi.

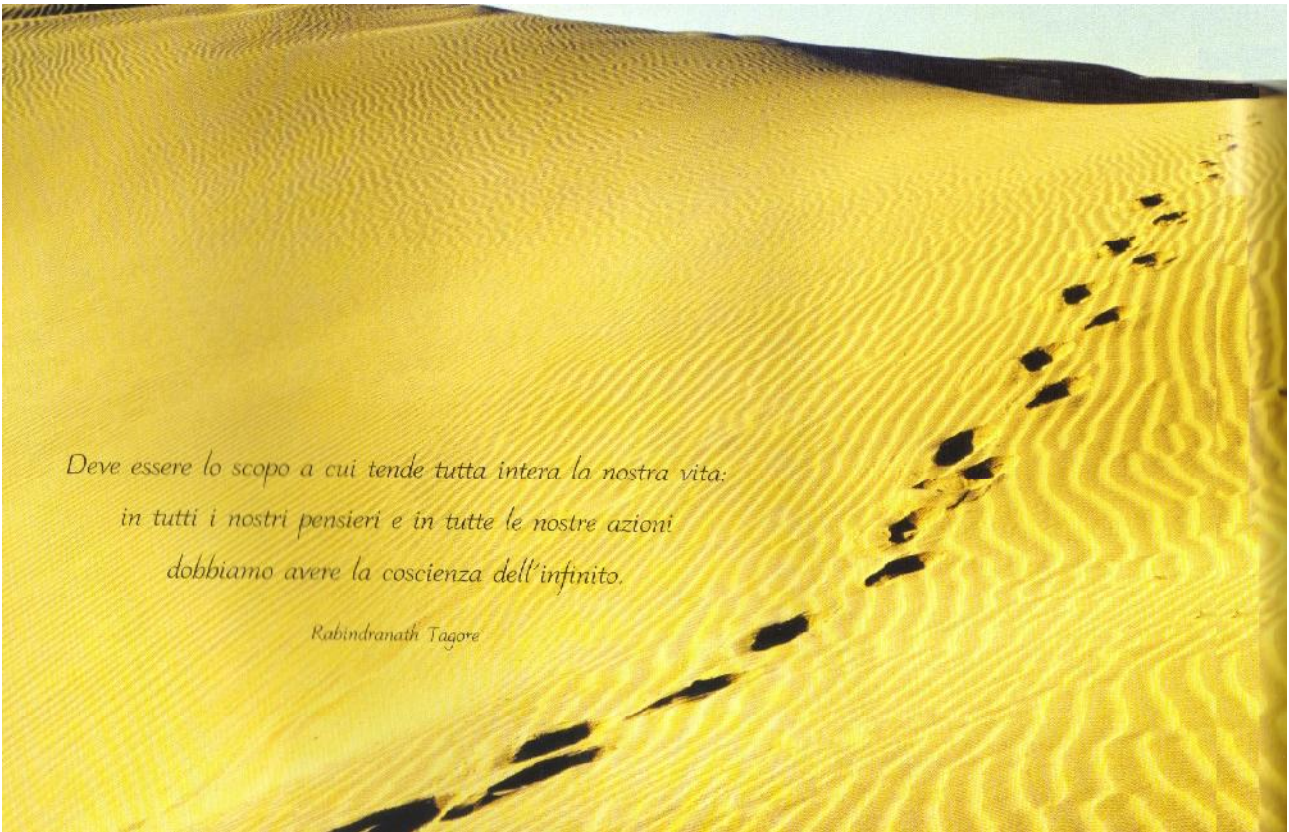
Anche i mistici sono concordi che sia impossibile offrirne un'adeguata descrizione, poiché come dice Vyasa:

“Lo Yoga si conosce con lo Yoga, lo Yoga procede dallo Yoga. Colui che si applica con risolutezza allo Yoga godrà lungamente dello Yoga”.

Per tale motivo lo sperimentare quella condizione di unità ci condurrà al centro di noi stessi dove, secondo i mistici di ogni tempo e luogo, risiede la nostra scintilla divina.

Scrissero gli antichi:

“Conosci te stesso”



*Deve essere lo scopo a cui tende tutta intera la nostra vita:
in tutti i nostri pensieri e in tutte le nostre azioni
dobbiamo avere la coscienza dell'infinito.*

Rabindranath Tagore

4.8 Considerazioni

Uno degli effetti più straordinari del percorso yogico è quello di ricondurci alla realtà. Non parlo in termini filosofici, contrapponendo una “realtà spirituale” a una “materiale”; mi riferisco all’unica realtà percepibile giorno dopo giorno, minuto dopo minuto: quella che scorre dinnanzi i nostri occhi nel corso di tutta la vita.

Noi non riusciamo a percepire questa unica e importante realtà per quella che è, a causa dell’influenza esercitata da una mente troppo condizionata e legata a “proiezioni immaginarie”.

La mente è sempre proiettata in un tempo che non è quello presente mentre la realtà può essere percepita, vista, riconosciuta e assaporata solo nel momento presente.

La finalità delle pratiche yogiche è renderci consapevoli del momento presente come dice Swami Prajnanapada :

“Se siete nel presente siete nell’infinito”

Carpe diem: cogli l’attimo.

La grande possibilità di cogliere l’attimo fuggente, vivendolo con attenzione e passione, determina la qualità della nostra esistenza.

Possiamo cogliere grandi occasioni e schivare situazioni spiacevoli, solo se siamo desti e coscienti del momento presente.

Normalmente non ci accorgiamo di essere distanti dalla realtà del presente.

Dimenticare dove abbiamo posato un oggetto, o quello che dobbiamo fare nel corso della giornata sono segnali continui di un’assenza dal tempo reale.

Noi non siamo in grado di ricordare ogni singola azione compiuta dalla mattina alla sera, non una semplice sintesi della giornata, perché i momenti di cui siamo consapevoli del nostro presente sono pochi. Solo quando viviamo il momento reale possiamo ricordarlo con facilità.

La mente crea anche numerose “barriere percettive” originate da preconcetti; crediamo di capire gli altri o le situazioni ma generalmente non siamo in grado di farlo, perché la nostra lettura degli eventi è filtrata dalle esperienze che abbiamo avuto e dalle opinioni personali sulla realtà.

Questi “filtri” rappresentano una delle cause principali delle tante “paure” e “sofferenze” emotive, che sperimentiamo nel rapportarci col mondo esterno.

Essere nel presente, consapevoli della realtà, significa cogliere la vita e noi stessi per quello che siamo, senza la lente colorata delle opinioni, delle idee e delle astrazioni.

Qui e ora noi esistiamo; non ieri o domani ...ma in questo preciso momento. La nostra vita è un'infinita successione di attimi presenti.

Perderli, vuol dire perdere la vita nel suo assieme, sostituendo la realtà con un'idea virtuale della stessa.

La meditazione ci ancora al presente. In essa non esistono un prima e un dopo, ma solo l'attimo fuggente.

La penetrazione di questo “spazio” attraverso “l'educazione al sentire” sviluppa una formidabile capacità di essere “vivi”.

Nel tempo riduce le paure e amplia enormemente il nostro spazio percettivo della realtà.

Il percorso yogico ci consente di estendere le nostre “percezioni interiori” su tutti gli aspetti della vita che ordinariamente non cogliamo. E' sicuramente lo strumento principe per capire a fondo noi stessi e la realtà del mondo in cui viviamo.

La percezione illusoria del tempo è uno dei maggiori inganni della mente.

Con il pensiero siamo sempre al di fuori del tempo reale. Naturalmente lo strumento intellettuale è di enorme utilità nella vita e non solo per le cose più banali, tuttavia utilizzare l'intelletto in modo efficace, senza perderne il controllo, è estremamente difficile.

La mente potrebbe aiutarci a regolare le emozioni, preservandoci dagli effetti dannosi dei sentimenti negativi, ma il più delle volte essa genera preoccupazioni, dubbi continui, paure e tensioni emotive.

Il pensiero ci tiene ancorati al passato (con i preconcetti, la memoria delle esperienze negative e i giudizi), o ci proietta in un futuro immaginario (con i sogni, i desideri e le illusioni).

Il ricordo del passato, l'esperienza, e la proiezione mentale del futuro, aspirazioni e progetti, sono vitali e utili per l'essere umano; servono per imparare e trovare nuove vie e soluzioni di vita.

Però, quando la mente invade totalmente la nostra esistenza, portandoci lontano dal presente e proiettandoci nelle paure del futuro, oppure mantenendoci nel preconcetto nato nel passato, cadiamo nel gioco della “grande illusione” (maya):

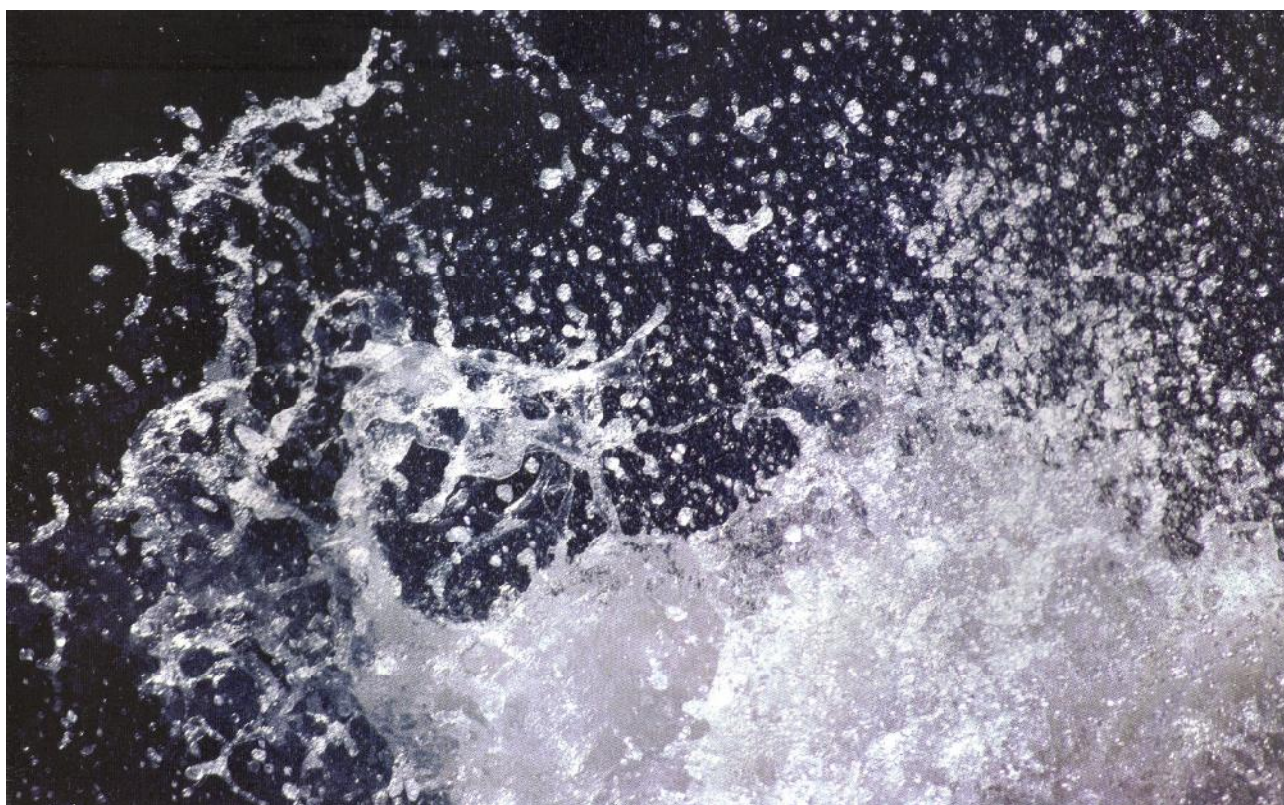
PASSATO



*Chiudo gli occhi sul mondo,
meditando il momento presente
che improvvisamente scompare
nel luminoso mare di
Ananda-Beatitudine.
Scorrono gli anni
nelle pieghe dei giorni,
pieghe che si spianano
nella memoria di ognuno.
Gira la ruota del tempo
che raccoglie le vite
per donarle alla morte,
che trasforma e risolve
ogni umana questione.
Dimentico i giorni
del mio passato,
dimentico le vicende
della mia sofferenza,
dimentico il nome
che ho ricevuto,
il corpo che m'hanno donato,
non volgo indietro
con gli occhi del rimpianto,
svaniscono i giorni vissuti
in un ardore di fiamma,
rimane la cenere dei ricordi
che il SOFFIO ben presto dispera
Sono unico e solo
nella COSCIENZA
dell'UNO.*

(Swami Atmananda, Monachesimo, poesia e profezia)

CONCLUSIONI



...E come la pioggia che cade dal cielo, dapprima, crea l'illusione di piccoli rivoli d'acqua...

...che prendendo verso-unico, si trasformano in torrente...

...ed evolvendosi

...nel tempo, tra unione e separazione

diventa fiume per far ritorno all'oceano...

così, noi anime umane procediamo

attraverso l'evoluzione...

dimentichi di non essere,

né il rivolo d'acqua,

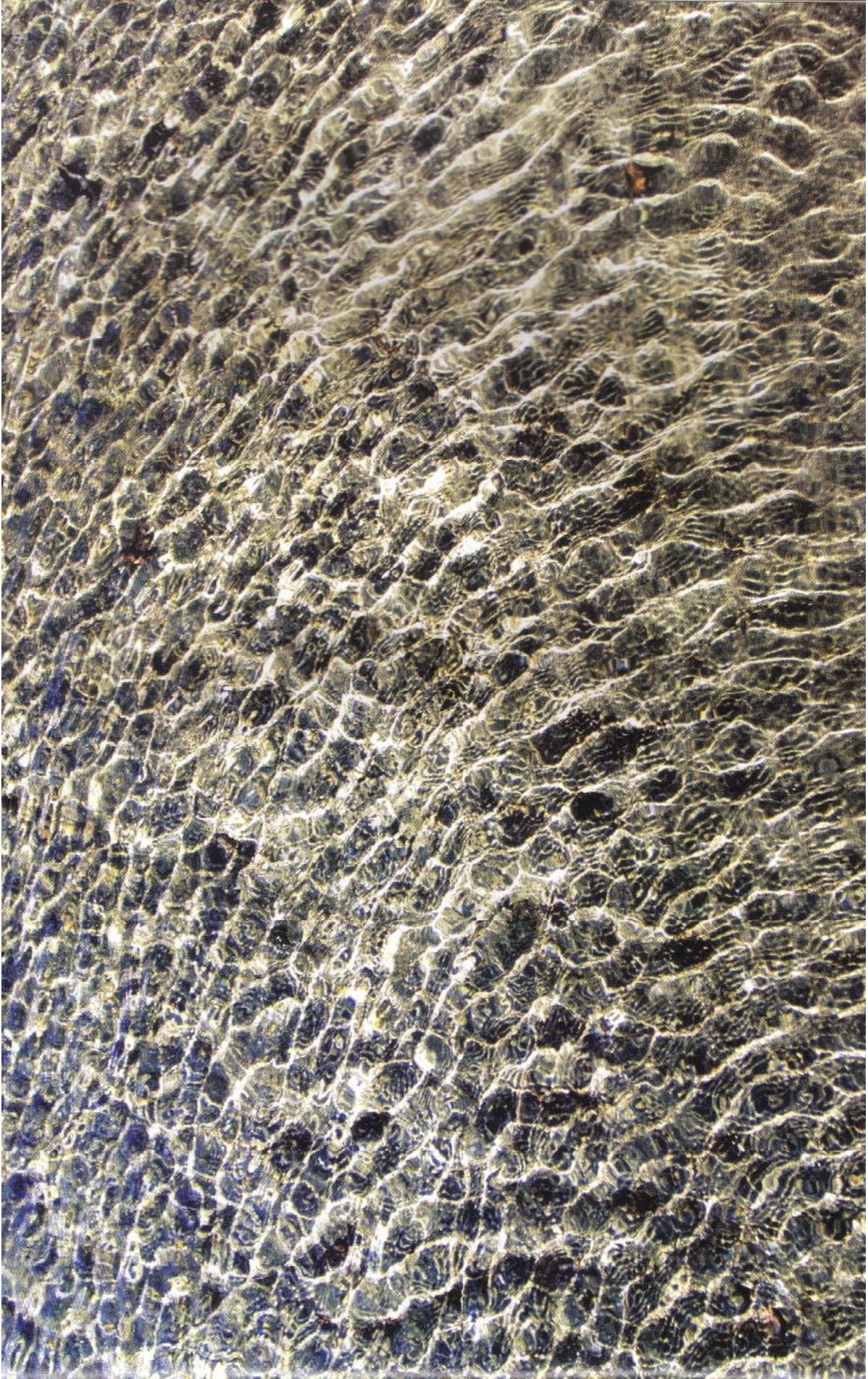
né il torrente,

né il fiume,

né l'oceano...

e neanche la pioggia...

ma, l'essenza stessa dell'acqua.



Per tale motivo, crediamo di soffrire, quando cadiamo.

Come la pioggia, ci sentiamo deboli come ruscelli...

...o presuntuosi e arroganti come un

fiume in piena...

quando abbiamo l'approvazione della massa.

Ma in Verità ,

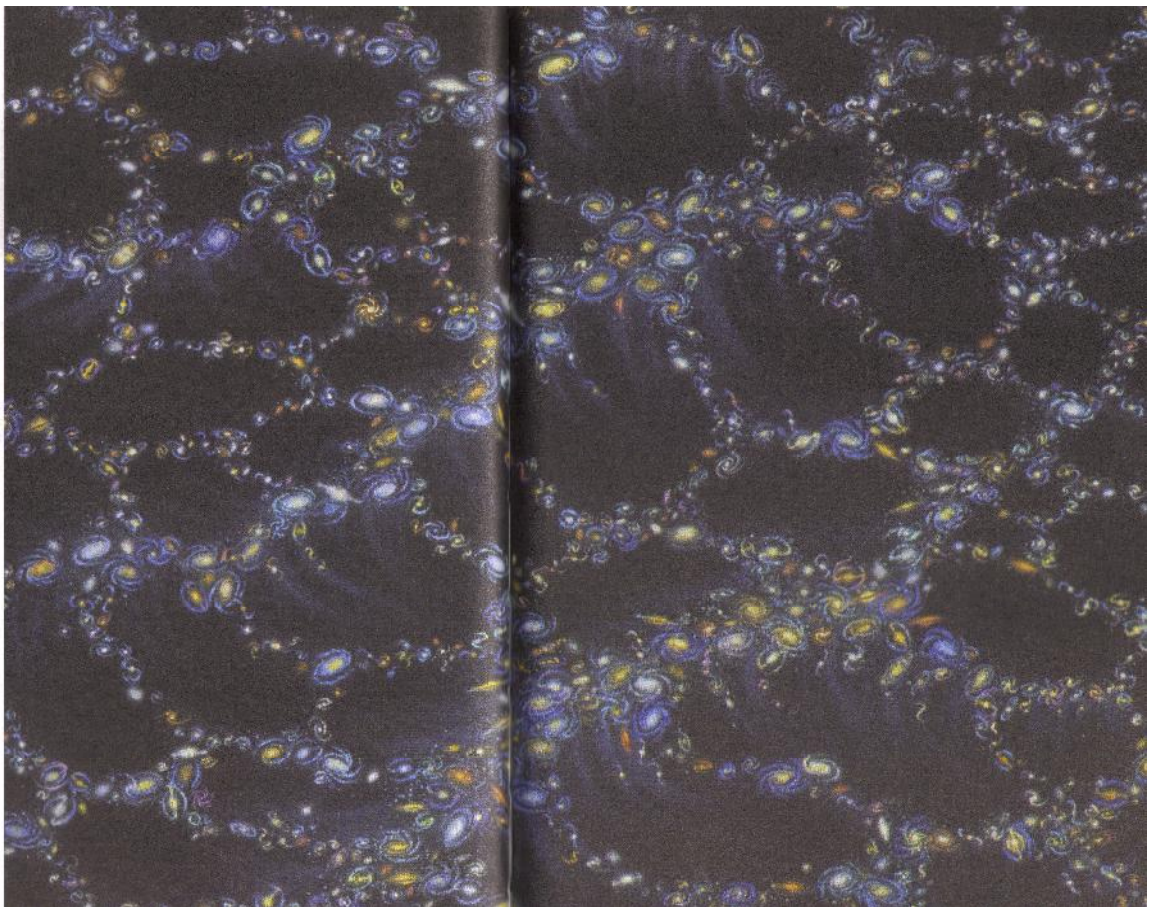
tutti siamo destinati a far ritorno al grande oceano...

di luce...

...fintantoché non avremo compreso

ed espresso la nostra intima natura.

La distribuzione delle galassie nell'Universo mostra una curiosa somiglianza con l'andamento delle onde negli oceani. La loro disposizione non è casuale, sono organizzate in ammassi a loro volta contenuti in gruppi maggiori.



Per l'acqua, e quella di poter esprimersi, cioè vibrare nei suoi tre stati di manifestazione:

solido, liquido e gassoso.

Ma noi, siamo esseri di luce...



Casalmaggiore 19/01/2009

Sto' nel mio mondo;

Osservo pensieri...

Mi riportano a ricordi di vita vissuta.

Osservo il mondo...

fornace antica di esseri umani;

crogiolo di energie...

interconnesse sulla madre terra;

divina incubatrice di future energie coscienti.

(Alessandro Fazio)

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio tutte le persone che ho incontrato... strada facendo, le quali mi hanno trasmesso un po' della loro esperienza di vita. Un grazie particolare a Swami Atmananda che con pazienza e gioia mi ha trasmesso l'arte del "morire al passato per vivere nel momento presente". Un ringraziamento va inoltre a tutti gli insegnanti dell'ISFIY che mi hanno dato la possibilità di studiare con metodo la complessa struttura della scienza sacra dello yoga.

INDICE

INTRODUZIONE

CAP.1 DALLA FISICA NEWTONIANA ALLA FISICA DEI QUANTI

- 1.1 Accenni storiografici di letteratura scientifica
- 1.2 Le particelle subatomiche
- 1.3 Il principio di indeterminazione di Heisenberg
- 1.4 Il teorema di Bell
- 1.5 Il vuoto

CAP.2 LA REALTA' SECONDO LA FISICA DEI QUANTI

- 2.1 I tre livelli
- 2.2 Considerazioni

CAP.3 LA REALTA' SECONDO LA TRADIZIONE DELLO YOGA

3.1 Origini della Scienza dello Yoga

3.2 Accenni di filosofia orientale

3.3 Lo yoga

3.4 Lo Yoga Sutra di Patanjali

3.5 Le vrtti

CAP.4 GLI ANGA (GLI OTTO MEZZI)

4.1 Yama e Niyama

4.2 Asana

4.3 Pranayama

4.4 Considerazioni

4.5 Pratyahara

4.6 Dharana, Dhyana, Samadhi

4.7 Samyama

4.8 Considerazioni

CONCLUSIONI

RINGRAZIAMENTI

BIBLIOGRAFIA

>IL TAO DELLA FISICA

Fritjof Capra Ed. Adelphi

>IL POTERE DELL'ENERGIA UNIVERSALE

Vincenzo Fanelli Ed. Macrolibri

>LA MEDICINA DELLA LUCE

Gaetano Conforti Ed. Macrolibri

>LA FISICA DELL'ANIMA

Fabio Marchesi Ed. Nuovi Equilibri

>EVOLVI IL TUO CERVELLO

Joe Dispenza Ed. Macroedizioni

>DISPENSE DI ASANA ISFIY MI 2004/2008

Eros Selvanizza

>DISPENSE DI YOGA MENTALE ISFIY MI 2004/2008

Eros Selvanizza

>DISPENSE DI PRANAYAMA ISFIY MI2004/2008

Antonietta Rozzi

>PSICOLOGIA RIVOLUZIONARIA

Samuel Aun Weor Ed.Ageac

>YOGA SUTRA PATANJALI

Piera Scarabelli Massimo Vinti Ed. Mimesis

>I SUTRA SULLO YOGA DI PATANJALI

Swami Anand Videha Ed. F.lli Melita

>LA VIA REGALE DELLA REALIZZAZIONE

Raphael Ed. Asram Vidya

>LA FILOSOFIA INDIANA VOL.II

S. Radhakrishnan Ed. Asram Vidya

>HATHA YOGA PRADIPIKA

A cura di Giuseppe Spera Ed. Promolibri

>GHERANDA SAMHITA

A cura di Ma Yoga Shakti Ed. Mediterranee

>L'ALBERO DELLO YOGA

B.K.S. Iyengar Ed. Ubaldini Roma

>SULLA MENTE E IL PENSIERO

J. Krishnamurti Ed. Astrolabio

>ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLE TECNICHE

YOGA

M.M. Gore Ed. Promolibri

>STORIE DELLO YOGAVASISTHA

Ed. Asram Vidya

>TECNICHE DI PRANAYAMA

André Van Lisebeth Ed. Astrolabio

>PRANA (I Segreti dell'energia vitale)

Atreya Ed. Il punto d'incontro.

>GLOSSARIO SANSCRITO

A cura del Gruppo Kevala Ed. Asram Vidya

>YOGA E MEDICINA

Giuseppe Ricci Ed. Ibis

>IMPARO LO YOGA

André Van Lysebeth Ed. Mursia

>PERFEZIONO LO YOGA

André Van Lysebeth Ed. Mursia

>TEORIA E PRATICA DELLO YOGA

B.K.S. Iyengar Ed. Mediterranee

>ENCICLOPEDIA DELLO YOGA

Stefano Piano Ed. Promolibri Magnenelli.

>SAGGEZZE 365 PENSIERI DI MAESTRI DELL'INDIA

Traduzione a cura di G. Boccali Ed. Ippocampo

>BHAGAVAD GITA

A cura di Stefano Piano Ed. San Paolo

> Cinque Upanisad

A cura di Raphael Ed. Asram Vidya

>Monachesimo Poesia e Profezia

Swami Atmananda Ed. Eremo dell'Armonia Primigenia

>L'UNIVERSO

Vol. 1° Il Giornale Ed.