

CORSO FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA
ANNO 2018-2021
ASSOCIAZIONE "IL LOTO BLU" VERBANIA

Tesi:

**"GLI YANTRA COME
STRUMENTI DI
CONCENTRAZIONE"**

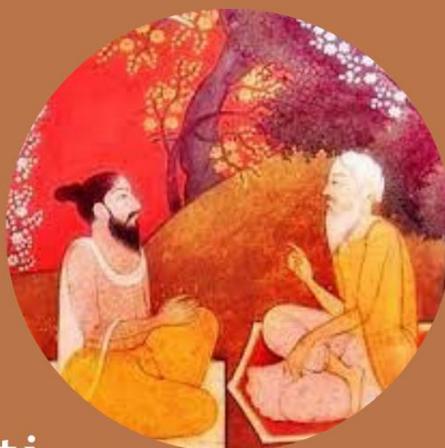
*di Raffaella
Baldissoni*



Dharana



Yantra



Upanishad

**Relatore:
Grazia Ugazzi-
Sw.Adishakti Saraswati**

Indice

- Dharana, la concentrazione: definizione e descrizione
- Upanishad: riferimenti a Dharana e allo Yantra
- Gli yantra: cosa sono, a cosa servono. Descrizione dello Shri Yantra.
- Bibliografia e sitografia
- Ringraziamenti



DHARANA

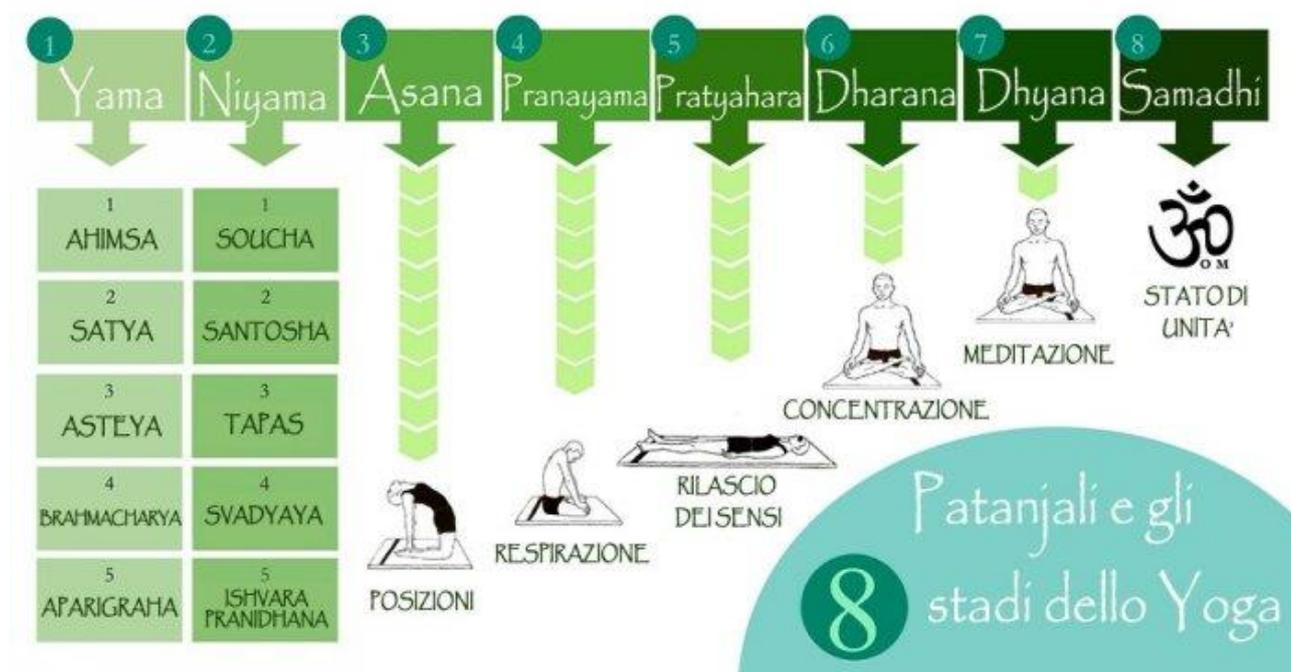
LA FOCALIZZAZIONE DELL'ATTENZIONE SECONDO PATANJALI

"Su qualsiasi cosa noi poniamo attenzione, noi diventiamo quella cosa"

Georg Feuerstein

Tradizionalmente i primi cinque degli *ashtanga* descritti da **Patanjali** negli **yoga Sutra** sono considerati esterni, mentre i tre stadi finali (Dharana, Dhyana e Samadhi) sono completamente interni. Questi ultimi tre stadi sono anche conosciuti nell'insieme con il nome di *samyama*, "controllo".

Dharana, Dhyana e Samadhi infatti possono essere considerati **stati progressivamente più avanzati di concentrazione**, senza una vera e propria linea di separazione tra di loro. Assieme inoltre costituiscono **raja yoga**, il percorso reale, una delle più elevate pratiche nella realizzazione dello Yoga (inteso come Unità).



DHARANA, IL PRIMO LIVELLO DI CONCENTRAZIONE

Dharana è un processo di allenamento mentale che consente all'aspirante di focalizzare e dirigere la consapevolezza, senza interferenza da parte degli indriya, o sensi.

La parola dharana deriva dalla radice sanscrita *dhri*, che significa "trattenere".

COME SI ARRIVA A DHARANA

Samapatti è il processo in cui citta (o la persona, detta grahyta) si fonde con l'oggetto della meditazione (grahya) durante l'atto del grahana (del comprendere). In questo processo

citta attraversa varie fasi, che permettono a citta di liberarsi progressivamente dalle vritti. Per spiegare questo fenomeno si usa l'esempio del cristallo, che prende il colore del panno sottostante tanta è la sua purezza, sembra fondersi con il suo supporto perché il cristallo arriva da essere privo di impurità.

Al termine del percorso il citta si identifica completamente con il grahya, ne assorbe tutte le qualità, scompare ogni distinzione tra colui che comprende (citta), l'oggetto della comprensione (grahya) e il processo del comprendere (grahama). A questo punto non è più possibile altra attività conoscitiva. Si raggiunge uno stadio, detto samadhhi, che rimane stabile e invariato per un certo tempo.

Le fasi di samapatti sono 4 (vitarka, vikara, ananda, asmita); vitarka e vikara hanno ognuna altre due fasi a loro volta.

Quando un sadhaka comincia a meditare e a rivolgere la consapevolezza verso l'interno, la prima esperienza è quella dei vitarka che affiorano dal deposito di samskara o tracce (karmasaya) lasciati dai karma passati

Vitarka (pensieri negativi) è composta da savitarka (sono i vitarka associati alle parole e al significato che la nostra mente ha imparato nel tempo) e nirvitarka; Vikara (pensieri positivi) è composta da savikara (in cui il citta non associa più i vikara con l'oggetto della meditazione) e nirvikara (completa purificazione della memoria). Con nirvikara si passa da Dharana a Dhyana. Da dhyana si arriva poi a samadhi, che può essere di 3 tipi, sabija samadhi (con seme, cioè come risultati dei passaggi di samapatti), nirbija samadhi (senza seme, cioè senza i passaggi di samapatti), dharmamegha samadhi.

IL VIAGGIO INTERIORE DI CITTA E LE RELAZIONI TRA REGIONI ATTRAVERSATE, PROCESSI E STADI DEL VIAGGIO

- Stato abituale (estroverso) di *citta* (con *vrtti* e *viksepa*)
- Stato della mente stabilizzata (*manasa-sthiti-nibandhana* I:35-38)
- Stato della mente pacificata e beata (*citta-prasadana-sadhana* I:28,29; I:33-39)
- INIZIO DEL VIAGGIO DI CITTA NELL'INTERIORITA' (*pratyak-cetana-adhigama* I:29)

REGIONI ATTRAVERSATE	PROCESSI	STADI O LIVELLI
<i>vitarka</i>	<i>samapatti</i> (I:41)	<i>savitarka</i> (I:42)
<i>vikara</i>	"	<i>nirvitarka</i> (I:43) <u>DHARANA (III:1)</u>
<i>ananda</i>	"	<i>savikara</i> (I:44)
<i>asmita</i>	"	<i>nirvikara</i> (tre livelli, I:44) <u>DHYANA (III:2)</u>
ANYA	"	<i>sabija samadhi</i> (I:46; III:3)
		<i>nirbija samadhi</i> (I:51; III:8)
		<i>dharmamegha samadhi</i> (IV:29)
	KAIVALYA (III:50, 55; IV:34)	

DHARANA NEL DETTAGLIO:

La seguente parabola illustra in modo adeguato il percorso di dharana e l'importanza dei simboli come supporto per la mente nella meditazione. Un giorno iniziò a piovere e la pioggia continuò per giorni e mesi. Ogni cosa era sommersa dall'acqua e non vi erano in vista terra o punti di riferimento di alcun tipo. Un uccello solitario vagava su questa vasta estensione di acqua e non trovando alcun punto di riferimento in nessun luogo si perse e non riuscì a far ritorno a casa. Poi l'acqua gradualmente si ritirò un po' e poté scorgere un pezzo di legno. L'uccello scese immediatamente sul pezzo di legno e, utilizzandolo come base, volò avanti e indietro da quel punto alla ricerca di cibo e di qualsiasi altra cosa gli necessitava. Ogni volta che l'uccello volava in una qualunque direzione, teneva d'occhio il pezzo di legno e, in questo modo, era sempre in grado di ritornare alla stessa base senza difficoltà.

Allo stesso modo, in dharana, la consapevolezza vola alta e viaggia su vaste estensioni di coscienza, che non sono tracciate e non hanno segni visibili per identificarle. Ma ogni volta la consapevolezza ritorna all'oggetto su cui è focalizzata, riconoscendolo come base per tutti i suoi voli. In questo modo la consapevolezza non si smarrisce e non si perde. Fa delle incursioni nell'ignoto, ma viene guidata indietro nella giusta direzione. Questo è il

motivo per cui l'oggetto di dharana è importante e deve essere uno da cui siete naturalmente attratti. Se avete un'attrazione naturale verso l'oggetto di dharana, la mente resterà fissa su di esso e non si distrarrà facilmente. In caso contrario la consapevolezza tende a vagare dalla propria base per lunghi periodi e infine può perdersi nella inesplorata dimensione della coscienza.

Patanjali descrive la concentrazione come la capacità di “*legare la coscienza in un unico posto*” (YS III.1). *Deshbandhas chittasya dharana.*

Questo “posto” dove trattenere la coscienza può essere ESTERNO -INTERMEDIO- INTERNO

Supporti ESTERNI:

- – yantra
- – mandala
- – luce della candela
- – elementi della natura
- – immagine (riproduzione di...) divina
- La fissazione dello sguardo su un'immagine esterna al soggetto (trataka) migliora anche la vista, stimola il cervello attraverso il nervo ottico. (vedi libro già citato F.N.E.Y., pp. 101 ss.)

Supporti INTERMEDI:

- – suoni, mantra
- – punta del naso
- – punto di convergenza delle due sopracciglia

Supporti INTERNI:

- – immagine mentale divina

- – parti del corpo (es. classico, Pancha Dharana, sui primi cinque chakra e rispettivi elementi come nella “Yogatattva – upanisad, 84-100, o nei vari Sutra del terzo libro di Patanjali, ecc. oppure su una NADI, un canale energetico).

Secondo T.K.V. Desikachar (figlio e allievo del padre, Krishnamacharya), l’oggetto (DESHA) su cui la mente possa appoggiarsi deve essere SHUBHA (benefico per la persona) + ABHIMATA (accettabile, di interesse per la persona).

La concentrazione quindi può essere rivolta verso l’interno o verso l’esterno, praticata con gli occhi aperti o chiusi.

La pratica di dharana non è solo concentrazione mentale, ma piuttosto potrebbe essere definita come il totale **assorbimento delle energie mentali in un singolo punto**.

Questa abilità di focalizzarsi con attenzione continua è essenziale per ottenere i successivi due stadi. Senza riuscire prima a concentrarsi su un singolo punto, non si riuscirà mai a guadagnare il controllo della mente. Sarà quindi impossibile mantenere periodi prolungati di calma mentale, fondamentale per riuscire a meditare in modo profondo.

Nella *Bhagavad Gita*, quando Arjuna chiede a Sri Krishna come riuscire a controllare la sua mente iperattiva, Krishna rispose:

“Indubbiamente la mente è sempre attiva e difficile da controllare. Ma può essere allenata con la pratica costante (abhyasa) ed essendo liberi dai desideri (vairagya). Un uomo che non può controllare la sua mente troverà molto difficile ottenere l’Unione con la divinità. Ma l’uomo che riesce a controllarsi potrà riuscirci, se ci prova intensamente e se dirige le sue energie nella giusta direzione”.

La mente è naturalmente dinamica e la nostra consapevolezza viene facilmente distratta dai continui vortici di pensieri ed emozioni. La concentrazione pertanto richiede il nostro costante sforzo per riportare la mente continuamente sull’oggetto di attenzione.

Dharana è per una persona che ha già intrapreso un cammino che lo porta a tenere a freno e controllare le fluttuazioni mentali, o chitta vritti, poiché queste sono responsabili dell’intera gamma di comportamenti, personalità, desideri, ambizioni, voleri e necessità. Colui che è in grado di controllarli senza esserne condizionato è pronto per la pratica di dharana. Ma per la maggior parte delle persone questo potrebbe non accadere mai. Così si inizia a praticare in modo guidato, controllato, permettendo alla consapevolezza di focalizzarsi e cristallizzarsi gradualmente.

Ogni volta che le fluttuazioni mentali conducono la coscienza lontano dall’oggetto di

concentrazione, la si deve ricondurre indietro. In questo modo, attraverso la pratica reiterata, le fluttuazioni mentali diverranno sempre meno e meno potenti e con il tempo diminuiranno. Nel sistema classico di raja yoga solo chi è in grado di praticare pratyahara, o ritiro della consapevolezza dalle percezioni dei sensi esteriori, è considerato pronto per dharana.

I RISULTATI DELLA PRATICA COSTANTE DI DHARANA

Nella pratica di **pratyahara**, se siamo costantemente focalizzato su oggetti esterni, diventeremo interamente assuefatti da questi oggetti. Se l'energia è invece portata verso l'interno, si eleverà ad uno stato naturale di armonia e pace. Questo senso di pace è sempre presente in noi, ma solo quando la nostra mente è calma lo possiamo percepire. Attraverso la pratica ripetuta di dharana la mente si aprirà a questo stato di pace e, in alcuni casi, riuscirà anche a fondersi con questo stato, dove pace e immobilità vengono rivelati come la Vera Essenza della nostra natura.

Ci sono due percorsi di meditazione sono chiamati **uttarayana** e **dakshinayana**, il sentiero del nord ed il sentiero del sud. Dakshinayana è il cammino del sud, attraverso il quale uno ritorna allo stato di ignoranza ed attaccamento alle cose del mondo, ed è pertanto associato all'oscurità.

Uttarayana, o il cammino del nord, è associato all'illuminazione e alla libertà dagli attaccamenti del mondo, pertanto è la via favorita per dharana e per la meditazione. Eleva a tal punto la coscienza che l'aspirante non ha necessità di ritornare alla coscienza normale. Se lo sceglie, può operare da quello stato elevato e divenire un canale per il flusso di conoscenza e beatitudine più elevate. In termini tecnici questo stato è conosciuto come **jivanmukta**, o liberazione totale della coscienza dai vincoli della materia incarnata in questo stesso corpo fisico. Jivanmukta è uno stato molto elevato, che è raramente ottenibile e destinato solo alle anime estremamente purificate. Quando la concentrazione è perfetta, si manifesta uno stato di totale assorbimento interiore senza alcuna interruzione. Può accadere anche per la frazione di un secondo. Non deve andare avanti per ore e neppure per minuti. Può durare anche un batter d'occhio

DURATA

La durata della pratica è ovviamente legata alle possibilità e capacità di ognuno di noi, ma i testi forniscono comunque alcune indicazioni.

1) *Amrtanada-upanishad*:

8. E, se gli esercizi di respirazione consumano così i demeriti, l'attenzione concentrata lo realizza ancora meglio: grazie a lei il peccato è annientato....

(Vengono espresse tuttavia alcune precisazioni hathayogiche riguardo alla postura e alla durata):

22. Sarà allora avveduto mantenersi immobili, senza tremare, la schiena ben dritta, senza guardare nè in alto, nè in basso, nè di lato, praticando lo yoga con costanza;

23. se l'attenzione concentrata non dura che sette o otto misure (nei casi ordinari, al di fuori dello yoga), lo Yoga... deve durare dodici misure”.

2) F.N.E.Y., “Raja – Yoga. La concentrazione (Dharana)”, p. 23:

“L’Agni-Purana... la dharana... dura per tutto il tempo in cui lo yogin può conservare la mente fissa sullo stesso oggetto. Si tratta quindi di un’azione mentale legata alla temporalità. Se la sua durata (normale) viene moltiplicata per dodici, dharana diventa dhyana che, se a sua volta è moltiplicata per dodici, diventa samadhi... Una dharana prolungata può, di fatto, approfondirsi, acquietarsi in uno stato di dhyana che, esso stesso, terminerà in samadhi”.

Ibidem, p. 39.

“Secondo il Kurma-purana, se vi concentrate su un solo punto per 12 secondi, è dharana (concentrazione). Dodici di queste dharana, cioè 144 secondi, saranno dhyana (meditazione). Dodici di queste dhyana, cioè circa 25 minuti, saranno samadhi. La concentrazione può anche essere diretta su un’immagine mentale di Dio”. Swami Sivananda Saraswati...

BENEFICI

Allenare la mente a concentrarsi sarà utile in diverse situazioni quotidiane:

- aiuta a migliorare le capacità intellettive e di accesso alla mente subconscia
- migliora la memoria a breve termine

- permette di mantenere la capacità di attenzione elevata per lunghi periodi
- riduce la fatica mentale
- porta ad ottenere un diverso stato di pace interiore durante tutto il giorno
- ottimizza i tempi lavorativi, rendendoci così più efficienti sul lavoro o nello studio

DHARANA, CONSIGLI UTILI

- **Preparare l'ambiente:** di solito la nostra mente è guidata e attivata dalle percezioni sensoriali, pertanto per aiutare a tranquillizzarla devono essere ridotti gli stimoli esterni. Se si pratica a casa, cercare un angolo della casa e un momento della giornata tranquillo, senza rumori, forti correnti, odori, luci intense, ecc.
- **Sedersi in una posizione comoda** da mantenere a lungo senza muoversi e senza problemi (come [Padmasana](#), [Sukhasana](#) o [Vajrasana](#)), usando anche dei cuscini o dei supporti in caso di bisogno; altrimenti la mente potrà essere disturbata dai fastidi muscolari o dalla posizione.
- **Seguire le tecniche base.** Alcune tecniche che puoi utilizzare per allenare la mente a rimanere immobile sono Trataka su una luce di candela, e usando i supporti interni, intermedi ed esterni precedentemente citati
- **Usare il mantra Om:** fissare gli occhi sull'immagine di OM posta redi fronte a te, inizia a recitare il japa di OM a voce alta e con calma. In questo modo tre organi di senso su cinque (occhi, orecchie e lingua) si concentrano su un solo soggetto e la mente che viene attirata dalle percezioni dei sensi si fisserà più facilmente in un solo concetto, OM. Dopo un po' chiudere gli occhi e provare a concentrare la mente sul ricordo di OM percepito attraverso gli occhi, la lingua e le orecchie. Questa esperienza trascende gli organi di senso e coinvolge la mente nella vera dharana
- **Avere pazienza:** non scoraggiarsi se all'inizio non si riesce a tenere sotto controllo i pensieri, è normale. Iniziare con pochi minuti e poi allungare la tua pratica.

I simboli tantrici utilizzati per dharana sono mantra, yantra e mandala. Hanno n fondamento scientifico poiché dipendono dall'influenza del suono, della forma, della luce per creare un effetto sull'energia nel corpo e nella mente.

I mantra sono suoni mistici che riverberano con enorme energia, gli yantra sono perfette forme geometriche dei suoni emanati dai mantra, e i mandala sono forme tridimensionali degli stessi mantra.



UPANISHAD

Le Upanishad costituiscono la parte conclusiva dei Veda; in origine erano migliaia, ne rimangono 200, delle quali le più considerate sono 108.

Nelle Upanishad troviamo riferimenti a Dharana

DARSHANA UPANISHAD

In questa Upanishad troviamo un parallelo con gli 8 punti di Patanjali, definendo lo yoga come “la scienza dello yoga delle 8 parti”. Dopo aver spiegato il significato di Yama, Niyama, Asana, Pranayama, offre le seguenti descrizioni dei passi successivi:

- **Pratyahara**: consiste nell'applicare la forza di volontà per cambiare la direzione dell'attenzione degli organi di senso, che normalmente sono attratti dagli oggetti dei sensi, vedendo ogni cosa come forma di Brahman.
- **Dharana**: viene definita come “concentrazione stabile nella contemplazione” e comprende 6 tipologie:
 - a. Fissare l'attenzione nello spazio del cuore
 - b. Fissare l'attenzione sull'aria che entra nel corpo attraverso la respirazione
 - c. Contemplare il fuoco nello stomaco
 - d. Contemplare l'acqua e i liquidi che scorrono nel corpo
 - e. Contemplare l'elemento terra nella solidità del corpo
 - f. Contemplare i bija mantra degli elementi: ham, yam, ram, vam, lam: questo dharana è il più potente e distrugge tutte le passate attività negative
- **Dhyana**: la meditazione. Meditare sul non-manifesto, sull'Atman, porta alla liberazione dalla rinascita.

SANDILYA UPANISHAD

Gli 8 punti vengono definiti gli 8 *anga* dello yoga. In questo caso, dopo aver spiegato il significato di Yama, Niyama, Asana, Pranayama, offre le seguenti descrizioni dei passi successivi:

- **Pratyahara**: consiste nel ritirare i sensi dall'attaccamento agli oggetti dei sensi, e contemplare ciò che si vede come manifestazione dell'Atman. Consiste anche nel portare l'attenzione sulle parti del corpo con un percorso ascendente e discendente.
- **Dharana**: può essere di 3 tipi (fissare la mente sull'Atman; portare l'attenzione dall'esterno allo spazio del cuore; contemplare i 5 elementi 8 terra, acqua, fuoco, aria e spazio)
- **Dhyana**: può essere “saguna” (basata su attributi, cioè per esempio sulle caratteristiche di una divinità) o “niguna” (senza attributi, cioè sulla realtà dell'Atman); in questo stadio soggetto, oggetto e processo cognitivo si fondono.

MANDALA BRAHMANA UPANISHAD

In questo caso, dopo aver spiegato il significato di Yama, Niyama, Asana, Pranayama, offre le seguenti descrizioni dei passi successivi:

- **Pratyahara**: significa controllare i sensi mantenendoli distaccati dagli oggetti dei sensi.
- **Dharana**: è il controllo della mente, che viene impegnata nella contemplazione dell'unità di ogni cosa
- **Dhyana**: è la meditazione nella consapevolezza del Tutto.

TRIPURA TAPANI UPANISHAD

Afferma che l'universo è stato creato dall'unione di Shiva e Shakti, dell'energia maschile e femminile.

E' composta da 5 parti:

- la descrizione delle parti del mantra vedico "*Gayatri Mantra*";
- la descrizione della dea Tripuri, "la dea dei tre mondi" (corpo fisico, astrale, causale): è una delle 10 "Mahavidya", le dee della saggezza;
- descrizione degli **Yantra** come mezzo per concettualizzare il divino interiore; spiega la costruzione dello **Shri Yantra**, che "realizza i desideri, prende tutte le forme, guarda in tutte le direzioni, e porta verso la liberazione" (verso 2.15)
- esposizione della teoria sulla vita e sulla possibilità di vittoria sulla morte;
- spiegazione sulla differenza tra Atman (l'anima immutabile dentro si è) e Brahman (l'infinito, incommensurabile, senza inizio, causa né paragone). Il testo spiega che la persona spirituale dovrebbe riuscire a calmare la mente liberandola da egoismi, desideri e sofferenza: in questo modo potrebbe capire che non c'è separazione tra gli esseri viventi, che la stessa anima esiste in tutti gli uomini

BHAVANA UPANISHAD

La Bhavanopanishad (भावन उपनिषद् = Bhāvana Upaniṣad), chiamata anche *Shri Chakropanishad*, è una delle Upanishad minori classificata tra le Shakta Upanishad, vale a dire le Upanishad che delineano la prospettiva tantrica e tentano di riconciliarla con l'approccio vedico.

È una Upanishad relativamente recente affiliata all'Atharva Veda. È un testo importante nella tradizione [Shri Vidya](#) e mette in risalto molto chiaramente il simbolismo dello [Shri Chakra](#) e la contemplazione.

Non si sa molto del suo autore o del suo periodo. Si suppone che il testo possa appartenere al 12° secolo.

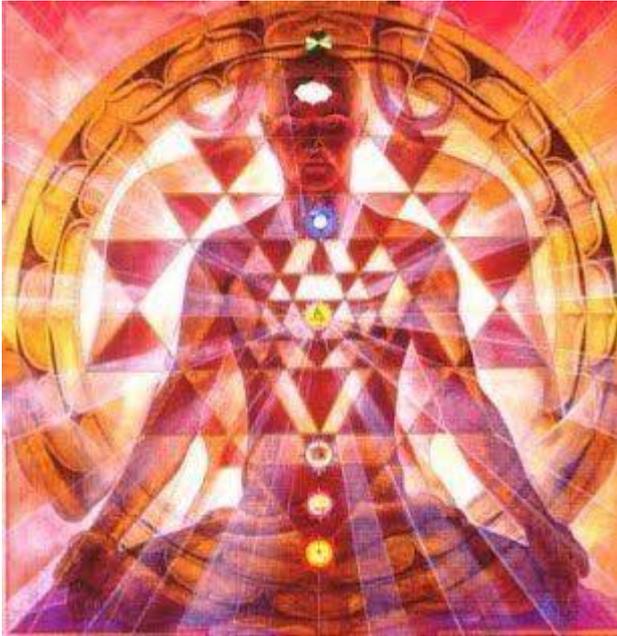
Bhavanopanishad è una breve raccolta di affermazioni in stile aforistico ([Vakya](#)) in circa 36 versi o **Sutra**, estremamente criptico e senza suggerimenti.

Non è facile interpretare i sutra e derivarne il significato, dato che essi sono scritti secondo il principio della minima quantità utile di parole, per cui hanno bisogno di commenti e commenti di commenti.

Bhavanopanishad è un testo importante per la pratica dell'**Antar-yaga**, il suo atteggiamento è Sattvico e la sua forma di adorazione è il culto interiore.

.Per questo è considerata Para Vidya (conoscenza trascendentale) in cui il culto (archana) è condotto nello spazio del proprio cuore (hridayakasha madhye).

Il principale proposito della Bhavanopanishad è stabilire una relazione tra le strutture del corpo umano e lo Shri Chakra.



Lo Shri Chakra, a sua volta, è considerato una proiezione dei principi essenziali dell'universo, in un tentativo di armonizzare (samarasya) il microcosmo (pindanda) e il macrocosmo (brahmanda), con lo Shri Chakra che sintetizza e assorbe in sé le caratteristiche di entrambi.

La Bhavanopanishad pone maggiore enfasi sulle rappresentazioni simboliche e sulla contemplazione, piuttosto che sui rituali.

STRUTTURA:

Il testo inizia con i saluti e la sottomissione al Guru, salutandolo come la fonte della conoscenza metafisica liberatrice.

Quindi continua a mettere in relazione la costituzione umana nei suoi livelli fisico, energetico e mentale con l'energia dei nove involucri dello Sri Chakra.

Una porzione significativa del testo è dedicata all'enumerazione dei nove avarana che compongono lo Shri Chakra e alle loro rappresentazioni geometriche, culturali e psicofisiche.

Il metodo di progressione adottato è il **samhara-krama** (processo di riassorbimento o dissoluzione), che parte dall'avarana più esterno e procede verso l'interno, sistematicamente, fino a raggiungere il punto centrale dello Sri Chakra, il Bindu.

In breve, il testo tenta di costruire una relazione armoniosa tra il microcosmo e il macrocosmo, tra il tantrico e il vedico e tra adorazione e contemplazione, rendendo sattvico e sublime il culto tantrico.

IL CONCETTO DI BHAVANA:

Nella tradizione di Shri Vidya, il concetto di Bhavana ha un significato molto speciale.

Nella tradizione del Tantra, il culto è classificato come esteriore (**bahir-yaga**) e interiore (**antar-yaga**)

1) Il culto esteriore (bahir-yaga)

Nel primo il culto è offerto a una rappresentazione concreta di una divinità che ispira devozione e riverenza.

Il devoto considera la dea madre come una forma umana che può vedere e toccare.

I servizi (upachara) sono offerti a quella forma come se fosse l'essere umano più adorabile e altamente riverito.

L'adorazione include anche lodare la divinità (stuti), ripetendo il mantra tramandato dal Guru (japa), che la lingua può pronunciare e le orecchie possono udire.

Questa forma di culto è definita grossolana (sthula).

Il testo dice che il culto esterno è solo un trampolino di lancio, una procedura preliminare che, a tempo debito, deve essere superata. L'adorazione esterna è un mezzo e non un fine.

2) Il culto interiore (antar-yaga)

L'altra forma di culto, vale a dire l'antar-yaga, l'adorazione interiore, è in due stadi:

- con oggetti esterni (**sadhara**) : Il devoto comprende e apprezza il simbolismo coinvolto in quegli oggetti di adorazione e nelle sequenze rituali.

Sa che gli oggetti di scena sono lì per aiutarlo e guidarlo lungo il percorso, eppure vi si sottomette interamente, con devozione e riverenza fino a quando non sorge la conoscenza trascendente.

La sua dipendenza poi si assottiglia gradualmente e il culto tende a diventare sempre più sottile (sukshma).

- senza oggetti esterni (**niradhara**). Gli oggetti di cui si parla qui sono gli accessori fisici, come l'immagine, i gesti (mudra) o i suoni.

Il secondo stadio di antar-yaga è trascendentale e porta alla graduale dissoluzione della mente in intensa contemplazione e visualizzazione dell'identità con la dea-madre.

Tutta la sua psiche è immersa nel principio della madre, i riti esterni, i culti o le condotte non hanno più alcun significato.

La coscienza del devoto subisce una trasformazione con la consapevolezza che lui e la Madre sono una cosa sola. Tale trasformazione è definita **Bhavana**.

Etimologicamente, il termine deriva dalla radice bhū (essere) per suggerire di portare qualcosa in essere.

Suggerisce anche un processo mentale che trasforma un'idea in realtà.

In un senso esteso, il termine significa contemplazione o meditazione o immaginazione creativa, comprendendo l'astratto come reale e tangibile.

Il metodo Bhavana è considerato come la sublime forma di adorazione per ottenere la liberazione in vita (jivanmukti).

INTERPRETAZIONE DELLA BHAVANOPANISHAD:

Come detto precedentemente, Bhavanopanishad ha la forma di Sutra concisi e non è facile capirne l'importanza senza l'aiuto di un commento.

Il più noto di tutti i commenti su Bhavanopanishad è la "Bhasya" di **Bhaskararaya Makhin**, che si faceva chiamare *Saubhagya-bhaskara*.

Bhaskararaya era una celebrata autorità sulla filosofia e la pratica del tantra e specialmente sullo Shri Vidya upasana.

Sebbene le date esatte siano incerte, è accettato che visse durante il XVIII secolo (tra il 1690 e il 1795).

Il suo commento sul Bhavanopanishad è breve ma ben costruito.

Le sue spiegazioni sono precise e presuppongono la familiarità con le idee e i concetti di Shri Vidya.

Importante è il suo volume di accompagnamento al suo commento su Bhavanopanishad, chiamato, in breve, **Prayoga-vidhi**, un manuale pratico per il culto dello Shri Chakra.

Le sue altre opere note sono i suoi commenti su Lalita Sahasranama, Tripuropanishad, Kaulopanishad e Lalita-Tripurasundari Upanishad.

भावनोपनिषत्: Bhavanopanishad

Quello che segue è il testo dell'Upanishad, la translitterazione, la traduzione e una breve spiegazione.

Sutra 1

श्रीगुरुः सर्वकारणभूता शक्तिः ।

Śrīguruḥ sarvakāraṇabhūtā śaktiḥ |

Shri Guru è il Potere da cui tutti gli elementi sono creati.

I primi due versi parlano del Guru.

Il primo verso dice che il Guru è la causa di tutto. In Śrī Vidyā, il ruolo del Guru è estremamente importante. Il suo potere è di rivelare la Conoscenza Divina. Quando l'oscurità dell'illusione viene distrutta con la grazia del Guru, si può realizzare il Sé.

Sutra 2

तेन नवरन्ध्ररूपो देहः ।

Tena navarandhrarūpo dehaḥ |

Di questo Potere il corpo, con le sue nove aperture, è la forma.

Navarandhra significa nove aperture. Questo versetto mette a confronto i nove triangoli intrecciati dello Sri Cakra con le nove aperture del corpo umano.

Quando un corpo umano con nove aperture è il corpo del Guru, allora logicamente il Guru rappresenta Śri Cakra, perciò non c'è differenza tra Guru e Śri Cakra.

Le nove aperture di un corpo umano sono: due occhi, due orecchie, due narici, la bocca e gli organi di procreazione ed escrezione. Quando l'anima lascia il corpo, generalmente esce da una di queste aperture. Nel caso degli yogi, tuttavia, le loro anime generalmente escono attraverso il Brahmarandhra, un orifizio situato sul vertice, il punto più alto del cranio.

Questo è noto come adhipati, un punto [Marma](#).

Sutra 3

। नवचक्ररूपं श्रीचक्रम् ।

Navacakrarūpaṁ śrīcakram |

È la Ruota Santa sotto le sembianze delle nove ruote.

Come sappiamo, Śri Cakra ha nove triangoli: ci sono due tipi di triangoli, triangoli rivolti verso l'alto e triangoli rivolti verso il basso.

Quattro triangoli rivolti verso l'alto sono Śiva koṇa (koṇa significa triangolo) e cinque triangoli rivolti verso il basso sono Śakti koṇa.

I nove triangoli rappresentano anche i centri psichici: i primi sei sono mūlādhāra, svādhīsthāna, manipūrakā, anāhata, viśuddhi e ājñā chakra.

Se aggiungiamo il chakra della mente e il chakra lunare, situati sopra l'ājñācakra e inclusi nel sahasrāra, si ha un totale di nove chakra.

Durante il suo viaggio dal chakra della base al sahasrāra nella forma di Kuṇḍalinī, avviene la manifestazione dell'universo.

Sutra 4

हीराही पितृदेवता कुरुकुल्ला बलिदेवता माता ।

Vārāhī pitṛdevatā kurukullā balidevatā mātā ||

Varahi è la forma paterna, Kurukulla, la divinità del sacrificio, è materna.

Questo verso dice che Vārāhī Devi è il padre e Kurukullā Devi è la madre.

Questo sembra essere difficile da spiegare.

Sia Vārāhī che Kurukullā devono essere compresi separatamente.

Questo versetto parla della loro genitorialità non solo per un essere umano, ma anche per tutti gli esseri.

Si dice che Vārāhī presiede alle ossa e Kurukullā presiede ad altre parti del corpo.

Un corpo fisico ha bisogno di due aspetti: uno è la protezione rappresentata da Vārāhī come padre, e un altro aspetto è il nutrimento fornito da Kurukullā come madre.

Sutra 5

पुरुषार्थाः सागरः ।

Puruṣārthāḥ sāgaraḥ

Gli obiettivi dell'uomo sono gli oceani.

L'oggetto della ricerca umana è come un oceano.

Questo verso dice che bisogna trascendere puruṣārtha, che è come un oceano, per raggiungere l'obiettivo finale della liberazione.

Puruṣārtha consiste di quattro ambizioni di vita: dharma, artha, kāma e mokṣa.

I primi tre Puruṣārtha variano a seconda del progresso spirituale di ognuno.

Sutra 6

देहो नवरत्नद्वीपस्त्वगादि सप्तधातु रोम संयुक्तः ।

deho navaratnadvīpastvagādi saptadhātu roma samyuktaḥ |

Il corpo, fornito dei sette dhatu più la pelle e i capelli, è l'isola di nove gemme.

Un corpo è chiamato un'isola perché ogni corpo funziona in modo indipendente.

Le nove gemme sono i saptadhātu o costituenti corporei (chilo, sangue, carne, grasso, ossa, midollo e seme) più la pelle e i capelli.

Quello che dobbiamo sapere è che il corpo è composto da nove elementi costitutivi.

Il numero nove ha molto significato nell'adorazione di Sri Cakra.

Per esempio, abbiamo nove triangoli, nove āvaraṇa, nove yogini, nove mudra, nove cakreśvarī, nove siddhi, nove pianeti, ecc.

Sutra 7-9

संकल्पाः कल्पतरवः तेजः कल्पकोद्यानम् रसनया भाव्यमाना सधुराम्लतिक्तककषायलवणरसाः षडृतवः ।

*saṅkalpāḥ kalpataravaḥ tejaḥ kalpakodyānam rasanayā bhāvyaṁ mānā
sadhurāmlatikṭakakaṣāyalavaṇarasāḥ ṣaḍṛtavaḥ |*

Una mente risoluta è come l'albero dei desideri.

Lo splendore della mente è il giardino degli alberi dell'abbondanza.

La prima parte di questo verso si riferisce alla mente.

Per sincronizzare efficacemente la nostra mente con Śri Cakra, abbiamo bisogno di avere una mente risoluta: una mente è risoluta quando riconosce il Sé interiore e ha raggiunto lo stato di *sthitaprajña* (fermezza nell'apprensione).

Questo tipo di mente è il giardino degli alberi della Grazia celeste.

Una volta raggiunto lo stato di *sthitaprajña*, la Grazia scende attraverso sahasrāra, dove c'è un orifizio conosciuto come brahmarandra.

La Grazia entra nel corpo attraverso questo orifizio e attiva i sei chakra da ājñā cakra a mūlādhāra.

Essa esiste già nella forma di śaktikuṇḍalinī nel perineo, ma in uno stato dormiente.

Quando scende la Grazia Divina, śaktikuṇḍalinī si trasforma in parākuṇḍalinī.

I sapori dolci, aspri, amari, pungenti, astringenti e salati percepiti dalla lingua sono le sei stagioni.

Le sei stagioni formano l'anno sul piano più grossolano.

Sutra 10

ज्ञानमर्घ्यं ज्ञेयं हविः ज्ञाता होता | ज्ञातृ ज्ञान ज्ञेयानां अभेदभावनं श्रीचक्रपूजनम् ।

jñānamarghyam jñeyam haviḥ jñātā hotā | jñātr jñāna jñeyānām abhedabhāvanam śrīcakrapūjanam |

La conoscenza è l'offerta, il conosciuto è l'oblazione, il conoscitore è il sacrificatore. La meditazione sul Conoscente-Conoscenza-Conosciuto e sulla loro non-differenza è il culto offerto allo Shri Chakra.

Questo è uno dei versi importanti della Bhāvanopaniṣad.

Ci sono tre parole nella seconda parte di questo verso – jñātr, jñāna e jñeya: Jñātr è il conoscitore, jñāna è la conoscenza, jñeya è l'oggetto della conoscenza.

Capire che non c'è differenza tra il conoscitore, il conosciuto e il processo di conoscenza è la vera adorazione di Sri Cakra.



YANTRA

YANTRA

“Gli yantra oltrepassano ciò che pensiamo e crediamo, essi toccano direttamente la causa della sofferenza. Questo processo potrebbe essere considerato uno strumento di grande valore per fare fronte alle prove della vita”

Swami Gurupuja

Nella Brhadaranyaka Upanisad viene illustrata la metafora del ragno che siede al centro della sua ragnatela, mentre tesse i fili in cerchi concentrici, tutti riuniti in un solo punto. █

Questa metafora apparentemente semplice racchiude anche l'essenza del pensiero indiano: tutta l'esistenza è governata da un solo principio, e il punto d'origine della coscienza suprema è contemporaneamente una riserva infinita di energia collettiva, dalla quale ogni cosa scaturisce e nella quale ogni cosa torna. Lo Yantra è un simbolo sacro, potente e dinamico, che riflette gli stessi concetti metafisici racchiusi nell'analogia del ragno.

Come il ragno sulla sua tela, il bindu (punto) al centro dello Yantra è il centro di ogni creazione, la fonte che irradia l'energia che crea tutte le forme.

ORIGINI

La tradizione Indù narra che, migliaia di anni fa, nelle caverne segrete delle sacre montagne dell'Himalaya vivevano i Rishi, antichi saggi che conducevano una vita di austerità, penitenza, meditazione per aiutare l'umanità ad uscire dalla prigione dei Samsara (la ruota della rinascita e della morte) per unirsi all'Energia Assoluta.

Un giorno il Dio Shiva decise di aiutarli attraverso la rivelazione di un metodo più rapido ed efficace per raggiungere l'illuminazione e la liberazione dell'anima: la filosofia Tantra – mantra – Yantra.

DESCRIZIONE

La parola **Yantra** in lingua sanscrita deriva dalla radice YAM e TRA e ha diversi significati, a seconda del senso attribuito alla prime tre lettere “YAN”:

- “Yam” si può tradurre con “sostegno-supporto”, “essenza vitale” di un principio, dimensione di coscienza.
 - “Tra” indica invece il “mezzo”, lo “strumento”, “liberazione”.
- YANTRA può quindi essere tradotto come:
- il mezzo per ottenere un sostegno per la concentrazione, un supporto per la meditazione
 - È uno strumento per la liberazione dai blocchi e limiti
 - Con un significato più profondo, indica la porta tramite cui accedere a una dimensione di coscienza che il simbolo rappresenta. L'uso di yantra permette di avere la possibilità di trascendere la mente limitata e sviluppare la capacità di fare esperienza dei livelli psichici e sottili della coscienza: sono un veicolo verso la dimensione psichica.

La radice della parola yantra è anche legata a “YA”, “un abbreviativo del dio della Morte, Yama. Quindi per certi versi lo Yantra è uno strumento volto a “gabellare”, o comunque a procrastinare, la morte e la caducità fisica.” (Diego Manzi)

Come il mandala è la rappresentazione pittorica di una visione interiore, così lo yantra è una rappresentazione matematica astratta della visione interiore. Man mano che la consapevolezza penetra nei livelli più profondi della coscienza, anche le esperienze interiori cambiano. Esse divengono più astratte e universali di come si vedono in natura. La natura non consiste negli alberi, nei fiumi, negli oceani e nel cielo come noi li vediamo. Quella è la forma grossolana, ma dietro la forma grossolana vi è una forma astratta sottile, ed è questa forma che lo yantra rappresenta. Di fatto, ogni cosa in natura può essere avvertita nella sua forma originale, lo yantra.

Come tutte le forme della creazione o della materia non sono che energia, così anche uno yantra contiene energia intrinseca. A causa della sua precisione matematica, esso è una centrale di energia, e mediante la visualizzazione e la concentrazione su uno yantra è possibile indurre il risveglio dell’energia equivalente dentro di noi.

L’utilizzo di Yantra è una pratica INDIRETTA, poiché è assente un confronto diretto con la mente e con il pensiero. A volte il corpo sottile tiene strettamente a sé la causa del dolore mentre si cerca di risolverla con l’intelletto: attraverso l’uso degli yantra si possono guarire i mali del corpo astrale e di conseguenza anche gli altri corpi, ed è attivo anche all’interno dell’ambiente che ci circonda.

Appendere un Mandala o uno **Yantra** a una parete è come avere un emettitore di energia costante, la quale cambia secondo le geometrie e i colori con i quali è realizzato.

L’influenza che irradia è continua ed effettiva, a prescindere dal fatto che sia osservato da qualcuno, è capace di influire sull’energia e sulla mente in modo protettivo e positivo.

YANTRA E SAMSKARA

Ogni esperienza di vita viene impressa nella nostra mente inconscia e insieme ai desideri e agli archetipi che si formano dentro di noi sin dall’infanzia, creano dei “semi” che successivamente generano altre esperienze creando una catena di azioni e pensieri. Questi causano le VRITTI (schemi di pensiero circolari e costanti): la mente oscilla continuamente tra alti e bassi, creando una sorta di “calore” (TAPA) nei nostri corpi (DOSHA). Lo yantra è uno strumento di TRASFORMAZIONE ENERGETICA, aiuta a rimuovere questi calori di sofferenza che creano dolori a livello conscio.

ATTIVAZIONE

Lo Yantra andrebbe posizionato su una mensola di legno e onorato con incenso, candele, fiori frutti ecc. Prima del momento in cui la divinità è chiamata a presiederlo, è un foglio di carta, oppure una tavoletta di legno piuttosto che una lastra di alluminio, o d’oro o argento o cristallo di rocca. È un materiale grezzo, non divinizzato. E’ necessario che l’energia possa passare da uno stato latente a uno stato attivo, diventando così uno spazio sacro; Diego manzi afferma:” Il tutto avviene in modo simile a quando si strofina un magnete ad una pietra e questa si magnetizza a sua volta”.

Ciò è reso possibile da alcuni passaggi:

	Prima fase	Seconda fase	Terza fase
Per l’uomo	Nascita rituale (iniziazione): il sadhaka deve purificarsi lavando le mani, facendo un bagno o praticando	Momento della pratica: consiste nella contemplazione (TRATAKA), con la colonna vertebrale	Identificazione Sé individuale e Sé Universale: il sahaka percepisce l’unità e l’immagine resta nella mente

	un pranayama purificante.	dritta.	anche con gli occhi chiusi
Per lo yantra	Momento della consacrazione: un purhaita (sacerdote indù) o il sahaka pongono le mani nel mudra “ AVAHANI” e soffiando trasmette il PRANA PRATISTHA (soffio di vita) al disegno, che si carica così di energia, potenza e coscienza, diventando spazio sacro e invitando la divinità a risiedere nello yantra	Momento della contemplazione: passando attraverso le fasi di Dhyana e Dharana, sadhaka e yantra iniziano a compenetrarsi	Momento del commiato: “VISARJANA”: con un gesto simbolico il sadhaka riprende l’energia data al disegno e lo yantra torna ad essere un semplice diagramma
Per il cosmo	Momento della creazione	Conservazione in vita	Fase della distruzione

Lo Yantra viene dunque attivato attraverso l’utilizzo di una respirazione canalizzata, di determinate mudra e soprattutto l’utilizzo di Mantra, perché se lo Yantra è il corpo della divinità, il Mantra ne è l’anima.

MANTRA

I mantra sono inseparabili dagli yantra: ogni yantra ha un mantra corrispondente attraverso la ripetizione del quale lo yantra diventa efficace.

Yantra e mantra praticati insieme possono trasformarsi in una sorta di raggio laser capace di raggiungere l’inconscio.

Attraverso la ripetizione del mantra la mente inizia a focalizzarsi e il focus viene portato verso l’interiore.

La ripetizione del mantra va praticata principalmente a livello mentale.

Il lavoro con uno yantra e il suo bija mantra può essere intensificato con l’aggiunta di MUDRA, che sono dei profondi atteggiamenti di canalizzazione delle energie praniche. Si lavora così a più livelli, fisico/mentale/psichico e i prana vengono canalizzati verso la direzione inconscia.

I 3 ASPETTI

Ogni yantra presenta 3 aspetti, tra loro interagenti e inseparabili:

1. La FORMA (akriti-rupa): la struttura geometrica è una astrazione del concreto, le varie forme dell’universo sono raffigurate in una figurazione – sintesi (cerchio, triangolo ecc..)
2. La FUNZIONE (kriya – rupa): tutte le figure geometriche corrispondono a elementi e forze del cosmo, attraverso la contemplazione si creano stati interiori di

consapevolezza, le caratteristiche espresse dallo yantra vengono interiorizzate dal sadhaka: è come una sorta di pellegrinaggio spirituale

3. Il POTERE (sakti- rupa): le forze psichiche attivate attraverso l'esecuzione del disegno e/o la contemplazione hanno il potere di trasformare la persona ricentrandola e guidandola, attraverso l'identificazione con il principio espresso nello yantra, verso la coscienza della totalità dell'essere

TECNICA

Come una mandala sono una rappresentazione pittorica di una visione interiore, gli yantra sono rappresentazione matematica e astratta della visione interiore.

Lo yantra è un disegno grafico basato su figure geometriche composte da elementi lineari inserite su una superficie piana, che rappresentano sinteticamente le diverse forme di energia.

Si può parlare di "ENERGIA DELLA FORMA": l'idea è che ogni forma emetta una frequenza e una energia specifica. Quando una persona si concentra su uno yantra, la sua mente si sintonizza automaticamente sulla forma energetica emessa da quello yantra, che collega il meditante all'energia che rappresenta.

Per esempio, lo yantra utilizza il simbolismo geometrico per evocare una precisa divinità, a sua volta connessa con particolari stati d'animo psichici o fisici. Può essere associato a divinità, pianeti, chakra: l'uso mirato è definito ANUSTHAN.



Nelle immagini, esempi di yantra dedicati a divinità

La concentrazione sullo yantra si chiama **YANTRA DHARANA**. Una seduta dura in genere 10 -12 minuti e stimolano entrambi gli emisferi del cervello.

Dagli ultimi studi sulle funzioni cerebrali e sulla ripartizione dei due emisferi si evidenzia che lo yantra li coinvolge entrambi poiché sollecita l'emisfero destro, in quanto raffigurazione geometrica, e l'emisfero sinistro per i rimandi simbolici inseriti. Ogni volta che il praticante traccia uno yantra coinvolge un emisfero nella produzione grafica e l'altro nella lettura dei suoi simboli in un'attività armonica che "fonde" queste importanti polarità.

Tracciando le sue figure geometriche secondo rigorosi criteri il praticante si prefigge di passare dal particolare all'universale, creando un supporto su cui proiettare un percorso interiore.

La concentrazione può essere effettuata in 2 direzioni:

- 1) Dal centro verso l'esterno = EVOLUZIONE MACROCOSMICA: porta a una esternalizzazione delle emozioni. Si parte dal centro dell'immagine: se i pensieri entrano ed escono dalla mente, si cerca di riportare l'attenzione al centro dello yantra. Man mano che la mente diventa più calma, si estende la consapevolezza verso i bordi dello yantra
- 2) Dall'esterno verso il centro = EVOLUZIONE MICROCOSMICA: indica il cammino di ricerca del proprio centro e della conoscenza. **Lavorando in questa direzione, si visualizza il processo di interiorizzazione, che simbolicamente procede "dalla parte esterna del chiacchiericcio delle mente" verso un movimento a spirale che ti porta dentro la parte immutabile del sé.**

Dopo essersi concentrati per diversi minuti (TRATAKA), le linee sembrano muoversi: ciò non è dovuto a un semplice affaticamento degli occhi, ma al fatto che si sta imparando a vedere su un altro piano di coscienza. Si può avere la sensazione che lo yantra si avvicini a noi e che le sue dimensioni esterne si modifichino, questo è l'IMPATTO ENERGETICO dello yantra sui nostri corpi.

A volte, quando uno yantra lavora su samskara molto profondi, può sorgere come uno scossone fisico, un tremolio, oppure una visione spiacevole o anche la sensazione di un movimento simile a un flusso che fuoriesce da mani e piedi: bisogna affrontare tutto ciò con atteggiamento sereno e neutro.

Gradualmente, la forma dello yantra si stabilisce nel chidakasha e raggiunge una tale intensità da poterlo visualizzare anche con gli occhi chiusi.

L'osservatore entra in uno stato di pura coscienza (SADHAKA), in cui non c'è più distinzione tra soggetto e oggetto.

Si arriva al punto di non saper più dire se sia lo yantra che entra nel praticante, o se sia il praticante che entra nello yantra: si passa da DHARANA a DHYANA.

Questa meditazione è stata praticata per 5000 anni per scopi intellettuali, religiosi o di salute.

Stimola l'intelligenza emotiva, rinforza il sistema immunitario, migliora il sonno, riduce il dolore fisico e mentale, favorisce un atteggiamento positivo.

Quando si analizza l'attività cerebrale durante la meditazione usando l'elettroencefalogramma, si può vedere il passaggio da:

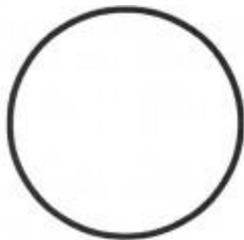
- Onde beta (attività normale): 15-30 hertz
- Onde alfa (rilassamento, calma, creatività): 9-14 hertz
- Onde theta (rilassamento profondo, risoluzione dei problemi): 4-8 hertz
- Onde delta (sonno profondo senza sonno): 1-3 hertz

ELEMENTI COSTITUTIVI

Uno yantra è composto da combinazioni di forme basilari, come il punto, il cerchio, il quadrato e il triangolo.

Nel simbolismo dello *yantra* rientra anche una doppia lettura tra macro cosmo (COSMOGRAMMA) e micro cosmo (PSICO-COSMOGRAMMA).

- **PUNTO:** è detto BINDU. È il nucleo che rappresenta la forma originaria da cui si è evoluta la creazione e verso cui esse ritorna (si può notare una analogia con la teoria del Big Bang). E' al contempo cosmico, quando è considerato simbolo del Principio assoluto, e psicologico quando lo si legge come centro spirituale del meditante. È il simbolo del mistero dell'essere: privo di dimensioni ma contiene il "tutto". È l'origine dello spazio e di tutte le altre forme.
Anche nella fisica tutta la materia che ci circonda si compone di atomi, costituiti a loro volta da protoni e neutroni sistemati attorno ad un nucleo centrale.
Le ricerche più recenti ci parlano di particelle subatomiche a loro volta costituite da altre entità chiamate "quanti". A questo livello il confine tra materia ed energia è labile: l'universo manifesto sarebbe proiezione di qualcosa che in realtà "non c'è", almeno per i sensi fisici, per questo si parla del velo di "maya"
Il tantrismo carica questo punto centrale di varie simbologie: è il seme da cui origina l'universo, goccia di sperma da cui nasce l'uomo, centro in cui si fondono le polarità, ma soprattutto è il luogo a cui tutto ritorna.
Al di là degli aspetti simbolici, la funzione pratica del bindu è quella del sostenere il praticante nel porre attenzione e concentrazione: è un potente stimolatore cerebrale.
Nel corpo fisico è rappresentato come il nucleo o centro chiamato "bindu visarga", situato alla sommità della parete posteriore del capo

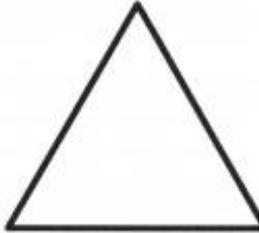


- **CERCHIO:** è l'espansione di bindu. Rappresenta il ciclo dell'eternità, dove non vi è né inizio né fine, solo eternità, e implica il processo di nascita, vita, morte come un ciclo eterno di eventi. Il cerchio simboleggia la Coscienza universale e quando entra in movimento rotatorio dà origine alla spirale. A innescare questa rotazione è KAMA, il desiderio. Il desiderio che ha spinto il punto a dinamizzarsi l'ha portato a concretizzarsi in una forma e ad allontanarsi dalla sua dimensione originaria. Se il desiderio porta all'espansione, conduce però parallelamente alla limitazione: il cerchio, infatti, circoscrive uno spazio e, a differenza del punto, ha una dimensione. Ci troviamo, come spesso capita, in un paradosso: il cerchio delimita ma non ha né inizio né fine. Ogni punto sulla sua circonferenza è diverso dal centro ma ne è

anche proiezione.

Il cerchio rappresenta il mondo manifesto perché è l'espansione dell'Uno nel molteplice, ma anche la coscienza Cosmica che è unica seppur nella proiezione nelle singole coscienze.

A livello naturale rappresenta l'elemento acqua.



- **TRIANGOLO:** poiché uno spazio non può essere definito con meno di 3 linee, il triangolo è considerato la prima forma che emerge dalla creazione e viene definito MULA TRIKONA (triangolo radice): il triangolo può avere il vertice verso il basso e rappresenta la fonte della creazione o PRAKRITI, oppure il vertice verso l'alto e rappresentare la coscienza (PURUSHA). Inoltre se il suo vertice è rivolto verso il basso è collegato con il femminile, se il vertice punta verso l'alto con il maschile. Spesso negli yantra troviamo la Stella dei Sei Punti o Satkona, che è data dall'intersezione di un triangolo capovolto con un triangolo con il vertice rivolto verso l'alto: questa è anche conosciuta come la **Stella di David**. Questa stella simboleggia l'unione di Purusha e Prakriti o **Shiva-Shakti**, per formare la Creazione oppure l'unione dell'anima individuale con l'anima universale. I lati rimandano alle tre energie basilari che permettono il passaggio dall'uno al molteplice: volontà, conoscenza e azione. La base orizzontale rappresenta la stabilità, i lati il movimento. Nell'ambito naturale rappresenta il fuoco. Se il triangolo è isoscele esprime il principio dinamico che evolve verso l'alto, se è equilatero esprime equilibrio.



- **QUADRATO: detto " Bhupura",** è il limite esterno dello Yantra. È una rappresentazione simbolica dell'elemento terra. **La partenza dal Bindu al quadrato esterno rappresenta il senso dell'evoluzione universale.** Il quadrato è un substrato sul quale poggia lo yantra. Rimanda all'elemento terra di cui è simbolo e denota il mondo fisico o terrestre che alla fine deve essere trasceso. Disegnato sulla croce che rimanda ai quattro punti cardinali, definisce lo spazio umano, terrestre. Il quadrato è più funzionale rispetto al cerchio e al triangolo, esso rappresenta la stabilità, la solidità, la stagnazione. Le due linee verticali che formano i due lati, esprimono dinamicità, le due linee orizzontali invece esprimono staticità, per cui l'effetto è quello di evocare equilibrio. Il quadrato stimola poco il nervo ottico, per questo motivo, nello *Yantra*, è messo a contenere gli altri simboli geometrici che, di conseguenza, vengono messi in risalto. Le quattro porte, o cancelli, che vengono disegnati sui lati del quadrato danno dinamicità e, insieme ai quattro angoli del quadrato, rappresentano le otto direzioni

- **FIORE DI LOTO**, unico elemento non geometrico dello yantra, il Loto o “Padma” in uno Yantra simboleggia la purezza e la libertà dalle interferenze esterne, infatti sono petali di fiori di loto le cui radici sono nel fango, ma il fiore galleggia sull’acqua. Il loto, emblema di bellezza perfetta, è connesso simbolicamente con il sole, poiché si apre con la sua luce e si chiude con l’oscurità, rimandando al simbolismo dell’illuminazione. si presenta con 8 o 12 petali, numeri solari, oppure con 16 petali, numero lunare.

Il numero dei petali varia a seconda del significato che si vuol dare: otto petali rappresentano i cinque elementi più la mente, l’intelligenza e l’ego. Dodici petali rappresentano i segni zodiacali, i mesi dell’anno, i cicli del sole (*Surya Mandala*). Se sono sedici rappresentano la luna (*Chandra Mandala*).

COLORI

La scelta dei colori non è decorativa, ma sempre simbolico. I colori non vengono usati solo per un effetto estetico ma per un effetto energetico e psichico: lo spettro dei colori rappresenta lo spettro delle energie sottili. Perciò se si disegna la stessa geometria con colori diversi, si otterrà uno yantra con effetti leggermente diversi. Sarah Tomlison spiega che “La colorazione è una parte importante del processo meditativo”.

I testi antichi non sono sempre concordi sull’attribuzione dei colori, l’interpretazione più diffusa è la seguente:

I 3 Guna	I 5 elementi	Le 8 direzioni	I pianeti
<ul style="list-style-type: none"> - Satvva: bianco (luce e leggerezza) - Rajas: rosso (movimento e creazione) - Tamas: nero (inerzia, pesantezza, oscurità) 	<ul style="list-style-type: none"> - Terra: giallo - Acqua: bianco - Fuoco: rosso - Aria: grigio - Etere e spazio: grigio perla 	<ul style="list-style-type: none"> - Nord: oro - Nord-ovest: nero - Nord – est: grigio - Ovest: bianco - Est: giallo - Sud: nero - Sud – ovest: verde - Sud – est: rosso 	<ul style="list-style-type: none"> - Giove: giallo, oro - Ketu: marrone - Sole: oro, arancio, rame - Venere: bianco, celeste - Marte: rosso, scarlatto - Rahu: nero, metallo - Saturno: nero, blu indaco - Luna: bianco perla, argento, crema - Mercurio: verde

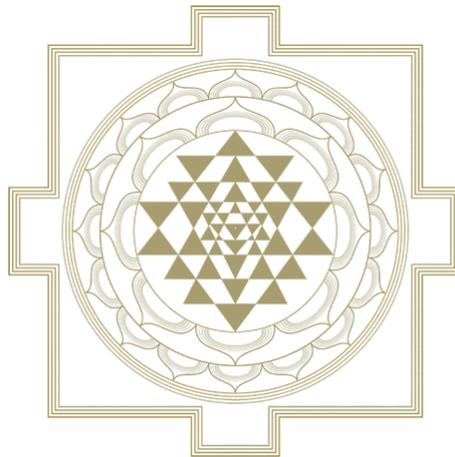
SHRI YANTRA

La leggenda vuole che lo stesso Śaṅkarācārya tracciasse per la prima volta nella storia uno Śrī Cakra sul suolo in cui fondò lo Śāradā Pīṭham di Śrīgerī, trasmettendo ai suoi discepoli il metodo di Śrī Vidyā basato sulla meditazione di quel simbolo.

E' lo yantra più venerato in India. E' anche noto come "Yantra della Creazione" o come rappresentazione della sillaba OM. E' considerato anche come la madre di tutti gli altri yantra perché tutti derivano da questa figura.

Shri Chakra è fondamentalmente un "cosmogramma", ossia una rappresentazione grafica dei processi universali di emanazione e riassorbimento ridotti al loro schema essenziale.

DESCRIZIONE

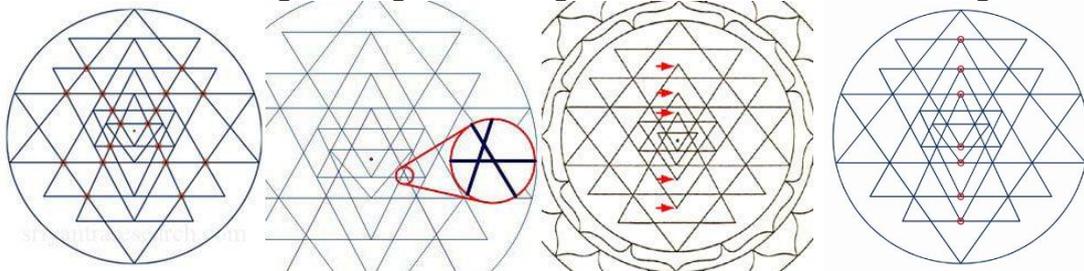


- Il punto centrale si chiama BINDU, è l'origine del tutto, contiene tutte le potenzialità del divenire.
- Quando inizia la creazione, bindu si trasforma in APANA BINDU, si crea la polarizzazione di Shiva e Shakti e compaiono 2 punti supplementari, che uniti al primo creano il triangolo primordiale (MULE TRIKONA): questo triangolo rappresenta anche le 3 qualità di Shakti (il giovane, il bello, il terrificante) e i 3 momenti di creazione, conservazione e dissoluzione.
- E' poi composto da 9 (NAVA) triangoli (YONI) che conferiscono all'immagine anche il nome di NAVAYONI CHAKRA. Incrociati tra loro, danno origine a 43 piccoli triangoli.
 - 4 dei nove triangoli hanno la punta orientata verso l'alto e rappresentano il fuoco e la componente maschile Shiva o coscienza.
 - Gli altri 5 hanno la punta orientata verso il basso e rappresentano l'acqua e la componente femminile Shakti o energia. La dea Shakti è anche definita "Trisundari" perché rappresenta le 3 condizioni dell'esistenza:
 - a. il livello fisico (rappresentato dalla sua figura a 4 braccia)
 - b. il livello sottile (rappresentato dal suo yantra)
 - c. il livello supremo (rappresentato dal suo mantra)
- Questi triangoli sono circondati da un loto a 8 petali, che simboleggia Vishnu
- Segue un loto a 16 petali che rappresenta il potere dello yogi sulla mente e sui sensi.
- I loti sono raccolti in una tripla linea che unisce l'universo e il corpo umano.
- I 3 cerchi sono racchiusi in un quadrato che rappresenta l'universo, il corpo umano con 4 porte (BHUPURA), che rappresentano i 4 punti cardinali.

COSTRUZIONE

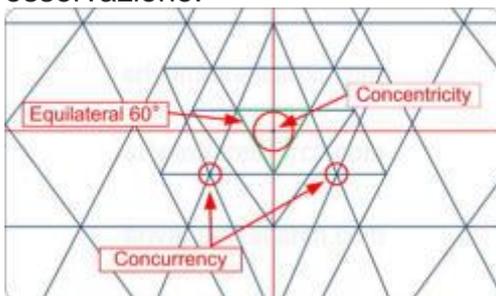
È molto difficile disegnare uno Shri yantra perfetto, perché i 9 triangoli sono interconnessi tra loro: se si sposta uno, si spostano tutti gli altri, non è possibile muoverne uno senza muovere gli altri, perciò non è semplice intersecarli correttamente.

Inoltre il vertice di ogni triangolo è collegato alla base di un altro triangolo.



Perché il disegno sia corretto e armonioso, deve rispettare 3 criteri fondamentali:

- 1) La **CONCORRENZA**: le linee devono intersecarsi nello stesso punto
- 2) La **CONCENTRICITA'**: il centro del triangolo più interno coincide con il cerchio del triangolo esterno
- 3) Il **TRIANGOLO INTERNO EQUILATERO**: rappresenta l'integrità e i 3 lati indicano il soggetto osservatore, l'oggetto osservato e il processo di osservazione.



COME CONCENTRARSI SULLO SHRI YANTRA

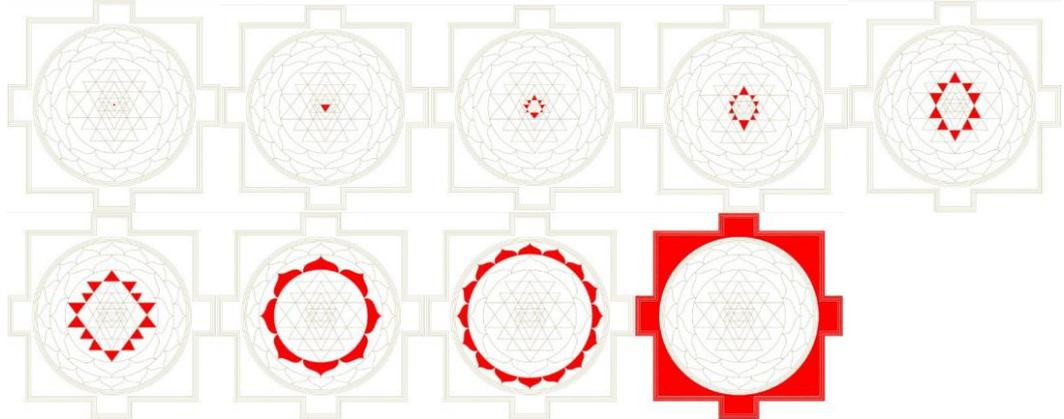
La meditazione sullo Shri yantra è detta "BHAVANA", e indica la tecnica di realizzazione interiore e di concentrazione supportata da una profonda intenzione meditativa.

Ad uno primo sguardo si percepisce solo la sovrapposizione dei 5 triangoli capovolti e dei 4 dritti. Ad uno sguardo più attento invece l'immagine può apparire come un progressivo emanarsi di figure concentriche, dal centro verso l'esterno.

Partendo da Bindu, la concentrazione si muove seguendo:

- 1) Il primo triangolo centrale è collegato con il chakra di MULADHARA e con l'elemento Terra (se lo si guarda dall'interno verso l'esterno, nella fase di espansione) o del chakra SAHASARA (se lo si guarda dall'esterno verso l'interno, nella fase di riassorbimento)
- 2) Il primo giro a otto angoli è collegato al chakra Swadhisthana e all'elemento Acqua
- 3) Il secondo giro a 10 angoli interni è collegato al chakra MANIPURA e all'elemento Fuoco
- 4) Il terzo giro a 10 angoli esterni è collegato al chakra ANAHATA e all'elemento Aria
- 5) Il giro a 14 angoli è collegato al chakra Vishuddhi e all'elemento spazio
- 6) Il loto a 8 petali
- 7) Il loto a 16 petali
- 8) I 3 cerchi

9) Le 4 mura con le porte



Il processo di concentrazione può essere eseguito anche dall'esterno verso l'interno

ESERCIZIO CON GLI YANTRA DEI PIANETI:

Lascia scorrere gli occhi su questi 9 diagrammi e soffermati su quello che ti attrae di più. Non leggere il box (le 9 qualità) nella pagina seguente. Permetti che le forme e i colori ti parlino in modo istintivo.



Le qualità dei 9 yantra:

Osserva le qualità che la scelta istintiva dello yantra ti ha indicato.

Ridisegnalo, coloralo e ascolta il sentimento che ti evoca.

Sinistra

alto: radiosità. solarità, ottimismo, sicurezza di sé, magnetismo. Permette alla tua gioia, calore ed energia di influenzare coloro con cui interagisci.

metà: intelletto. giudizio, equilibrio, saggezza. Calma il sistema nervoso e invita la mente ad un atteggiamento equanime.

Bassa: organizzazione. ordine, disciplina, mente ferma. Pazienza e resistenza sono radicate.

Centro

alto: nutrimento. Protezione, sostentamento, compassione. Coltiva le qualità di apertura, sensibilità e trasformazione tipicamente associate al femminile.

metà: espansione. crescita, opulenza, fortuna, generosità di spirito, creazione di comunità. Apre il cuore alle opportunità, alla condivisione e a nuovi orizzonti.

Basso: unicità. indipendenza, originalità, esplorazione. Consapevolezza delle proprie idee e conoscenza della “propria vera voce”.

Destra

alto: Passione. direzione, obiettivi, entusiasmo. Permette di vivere le proprie aspirazioni e traguardi con gioia e ricchezza di significato.

metà: beatitudine. sensualità, ammirazione per la bellezza, raffinatezza, arte. Apre l'accesso agli aspetti gioiosi dei sensi.

Basso: spiritualità. Esperienza mistica, solitudine, purificazione. la saggezza che vive sempre con te.

Questo esercizio è stato creato da Harish Johari e Sarah Tomlinson:



Harish Johari:

È stato un maestro completo: autore di poesie, scultore, pittore, cuoco, compositore di musica indiana, gemmologo, astrologo e tutto ciò sintetizzato e in armonia con la scienza della vita, l'“ayurveda”. Ha pubblicato libri di cucina, poemi, manuali di ogni sorta. A lui

si deve la riscoperta in Occidente dello studio, creazione e utilizzo degli yantra, che assieme all'Ayurveda sono gli strumenti principali della disciplina del Tantra



SARAH TOMLINSON:

Dirige l'Ayurveda Yoga Institute di New York. Insegna pittura, yantra e yoga. Per conoscere meglio il suo lavoro: yantratecture.com



**BREVE ACCENNO AI
MANDALA**

Cosa sono i “Mandala”?

“Il Mandala rappresenta uno schema ordinatore che in certa misura si sovrappone al caos psichico, così che l’insieme che si sta componendo viene tenuto insieme per mezzo del cerchio che aiuta e protegge.” (Gustav Jung)

La parola “mandala” è di origine sanscrita e vuol dire “cerchio”. Molto importante nelle tradizioni Induiste e Buddhiste, dove viene usato per scopi spirituali e rituali, ha anche lo scopo di favorire la concentrazione, la meditazione, creare un proprio spazio sacro.

Il cerchio può essere interpretato come macrocosmo e rappresentare l’universo, oppure come microcosmo ed essere espressione della personalità.

Il mandala diventa così una sorta di mappa interiore, una guida per chi vuole percorrere un cammino di crescita personale: creare e/o colorare un mandala favorisce la calma, la consapevolezza, l’equilibrio e la pace. Permette di trasformare in colore e forme le proprie emozioni, i pensieri, gli aspetti della propria vita e di dare un ordine al caos interiore.

La forma circolare e la simmetria aiutano a percepire l’armonia nel disegno e dentro di noi, a ritrovare il nostro centro: ci consente di accogliere, senza giudicarlo, ciò che emerge dal profondo.

I benefici della realizzazione di un mandala non sono solo spirituali ma anche fisici: allenta la respirazione e il battito cardiaco, diminuisce le tensioni muscolari. Ha un grande effetto sulla nostra mente, attiva l’emisfero destro del cervello stimolando la creatività

Esempio di realizzazione di Muladhara Chakra:



Bibliografia e sitografia

Dharana:

Fonti cartacee:

- Appunti dispensa corso insegnanti yoga "Il loto blu"
- "Yoga sutra di Patanjali", di Swarupatma, ed. Edizioni Clandestine
- "Quattro capitoli sulla libertà", di Swami Satyananda Saraswati, ed. Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

Fonti web:

- http://www.yogawaytrieste.org/files/Download/Patanjali_Claudio_Biagi.pdf
- https://www.yogawaytrieste.org/files/Download/1_SAMADHI_PADA-Claudio_Biagi.pdf
- <https://loyogadellatradizione.com/gli-yoga-sutra-di-patanjali-una-panoramica/>
- <https://www.amadeux.net/sublimen/dossier/yoga-classico.html>
- <https://www.armonianaturale.com/yoga-sutra-di-patanjali/>
- <https://www.armonianaturale.com/yoga-sutra-vibhuti-pada/>
- http://www.vedanta.it/index.php?option=com_content&view=article&id=212&Itemid=419
- <https://books.google.it/books?id=lwW3qyOhqQQC&pg=PA156&lpg=PA156&dq=yantra+dh+arana&source=bl&ots=vUmvwTrowm&sig=ACfU3U0y11DShUOiHgboj91AehER26GfAg&hl=it&sa=X&ved=2ahUKEwjBhN2bzefvAhUFIMUKHQncCXw4ChDoATAEegQIBBAD#v=onepage&q=yantra%20dharana&f=false>
- http://www.magnanelli.it/Estratti/TCM_FNEYRajaYoga.htm
- <https://www.sisbio.it/2020/08/17/i-benefici-della-visualizzazione-meditativa/>

Upanishad:

Fonti cartacee:

- "Le 108 Upanishad", di Parama Karuna Devi, ed. Jagannatha Valabha Vedic Research Center

Fonti web:

- <https://vedavyasamandala.com/la-bhavana-upani%E1%B9%A3ad-1/>
- <https://vedavyasamandala.com/2-la-bhavana-upani%E1%B9%A3ad/>
- <https://www.ilgiornaledelloyoga.it/upanisad-yoga>

Yantra:

Fonti cartacee:

- "Yantra", di Swami Gurupuja Saraswati, ed. centro Yoga Shakti Seregno
- "Yantra, potere e magia", di Srila Japananda Das Acbsp, ed. Editoriale Vishnupada
- "Mandala e yantra: guarigione, armonia e potere", di Marcus Schmieke, ed. Il punto d'incontro
- "Il tantra dello Shri Yantra. Il corpo umano reso divino", di Claudio Marucchi, ed. Psiche 2
- "Geometria sacra. Simboli di potere", di Pierluca Zizzi, ed. Psiche 2
- "Nine designs for inner peace", di Sarah Tomlinson, ed. Destiny Books Rochester Vermont

Fonti web:

- <https://www.satyanandaitalia.net/satyananda-yoga/periodici/periodici-2005/anno-2005-volume-3/>
- <http://www.soniasquilloni.com/2019/10/07/yantra-o-diagrammi-magici/>
- <https://www.yogaweb.it/yantra/>
- <http://www.yogajournal.it/meditazione-yantra>
- <http://www.mandalaweb.info/persone-e-mandala/intervistaadiegomanziautorediscintillediordineeterno>
- <https://crono.news/Y:2020/M:09/D:29/h:11/m:41/s:04/yantra-meditation-strumenti-visivi-utili-alla-concentrazione-della-mente/>
- <https://www.centroparadesha.it/ude/articoli/1630-880-mantra-yantra-e-mandala-di-swami-satyasangananda-saraswati>
- <https://divinetools-raja.blogspot.com/2012/12/yantra.html>
- http://www.magnanelli.it/YogaInOccidente/04_CalloniLaContemplazioneDelMandalaSegreto.htm
- <https://yantramantra.it/>
- https://sriyantraresearch.com/Article/Physiology/sri_yantra_physiology.html
- <https://www.atmavedi.org/Public/SriChakra/index.cfm?&app=atmavedi&ssl=set>
- https://sriyantraresearch.com/Optimal/optimal_sri_yantra.htm
- <https://suryanamaskara.altervista.org/blog/2018/12/08/shri-chakra-viaggio-verso-bindu/>
- <http://zenvadoligure.blogspot.com/2015/12/mandala-e-yantra.html>
- <https://www.aramizzu.com/schede/arte-tantrica/>
- <https://www.ilgiornaledelloyoga.it/yantra-yoga>

*Un ringraziamento particolare alla mia maestra Grazia Ugazzi per aver
avermi guidata nel percorso di conoscenza dello yoga e di me stessa.*

Grazie a Swami Gurupuja, lontana ma sempre vicina.

*Grazie ai docenti esterni che hanno portato la loro preziosa esperienza
nel nostro percorso di apprendimento.*

*Grazie ai miei compagni e compagne di corso, per aver condiviso il
cammino contribuendo, ognuno con la sua unicità, a rendere questo
percorso speciale.*

Con gratitudine

Raffaella