



## Sanatan Dharma, la religione eterna

Da "Studies in truth, exploration in metaphysical thought" di Roy Eugene Davis 1987

Traduzione e commento di Giovanni Formisano

La via eterna della realizzazione del Sé è chiamata nella cultura indiana Sanatan Dharma, dove dharma sta a significare legge spirituale, via della giustizia, verità. La Via Eterna indica la filosofia spirituale e le pratiche che ci portano dalla condizione di confusione e inconsapevolezza, allo stato di risveglio spirituale e a vivere una vita in armonia con il Divino. Anche se le origini di questa filosofia sono tracciabili nella cultura induista, l'essenza del Sanatan Dharma non è riconducibile a una religione particolare, ma è l'eterna via alla realizzazione del Sé e al risveglio spirituale per ogni persona, in ogni tempo e luogo.

### I principi immortali dello yoga

Il Sanatan Dharma si basa su quattro principi essenziali, che poi sono, a livello profondo, i principi di ogni tradizione illuminata. Anche se a livello superficiale ci possono essere delle differenze tra le varie tradizioni, infatti, a livello sottile ed esoterico, possiamo trovare che tutte si fondano su questi principi, che delineano il viaggio spirituale per ogni essere umano dall'illusione alla Verità, dalla schiavitù dell'identificazione con il falso sé alla libertà che deriva dalla conoscenza del vero Sé. Il sentiero spirituale indica la via da seguire durante questo viaggio alla scoperta del Sé.

Questi sono i 4 principi di base del Sanatan Dharma:

1. La Coscienza Suprema, o Spirito è l'unica realtà esistente, dal quale tutto il resto procede. Niente esiste senza Spirito, o è separato dal Creatore.
2. Gli esseri umani sono una estensione di questa singola Realtà, e quindi hanno l'inerente abilità di sperimentarla direttamente.
3. La natura degli esseri umani è impregnata della dualità di Spirito e materia (natura). Una volta nel mondo, essi dimenticano la loro vera natura di esseri spirituali, e si identificano con il corpo fisico e la mente.
4. Attraverso la pratica spirituale e l'influenza della Grazia Divina, è possibile risvegliarsi e ricordare la propria natura di esseri spirituali. Questo è lo scopo della vita.

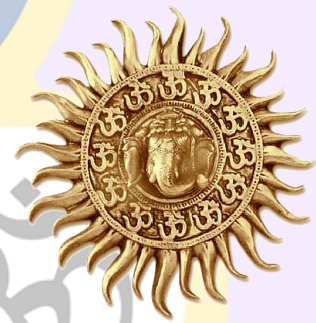
Possiamo condensare questi quattro principi in questo modo:

1. Dio (Lo Spirito Assoluto) è
2. Noi siamo Lui (Spirito)
3. Noi ci dimentichiamo chi siamo
4. Noi ci ricordiamo chi siamo

Lo Yoga è la scienza pratica che deriva dal Sanatan Dharma e ci offre i metodi pratici per arrivare al risveglio spirituale, e cioè al ricordo e alla consapevolezza cosciente di chi siamo.

### Il Kriya Yoga e le quattro chiavi per un rapido progresso spirituale

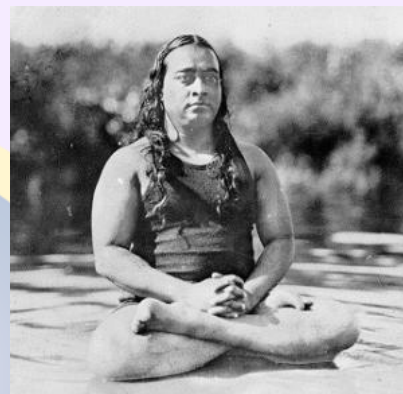
Se vogliamo fare progressi sul sentiero spirituale, dobbiamo porre attenzione alle cose essenziali alla realizzazione del Sé, e minimizzare ciò che non serve ai nostri scopi più alti. Il primo verso del secondo capitolo degli Yoga sutra di Patanjali, scritti circa duemila anni fa, afferma che "Autodisciplina, studio del Sé, resa completa a Dio e meditazione, costituiscono il sentiero del Kriya Yoga". Queste chiavi formano le fondamenta per il profondo lavoro di smantellamento dell'ego, trasformare la personalità e creare i presupposti affinché possa affiorare e rivelarsi il vero Sé, la nostra essenza spirituale.





4. **Meditazione regolare** – La meditazione è la pratica per attivare in noi la rimembranza Divina, che Patanjali chiama smriti. Essa è la pratica più importante per ogni ricercatore spirituale, e può essere definita come il fluire costante della consapevolezza al puro, immutato aspetto della coscienza.

Molti fanno l'errore di pensare che sia difficile vivere in modo spirituale in questo mondo. Pressioni sul lavoro, responsabilità familiari, problemi con i quali confrontarsi ogni giorno, persone apparentemente "non spirituali" con le quali interagire – questi problemi fanno apparire il mondo come un posto di lotta e sofferenza. Eppure i grandi Maestri di ogni epoca ci hanno insegnato che proprio qui in questo mondo, proprio qui dove siamo, si può e si deve realizzare il regno dei cieli.



In ogni momento abbiamo l'opportunità di vedere oltre le apparenze e le ombre di questo mondo, per arrivare alla percezione del mondo reale, il regno della Realtà, dove tutto è perfezione e Luce. Possiamo dire che noi siamo sintonizzati con il mondo dei punti di vista conflittuali quando la nostra attenzione fluisce costantemente verso l'esterno, e questa è la sorgente principale di dolore per gli esseri umani. Coloro che sono identificati con la natura, non riescono a comprendere la realtà di Dio, e la loro attenzione fluisce verso l'esterno, così pensano che troveranno la felicità come un risultato delle loro conquiste materiali e dei loro possessi, o nel soddisfare desideri e bisogni umani. In effetti, ci può essere un temporaneo senso di soddisfazione quando realizziamo desideri che conducono alla sicurezza e ai piaceri dei sensi, ma possiamo trovare una reale, durevole soddisfazione solo nel momento in cui ci rivolgiamo all'interno e realizziamo la Sorgente di tutto ciò che appare nel mondo esterno. Quando siamo fermamente in sintonia con l'Infinito, vediamo chiaramente la Verità, e ci rendiamo conto che le circostanze esteriori non sono altro che riflessi di immagini interiori. Possiamo allora vivere in questo mondo senza attaccamento e con totale libertà di espressione. Qui giace la nostra sicurezza reale. Anche se ogni giorno dobbiamo confrontarci con i conflitti, le guerre continue e le minacce di guerra, i cataclismi, le profezie funeste e le crisi economiche che si susseguono, *tutti i grandi Maestri hanno affermato che c'è un modo di avere una pace interiore inamovibile, ed è quello di imparare ad essere sempre ancorati in Dio e muoversi in questo mondo come un'anima realizzata nel Sé. Non c'è altra via. Quando sei stabilizzato in questa coscienza, qualsiasi cosa accada non ti toccherà, e tu sarai in pace anche quando gli altri intorno a te sono spaventati, confusi, tesi e infelici.*

Seguendo le quattro norme di questa lezione si può arrivare a vivere come un Jivanmukta, "un essere liberato mentre vive nel mondo". Tutto quello che bisogna fare è dedicare ogni giorno un periodo definito alla lettura spirituale e alla meditazione, aggiustare il nostro modo di pensare, assumere una giusta visione delle cose, e agire da questa nuova realizzazione. Studiare la vita dei grandi maestri, e vivere come loro, creare quindi una nuova immagine di sé e vivere in accordo con essa.

### Affermazione

*"Oggi e ogni altro giorno, faccio il mio meglio per vivere la vera vita spirituale. Disciplino i miei pensieri, sentimenti e azioni. Leggo le parole di Verità con discernimento intuitivo. Medito per realizzare la mia Vera Natura. Agisco sempre in accordo con la mia guida interiore, nella piena consapevolezza che l'Infinito, che è la mia vita, si esprime attraverso di me e come me per realizzare i Suoi scopi".*

### La storia delle due rane

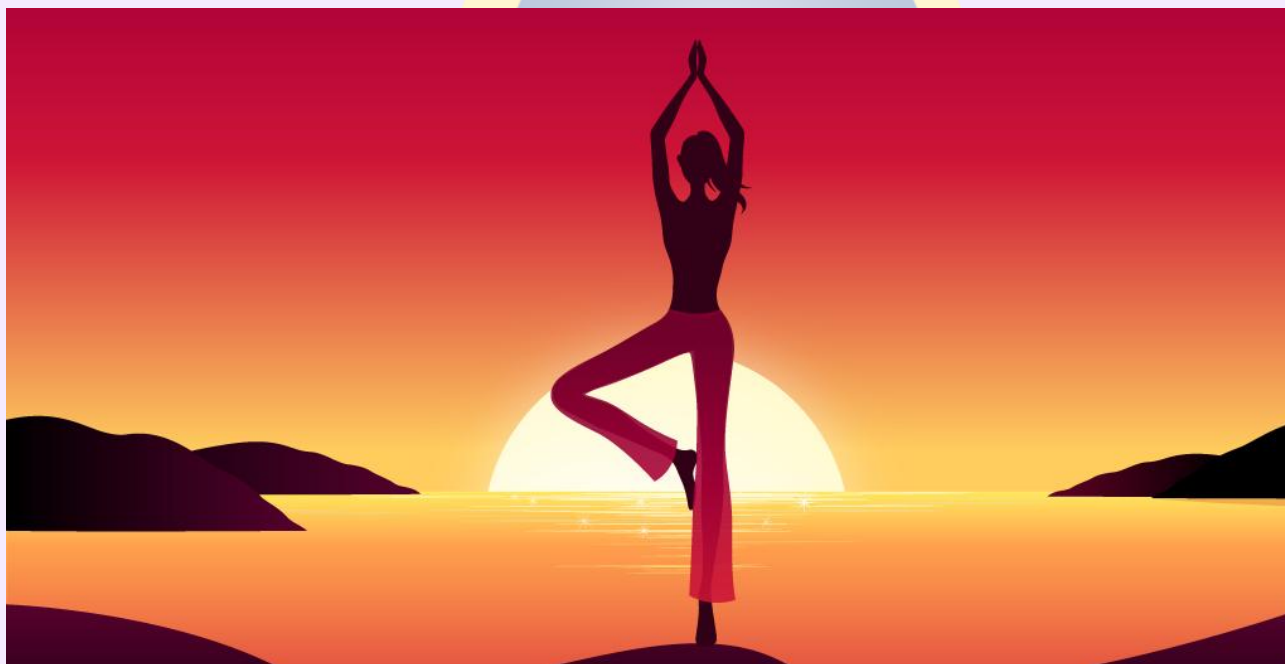
Un giorno due rane, cercando di berne il contenuto, caddero dentro un secchio di latte, galleggiando con fatica, provavano in tutti i modi a risalire la parete del secchio, che pieno solo a metà con il latte, impediva loro la risalita. La prima rana, la più grande, dopo molti tentativi, in preda alla disperazione, disse alla più piccola "non c'è la faremo mai", smise di nuotare e si lasciò affogare. La seconda rana, con caparbietà, continuò a nuotare, muovendo costantemente le zampette, senza scoraggiarsi ad ogni tentativo fallito e venne la notte, ma lei non si perse d'animo. All'alba ormai stremata, si accorse che le sue zampe poggiavano su una superficie solida, felice spiccò un salto e fu fuori dal secchio. Il movimento delle sue zampe aveva trasformato il latte liquido in burro solido.

Mai pensare di dichiararsi sconfitti o rinunciare a tentare, a provare, con costanza ogni giorno. Il fare, con determinazione, per ottenere un obiettivo, porta sicuramente alla riuscita. Yogananda insegnava a non darsi mai per vinti, che il fallimento non è altro che il seme del successo e diceva che la nostra volontà unita alla volontà Divina può compiere miracoli.

## Erbe e rimedi per sviluppare Forza (Ha) e Flessibilità (Tha)

A cura di MariaLaura Bonfanti

Unire forza e flessibilità è uno dei grandi obiettivi dell'Hatha Yoga. Sembra una banalità, ma altro non è che il risolversi in Unità dell'intera dualità cosmica, il ritrovarsi al Centro. Nella pratica fisica, ciò si traduce in perfetto equilibrio tra Potenza (Ha, maschile) e Morbidezza (Tha, femminile). Per sostenere lo yogi in questo processo, da millenni, l'Ayurveda ha selezionato erbe e rimedi. Vediamo quali.



Alla base di tutte le pratiche yogiche c'è un obiettivo profondo, a volte poco considerato: andare oltre la dualità che governa questo piano di incarnazione e ricongiungersi nel Centro, nell'Unità. "Ha-Tha Yoga" significa proprio "Unione di Sole e Luna", delle due polarità cosmiche di maschile e femminile, da cui si genera ogni altro opposto alla base della nostra esperienza quotidiana (freddo-caldo, bello-brutto, pesante-leggero, giorno-notte ecc). Lo yogi cerca di stare sempre al centro, radicato nella consapevolezza che si spinge oltre questa continua oscillazione. Così come nella meditazione applichiamo tecniche che portano le energie sottili della colonna vertebrale (in Ida e Pingala) all'Unità (in Sushumna), così anche nella pratica di asana si equilibra l'aspetto della dualità nella forma più fisica di Forza (Ha) da un lato e Flessibilità (Tha) dall'altro, facendoci assaporare a volte, a fatica, una pur breve centratura.

Per questo l'Ayurveda, che da millenni sostiene lo yogi sul suo sentiero verso la realizzazione del Sè, si è spesso interrogata, attraverso uno studio accuratissimo di piante e rimedi fitoterapici e naturali, su quali fossero i preparati più efficaci per armonizzare questi due aspetti.

### **FORZA: vitalità di Ojas**

La pratica di asana, se ben fatta, ci dona sempre energia e forza. Eppure ci sono momenti in cui anche lo yogi più esperto e allenato si sente affaticato mentre è sul tappetino. Diverse possono essere le cause: stress, troppo lavoro, troppa vita sociale e sessuale, dieta inadeguata, problemi digestivi e conseguente eccesso di Ama (tossine), solo per citarne alcune.

In questi casi, oltre a rivedere e reimpostare un regime adeguato e personalizzato, fatto di alimentazione, routine, esercizi, riposo, trattamenti ecc, potrebbero venire in aiuto le erbe che l'Ayurveda classicamente chiama Rasayana, o erbe ringiovanenti e ricostituenti.



L'antica pratica del Rasayana fa parte degli otto rami della medicina ayurvedica e pone l'accento sulla prevenzione, il ringiovanimento e il rallentamento del processo di invecchiamento piuttosto che sulla cura del sintomo. Le erbe Rasayana agiscono nel senso di ristabilire le più profonde riserve di energia (prana), incrementando Ojas, forza sottile alla base del sistema immunitario, essenza di tutti i tessuti (Dhatu). Ojas ha una natura estremamente sottile e raffinata ai confini fra la materia e la pura energia. Ojas genera l'energia vitale, dà energia ai vari organi e sistemi, mantiene efficiente il sistema immunitario. Per aumentare ojas nel corpo l'Ayurveda consiglia molte cose che hanno in comune il fatto di vivere il più possibile secondo le leggi di natura e le caratteristiche della propria individualità. Tutto ciò che aumenta nel corpo il sattva guna ovvero la qualità della chiarezza e lo stato di benessere, aumentano ojas. Quando ojas è presente nella quantità adeguata, il corpo è forte, stabile e flessibile; la pelle è liscia, pura e lucente; il viso ha un aspetto calmo con un sorriso naturale; la posizione del corpo è rilassata e i movimenti sono naturalmente aggraziati; la voce è melodiosa e le parole sono gentili; il carattere della persona è compassionevole, gentile, tranquillo e creativo. Quando ojas viene perduto o distrutto si manifestano tutti quei sintomi associati alla mancanza di vitalità fisica e mentale. Le difese immunitarie si indeboliscono, insorgono ansia, debolezza, tensione, cattivo funzionamento degli organi di senso, la mente si indebolisce, prevalgono condizioni di aridità e afflizione. In queste condizioni è facile che si manifestino malattie. Molti aspetti della vita moderna come l'attività frenetica, le eccessive sollecitazioni mentali ed emotive, la profonda confusione che ne deriva e che disorienta le persone, tendono a distruggere ojas, mentre la dieta equilibrata, uno stile di vita appropriato e la regolare pratica spirituale sono elementi essenziali per mantenere e ricostituire ojas.



*Amalaki*



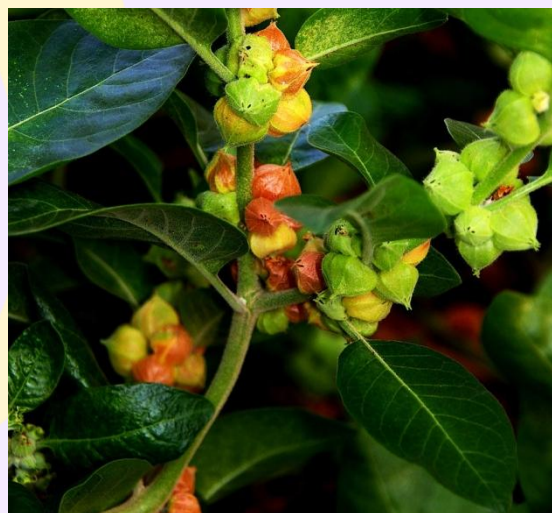
*Haritaki*

Due sono le grandi erbe Rasayana in Ayurveda: Amalaki e Haritaki, contenute entrambe nella formula Triphala. Queste erbe nutrono Ojas e sono fortemente ricostituenti. L'Amalaki è l'ingrediente base della formula arcinota del Chyavanprash ed è una delle più apprezzate fonti naturali di vitamina C. E' utile anche per calmare emozioni troppo "calde", come rabbia o passionalità.

L'Haritaki è conosciuto come erba contenuta nella mano destra del Buddha della Medicina, come descritto dall'arte sacra tibetana. Entrambe queste erbe sono fortemente nutritive, depurative e leggermente lassative.

Anche Ashwagandha è un'erba molto apprezzata per il suo effetto ricostituente e di sostegno al sistema immunitario. La traduzione del nome è indicativa: "Che dà la vitalità e il vigore di un cavallo". E' alla base stessa della formazione di Ojas ed è consigliata in caso di convalescenza, astenia, esaurimento nervoso, eccesso di perdita di peso e muscolare, super lavoro, affaticamento e invecchiamento precoce.

Queste erbe possono essere assunte anche per settimane o mesi, meglio dopo la pratica o prima di coricarsi per ricostruire gentilmente le riserve di energia e di vitalità. Da ricordare, comunque, che il bisogno di cercare stimolanti o sostegni per l'energia vitale è un segno di disequilibrio e di scarsità di riserva di prana nel sistema corpo-mente. Meglio sarebbe, oltre a tamponare l'emergenza con queste erbe, cominciare a rivedere nel complesso lo stile di vita e la routine giornaliera e stagionale e comprendere dove si sta dissipando energia e come intervenire a monte per evitarlo.



*Ashwagandha*

### **FLESSIBILITA': morbidezza e amore**

Moltissimi insegnanti o studenti di yoga hanno accusato lesioni o disturbi, più o meno importanti, alle ginocchia, alle spalle, al collo o alla zona lombare, ecc. E molto spesso cercano nell'Ayurveda rimedio fitoterapico per aumentare la propria flessibilità. Purtroppo niente può sostituire la pratica costante, l'impegno graduale e la fatica di lungo periodo della pratica di asana. Certamente una buona riserva di Ojas, data anche da pensieri positivi, dal controllo delle proprie facoltà mentali, da una dieta sattvica e una buona idratazione del corpo che deriva dal consumo di frutta e verdure crude, aiutano moltissimo.

E tuttavia gli yogi, nel corso dei secoli, hanno selezionato qualche piccolo accorgimento fitoterapico che potesse sostenerli nella risoluzione di rigidità fisiche e mentali.

Una rigidità cronica può sicuramente essere imputata ad un disequilibrio di uno dei tre dosha (Vata, Pitta, Kapha), anche se Vata è sempre il primo grande sospettato. Vata, infatti, per la sua stessa composizione di Etere e Aria, è freddo, secco, leggero e mobile, tutte qualità opposte alla morbidezza e alla fluidità. Un eccesso di Vata, dunque, aumenta sia il freddo sia la secchezza, cosa che ovviamente inibisce flessibilità e spiega quelle pratiche mattutine, a volte molto sofferte, durante la stagione Vata del tardo autunno. Un Vata in equilibrio, però, secondo la comprensione ayurvedica, può generare maggiore flessibilità sia nella muscolatura sia nelle articolazioni, proprio per la sua natura mobile e adattabile.

Le erbe usate per incrementare flessibilità, quindi, agiscono sia per calmare Vata e il sistema nervoso, sia per riscaldare la muscolatura. Riducono la tensione complessiva, smussano le contrazioni muscolari e permettono maggior controllo e possibilità di movimento. Tolgono infiammazione dai muscoli e dalle articolazioni.

L'Ayurveda ne consiglia due in particolare: la curcuma e la cannella scura.

E' tuttavia un pranayama la tecnica più importante per incrementare flessibilità: stiamo parlando di Nadi Shodhana Pranayama, il respiro dalle narici alternate. Unendo questo pranayama alle erbe che favoriscono la pulizia delle Nadi (canali energetici del corpo sottile) si ottengono risultati sorprendenti, dato che il prana può scorrere più liberamente portando energia, nutrimento, calore e umidità per una migliore morbidezza generale. La curcuma, abbiamo già visto, ha proprietà analgesiche e anti-infiammatorie e antiossidanti. Nella tradizione vedica, si afferma che la curcuma porta l'energia della Madre Divina nella figura della Dea della prosperità Lakshmi. Purifica i chakra, purifica i canali del corpo sottile (nadi) e aiuta ad allungare i legamenti. Mischiata con miele, può essere applicata ad uso esterno su distorsioni e contratture. Ha lo stesso effetto disinfiammante della Terra vergine naturale.

La cannella scura è conosciuta, invece, per la sua capacità di rinforzare, riscaldare e armonizzare il flusso circolatorio nei muscoli, articolazioni e ossa.



Non dimentichiamo in ogni caso che sul sentiero dell'Hatha Yoga, l'opportunità di armonizzare nel corpo fisico flessibilità e forza è un dono che può assumere svariate forme, oltre a quelle degli asana. E' un'alchimia che si genera dal modo in cui viviamo e lavoriamo, dai nostri pensieri ed emozioni, da come ci alimentiamo, da come respiriamo, dalle persone e cose che creano il nostro ambiente, dalle nostre scelte quotidiane e, in parte anche, dal karma.