

ॐ Gocce di Armonia

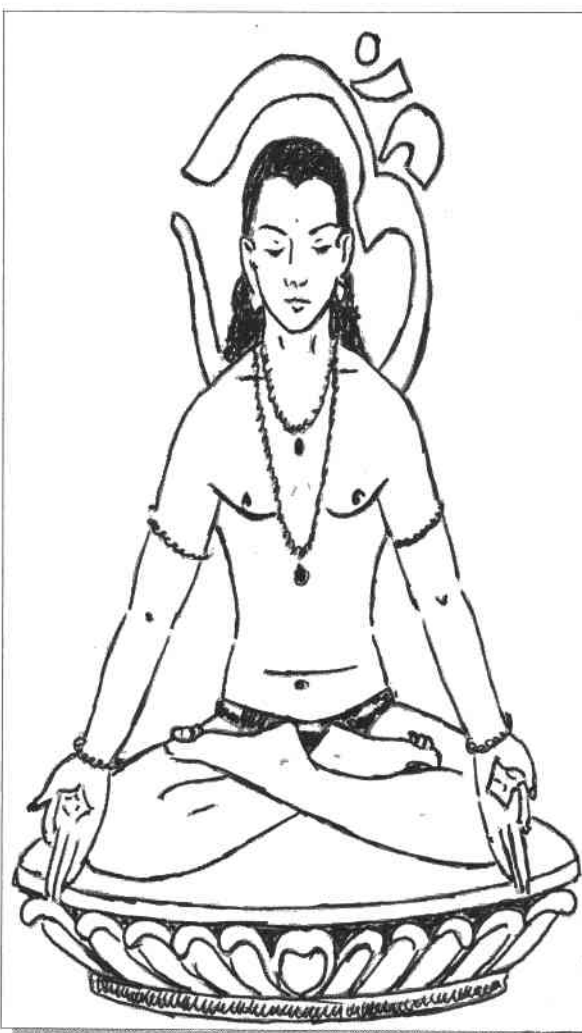
Anno II, Numero 13

Dicembre 1998

ALCUNE INFORMAZIONI SUL SIMBOLO OM CHE SI TROVA, NEL NOSTRO GIORNALINO, VICINO AL TITOLO.

OM è una sillaba sacra nell'Induismo e rappresenta il primo suono che sorge quando comincia la creazione. Il suono della parola OM è composto da tre lettere: A, U, M che rappresentano le tre spire e mezzo di Kundalini. Nel simbolo compare anche la mezza luna orizzontale, con le punte in alto e il punto. Nell'alfabeto sanscrito la mezza luna è il segno dell'anusvara e rappresenta la coscienza di Shiva (infatti Shiva è rappresentato con la mezza luna tra i capelli), il punto è il segno del Bindu. Esotericamente il Bindu si riferisce a un punto o posizione senza dimensione e rappresenta

la fonte di ogni suono. Il suono OM è anche l'ultimo a scomparire al momento del pralaya (la dissoluzione perio-



dica dell'universo), ma anche dopo che la melodia, cioè l'universo manifestato, scomparirà totalmente, il suo ritmo

rimarrà come anusvara e bindu. Tutto ritorna al primo ritmo, l'assoluto.

Nel Nada Yoga la sadhana si avvale della musica e i praticanti del Nada Yoga venerano il Nada Brahman, l'assoluto che si esprime come suono OM. La musica agisce come un mezzo che porta luce nella coscienza.

Quando Kundalini passa attraverso l'Anahata Chakra, può succedere di ascoltare un suono, ma quando Kundalini raggiunge l'apice del suo corso, odì soltanto un suono: il Nada Brahman. Tutti i suoni fluiscono lì, come tutti i fiumi si gettano nell'oceano.

(Dal libro "Kundalini" di Robert Svoboda)

A cura di Carmen Dal Prà

ASTANGA YOGA

3^a parte

Nelle parti già pubblicate, abbiamo visto che, in estrema sintesi, lo Yogi mediante Yama e Niyama controlla le passioni e le emozioni e viene aiutato a tenersi in armonia con i suoi simili.

Il terzo ausilio dello Yoga è l'asana (posizione) che dona fermezza, salute e leggerezza al corpo. Una posizione ferma e piacevole crea equilibrio mentale e previene l'incostanza della mente.

Per eseguire le asanas occorrono soltanto: un luogo arioso e pulito, una coperta e determinazione. Possono essere eseguite sia da soli sia in compagnia e non necessitano di attrezzature in quanto il corpo stesso viene utilizzato come peso e contrappeso. Il periodo migliore per iniziare a praticarle è in primavera o in autunno e dovrebbero essere eseguite al sorgere e/o al tramonto del sole. Chi intende praticarle metta in programma la disponibilità quotidiana del tempo necessario, poiché solo con la costanza potrà vederne i frutti e si consiglia con un esperto sia per la corretta esecuzione che sulla sequenza delle posizioni da seguire.

Le asanas non aumentano la massa muscolare, né rendono il praticante un atleta, ma esercitano ogni muscolo, nervo e ghiandola del corpo. Allontanano con il benessere le malattie, aumentano il grado di sopportazione della fatica e 'calmano i nervi'.

Ma la loro prima importanza è nel fatto che esse allenano e disciplinano la mente.

Lo yogi considera il suo corpo un tempio ove dimora lo Spirito Divino; intuisce che trascurare o rifiutare le necessità del corpo e pensare ad esso come a qualcosa di non divino, è trascurare o

negare la vita universale della quale il corpo stesso è parte.

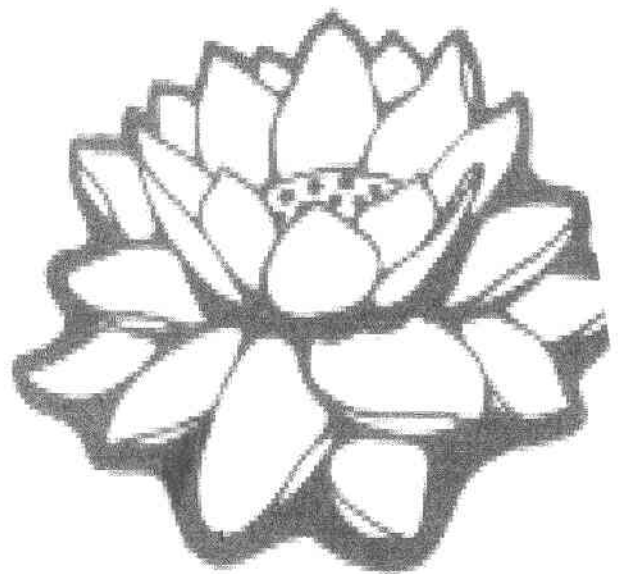
Patanjali dedica alle asanas i sutra II - 46, 47 e 48 che recitano:

- **La postura (dovrebbe essere) stabile e comoda.**
- **Mediante il rilassamento dello sforzo e la meditazione sul 'senza fine' (si domina una postura).**
- **Da ciò, la mancanza di attacchi da parte delle coppie di opposti (che producono la distrazione).**

I testi sanscriti di riferimento per la pratica delle asanas sono: l'HATHA YOGA PRADIPIKA ed il GHERANDA SAMHITA'. Di quest'ultimo il volume pubblicato dalle Edizioni Mediterranee mostra nelle foto Swami Sarvadananda Saraswati mentre ne esegue alcune.

... continua

Renzo Sartorel



Livia Bagarotto

Palpito d'amore

Un fremito, un sospiro
in un gioco di amore;
una carezza lieve,
e il momento sublime
racchiuso in un attimo
che non avrà fine.
Poi la dolce attesa
del rinnovarsi ancora,
fatta di molti giorni,
di un'ora e ancora un'ora.
Voluto è stato e atteso
d'amor che si è donato,
questo Esser che alla vita
presto sarà qui giunto.
Un immenso piccolo fiore
finalmente è lì, si muove;
lo senti appena, ma aspetta,
non è ancor l'ora
di venire alla vita.
Il nome suo è serbato in core
di questo eterno
palpito d'amore.

Vita

Che cos'è la vita?
Mi ha chiesto un giorno la mia bimba
E' un lento trascorrere degli anni
sempre diversi e sempre uguali
che dan la dimensione dell'eterno.
*Son fatti di piccoli attimi,
felici e di tormento,
di tutto questo solo
l'esperienza porterai con te.*
La vita è desiderio, speranza, illusione.
Ma in concreto, è tutto l'amore
che ci metti nel volerla vivere.

Il Silenzio

*Ascolto nella notte
il silenzio
un silenzio greve, pesante
che mi toglie il respiro.
Il mio compagno dorme,
forse sogna.*

La Pianta

*Per continuare a vivere
la pianta ha bisogno di terra fertile
per le sue radici.
Se le opprimi
o le spezzi con la zappa
se toglie l'acqua e il sole
anche se rigogliosa
la pianta senza amore, muore.*

Rimembranze

*Ti ricordi quel giorno?
di quando eravamo?
Mi sovviene quella volta ...
La vita ora ha poche parole
è fatta di piccoli gesti d'amore.*

Amico

*Giovane amico
che con un colpo di
vento si è spezzato.
Il tuo vibrare era vita,
speranza, illusione.
Sognavi di volare
nel cielo limpido e
terso,
come il raggiungere
una meta agognata.
Il tuo sorriso radioso
era bramato, da chi ti
stava accanto.
Il tuo profumo era
gioia, desiderio, ca-
lore.
La tua voglia di
amare
sarà sempre nei no-
stri cuori
e ti unirà legandoti a
noi
anche nel passare del
tempo
come qualcosa di
perso, rubato.
Amico di tanti giochi
semplici, di fanciullo,
godevi le piccole cose
anche fossero il volo
di un passero
o, una parola dolce
detta così per gioco.
Giovane caro amico.*

A Sebastiano

*Nel giardino della vita
ti ergevi come un fiore alto, bello, biondo,
grossi alberi si elevavano intorno a proteggerti.
Ma un vento gelido si è infilato tra loro
e ha sradicato le tue radici
disperdendone i petali nell'aria,
il tuo profumo dolce e delicato
rimarrà sempre tra di noi.*

