



NEW ENERGY

VIA San Godenzo 27/a ,195

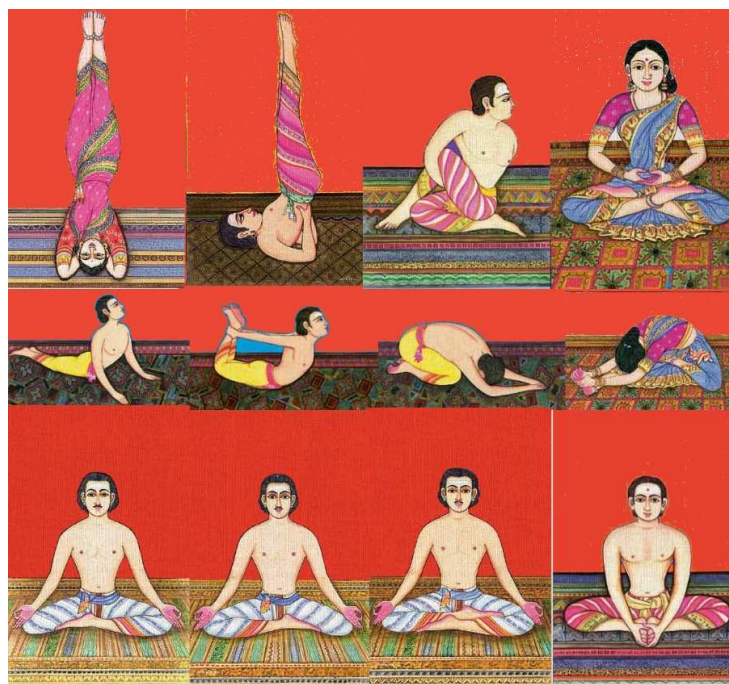
Tel. e Fax 06/3313058



www.daoyin.altervista.org

हठयोग Hat̥hayoga

“Lo yoga della Potenza”



“Lo Hat̥hayoga è Tantra”

Incontri condotti da Paolo Proietti

Organizzazione: Malcolm Bilotta

INFO: Tel. 3287023525 – 3398130282

www.laviadelloyoga.it - bmalcolm@libero.it

QUADERNI TECNICI 3)

“NATARAJA”



GRUPPO YOGA VEDANTA

शवि śiva e सती satī

Gli dei si preoccupano del fatto che **शवि śiva**, al contrario di **वषिणु viṣṇu** e **ब्रह्मा Brahmā** non ha ancora trovato moglie. Decidono quindi di rivolgersi all'unica donna che potrebbe farlo innamorare: la Dea. La Dea accetta e si decide di farla rinascere come figlia di **दक्ष dakṣa**.

"Ma stai attento" - dice la Dea a **दक्ष dakṣa** - se una sola volta mi mancherai di rispetto, anche senza volerlo, mi toglierà la vita immediatamente". Le cose procedono come previsto. **सती Satī** nasce, cresce e fa innamorare **शवि śiva**. Si sposano e vivono per anni godendo delle delizie dell'amore.



Un giorno **दक्ष dakṣa** organizza una cerimonia rituale a cui invita tutte le creature della terra. Tutte meno la figlia ed il genero. **शवि śiva** ha infatti l'abitudine di ignorare tutte le regole della buona educazione: va in giro nudo, ha i capelli scarruffati, si adorna di serpenti velenosi e beve in un teschio. La moglie, visto che condivide il letto con l'asceta perfetto, è anch'essa considerata impura. Ed ecco che mentre si prepara la grandiosa cerimonia **सती Satī** viene messa al corrente, da una nipote. Si infuria e ricordandosi della promessa fatta a **दक्ष dakṣa**, "*chiude tutti i चक्र cakra contemporaneamente e sviluppa tanta energia interna" da farsi esplodere il cervello*. **शवि śiva**, scopre il cadavere dell'amata, si fa narrare dalla nipote la storia dell'invito mancato e comincia a produrre fiamme che fuoriescono dalle orecchie, dal naso, dalla bocca. La sua rabbia si condensa in una creatura mostruosa:

वरिभद्र virabhadra



वरिभद्र virabhadra è un guerriero gigantesco con quattro braccia e la testa leonina che si getta tra gli dei, intenti a sacrificare una gazzella, distruggendo tutto ciò che gli si para davanti. Solo **वर्षिणु viṣṇu** riesce a tenerlo a bada, ma ecco che, sulla scena del rito, interviene **शवि śiva** stesso. Con un manrovescio fa fuori un paio di Dei, con un pugno fa saltare i denti del Dio del Sole poi si getta all'inseguimento della Gazzella ma questa si nasconde nel corpo di **सती Sati**. Alla vista del cadavere della sposa il re della danza perde il lume della ragione. La afferra e comincia a camminare per l'universo versando lacrime di fuoco che rischiano di distruggere l'intera manifestazione. **वर्षिणु viṣṇu** e **ब्रह्मा Brahmā** sanno che il calore divino di **शवि śiva** impedirà la decomposizione del corpo fisico della Dea, impedendole di reincarnarsi. Lo fanno quindi a pezzi. Prima cadono le caviglie, poi le gambe, poi l'ombelico. In tutto cadono sulla terra 52 pezzi della Dea (i 52 templi segreti). Quando è la volta della testa **शवि śiva** si ferma. Viene sopraffatto dal dolore e si trasforma in una colonna di pietra. Gli altri dei, parlandogli dolcemente riescono a scuoterlo dal suo stato ed a condurlo sulle rive di un lago montano. Qui mediterà per 100 anni fin quando la dea non rinascerà come **पर्वति parvati**, che significa "montagna, roccia".



La storiella è interessante da molti punti di vista. Gli asana di **वरिभद्र virabhadra** ad esempio, se si pensa che indicano la furia distruttrice di **शिवि śiva**, assumeranno un altro significato





Ma ogni dettaglio della storia può divenire, per il praticante dello yoga delle energie, assai interessante. Il calore che fa esplodere il cranio di **सती Sati**, ad esempio, è **तपस् tapas**. **तपस् tapas** è tecnica operativa. Per cercare di comprendere si cosa si tratta si potrà dire che **तपति tapati** è il sole o il calore del sole. Che occupandosi di "alchimia interiore" si può dire che il sole è il sole interiore e che il sole interiore è ciò che "illumina" **अन्तरात्मन् antarātman** ovvero il **जिवि jiva**. Ci si può anche divertire a notare che le sillabe **त ta** e **प pa** sono "petali" di manipura cakra e **स sa** è "petalo" di muladhara cakra. E' importante forse notare che con tapas si indica fisicamente il fuoco che illumina, brucia e risolve (?) il Jiva. **सती Sati**, che "brucia se stessa" per rinascere come pietra (**पर्वति parvati**) assomiglia assai al **Pellicano** degli alchimisti, che si squarcia il petto per dar modo alla **Fenice** di risorgere dalle sue ceneri e "farsi pietra" la pietra dei Filosofi.



Quindi **पर्वति parvati** è la Pietra (roccia, montagna). Per comprendere qual è l'identità di **सती Sati** è bene osservare la grafia dei nomi in devanagari; se confrontiamo la parola **Sati सती** con la parola **Sat सत्** e teniamo conto che la lettera **ि इ** rappresenta la vita intesa come energia femminile potremo fare delle interessanti riflessioni.

सत् è formato dalla lettera **Sa स** e dalla lettera **Ta त**. La virgoletta sotto la **Ta त (सत्)** sta ad indicare che non si pronuncia la A (in sanscrito, come in arabo ed in ebraico, si scrivono solo le consonanti che solitamente sono pronunciate seguite dalla lettera A). Quindi सती **Satī** non è altro che l'energia manifestante e manifestante di **Sat सत्**. शिवि **śiva** il divino eremita, lontano dal mondo degli uomini e degli dei è **Sat. Sa-tī** diviene la sua energia manifestante, ovvero la polarità femminile (in questo caso) चित्ति **cit**. Il loro matrimonio ed i loro continui amplessi sulle vette più alte dell'India è **आनन्द ānanda**. Il richiamo del mondo degli dei e degli uomini (desiderio del manifestato) comporta l'adesione alla realtà fenomenica. Al mondo di **नाम nāma** e **रूप rūpa**.

AMORE PERFETTO



Chi ha amato di un amore perfetto non può che vivere la nostalgia. La follia di shiva che gira per il cosmo abbracciando il cadavere (shava) ancora caldo dell'amata Sati. Shiva che si pietrifica diventa un enorme linga di pietra.

L'occhio di shiva è terribile.

L'occhio di shiva si apre dopo che Lui ha vissuto la disperazione dell'abbandono.

L'occhio di shiva polverizza Kama il desiderio.

perchè kama è Mara.

Chi ha molto amato su livelli superiori non vuole che altri soffrano come lui ha sofferto. Ma perchè aggiungere sofferenza alla sofferenza? Perchè non sussurrare all'orecchio di chi non sa che la vita va lasciata vivere, dolcemente. Il prima il dopo...che senso possono avere? Nel seme è già racchiuso il fiore, nel fiore è già racchiuso il frutto. Ma il chicco di riso cresce insieme al fiore. L'effetto è manifesto. Immediato. Shiva pazzo d'amore per mostrare la danza selvaggia agli eretici della foresta si trasforma in donna. Gli mandano contro una tigre e lui con un gesto dell'unghia la spella ed usa la pelliccia per avvolgersi i fianchi. Gli mandano contro il demone dell'ignoranza e lui con agile balzo lo sottomette sotto il piede destro e danza la sua danza selvaggia. Visnù lo osserva sorridendo.

Sati è morta.

Pazza d'amore.

Ma dopo 100 anni (che sono 100 anniun giorno?) rinasce come Parvati.

Shiva ha aperto l'occhio, ritrova sati in parvati ma l'amore è ancora folle. Ne fa le spese il povero ganesha. Il figlio che ruba l'affetto della dea. Ma shiva è distruttore e creatore insieme, Shiva ridà vita al figlio che non avrebbe voluto veder nascere. Ganesha il signore delle schiere. E poi skanda, il bambino guerriero. Shiva distrugge. Shiva crea.

PREMADHARMA:

Shiva, risvegliato dai canti di Shakti, ebbro suona il tamburello.

Shiva ebbro impugna la spada e stermina i nemici.

Shiva ebbro si toglie le vesti e mangia carni crude.

Shiva avvelenato muore.

Shiva hara sorge dall'oceano nero di prima dell'inizio. Brahma e Visnu stanno litigando su chi di loro è il creatore e arriva un fallo gigantesco. Non c'è tempo nell'eternità del mare nero, ma il fallo di shiva hara è in espansione continua, la distruzione creatrice. Sembra non finire più il linga di shiva hara. Brahma si trasforma nell'oca cosmica (*tu la chiami cigno?*) e vola nel cielo dell'assoluto per vedere se il fallo divino ha una fine o un inizio. Visnù si trasforma nel cinghiale bianco e nuota nelle profondità dell'abisso per vedere se il fallo divino ha un inizio. Ed invece non c'è fine, non c'è inizio. Non c'è il toro di shiva. Shiva hara è il linga. Brahma e Visnù guardano attoniti il mega linga di shiva hara. Improvvisamente sotto il glande si apre una fessura a forma di vagina. Nella vagina che si apre appare, luminoso shiva hara. Non ha bisogno di parlare. Visnù e Brahma si uniscono a lui. Tre non è che due e due non è che uno.

Shiva hara. La sofferenza e la nostalgia dell'amore perfetto. Ma perchè non bisbigliare nell'orecchio di noi poveri ignoranti che l'amore imperfetto e la sofferenza imperfetta sono pur sempre figli di quell'amore perfetto, totale assoluto, meraviglioso?

PREMADHARMA: Forse ci viene sussurrato ma siamo troppo persi dietro ai desideri di perfezione per accettare e vivere l'imperfezione, così ci condanniamo alla sofferenza. ...chi non ha domande non ha risposte.

bisogna insegnare a vedere l'oro dietro il viola

Shiva scatena Virabhadra contro gli dei.



Shiva si lancia contro il sole e lo atterra con un pugno.

Shiva abbraccia il cadavere di Sati e fugge piangendo lacrime che potrebbero distruggere l'universo.

Gli dei fanno a pezzi il corpo di sati, non potrebbe rinascere come Parvati.

Shiva si trasforma in un linga di pietra.

La pietra di shankara.

Inutile e freddo.

Vuoto di energia, perché l'energia e shakti.

Ma il vuoto è infinita potenza creatrice

Brahma gli parla dolcemente.

Brahma lo accompagna sui monti più alti.

Davanti ad un lago cristallino Shiva scioglie il suo dolore.

Dalla sofferenza il suo occhio terribile si apre.

L'occhio di Shiva fulminerà il desiderio, fratello di aurora.

Così ha deciso brahma.

Ma Kama il desiderio, rinasce con Parvati.

Shiva /shakti

Il veleno rende Blu il corpo di Shiva.

Ma quel veleno è Sati.

Solo ora Shiva è completo.

Avvolge i suoi fianchi nella pelle di tigre e danza la tandava sul nano dell'ignoranza.

Tre linee sulla sua fronte.

Il triangolo della shakti sul palmo di una delle mani destre.

Il tamburello che è una clessidra.

shava-shiva-shakti-

Shakti-shiva-shava-

shiva shakti.

la spada corta ...il pungolo di kali.

Ma cosa significherà?

E' il gancio del macellaio che trascina i cadaveri nel fiume della vita? Oppure è il pungolo della ragione che deve illuminare il cammino?

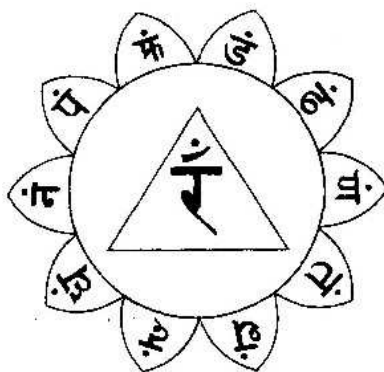
(PREMADHARMA: è la spada dell'accettazione/discriminazione che trancia gli ultimi legami dovuti alla non accettazione)

L'elefante indolente o bizzoso deve essere pungolato dal conducente.

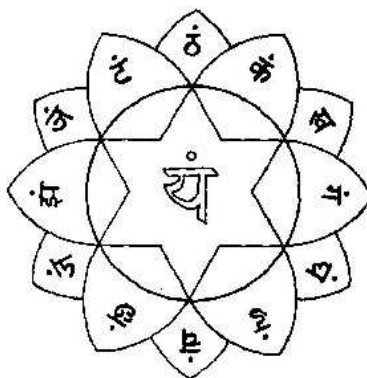
NA TA RA JA

I miti puranici sono un esempio di Arte Sacra, ovvero sono tecniche operative che agiscono a vari livelli coscienti. In cosa consiste *l'operatività* a livello dell'Hatha yogin? Cosa può dedurre dalle storie di Siva, sati, virabhadra e gli eretici della foresta? Si può cominciare addirittura dal nome di Siva Dio (Re) della danza. **NA TA RA JA**.

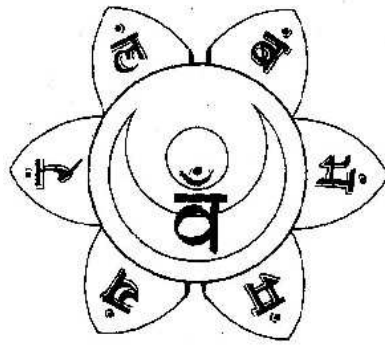
La manifestazione, secondo lo yoga delle energie, è rappresentata dal cerchio delle Matrika, ovvero dalle lettere dell'alfabeto sanscrito. Ogni lettera è una particolare determinazione dell'energia Shakti. Nella rappresentazione dei cakra quali fiori di loto ogni petalo rappresenta una lettera/vibrazione, un'energia che trae origine dal cuore del fiore e si sviluppa nella direzione indicata dalla punta del petalo. La prima sillaba **NA ण** è vibrazione corrispondente all'ottavo petalo (in senso orario) del cakra dell'Ombelico o manipura cakra, relato al fuoco.



TA ढ (con il puntino sotto la t) corrisponde all'undicesimo petalo (in senso orario) del cakra del cuore o anahata cakra, relato all'Aria.



RA र corrisponde al quinto petalo (in senso orario) del svadhithana cakra, o plesso del ventre relato all'acqua.



A अ (nella scrittura sanscrita-devangari si indica con una stanghetta verticale, nella parola nataraja नटराज, translitterata si indica con un accento sulla a di RA ovvero **rā रा**) corrisponde al primo petalo del vishuddha cakra o plesso della gola, relato all'Etere.



JA ज corrisponde all'ottavo petalo in senso orario dello anahata cakra, relato all 'Aria.



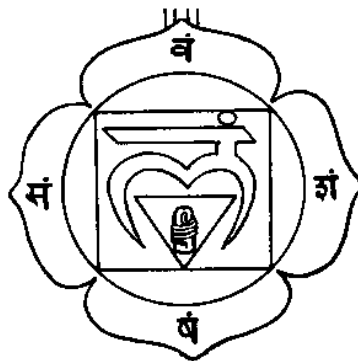
Si potrà innanzitutto individuare un preciso percorso nella meditazione sui cakra e sulle energie. La danza del nataraja diviene così una danza delle energie in cinque stanze o stazioni site nel corpo del praticante e in corrispondenza con analoghe stanze "macrocosmiche". Lo yogi quindi potrà spostare le energie con l'attenzione in una specie di circuito o percorso (esattamente come avviene nelle tecniche di meditazione taoista e nel **Nyasa**) solo riflettendo sul nome **NA TA RA JA**. La seconda indicazione riguarda il suono. Nella rappresentazione grafica dei cakra tutte le lettere corrispondenti ai petali, escluse AH-HA e KSA, sono scritte con il bindu che indica la nasalizzazione del suono (MMMMNNNNNN). O suoni delle sillabe di nataraja, riportati ai cakra saranno quindi: **NAM – TAM – RAM – AM - JAM**

शवि śiva शव śava

Proviamo adesso ad esaminare dal punto di vista dello yoga delle energie i miti che abbiamo citato all'inizio



Chi ha amato di un amore perfetto non può che vivere la nostalgia. La follia di shiva che gira per il cosmo abbracciando il cadavere(shava) ancora caldo dell'amata Sati. Shiva abbraccia disperato il cadavere (SHAVA) di SATI. Cadavere si scrive शव śava, ed è formato dalle lettere श śa e dalla lettera व va, rispettivamente seconda e prima lettera in senso orario della raffigurazione grafica del Muladhara cakra.



Dall'alto in basso da destra a sinistra:

- 1° petalo व va
- 2° petalo श śa
- 3° petalo ष ṣa
- 4° petalo स sa

Siva invece in devangari si scrive così : शवि

per cercare di spiegare meglio ciò che si vuole dimostrare esaminiamo con attenzione la grafia devangari delle due parole śiva e śava.

शवि ovvero śiva.

शव ovvero śava.

Si noterà come le due parole siano identiche a parte il una stanghetta verticale sovrastata da un semicerchio che, messa all'inizio della sillaba श śa la trasforma in शि śi. L'unica differenza tra il nome del nataraja ed il cadavere è una I.

La i इ è, nella rappresentazione grafica dei cakra , la terza lettera (dall'alto in basso ed in senso orario) del vishuddha cakra o plesso della Gola.



La “I “ sanscrita इ è ciò che caratterizza l'energia femminile , la शक्ति śakti . il maschile è caratterizzato dalla lettera अ A.

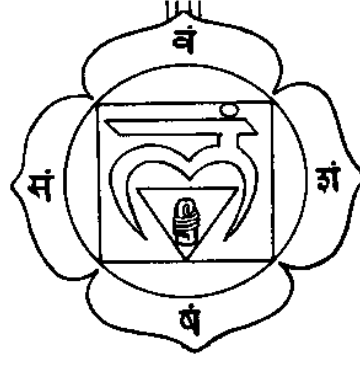
Uomo ad esempio sarà नर nara .

Donna नारी nārī .

La I इ è la vita , ciò che trasforma il cadavere शव śava in शवि śiva. Siva che piange sul cadavere (शव śava) della moglie सती - Satī può dare al praticante di hatha yoga delle indicazioni precise sul significato, le valenze energetiche, la potenza della posizione detta del cadavere o शवासन śavāsana.

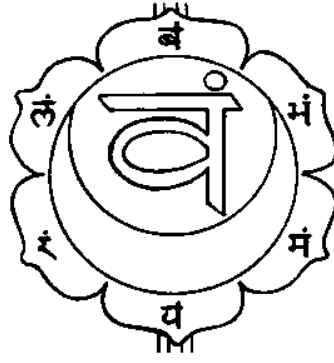


Vedere il collegamento tra i fiori di loto che rappresentano i cakra e le lettere dell'alfabeto sanscrito. Per ciò che riguarda i primi tre cakra corrispondenti alla prima sala in cui Danza Siva (manomayakosa) ed in relazione con il **Brahma Granthi** o nodo di brahma, avremo:



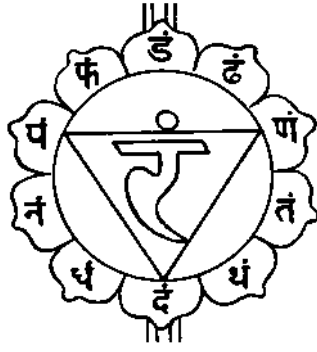
Muladhara

व va
श śa
ष ṣa
स sa



Svadhistana

व ba
भ bha
म ma
य ya
र ra
ल la



Manipura

ड ḍa
ढ ḍha
ण ṇa
त ta
द da

ध dha
न na
प pa
फ pha

I cakra corrispondenti alla seconda sala in cui शिवि śiva si esibisce (pranomaya kosha) ed al Visnu granthi (nodo di Visnu) sono invece Anahata cakra e Vishuddha cakra



Anahata:

क ka
ख kha
ग ga
घ gha
ङ ṅa
च ca
छ cha
ज ja
झ jha

अ ãa
ट ṭa
ठ ṭha

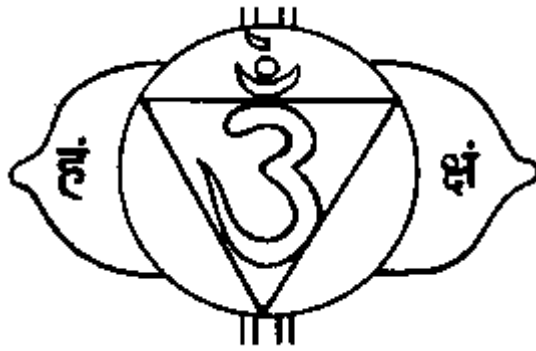


Vishuddha:

अ a
 आ ā
 इ i
 ई ī
 उ u
 ऊ ū
 ए ē
 ऐ ē

ॐ
 ॐः
 ए ai
 ओ o
 औ au
 अ a
 अः aḥ

A parte **अः aḥ** tutte le vocali corrispondenti ai petali di vishuddha sono indicate con il puntino, ad indicare la nasalizzazione, ovvero l'anuvāra **अं ṁ**. La terza sala di danza è manomaya kosha, in relazione con il nodo di Rudra (Rudra Granthi) e ajna cakra.



Ajna:

ह Ha
 क्ष kṣa