



## **I Sutra Iniziali**

Le lezioni dello Shiva Yoga Temple cominciano con la recita di brevi aforismi tratti dagli “Yoga Sutra” di Patanjali (il saggio che per primo ha dato forma scritta e formalizzata alla vasta conoscenza dello Yoga), seguiti da un importante Mantra, il Guru Mantra.

Questa ripetizione è un modo per ricordarsi il fine della pratica e mantenersi vicino alla sua essenza originale, oltre che per affrontare la lezione che sta per cominciare con un atteggiamento di gratitudine e rispetto.

Prima parte:

### **Atha Yoga anusasanam**

### **Sadhana Pada**

### **Yogas chitta vrtti nirodhah**

### **Tada drastuh svarupe avasthanam**

Ora verrà esposta la disciplina dello Yoga.

(Ci interessiamo alla sezione Sadhana).

Yoga è frenare i naturali flussi di pensiero della mente.

Così il testimone dimora nella sua propria natura, è stabile in se stesso.

Lo scopo della pratica Yoga è andare oltre il costante flusso dei pensieri, in modo da non essere trascinati nelle reazioni che essi suscitano. Se nella mente si presenta un pensiero piacevole, ne emerge buonumore; se si presenta uno negativo o fastidioso, ne emergono stati di malumore, rabbia o tristezza. In questo costante oscillare non è possibile trovare una pace durevole.

Questa pace è il nostro stato naturale, ed è possibile viverla riconoscendo di essere il testimone dei pensieri, colui al quale i pensieri si presentano.

I pensieri vanno e vengono, si contraddicono e cambiano continuamente, mentre “Io” sono sempre stato e sarò presente ad osservarli: questa consapevolezza libera reazioni emotive automatiche ai pensieri, e permette di assaporare la Vera e duratura pace.

Seconda parte:

**Guru brahmâ guru vishnu guru devo maheshvarah  
guru sâkshât param brahma  
tasmai shrî gurave namah**

Il Guru è Brahmâ, il Guru è Vishnu, il Guru è Maheshvara;

il Guru è veramente il Brahman Supremo.

Sia dunque reso omaggio rispettoso al Guru.

Il Guru Mantra è un omaggio alla figura del Maestro Spirituale, il Guru. Egli riveste un ruolo importantissimo nella cultura tradizionale indiana, tanto da essere equiparato alla Divinità stessa. La nostra Essenza è pace e benessere, ma a causa di una naturale grande illusione, siamo soggetti a continua sofferenza. Il ruolo del Guru è aiutare a renderci evidente la nostra Essenza, così come lo è per lui.

Per alcuni il Guru ha la forma della propria voce interiore; per altri di una figura fisica con cui relazionarsi; per altri è la pratica Yoga stessa, che via via svela i suoi segreti. In ogni forma sia, con questo Mantra si ringrazia ciò che ci aiuta in questo viaggio alla scoperta di noi stessi.

Questo Mantra non è una preghiera, né è esclusivo di alcuna religione, ma universale. La sua forza risiede, come per tutti i Mantra, prima nella vibrazione della sua sonorità, e poi nel sentimento di umiltà e gratitudine che genera.