

Oltre il buio

La lanterna



© ANTONIO RASI CALDOGNO



Mario Longhin - Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga e specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo SpineYoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisiatri. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo – Swami Iswar Prashad nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guruparampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it

del kali yuga dello Yoga

di Mario Longhin

La dottrina descritta nel Mahabharata, una delle sacre scritture induiste che formano i Veda, suddivide il tempo terrestre come una successione ciclica di 4 ere: **Krita o Satya Yuga, Treta Yuga, Dwapara Yuga e Kali Yuga**, rispettivamente età dell'oro, dell'argento, del bronzo e del ferro ove l'ordine cosmico e l'equilibrio spirituale decadono progressivamente di era in era. Secondo gli antichi testi, un intero ciclo cosmico, il MahaYuga, comprende i quattro Yuga per una durata complessiva di 4.320.000 anni terrestri corrispondenti a 12.000 anni divini. Gli Yuga hanno una durata decrescente che segue lo schema 4-3-2-1 e il Kali Yuga secondo questi calcoli ha una durata di 432.000 anni terrestri.

La datazione, la durata dei cicli e la determinazione esatta relativa allo Yuga in corso, sono caratterizzati da accessi e contrastati dibattiti dovuti al fatto che le fonti sono molto antiche, hanno richiesto calcoli astronomici complessi e sono soggetti a interpretazioni soggettive. Alcuni studiosi sono giunti alla conclusione che il termine del periodo Kali Yuga sia previsto intorno al 2020/2025. Di diverso avviso è stato Swami Sri Yukteswar, guru

di Paramahansa Yogananda e astrologo, che ha adottato un approccio più analitico alla determinazione dell'epoca attuale nella sua opera "La Scienza Sacra"; secondo i suoi calcoli l'intero ciclo ha una durata terrestre di 12.000 anni quindi, il Kali Yuga avrebbe una durata di soli 1.200 anni e sarebbe già terminato intorno al 1900. Alcuni maestri si sono allineati a questa corrente di pensiero, compreso Rudolf Steiner che, pur con metodi di calcolo diversi, è giunto alla medesima conclusione. Non c'è dubbio che non si sia ancora raggiunta una visione univoca sulla data di transizione tra la fine del Kali Yuga e l'inizio della nuova era spirituale...

TEMPO CIRCOLARE E TEMPO LINEARE

Il concetto più interessante sul quale fare una riflessione è che **il tempo**, secondo questa visione, **ha un andamento ciclico (o circolare) con un movimento a spirale**; non si tratta di un movimento di tipo lineare come accade nella descrizione cronologica degli eventi che descrivono il passato: **esiste quindi un tempo naturale e un tempo psicologico**. Il tempo naturale procede in modo circolare, come vediamo a livello macrocosmico nelle glaciazioni, nelle stagioni o nelle fasi lunari e, a livello individuale, nelle fasi della vita (compresi svariati processi fisiologici), mentre il tempo psicologico esiste solo nella mente del soggetto che lo pensa.

KALI YUGA

Gli avvenimenti che stiamo attraversando a livello globale sembrano coincidere con le caratteristiche disgreganti del Kali Yuga, descritto come il periodo in cui "l'Anima del mondo" è di colore nero, anche se si intravedono i semi dell'alba di una nuova era:

un'epoca materialistica di grandi conflitti e decadenza dei valori spirituali che si riflettono nel genere umano e nel pianeta, una moda diffusa di **desiderio di possesso e di negazione delle leggi naturali**; un'epoca **di conquiste tecnologiche**, della meccanica quantistica in cui materia ed energia si confondono, dell'infinitamente piccolo e dell'infinitamente grande e in cui vengono continuamente sovvertite le teorie che hanno governato la realtà sino a oggi e da cui scaturiscono nuove tecnologie, computer più veloci, intelligenza artificiale, persino i progetti di conquista di altri pianeti.

Stiamo vivendo l'epoca in cui parte della scienza nel ricercare l'origine dell'Universo contempla, grazie alle sue scoperte, anche la possibilità di dimostrare l'esistenza di Dio o la possibilità di descriverlo in una

sua nuova forma (come è accaduto con il bosone di Higgs) riducendo sensibilmente la dicotomia tra scienza e religione.

L'UOMO, TRA PASSATO E FUTURO

L'essere umano ben si adatta alle fasi complessivamente statiche della vita ove i cambiamenti sono minimi, perché, rimanendo all'interno delle sue abitudini consolidate, la mente ordinaria regala un'effimera sensazione di sicurezza, mentre nei periodi di transizione e di cambiamento, in cui avviene un'interruzione con gli schemi ben noti del passato, prevale la sensazione d'incertezza e disorientamento nell'affrontare l'ignoto che ci attende con le sue nuove sfide. **In questa fase finale del Kali Yuga questi elementi di discontinuità sembrano dominare la scena per prepararci a costruire un futuro diverso.**

VIVERE LIBERI NEL PRESENTE

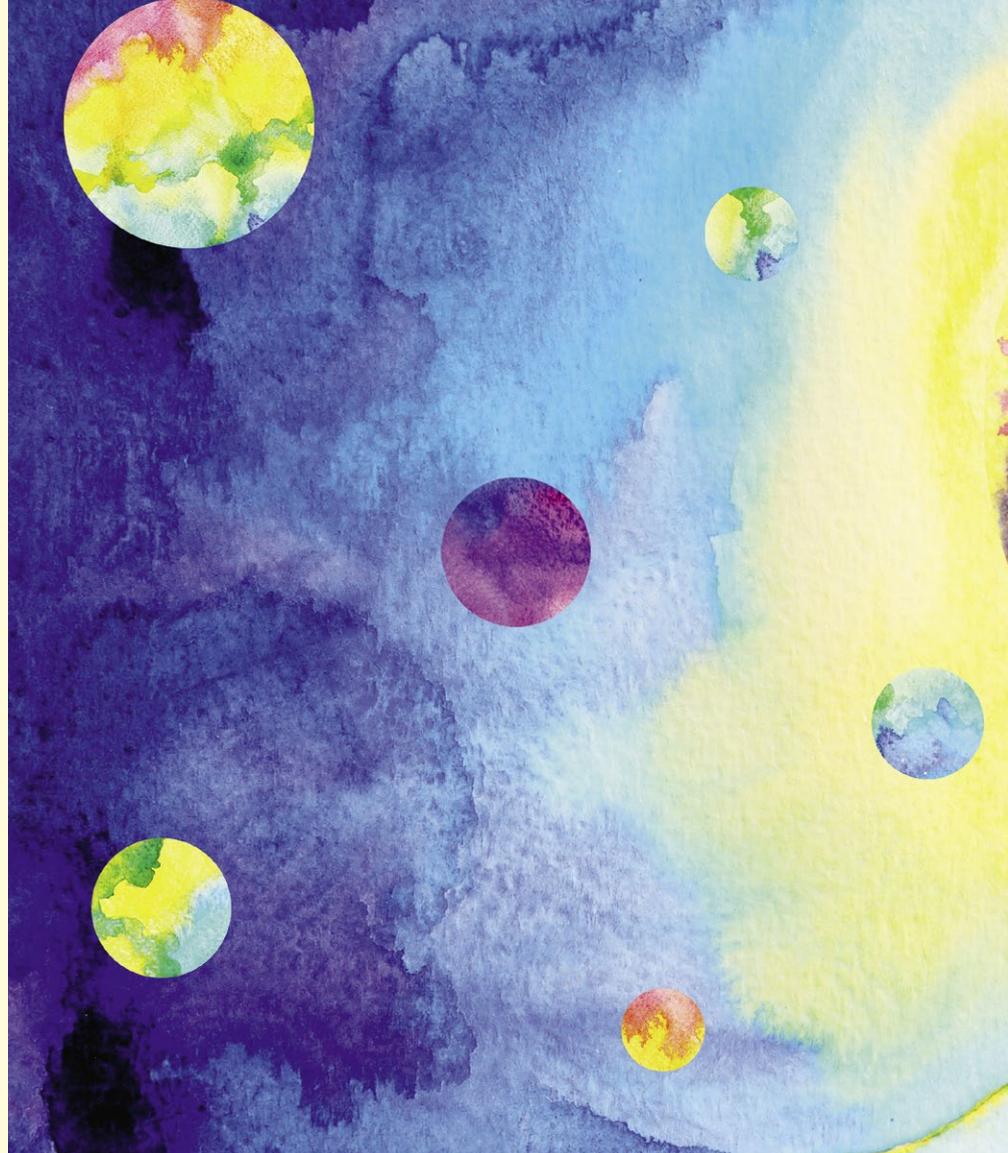
Gli individui che non sono preparati ad affrontare quei momenti di cambiamento, che interrompono la continuità con il passato, si ritrovano in una condizione di ansia e assenza di pace interiore perché non riescono a vivere e ad agire pienamente nel presente attraverso la cosiddetta terza via, guidata dalla saggezza del terzo occhio, liberi dai tentacoli del passato o dalle eccessive aspettative del futuro.

RICONOSCERE LO STRESS

La tensione eccessiva della mente, assieme allo stress emotivo, mettono sotto pressione il cervello e tutto il sistema nervoso. Quando la situazione si protrae nel tempo favorisce le seguenti manifestazioni psicosomatiche:

Stress eccessivo: nasce dalla continua tensione mentale ed emotiva che si ripercuote con effetti indesiderati sul cervello, sull'apparato muscolo-scheletrico e cardiovascolare favorendo l'insorgenza di contratture muscolari, dolori articolari, stati ipertensivi, disturbi del circolo;

Respirazione superficiale: non impiega in modo appropriato il diaframma privando gli organi



addominali di un massaggio benefico e continuativo, stimolando in modo eccessivo i muscoli respiratori accessori e il sistema nervoso autonomo simpatico che rimane sempre attivo a scapito della funzione riequilibratrice del sistema parasimpatico, favorendo tensioni alla regione cervicale e lombare, riducendo l'equilibrio dell'asse tonico-posturale centrale;

Stati ansiosi: stress eccessivo e respirazione superficiale favoriscono stati ansiosi che ricadono sul sistema digestivo, in particolare su stomaco, intestino, su organi e ghiandole sessuali, sulla qualità del sonno, nelle relazioni personali e interpersonali, sul rendimento lavorativo;

Collera: altera la fisiologia del fegato e della cistifellea, con effetti nocivi sulla funzione depurativa del sangue e sulla digestione;

Paura: indebolisce i reni che, oltre a depurare il sangue dalle tossine,

regolano gli equilibri idro-salini e acido-base nel sangue.

Tutto questo, unito a uno stile di vita e a un'alimentazione artificiale, rende il sistema immunitario più debole, riducendo la sua funzione di difesa verso le malattie.

RICERCARE LA SERENITÀ

Uno degli aspetti interessanti di questa fase di transizione, è che i social stanno amplificando la risonanza delle "discipline olistiche" che considerano l'uomo come essere spirituale formato da corpo, mente e anima, con a disposizione una miriade di percorsi facilmente fruibili. **Tra questi troviamo lo Yoga.** In forte espansione a qualsiasi livello sociale e che, proprio per questa sua grande diffusione, ci auguriamo non perda le sue radici filosofiche, i suoi principi universali, la sua funzione di risveglio spirituale delle coscienze.



UNA PRATICA ANTICA AL SERVIZIO DELL'UMANITÀ

Per preservare o ritrovare salute, vitalità, fermezza mentale e gioia di vivere, **occorre progettare uno stile di vita equilibrato e lo Yoga classico, praticato quotidianamente**, con un programma personalizzato e sotto la

guida di un insegnante competente, diventa un mezzo sicuro, convalidato da numerosi studi scientifici, per realizzare questi obiettivi.

Lo Yoga è una scienza olistica che promuove e mantiene la salute fisica, mentale, emozionale e spirituale. Può essere di grande aiuto per **preservare e coltivare la vitalità,**

la **giovinezza, l'equilibrio mentale** e prevenire gli effetti indesiderati dello stress da cambiamento con le seguenti pratiche:

Asana: speciali esercizi fisici che restituiscono una colonna vertebrale e un corpo forte ed elastico favorendo il buon funzionamento degli organi interni e delle loro funzioni;

Pranayama: insieme di tecniche respiratorie per migliorare l'ossigenazione cellulare e la circolazione dell'energia vitale (prana) con un effetto rigenerante su tutto l'organismo, in particolar modo sul cervello, sulla mente e sugli stati emotivi;

Rilassamento Yogico: permette di raggiungere stati di profondo rilassamento a livello psichico e cerebrale. Vengono consolidati gli effetti benefici delle pratiche di Asana e Pranayama, eliminando le tensioni fisiche e mentali residue.

Yama, Nyama e Meditazione: l'alfa e l'omega del percorso yogico.

MEDITAZIONE CON IL MANTRA OM TAT SAT

La ripetizione del Mantra serve per risvegliare la coscienza dalla sua letargia spirituale, disciplinare la mente, potenziare il cervello, coltivare la pace interiore.

La Bhagavad Gita afferma che il **mantra Om Tat Sat** è il grande simbolo di *Brahman* (forza indefinibile, unica realtà all'infuori della quale tutto è irreale). Questo mantra rappresenta i tre stati di consapevolezza dell'uomo:

- **Om (Aum):** lo stato di veglia;
- **Tat:** lo stato di sogno;
- **Sat:** lo stato di sonno profondo.

Indicativamente, il mantra *Om Tat Sat* va **pronunciato in modo consapevole per tre minuti** con un tono calmo della voce, per tre minuti va sussurrato, infine, per tre minuti va ripetuto mentalmente. Seguono tre minuti di **silenzio completo, pace e comunione con l'assoluto**. La sua ripetizione **risveglia la coscienza dallo stato di torpore e infonde gioia spirituale**, porta a realizzare la presenza di *Brahman* o Sé Infinito nel proprio cuore e nel cuore di ogni essere umano, inoltre, permette di ritrovare la motivazione per contribuire a un futuro migliore riscoprendo una meravigliosa autenticità. ✨

“ *Un essere umano perfetto dovrebbe sempre mantenere la mente calma e serena e non permettere che la passione o un desiderio passeggero disturbino mai la sua tranquillità.* ”

Mary Shelley