

## Verona 24/4/88 seminario con Gerard Bliz mattina ore 10

Loro (Sono presenti circa 80 persone, Gerard si riferisce ai sette insegnanti presenti che sono suoi allievi) mi hanno sempre parlato di voi, allora io oggi sono veramente molto felice di avere l'occasione di incontrarvi, per quanto concerne il programma, questa mattina vedremo qual'è la capacità di asana di darci la stabilità della mente e faremo una pratica per sperimentare questo perché non basta parlarne, bisogna farne l'esperienza e ognuno deve farne l'esperienza a partire da se stesso, liberamente, partendo dalle proprie possibilità.

Vi sarà data la possibilità di praticare a partire da voi stessi, anche in ottanta persone si può praticare soli.

Questa mattina vedremo il ruolo di asana e questo pomeriggio vedremo il legame di questa pratica con l'azione nella vita di tutti i giorni.

Qual è il rapporto tra la pratica di hatha-yoga e la vita nell'azione di tutti i giorni, perché questa è la sola cosa importante altrimenti non c'è ragione di praticare l'hatha-yoga.

Quale può essere il rapporto fra questa pratica e la vita di relazione, relazione con gli altri e relazione con noi stessi, e poi faremo alla fine del pomeriggio la meditazione insieme, meditazione significa un silenzio collettivo, che è sempre la finalità di un lavoro collettivo.

Domani mattina, vedremo la fase successiva di hatha-yoga, la fase successiva di asana che è il pranayama, vedremo in cosa consiste, faremo una nuova pratica e poi domani pomeriggio ho chiesto a ciascuno dei vostri insegnanti di preparare una domanda, vi sono sette insegnanti, ci saranno sette domande e discuteremo domani pomeriggio su queste sette domande, ogni gruppo prepara una domanda.

Dunque dal punto di vista degli orari, mangeremo fra poco 1,15 riprendiamo alle 15.30 stasera mangiamo alle 19.30, colazione domani mattina alle 8 e cominciamo alle 9, va bene tutto a posto (in italiano).

Siccome siamo un po' numerosi sceglieremo delle posizioni verticali con le braccia sollevate. (risate)

La prima cosa che dobbiamo ricordare è che hatha-yoga è una scienza esatta non c'è mistero in essa, non vi è immaginazione, ne vi è suggestione, consiste a partire da ogni persona di una scienza concreta.

Possiamo anche dire che l'hatha yoga si adatta a ogni persona in modo diverso e non è la persona che si adatta all'hatha-yoga non vi è sistema, vi sono delle grandi direzioni, vi sono grandi istruzioni, che tuttavia sono sempre adattate in funzione della persona e in funzione delle circostanze.

Quindi non è questione di flessibilità, ma di partire dalla persona come è essa stessa, il nostro ruolo è dare i mezzi per farlo, rendere l'allievo responsabile della propria pratica.

Dobbiamo ancora ricordare che l'hatha-yoga è un mezzo, non è altro, non è un fine, lo scopo è la nostra capacità di vivere, l'hatha-yoga è un mezzo, un mezzo geniale, straordinario, che può permetterci di meglio comprendere la vita, di vivere meglio, di essere meglio responsabili della vita, di migliorare la nostra attitudine nella vita, la nostra disponibilità nella vita.

L'hatha-yoga è un mezzo, per questo la pratica dell'hatha-yoga, dunque esso consiste nell'utilizzare il corpo, si passa per il corpo, si passa attraverso l'armonia, attraverso l'equilibrio del corpo, quando questa armonia è ottenuta in tutte le funzioni del corpo allora la conseguenza è uno stato di armonia. Si passa attraverso il fisiologico per ottenere un equilibrio psicologico e psichico, come conseguenza spontanea. Si utilizza l'equilibrio del corpo, l'unità del corpo, l'armonia del corpo è la conseguenza che viene da sé, è un'armonia d'essere, si riceve un'armonia d'essere.

Hatha-yoga è questo, si utilizza il corpo, si crea l'armonia del corpo, la globalità del corpo, la coscienza del corpo e si ottiene un equilibrio globale d'essere, perché non dobbiamo mai dimenticare che lo yoga corrisponde a uno stato, questo vi chiedo di non perderlo mai di vista, significa che non è una tecnica, non è un sistema, non è una forma è uno stato.

Non si può ragionare non si può riflettere su uno stato si può solamente viverlo, non si può dire sono in questo stato, capite la differenza, abbiamo sempre l'abitudine di ragionare di riflettere, di giudicare di comparare, lo yoga non è questo, lo yoga è un'esperienza, è un'esperienza positiva di pace, di silenzio interiore, di coscienza amplificata, è un'affermazione, non è un isolamento, un'evasione, capite (in italiano), è un miglioramento nella nostra attitudine nella nostra capacità. L'hatha-yoga consiste nell'unificare il funzionamento del corpo e soprattutto di armonizzare il ritmo del nostro mentale e del corpo stesso.

Il mentale fa parte del corpo è la parte più sottile del corpo, ma è anche la parte che può destabilizzare il corpo, l'hatha-yoga consiste nell'armonizzare il ritmo del mentale e il ritmo del corpo, perché il ritmo del corpo e il ritmo del mentale sono sempre più differenti, dissociati è quello che in campo medico viene definito il problema psicosomatico, vi è una separazione tra il corpo, il funzionamento del corpo e il funzionamento del mentale e questa differenza viene riconosciuta come l'origine delle malattie, questa destabilizzazione, di tutte le malattie, le malattie non sono malattie in se, sono la conseguenza della malattia, la malattia è la destabilizzazione, l'origine della malattia è la destabilizzazione che riguarda soprattutto il funzionamento del corpo e il funzionamento accelerato del ritmo mentale. L'hatha-yoga consiste nell'armonizzare, nell'integrare il ritmo del mentale nella pulsazione del corpo.

Quello che dovete ben comprendere è che il corpo ha un funzionamento quasi totalmente involontario, il ritmo che è indipendente dalla nostra volontà, il corpo funziona, un funzionamento estremamente preciso estremamente complesso, in qui tutto è interdipendente e funziona prescindendo dalla nostra volontà.

Il corpo ha una forma di intelligenza e questo ritmo, questa pulsazione del corpo, è un ritmo lento, un ritmo lento rispetto a quello mentale, un ritmo naturale, si può dire che il funzionamento, il ritmo del corpo è lo stesso ritmo della natura, cosmico, il ritmo del

corpo è una pulsazione, un ritmo lento, una pulsazione, come l'universo, l'universo che è una pulsazione, tutto l'universo la terra sono una pulsazione.

Una pulsazione significa che ci sono due poli, un polo negativo e uno positivo c'è lo ying e lo yang, il polo attivo e passivo in tutto l'universo, anche nell'uomo, anche nel corpo dell'uomo vi è una pulsazione attiva passiva, che è una pulsazione naturale, lunga cosmica e che è lenta rispetto al sistema mentale che ha la tendenza ad accelerarsi e a separarsi. La respirazione, in questo momento ad esempio state respirando involontariamente, ebbene questo ritmo della respirazione riflette il ritmo cosmico del corpo, avete il battito cardiaco, il cuore si contrae e si rilascia ad ogni battito e questo riflette il ritmo cosmico del corpo, capite, avete quattro battiti cardiaci per ogni ciclo respiratorio, naturalmente e tutto il corpo ha una pulsazione, vive muore, le cellule vivono, muoiono, si scopre ora che nelle ossa del cranio vi è un movimento, una pulsazione, c'è un movimento, si muovono.

Il mentale, il sistema mentale, che è un sistema noto, che ci collega con il mondo esterno, funziona in modo automatico, meccanico, anzitutto attraverso l'attività dei sensi che sono antenne, gli occhi, le orecchie, il tatto che prendono informazioni che sono trasmesse ai centri nervosi attraverso i neurotrasmettitori, i centri nervosi centrali hanno connessioni quasi istantanee fra loro e una memoria, verificano, controllano, fanno una comparazione, fanno una scelta e nasce il pensiero e l'azione dunque è un ciclo un funzionamento ininterrotto, questo funzionamento è legato alla memoria si risvegliano situazioni interiori analoghe e dunque la nostra reazione nella vita è legata alla memoria, ripetiamo diamo le stesse risposte, questo meccanismo è legato al significato delle parole, alle immagini che abbiamo registrato precedentemente, quindi il sistema mentale per ognuno di noi si è automatizzato, ripetiamo continuamente le stesse risposte alle situazioni, gli stessi dati, si tratta di un condizionamento, siamo condizionati, poiché il sistema mentale si è automatizzato, sviluppato, si è accelerato, si accelera nel nostro tempo sempre di più e ciò fa parte del corpo, il corpo ha un ritmo cosmico lento ed è da lì che nasce il problema della destabilizzazione, attraverso l'automatismo la rapidità del sistema mentale.

Dunque l'hatha-yoga consiste nell'integrare il ritmo del sistema mentale al ritmo del corpo, d'armonizzare, in questo l'hatha-yoga svolge un ruolo molto preciso, il ruolo si rivolge a integrare il sistema mentale che ha tendenza ad accelerare e a disperdersi e riportarlo, integrarlo nel ritmo naturale e normale del corpo.

Il ruolo dell'hatha-yoga consiste nel centrare le nostre facoltà e stabilizzarle, un ruolo molto concreto, molto preciso e tutto ciò che si propone in asana e pranayama va in questo senso e non vi sono dubbi sugli effetti è una scienza esatta.

Dunque quanto più si è centrati quanto più si è stabilizzati tanto più si è coscienti, tanto più siete stabili interiormente, tanto più siete centrati all'interno di voi stessi, contrariamente all'effetto del sistema mentale che ci richiama verso l'esterno più siete centrati più siete coscienti, tanto più siete nel presente, perché la coscienza esiste solo nel presente, la coscienza non esiste nella memoria, non esiste nella proiezione, nel futuro, esiste solo nel presente. Dunque la stabilità è legata alla coscienza che si situa nel presente e tanto più si è coscienti tanto più si vive, il grado della nostra coscienza è il grado della nostra capacità di vivere, vi possono essere infinite varietà nel grado della nostra coscienza, ma tanto più la nostra coscienza è acuta, è approfondita tanto più si è capaci di

vivere, si è nel presente si può vivere in maniera totale. Tanto più si è dispersi e destabilizzati meno si è coscienti e tanto più si è vulnerabili e tanto più si ha paura e tanto più si è andicappati e tanto più si sbaglia nelle decisioni e tanto più si perde la fiducia e la confidenza in sé, è l'origine delle nostre difficoltà.

Dunque tutto nell' hatha-yoga va nel senso della centratura, nell'affinamento del grado di coscienza, sempre più coscienti sempre più in profondità, sempre più sottili, più avanzate più approfondite la coscienza, più avrete piacere a vivere, più sarà possibile capire, più avrete pensieri, azioni e parole giuste e tanto più avrete fiducia in voi stessi. Dunque tutto nell'hatha-yoga va in questo senso, è completamente concepito per questo, per sviluppare, centrare, stabilizzare la coscienza.

La prima fase di questo processo è asana, l'inizio il primo gradino, nella direzione dello sviluppo della coscienza comincia dalla coscienza del corpo, è il livello meno sottile, ma che da risultati mille volte sufficienti, dunque asana è la coscienza esclusiva del corpo, sviluppa e approfondisce la coscienza del corpo, ognuno è responsabile e ha i mezzi per praticare e per entrare in una esperienza che lo mette in relazione con il corpo ed è per questa via che il sistema mentale si integra e si approfondisce senza fine.

Potete praticare vite e vite asana e farete sempre progressi, questo lo sapete bene, assumete posizioni semplici, le praticate per dieci anni, le stesse e scoprite per dieci anni cose sempre nuove, questo lo avete sperimentato, scoprite cose sempre più sottili, cose nuove che riguardano il corpo, la respirazione, le vostre difficoltà, le vostre limitazioni, lo scopo non è il corpo, capite, capite (in italiano) ma è la coscienza del corpo, capite si tratta di sviluppare la coscienza del corpo, poi quando abbiamo superato questa prima tappa, abbiamo fatto l'esperienza di asana e usciamo da questa immobilità perfetta in asana, da questa coscienza globale del corpo, non quando abbiamo riflettuto su asana, ma quando abbiamo vissuto il corpo, abbiamo fatto esperienza del corpo, allora quando si emerge da questo c'è il bisogno di sedersi, di restare immobili, è un bisogno non una tecnica, si ha bisogno di restare in relazione esclusiva con il flusso dell'aria, che rappresenta il ritmo cosmico del corpo.

Rispetto ad asana è qualcosa di più, rispetto alla centratura è qualcosa di più, è il seguito, è un affinamento, si è immobili e in relazione con una cosa sola e questa sola cosa è la pulsazione cosmica del corpo, la respirazione. E' in questa situazione che il mentale si integra, si integra al ritmo della pulsazione naturale e in questo modo cambia, quando non è più sotto gli effetti del condizionamento cambia, diviene penetrante, diviene intelligente, meno disperso. La seconda fase è pranayama, asana e pranayama sono la stessa azione a livelli differenti, la differenza è che in pranayama si ha la relazione esclusiva con il respiro, in asana invece si ha la relazione con il respiro ma non esclusivamente. In seguito la conseguenza di questa pratica è che si ha coscienza di tutto, è uno stato di coscienza, qualunque cosa accada nella vita e intorno a noi si ha confidenza, bisogna notare questo, ci sono giorni in qui si vedono certe cose, ci sono giorni in qui non si vedono, vi sono giorni in qui siete sensibili e notate e giorni in cui non notate nulla.

Quando si fa una giusta pratica di asana e di pranayama notate e osservate tutto non perché fate uno sforzo, ma tutto viene verso di voi, il tutto e il dettaglio è un'esperienza molto concreta, non è una cosa misteriosa, è una cosa che potete tutti facilmente constatare

a una condizione ed è quella di sospendere il condizionamento del sistema mentale che vi trascina continuamente verso la dispersione.

Quindi il primo stadio è asana, è la prima fase del centrarsi, si può dire che asana è la coscienza globale del corpo in una posizione stabilita, in una certa posizione, è la sospensione di ogni movimento in una data postura, è una sospensione non solo fisica, ma anche mentale, è una totalità. Non è la coscienza dei muscoli, è la coscienza del centro di gravità del corpo, è la coscienza dell'attitudine del corpo, della pesantezza del corpo.

E' una questione di qualità di coscienza in asana, possiamo ancora ricordare che asana è legata all'immobilità, alla perfezione della posizione statica asana.

Asana rappresenta una posizione di equilibrio muscolare e non di sforzo muscolare, non è uno sforzo muscolare per copiare una forma, è una situazione una posizione in qui le catene muscolari si completano, si compensano, sono antagoniste e trovano una situazione di equilibrio in una situazione data in cui non vi è alcuna tensione muscolare. Asana è una questione di equilibrio e non di sforzo. Asana dice Patanjali è stabile, quindi cosciente, ferma, ma allo stesso tempo senza alcuna tensione muscolare, si basa sull'equilibrio, sul rapporto tra le catene muscolari e non sullo sforzo verso qualcosa, questo è straordinario, è asana, trovarsi seduti stabili, fermi, vi è un perfetto equilibrio nella seduta, non vi è un luogo di compensazione muscolare volontaria, non vi è alcuna tensione.

L'esperienza di asana è una cosa straordinaria, quando vi si è, si ha voglia di rimanervi, si ha voglia di rimanervi quando si fa questa esperienza, che allo stesso tempo è ferma, stabile, e facile.

A questo fine sono necessarie tre qualità: è necessario una qualità muscolare, il muscolo deve essere elastico vivo, questo dipende da voi, il muscolo deve essere preparato, potete praticare regolarmente, potete camminare, fare jogging, nuotare, fare un po' di sport, ma il muscolo deve essere allenato, non potete praticare yoga una volta ogni quindici giorni, non fare nulla per il vostro corpo ed entrare profondamente in asana, non è possibile, è necessaria una qualità muscolare. In asana è anche necessaria una qualità dell'immobilità, una immobilità assoluta, il mentale è calmo, la respirazione è quasi impercettibile, il corpo è completamente immobile.

La terza qualità è che bisogna essere coscienti del centro di gravità, del centro di gravità di ogni postura, perché in ogni postura vi è un centro di gravità, le catene muscolari si stabiliscono intorno al centro di gravità, la facilità viene dalla compensazione delle catene muscolari attorno al centro di gravità, se non vi è rispetto del centro di gravità, c'è tensione muscolare automaticamente, per ogni postura bisogna essere coscienti, studiare, percepire il centro di gravità, se questo è assente, il peso trascinerà il corpo e vi saranno tensioni muscolari non compensate, se vi è un perfetto equilibrio non vi è peso e non c'è tensione muscolare in eccesso.

Dunque quali cose possiamo applicare per ottenere questo risultato, come possiamo rispettare la pulsazione naturale del corpo, come possiamo in asana rispettare questa pulsazione e non violarla, con una azione unicamente volontaria, dobbiamo nella pratica di asana seguire il corpo non precederlo, dobbiamo seguire il ritmo del corpo.

Ed è per questo motivo che seguiamo il respiro naturale, è quello che fate tutti, ciò che abbiamo appreso è seguire il ritmo di una buona respirazione non forzata, quando praticate con questo ritmo, allora il corpo è contento, il corpo partecipa involontariamente, attraverso giuste tensioni muscolari, quando praticate al ritmo del corpo seguite il ritmo della respirazione, poiché il ritmo del respiro riflette il ritmo del corpo, si stabilisce una buona respirazione, regolare, di qualità, ci si lascia guidare nella pratica, tutto diviene facile, si rispetta la respirazione. ( Finisce il nastro, c'è un'interruzione. )

Durante la pratica le cose si rimetteranno a posto, se seguite il ritmo del respiro, le cose si rimetteranno a posto, si faranno da se, il corpo vi guiderà e vi insegnerà se seguite il ritmo naturale della respirazione, il suo ritmo costante e naturale durante la pratica vi permetterà di correggere gli errori che sono stati impostati inizialmente.

La seconda cosa, che non bisogna perdere di vista, per seguire la pulsazione naturale del corpo dobbiamo rispettare dei momenti di passività nella pratica, non dobbiamo essere continuamente attivi, dobbiamo interrompere i movimenti le posture attive, con delle posture passive, in cui siete passivi, muscolarmente e mentalmente passivi, perché la pulsazione che è nel corpo è passiva e attiva, non soltanto attiva, quando siete sempre attivi è il segno forse che state seguendo l'ego, che vuole ottenere qualcosa, bisogna avere momenti di passività assoluta.

Alla fine di ogni gravità in piedi o sul dorso, capovolti, alla fine di ogni sequenza, di ogni concatenamento, vi è un momento di sospensione, vi è un momento di passività, è il contrario dell'attività e in questo momento di passività non è certo la cosa più facile essere assolutamente e completamente passivi, essere coscienti della passività, è in questo momento si ricevono gli effetti della attività, vi è una pulsazione nella sequenza della pratica attivo, passivo, è necessario interrompere, evitare di entrare in ripetizione, in un automatismo, bisogna sempre fermarsi, riprendere, bisogna che a ogni gesto sia nuovo, è necessario ricostituire le condizioni della coscienza continuamente. Per praticare così, è necessario essere umili, essere pazienti, altrimenti è ginnastica, bisogna dunque seguire il ritmo della respirazione e rispettare la pulsazione attivo passivo nella sequenza anche quando fate due gesti identici, potete fermarvi tra i due gesti, per avere il tempo di respirare, trovare il contatto con il respiro, allora il gesto seguente benché identico, sarà nuovo, sarà sempre nella direzione della coscienza. Dunque vi è sempre questa pulsazione, attivo, passivo, bisogna restare in sava-asana (la postura del morto, totale abbandono a terra) in samasthiti (la postura in piedi, completamente rilassati) per ricevere gli effetti della pratica, se fate queste due cose, se seguite e vi lasciate guidare dal ritmo della respirazione e se siete umili e pazienti nella vostra pratica, se non volete andare troppo in fretta, se volete prendervi il tempo, nella pratica avrete risultati meravigliosi, non è agendo continuamente, volendo prendere qualcosa che otterrete qualcosa, non è praticando per un'ora e mezzo facendo cinquanta volte lo stesso gesto che avrete un risultato, è attraverso la qualità di coscienza di ogni gesto che avrete un risultato, è praticando al ritmo del corpo e non a quello del mentale, è per questo che prima di una pratica è bene meditare, bisogna deporre, bisogna arrestare l'agitazione. Prima della pratica è necessario deporre, è necessario prepararsi, non è un rituale è una necessità, perché voi fuori in ufficio, nel autobus, in macchina, avete un'agitazione mentale, una dispersione mentale, non siete nelle condizioni di praticare yoga.

Quando entrate in una sala yoga, bisogna passare dieci, quindici minuti a lasciar deporre l'agitazione mentale.

Per essere nella capacità di praticare in tutta coscienza ogni aspetto, non possiamo dire che pratichiamo lentamente, non pratichiamo lentamente per volontà, pratichiamo lentamente perché seguiamo il ritmo naturale della respirazione e non è la stessa cosa, non centra la volontà di praticare lentamente o velocemente, ma è il ritmo del respiro del corpo a essere lento e se vogliamo seguirlo spontaneamente pratichiamo lentamente. L'azione volontaria è rapida, l'azione involontaria è lenta, se si agisce, se si parte dal sistema mentale, l'azione che ne deriva è veloce, se si vuole arrivare al gesto in modo cosciente, necessariamente ci troviamo con una pratica lenta, quindi non siamo noi ad essere lenti è l'altra persona che è troppo veloce.

Vi sono quindi tre consigli per seguire la pratica e tutto andrà bene, bisogna seguire momenti di passività, rispettarli, bisogna soprattutto in asana, nell'immobilità, sperimentare e conoscere il centro di gravità, in modo che non vi sia alcuno sforzo muscolare in eccesso.

Con questi tre elementi non potete sbagliare farete una buona pratica, va bene. (in italiano). Vi è evidentemente molto più da dire, ma bisognerebbe stare molte settimane assieme, ma questo è l'essenziale è sufficiente. (fine cassetta)

**25/4/1988 ore 16 Gerard Bliz**

Volevo ora parlare dello yoga in generale.

Hatha yoga è uno yoga, ma vi è lo yoga.

Volevo anche cercare di situare l'hata-yoga nello yoga e il ruolo dello yoga nella nostra vita di tutti i giorni. Abbiamo visto questa mattina in che cosa consiste il ruolo dell'hatha-yoga; il ruolo dell'hatha-yoga consiste nello stabilizzarci nel centrarci, significa agire sul corpo in modo da essere centrati. Essere centrati non significa centrarsi, non c'è volontà nell'essere centrati. E' essere centrati.

Significa non fare alcuno sforzo, ma essere al centro, essere stabili al centro, agire in questo modo così e pensare in modo centrato, significa avere un pensiero che non è disperso, avere un'azione che non è dispersa, avere una parola che non è dispersa, significa essere centrati, significa che tutto ciò che vediamo, tutto ciò che incontriamo, tutti gli eventi sono da considerare direttamente e unicamente, e di vedere realmente ciò che è.

L'hatha-yoga consiste nell'utilizzare il corpo, di passare attraverso il corpo, come conseguenza per essere centrati, penso che questa mattina alla fine della pratica eravate tutti più o meno centrati, eravate centrati avevate sicuramente meno propensione alla dispersione, avevate meno velleità al disperdervi, vi è in ciò un effetto e che l'azione che segue la pratica ad esempio è centrata e di qualità, non è un'azione rapida e approssimativa e subito dopo un'altra azione rapida e approssimativa, sono azioni perfette spontaneamente, dunque questo risultato dell'hatha-yoga si riflette nella nostra azione. Abbiamo visto questa mattina che per essere centrati nell'hatha-yoga dobbiamo

attraversare due fasi, vi è prima la fase del corpo, asana, significa affinare la coscienza del corpo, si utilizza il nostro corpo per affinare la coscienza, la coscienza ha livelli di diversità assoluti, non è essere coscienti o non essere coscienti, vi sono livelli di coscienza infiniti.

La prima fase di hatha-yoga è asana, è la prima fase dello sviluppo della coscienza, significa stabilizzare il corpo, si utilizza il corpo, si segue il ritmo del respiro naturale, si rispetta la pulsazione del corpo attivo, passivo, si arresta la dispersione del mentale, e come conseguenza si è più centrati, la conseguenza quando siamo centrati, quando il mentale è integrato, stabilizzato, la conseguenza consiste in una trasformazione nella nostra attitudine, una trasformazione interiore ed è una trasformazione reale.

Dunque la prima fase dell'hatha-yoga è il corpo e la seconda fase è il seguito, è la relazione esclusiva con il soffio vitale, il prana, vedremo domani mattina cos'è il soffio vitale, il prana, ma prima abbiamo la relazione con il corpo e poi la relazione con il soffio vitale, riflesso del respiro, relazione esclusiva.

Il risultato di queste due fasi è la non dispersione, dunque quando si è centrati, si ha una visione penetrante, allora conosciamo una trasformazione della coscienza, non possiamo conoscerla attraverso le parole, non può essere spiegata, ma quando la sperimentiamo è una coscienza diversa, una coscienza che non è limitata, che non è limitata dall'attività dei sensi, un'apertura una amplificazione enorme, illimitata della coscienza, per questo è necessario che il sistema mentale sia stabilizzato, è quello che dicono i testi, i testi dicono che quando il sistema mentale è stabilizzato, possiamo conoscere lo stato di yoga, possiamo conoscerlo, viverlo, non capirlo, è una felicità, è una libertà, una libertà interiore, è l'apertura del cuore, è la visione penetrante al di là delle cose, è un altro livello di coscienza. Il testo dice anche che quando questo esiste, allora si rivela in noi una coscienza profonda, che non è la coscienza superficiale del sistema mentale, dove si capisce che la coscienza superficiale del sistema mentale è uno strumento, uno strumento geniale, che è anche il genio dell'uomo, ma che è limitato.

Questo sistema mentale, quando funziona bene, quando non è disperso, quando è stabilizzato, allora possiamo conoscere questa coscienza profonda, che è la fonte della nostra capacità di vivere, che non è uno strumento, è la capacità, ciò sta a dire che l'amore e la saggezza e la creatività non prendono la loro fonte, la loro nascita, dal sistema mentale. Il sistema mentale è uno strumento, uno strumento grandemente importante, ma uno strumento e che portiamo in noi un altro livello di coscienza, che possiamo conoscere. Quando il sistema mentale è stabilizzato possiamo viverlo, possiamo piuttosto vivere a partire da esso, da questa fonte senza ostacolo, per l'uomo realizzato il sistema mentale è passivo, significa che non trascina, l'uomo realizzato non è prigioniero del suo sistema mentale, ma ne è il padrone.

Sull'hatha-yoga c'è ancora una cosa da aggiungere, molto importante da dire, l'hatha-yoga è un'azione sul corpo, è una scienza esatta, si può ancora dire che non si pratica hatha-yoga per sé, il più grande ostacolo nella pratica dell'hatha-yoga è quando la si pratica per ottenere un risultato per sé, si pratica hatha-yoga, lo si studia, lo si approfondisce in modo da trasformarsi, per essere maggiormente disponibili agli altri, dunque vi è sempre la nozione dell'assenza di ego.

E' per questo che secondo tutta la tradizione prima della pratica di hatha-yoga si depone il condizionamento, si depone l'ego, si depone l'avidità, si depone il desiderio, prima di praticare.

Gli indiani bruciavano l'incenso, mettevano dei fiori per i loro dei, Ganesa, per noi questo forse non è abituale, ma prima di praticare bisogna deporre l'ego, è una condizione della massima importanza per una giusta pratica, non praticare per sé, per ottenere qualcosa.

Il testo di Patanjali dice questo nei sutra 12 a 16 del primo libro, dice che per riuscire nella pratica dello yoga bisogna praticare intensamente, in modo ininterrotto verso l'interiore di sé, significa che bisogna lavorare alla propria trasformazione, significa che non possiamo trovare nulla all'esterno, si può essere guidati, aiutati da qualcuno, ma bisogna fare la propria esperienza è una regola assoluta, bisogna lavorare su se stessi perché è la sola via, senza fatica, ininterrottamente e continuamente, ma dice senza desiderio, senza intenzione egoica, non si può riuscire nel lavoro dell'Hatha-yoga che lavorando interiormente, infaticabilmente, ma non per sé, senza desiderio, senza intenzione, lavorare gratuitamente, senza intenzione, ma verso l'interno di sé.

Questa è la via particolare dello yoga e dell'hatha yoga, dunque questo è il ruolo dell'hatha-yoga.

Quando avete praticato e avete ottenuto dei risultati e non siete dispersi, siete centrati, siete stabilizzati, avete un vedere giusto, una parola giusta, un giudizio giusto, quello che vi spiego è una cosa assolutamente oggettiva, non c'è immaginario in questo, perché non mi permetterei di parlarne, direi anche che non mi permetterei di parlarne se non esistessero i mezzi per raggiungere questo. Non solo questa cosa è concreta, ma abbiamo anche mezzi molto precisi per ottenerla, sono mezzi che possono essere trasmessi e che dipendono unicamente da voi, dal vostro interesse, l'unica condizione assoluta è l'intensità del vostro interesse, è la motivazione, quando questa motivazione esiste allora tutti gli insegnanti sono buoni insegnanti, perché diventano creativi. Allora quando siete centrati questi effetti si riflettono nell'azione, in tutto ciò che fate dopo uscendo dalla sala yoga, quando andate in ufficio, incontrate qualcuno, leggete un libro, guardate la televisione, allora il fatto di essere centrati si riflette in queste azioni, farete le cose meglio, le farete alla perfezione, le cose che farete le farete alla perfezione e non potrete fare diversamente, perché quando siete centrati diventate perfezionisti, nell'azione non farete più differenza, non giudicherete più dell'importanza dell'azione, non è l'importanza dell'azione, ma farete tutto quello che farete, qualunque cosa molto bene, senza dire questo è più importante di quest'altro non lo farò, non esiste una gerarchia in questo, tutto quello che farete sarà perfetto.

Non giudicherete l'azione, agirete e agirete centrati e benissimo e in questa azione, quando siete centrati, non agirete per voi, è il prolungamento dell'hatha-yoga nella vostra vita di ogni istante, perché abbiamo l'abitudine di agire, di muoverci per ottenere qualcosa, in generale sempre agiamo per ottenere qualcosa, pensiamo per ottenere qualcosa, parliamo per ottenere qualcosa, lì si tratta di un'azione libera in qui non si cerca nulla, una azione decuplicata, centuplicata come energia, non si ricerca nulla, perché quando c'è l'ego nell'azione, l'azione è limitata.

Quando vi è assenza di ego nell'azione , l'energia della stessa è centuplicata, quando vi è ego nell'azione, è limitata, diventa più piccola, diventa falsa, è trasformata non è un'azione vera, dunque quest'altra è un'azione che contiene una disponibilità senza limiti.

Questa azione di qualità, di precisione, non è possibile che essendo centrati, se si è dispersi, non è possibile, non è possibile.

Quando si ha un pensiero disperso, di speculazione mentale, di comparazione, una qualità di pensiero immaginativo, proiettato, si fa un passo avanti e due indietro, la qualità dell'azione non può essere tale. Questa è la proiezione di ciò che consegue a una buona pratica di hatha-yoga, la perfezione nell'azione è yoga, è uno yoga di ogni istante, è una pratica di ogni istante, è una straordinaria pratica e si chiama karma-yoga, non è l'hatha-yoga, è il karma-yoga, è lo yoga di ogni istante, non è mezzora al mattino in una sala yoga, ma è una pratica continua, ogni momento della giornata.

L'hatha-yoga è ciò che precede, hatha-yoga è sempre ciò che precede, l'hatha-yoga prepara tutto, è ciò che precede tutto, essere centrati è la premessa a tutto, l'hatha-yoga conduce alla spiritualità. La spiritualità nel suo senso ampio, non solo la religione, la spiritualità è essenzialmente rappresentata dall'aspetto religioso, dalla religione, ma la spiritualità significa tutto ciò che ha a che fare con lo spirito, si può essere uomini spirituali e atei.

Si può operare nell'ambito sociale, fare dono di sé e non credere in Dio, anche questo è spiritualità, Krishnamurti, che condannava l'ego, non vi è essere più spirituale di Krishnamurti; dunque la spiritualità è tutto ciò che ha a che fare con lo spirito e con la creatività, con la musica, la pittura, sono tutti ambiti della spiritualità.

Quindi l'hatha-yoga conduce alla spiritualità, è la premessa, toglie gli ostacoli alla creatività, dunque l'uomo ha un sistema mentale, se questo è stabilizzato gli consente il meglio, quando il sistema è disperso può condurlo alla sofferenza alla destabilizzazione, anche alla violenza, può condurlo al desiderio, all'ego, alla volontà di prendere, alla volontà di potere, di volere la qualità del sistema mentale lo porterà in una direzione o in un'altra, vedete l'hatha-yoga è la premessa del karma-yoga.

La pratica dell'hatha-yoga stabilizza il sistema mentale, centra, è un effetto sulla qualità della vostra azione e i due sono fusi mescolati, e nell'hatha-yoga e nel karma-yoga si trovano gli stessi ingredienti, il dono di sé, il non per sé, l'abbandono, gli stessi elementi, e anche l'hatha yoga è un'azione.

I due sono perciò completamente correlati, si dice anche che la perfezione nella relazione è yoga, la perfezione nell'azione è yoga, ma anche nella relazione, lo yoga della relazione è yama e nyama, la relazione con gli altri, perchè siamo in una società e tutti gli esseri di questa società sono diversi, sono fondamentalmente differenti, ecco un'altra cosa stupefacente da ricordare, è che tutti crediamo che tutto ciò che pensiamo, tutto ciò che vediamo sia la stessa cosa pensata e vista dagli altri.

Gli altri vedono le stesse cose attraverso la personalità in modo diverso, crediamo che una cosa che vediamo è evidente e che bisogna trarne una certa conseguenza e quando gli altri ci dicono che cosa vedono siamo sempre stupefatti perché è una cosa diversa da quella

che vediamo noi ed è stupefacente questo, io vi invito a fare la verifica di ciò che dico, prendete un giornale, un articolo, datelo a dieci dei vostri amici, lo stesso articolo, e chiedete loro di dirvi che cosa hanno letto e sarete meravigliati di quello che vi risponderanno, non hanno assolutamente letto la stessa cosa vostra, significa che le cose in se non esistono, sono in funzione della persona, della sua personalità, allora ogni persona è diversa e allora vedete la difficoltà nella relazione.

Perché vivere è essere in relazione nella società, viviamo in una società, in cui tutti gli esseri sono diversi, allora esiste uno yoga della relazione, che si chiama raja-yoga, è lo yoga nella società, è lo yoga della relazione con gli altri, è la relazione con noi stessi, evidentemente i due vanno di pari passo, quando esaminate la relazione con gli altri vedrete che c'è molto da fare e quando si esamina la relazione con noi stessi, si scopre che c'è ancora più da fare, allora di nuovo la nozione che domina è l'assenza di ego.

La relazione non è possibile se non c'è assenza di ego, la prima regola è l'ahimsa (la non violenza), ovvero tenere conto che gli altri sono differenti, ma non imporre il nostro punto di vista, non utilizzare il proprio ego, non dare consigli a meno che non ve li chiedano, non influenzare le persone, vale per l'educazione dei bambini, nella relazione di famiglia, per ogni persona non fare violenza. Il termine yama significa astenersi, quando ci si astiene non c'è ego, allora la relazione è possibile, senza l'ego la relazione è facile, ma quando nella relazione si cerca qualcosa, allora c'è il sospetto, perché si ci rende conto, se ne ha la percezione, allora la discussione è difficile, vi sono sempre molte riserve e pochissima comunicazione. Bisogna quindi astenersi, bisogna deporre l'ego, bisogna anche sospendere l'ego, dice il testo, nel senso di non giocare un ruolo nella relazione, completamente liberi dall'immagine che si è costruiti di se stessi, non essere dipendenti

dalla propria immagine, quindi non rappresentarsi, quindi essere completamente veri, quando non c'è un problema nella relazione, quando non c'è sospetto, quindi non c'è nulla da nascondere nella relazione allora la relazione è totale, ancora bisogna astenersi dal prendere, dall'agire per ottenere qualcosa, in altre parole nella relazione bisogna deporre l'ego, rispettare la differenza.

E ancora questa è una pratica straordinaria ed è una pratica di ogni istante, essere umili e deporre l'ego nella relazione, capire che non c'è superiorità nella relazione, è il nostro ego a credere che vi sia superiorità, ma per avere una relazione reale e totale è necessario essere umili.

Questo è lo yoga della relazione con gli altri è una pratica formidabile, non è lo yoga dell'azione, ma lo yoga della relazione, è lo yoga dell'attitudine alla società, essere in questo modo; anche in questo senso l'hatha-yoga è una premessa, essere centrati permette di fare l'esperienza, perché quando nella relazione siete dispersi, quando continuamente siete nella confusione, il vostro ego è insito in questa relazione, vi troverete sempre a pensare mi devo astenere da questo e da quest'altro, ma non è in realtà messo in pratica, non potete astenervi, a meno che, questo modo di essere sia uno stato, non una volontà, non è un'azione da Boy-Scout, è uno stato, essere senza ego.

Si tratta d'essere, non di fare, non è un codice morale, si tratta della trasformazione dell'essere, in questo yoga di relazione, vi è anche la relazione con noi stessi, perché la

relazione con noi stessi non è chiara, anche nella relazione con noi stessi vi è confusione, non siamo in chiaro con noi stessi, non siamo completamente oggettivi.

Non siamo completamente chiari con noi stessi, vogliamo sempre cambiare le cose migliorarle, secondo il nostro giudizio, si tratta di mettersi in chiaro e ancora dobbiamo essere fortemente motivati, dobbiamo essere coscienti di noi stessi. Tutto questo non possiamo esserlo, che se siamo stabilizzati, si tratta sempre di essere e anche nella nostra relazione con gli eventi della vita, la vita è qualcosa in movimento, qualcosa che non si ferma mai, la caratteristica della vita è che c'è sempre movimento, la vita è cambiamento trasformazione, evoluzione, tutto cambia continuamente, tutto si modifica, noi dobbiamo essere nella stessa attitudine. L'uomo deve essere disponibile al cambiamento e non partendo dal proprio ego, voler fermare le cose, volerle arrestare, voler congelare le cose, l'uomo non deve provocare il cambiamento, ma essere in uno stato di disponibilità, di libertà rispetto al cambiamento, pronto al cambiamento, perché lui stesso cambia continuamente, tutto intorno a lui continua a cambiare, tutto si dissocia, tutto si associa.

La vita scorre come un fiume e l'uomo non è una cosa esterna a questo, non è qualcosa all'esterno di questo fiume, che lo guarda, che si accontenta di guardare e di giudicare, l'uomo è all'interno di questo fiume, e che tristezza che dolore, che sofferenza, quando l'uomo si rende conto di essere parte di questa vita che continua. Questo è Raja-yoga essere nella mobilità della relazione.

Raja-yoga fa dunque parte dello yoga, hatha-yoga stabilizza e centra, lo stato centrato che ne risulta si riflette nell'azione e nella relazione e in tutti e tre vi sono gli stessi elementi....

.

Finisce la cassetta viene persa qualche frase.

..... coscienza di che significa sperimentare studiare, anche questo è parte dell'hatha-yoga, essere coscienti, conoscere sperimentare, significa che tutti questi yoga sono la stessa cosa, ma che hatha-yoga è la premessa, e la pratica dell'hatha-yoga riguarda molto di più il fatto di avere a che fare, intrattenersi con questo stato, la pratica dell'hatha-yoga è come dare acqua a una pianta, innaffiarla un pò, non troppo, non troppo poco e mantenere questo stato centrato da qui si sviluppa nell'azione e per il quale lo yoga è esistente sempre.

L'hatha-yoga è un mezzo di intrattenere, è un supporto per tutti gli yoga, per continuamente centrarci, stabilizzarci, integrare il sistema mentale e poi utilizzare questo in ogni momento, nell'azione, nella relazione, di ogni istante.

Perché abbiamo molto più beneficio nella nostra pratica di ogni istante che nella nostra pratica di mezzora ogni due o tre giorni, dunque lo yoga è legato alla vita, si può anche dire che lo yoga non è una tecnica, né una cosa esterna alla vita, è la vita, in tutti i rapporti, in tutte le relazioni, in tutte le nostre azioni nella vita. Vita che si trova trasformata per il nostro interesse per lo yoga, vedremo le cose più chiaramente, saremo capaci di avere una visione diversa della vita, di non avere paura dell'azione, di non richiuderci in noi stessi, di non proteggerci, ma di avere una relazione libera, un'azione giusta e reale e una capacità di vivere non una limitazione del vivere e una sofferenza nel vivere, non essere costantemente nell'inquietudine, di non agire come si deve, di non

parlare come si deve, di sbagliarsi, proteggersi, dunque accumulare, non avere bisogno di accumulare, non aggrapparsi a tutte queste protezioni illusorie, la vera protezione è la qualità della coscienza, è lo sguardo giusto, è la relazione giusta, allora non si sarà spaventati nell'agire, né si avrà paura di essere in relazione e questa è la vita, la vita non è limitata è piena in ogni momento.

L'hatha yoga è l'inizio della trasformazione, quando fate una pratica come questa mattina, allora arrestate la dispersione del sistema mentale, quando finite, seduti, quando siete liberi da questo movimento perpetuo degli automatismi del sistema mentale, allora siete capaci di vedere le cose in modo giusto, di agire nel modo giusto, allora bisogna fare bisogna agire e continuare a praticare, la pratica è sempre. Questo yoga di qui vi parlo e di qui l'hatha-yoga è un elemento centrale ha effetti sulla vita, ciò che si osserva generalmente è che gli effetti dello yoga sulla nostra vita, sono effetti di semplificazione, non vi sono più proiezioni e cose inutili, non vi è propensione a voler continuamente complicare le cose con cose inutili. La semplificazione significa comprendere le cose essenziali della vita, dell'importanza della vita stessa, dell'importanza dell'educazione dei bambini, dell'importanza della relazione di coppia, dell'importanza della relazione conviviale con gli amici, dell'importanza della natura, del vento, degli alberi, del mare e l'importanza della semplicità, nei mezzi dell'esistenza, nella relazione e nella vita stessa, non avere in sé questa propensione ad voler essere più di un altro. Il grande benessere, la grande gioia è di capire la vita e di viverla, pienamente totalmente e senza difficoltà e di viverla sempre ed a ogni momento, perché la vita si rinnova ad ogni momento, perché la vita ad ogni momento rinasce sotto un'altra forma e va vissuta ad ogni momento, non bisogna viverla con settimane o mesi di ritardo, nel vostro giudizio, nel vostro ricordo, ma va continuamente vissuta al momento.

Dovete rendervi conto dell'importanza della salute, del sonno, non ci si rende conto dell'importanza del sonno, è più importante dello yoga, dell'importanza dell'alimentazione. Tutto questo è legato alla coscienza, alla stabilità, sono effetti che vengono da sé, gli indiani avevano capito questo a suo tempo e hanno inventato l'ayurveda, la scienza di lunga vita che conteneva tutte le cose di qui vi parlo, che era considerata una cosa sacra legata allo yoga intimamente.

Noi confusamente ci interessiamo ai prodotti naturali, all'ecologia, ma voglio dire che lo yoga non è separato, non basta prendere posture, ma la pratica dello yoga ci conduce a questo, lo sviluppo della coscienza ci conduce a dare importanza alle cose essenziali, vivere semplicemente, mangiare semplicemente, si può mangiare molto bene, ma molto semplicemente, provare un piacere totale in cose semplici, perché la vera relazione e il vero piacere di vivere non possono che esistere in cose semplici.

Così che l'hatha-yoga non può essere praticato che in posizioni semplici, non bisogna complicare le cose, bisogna semplificarle e nell'ambito dello yoga, la semplificazione non è un atto di volontà, la semplificazione viene da sé, quando si conosce questo stato, questo stato stabilizzato in qui non c'è sofferenza, non vi è proiezione, non vi è disillusione, quando si ha questo stato stabile concentrato, la coscienza affinata ad ogni istante, allora si arriva a comprendere tutto ciò, si arriva a rispettare gli altri a vivere semplicemente, non c'è bisogno di accumulare le cose, la sola sicurezza che esiste è la qualità della coscienza, non ve ne altra nella vita.

In tutti questi aspetti dello yoga e in tutte le grandi scuole, tradizioni, ci viene sempre detto che per trovare la pace, perché è questo trovare la pace, è questo trovare la pace dello spirito, anche se sono solo parole, perché è sempre necessario abbandonare qualcosa, non si può prendere qualcosa al contrario bisogna abbandonare qualcosa e quando si abbandona questo sé, questo io, allora non è una perdita, allora di ritorno si riceve centuplicato e più si dà e più si riceve nella vita e quindi bisogna lasciar andare qualcosa, questo lo ritrovate in tutti questi yoga di qui vi parlo si trova questo denominatore comune.

Patanjali alla fine di “yogasutra” dice che gli effetti dello yoga bisogna abbandonarli per sé, perché è un rischio, è di nuovo l’ego che riappare, si diviene troppo importanti, non bisogna differenziarsi dagli altri, dunque lo yoga finalmente consiste nel dono di sé, si evolve si fa questa esperienza, di coscienza, di libertà, di disponibilità e dunque una forma di apertura di cuore, è un cammino che è legato alla povertà di spirito ed allora si scopre il senso della vita. Grazie della vostra attenzione.

**Gerard Bliz**