

Marco Arjuna Simontacchi

# YOGA

La disciplina della felicità  
Entronauti di consapevolezza



OM EDIZIONI

# INDICE

Prologo	9
Ringraziamenti	11
Introduzione	13
Scienza e Coscienza ovvero la fotosintesi e la fede	13
 <b>ARTICOLI</b>	
<b>CHE COS'E LO YOGA?</b>	15
Il testimone	17
La disciplina della felicità	19
Il codice morale	23
 <b>CONFERENZE SU AUTORI E SCRITTI</b>	
<b>YOGA PRATICO</b>	29
I grandi iniziati	43
L'iniziazione secondo Steiner	59
<i>Il potere di Adesso</i> di Eckhart Tolle	71
Giordano Bruno	85
La visione dell'universo di Platone	97
Lo yoga attraverso gli <i>Yoga Sutra</i> di Patanjali	111
L'obiettivo finale	125
Epilogo	131
 Bibliografia	135
Note biografiche	137

Questo libro è una raccolta di articoli e lezioni sullo yoga tenute per un gruppo di allievi, si tratta di considerazioni su diversi autori o scritti.

Se qualcosa dovesse colpirvi non esitate ad approfondire la lettura con i titoli citati in bibliografia.

Il libro si struttura in due parti. La prima parte “Che cos’è lo yoga?” è composta da tre articoli pubblicati online con il fine di dare una visione sintetica su cosa sia lo yoga nella sua accezione più classica, sfrondato di tutti i nuovi filoni glamour dettati da mode consumistiche. La seconda parte, invece, “Conferenze su autori e scritti”, comprende dieci conferenze, nelle quali sono affrontati autori classici e contemporanei e sono analizzati i messaggi che essi intendono portare al mondo. Cosa hanno a che spartire con lo yoga? Molto di più di quanto saremmo portati a credere dopo una superficiale analisi.

Questa raccolta non pretende di essere un trattato scientifico o un saggio, desidera piuttosto molto semplicemente dare degli spunti ai lettori per aiutarli ad abbandonare le inquietudini della vita e a indirizzarli verso uno stato più funzionale che permetta di vivere una vita serena, piena e consapevole.

Mi riferisco a uno stato di coscienza che conduce all’equanimità<sup>1</sup>.

L’invito è di leggere i testi senza sforzarsi troppo di comprendere gli argomenti intellettualmente, come se si sorseggiasse una

<sup>1</sup> Serenità d’animo, equilibrio, obiettività e imparzialità nel giudizio, serenità.

**10** fresca bevanda gustandola senza porsi troppe domande, ed eventualmente di riprendere in mano il libro di quando in quando e scoprire nuovi significati e interpretazioni nelle stesse parole lette in precedenza. Si capirà allora di aver fatto un ulteriore passo evolutivo.

Buon percorso, un caro abbraccio,  
Marco Arjuna Simontacchi

Questo libro non avrebbe preso forma senza l'assistenza e la dedizione di Chiara Strani a cui va buona parte del merito.

Ringrazio di cuore anche Elena Sottocornola per l'opera di revisione fatta per rendere più fluido e comprensibile un testo a tratti bizantino.

*Marco Arjuna Simontacchi*

Lavorare con Marco per Kriya Yoga Sangha è per me un'esperienza pratica di azione consapevole. Questo libro nasce da un percorso che ha coinvolto molte persone e a più livelli: l'organizzazione delle serate e le persone che vi hanno partecipato, la creazione di contenuti per alcune redazioni, la registrazione delle conferenze, tutto il processo dalla trascrizione all'edizione finale. Ogni fase con i suoi ostacoli, i suoi successi, i suoi insegnamenti. Un filo che ha attraversato due anni di cambiamenti personali e di gruppo, che riflette nei contenuti il modo in cui è nato. Perché come è unica la Sapienza rivelata dagli insegnamenti delle grandi tradizioni religiose e filosofiche, dei rivoluzionari del pensiero umano e dalle parole delle menti più elevate della storia, così è unica la rete invisibile che unisce individui e azioni in un disegno più grande di quanto ognuno dei componenti possa vedere. E unica è anche la sostanza di cui sono fatti intenzione, pensiero e azione per ognuno di noi: trovare la formula per allinearli è l'unico sistema che ho sperimentato per vivere una vita più autentica.

*Chiara Chinmayi Strani*

Potere rileggere quanto è stato prima raccontato e poi trascritto da Marco è stato per me un'occasione importante per affrontare una materia a cui tengo particolarmente. Marco è riuscito a rendere fruibile argomenti piuttosto complessi, spiegando anche autori classici da una prospettiva nuova ed estremamente stimolante. Questi scritti hanno il pregio di avere trasmesso il pensiero di grandi pensatori avvicinandolo al nostro mondo e a una dimensione a noi prossima, che ci permette di confrontarci con essi e magari ci spinge anche ad approfondire direttamente gli aspetti che ci hanno colpito o ci hanno incuriosito maggiormente, per iniziare o continuare il nostro percorso di crescita personale.

Grazie Marco,

*Elena Sottocornola*

## Scienza e Coscienza ovvero la fotosintesi e la fede

Cosa è la fotosintesi? È un processo biochimico espresso nella seguente formula:  $6 \text{ CO}_2 + 6 \text{ H}_2\text{O} \rightarrow \text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6 + 6 \text{ O}_2$ .

Cioè 6 molecole di anidride carbonica + 6 molecole di acqua = 1 molecola di glucosio + 6 molecole di ossigeno.

Le piante insieme ad altri organismi durante questo processo assorbono 6 molecole di anidride carbonica e 6 molecole di acqua e le trasformano in 1 molecola di glucosio e in altre 6 molecole di ossigeno. Esse vivono grazie alla fotosintesi clorofilliana perché riescono con questo processo ad ottenere il glucosio, indispensabile per la loro sopravvivenza. Un meccanismo perfetto che, sfruttando la luce solare trasforma un'energia pulita e inesauribile in vita, non solo in vita propria, ma trasformandosi in elemento base di tutto il biosistema. Producendo ossigeno che liberato nell'atmosfera rende la terra abitabile ed esse stesse con le loro foglie, i loro frutti e le loro radici divengono cibo per coloro che non hanno la capacità per vivere di luce, e che sono a loro volta cibo per chi non può sostenersi di piante. Sono insomma ciò che rende il pianeta abitato e abitabile. Cosa c'entra tutto ciò con la fede? Dal XVIII secolo con l'illuminismo si è assistito a una lotta tra scienza e fede, una contrapposizione destinata a creare ancora oggi fratture tra creazionisti ed evoluzionisti, tra credenti e razionalisti, una divisione che logicamente non ha a mio avviso alcun senso. Nessuno può negare che la fotosintesi sia alla base

**14** di (quasi) tutta la vita e senza di essa la Terra non sarebbe abitabile, ciò dovrebbe aumentare ancor di più il nostro stupore verso la magnificenza e la perfezione del creato. Stupore che in tutti i grandi scienziati non è mai mancato. Ecco il motivo per il quale affermo che non può mancare l'ardore scientifico nei sinceri ricercatori spirituali. Senza scomodare *matrix divina* e fisica quantistica, che sono affare assai complesso, nel nostro piccolo stiamo portando sempre più vicino i due mondi della scienza e della spiritualità, separati solo nelle nostre ristrette visioni. Da cultori del Kriya Yoga non abbiamo mai messo in discussione la sua tremenda efficacia spronati dagli incredibili risultati dei praticanti, tuttavia finora non c'erano stati riscontri scientifici su quali fossero fisiologicamente i meccanismi posti in essere dalle tecniche praticate. Alcuni volontari a diversi livelli di esperienza del Kriya Yoga si sono recentemente sottoposti a sperimentazione scientifica, tramite apparecchiature hi-tech e rilevatori di onde cerebrali per analizzare gli effetti pratici del Kriya Yoga. Insieme a ASP (Associazione Italiana Psicologi) e Set My Brain sotto la supervisione di Michele Maisetti saranno registrati diversi incontri e i risultati saranno valutati scientificamente in ambito della ricerca universitaria. Ne uscirà una pubblicazione i cui risultati siamo molto curiosi di leggere, le premesse sono estremamente interessanti: il Kriya Yoga come disciplina scientifica evolutiva personale e sociale. Scienza e coscienza stanno in questo secolo facendo finalmente pace e, unendo le forze, potranno forse oltrepassare le barriere cognitive che ci hanno limitato sin ora, con quali risvolti di sviluppo tecnologico e sociale credo sia ancora inimmaginabile e mi auguro siano un trampolino per una visione sempre più etica dell'esistenza.

Avvicinarsi allo yoga può creare una certa confusione, perché esistono innumerevoli scuole che utilizzano tecniche diverse, ci si trova quindi a chiedersi quale sia quella giusta per noi.

Partiamo da un concetto fondamentale: lo yoga è innanzitutto una pratica interiore e non una disciplina competitiva, anzi è l'antitesi della competizione che ne snatura completamente l'essenza.

Scegliere consapevolmente quale tipo di yoga praticare richiederebbe molto studio, sarebbe come voler cominciare a leggere dei buoni libri e studiare quindi la letteratura dal Dolce Stil Novo a oggi per scegliere quali acquistare. Quello che facciamo, invece, è entrare in una libreria, curiosare tra vari scaffali, leggere le copertine e scegliere ciò che ci fa sentire meglio.

Anche con lo yoga, da bravi ricercatori, si inizia con qualcosa di semplice e magari diversificato, per poi lasciarsi guidare da ciò che succede in seguito.

Alla domanda che cosa sia lo yoga, lasciamo che sia Patanjali<sup>2</sup> stesso a rispondere. Nei primi versi del primo capitolo degli *Yoga Sutra* Patanjali afferma che:

“Lo yoga è il processo di pulizia della mente subconscia, allora il testimone si siede nella sua vera forma e natura.”

Patanjali, a modo suo, è un grande rivoluzionario: già allora in poche parole ci introduce verità ancora oggi attuali e misticamente sciolte alla massa.

<sup>2</sup> Patanjali in un periodo stimato tra il I sec. a.C. e il V sec. d.C., scrisse gli *Yoga Sutra*, in cui per primo mise per iscritto la tradizione orale dello yoga. Gli *Yoga Sutra* sono ancora oggi l'opera più profonda e completa sulla materia.

**18** Lo yoga è un insieme di tecniche e modelli, ciò che rende formidabile tale impianto sono i risultati.

Siamo abituati ad essere sempre “altro” da noi: siamo i nostri pensieri, le nostre emozioni, le nostre azioni e addirittura i beni che possediamo.

Quando ci incarniamo si genera una frattura fondamentale con l’essenza<sup>3</sup>, si crea così un vuoto angosciante, che cerchiamo di lenire con pensieri, emozioni e azioni, con cui ci identifichiamo.

Ciò però provoca un’enorme frustrazione, poiché anziché comporre la frattura originaria creiamo un’ulteriore barriera separativa, che genera a sua volta un’ulteriore angoscia esistenziale.

A causa della errata identificazione con i nostri pensieri, emozioni e azioni, portiamo nella nostra vita molta sofferenza che si manifesta attraverso paura, rabbia o depressione a seconda del tipo di personalità nella quale siamo incarnati.

Lo yoga, allora, ci viene in soccorso ripulendo la nostra mente da ciò che non siamo, fino a liberarci dall’identificazione con la mente stessa, che altro non è che una manifestazione egoica.

<sup>3</sup> Per “essenza” si intende ciò che denota l’esistenza di ognuno, che era prima e sarà dopo. Alcuni potrebbero definirla “coscienza”, “anima”, “spirito” o “sé superiore”.