

*Dhyana Yantra*  
*Strumenti per la*  
*Meditazione*

*With kind regards, ॐ and prem*

*Swami Niranjan*

# Dhyana Yantra

*Strumenti per la Meditazione*



Edizioni Satyananda Ashram Italia



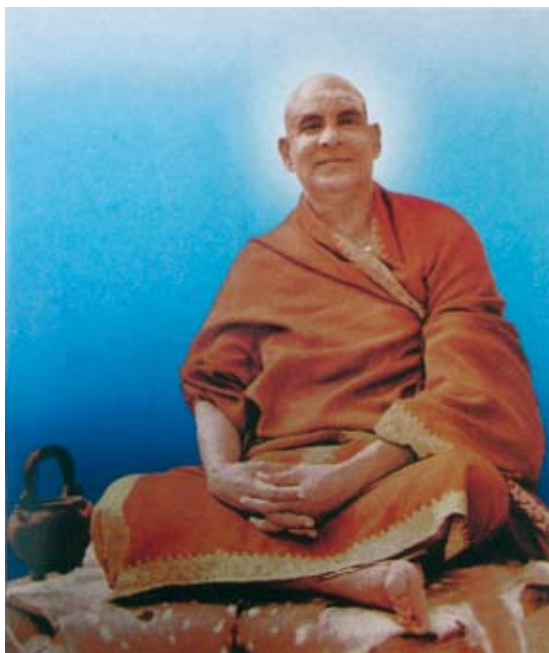
© 2006 Sivananda Math  
Pubblicazione e distribuzione:  
Yoga Publications Trust  
Ganga Darshan, Munger, Bihar, India.  
[www.yogavision.net](http://www.yogavision.net)

© 2007 Pubblicazione e distribuzione:  
Scuola di Yoga Satyananda Edizioni Satyananda Ashram  
Italia soc. coop. a r.l.  
Via Ca' Baldone 62 - 47854 Trarivi di Montescudo - RN -  
Italia  
Tel. 0541984710  
[scuoladiyoga@satyanandaitalia.net](mailto:scuoladiyoga@satyanandaitalia.net)  
[www.satyanandaitalia.net](http://www.satyanandaitalia.net)

Prima Edizione 2007

ISBN 978-88-86468-19-0

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, trasmessa o conservata in nessuna forma o attraverso qualsiasi mezzo senza il permesso scritto della Yoga Publications Trust e delle Edizioni Satyananda Ashram Italia.



## **Dedica**

*In umiltà offriamo questa dedica a  
Swami Sivananda Saraswati, che ha iniziato  
Swami Satyananda Saraswati ai segreti dello yoga.*

# Dhyana Yantra

*Swami Satyasangananda Saraswati*

La scienza di mantra, yantra e mandala è tessuta in modo intricato nella teoria e pratica del tantra. Il tantra è sia una filosofia sia una scienza pratica e le sue sublimi teorie divengono efficaci attraverso l'uso di mantra, yantra e mandala. I mantra, gli yantra e i mandala tantrici sono il prodotto della profonda visione interiore di yogi, rishi e veggenti. Quando la coscienza trascende il tempo e lo spazio, le visioni divengono parte della verità cosmica universale e quelle immagini seguono le leggi inerenti ad ogni processo della natura. Ciò è evidente nei mantra, yantra e mandala tantrici, che sono tutti in perfetta armonia ed equilibrio lineare e geometrico.

## **Mandala**

Qualsiasi forma creata entro la coscienza umana in modo pittorico o visivo forma un mandala. Qualsiasi cosa può formare un mandala: un albero, una casa, un'auto, un animale, un essere umano, anche il vostro corpo.

La chiarezza interiore e l'abilità di riprodurre la visione interiore sono importanti per creare un mandala che abbia sia un'attrazione universale sia la potenza di evocare negli altri livelli di coscienza elevati. Un mandala è l'essenza di un oggetto percepito da colui che ha una visione interiore raffinata, è un'immagine cosmica interiore che viene riprodotta affinché tutti possano vederla. Poiché un mandala universale è creato attraverso una mente sintonizzata con la coscienza cosmica, questo lo rende applicabile e rilevante per tutta l'umanità.

Il principio di un mandala è che esso vive entro un cerchio, perciò ogni mandala visualizzato deve essere rappresentato entro la simmetria di un cerchio. Questo è chiaramente evidente in tutti i mandala tantrici antichi ancora esistenti. I mandala appartengono ad ogni cultura e civiltà, e la qualità delle loro creazioni fornisce una chiara idea del livello di coscienza di quella società. Tutte le forme di arte, scultura e architettura sono creazioni di mandala che sono stati visti nelle profondità della mente e poi sono stati ricreati, per questo possono influenzare molte generazioni, anche molti secoli dopo.

In India tutte le forme di arte, musica e architettura sono profondamente influenzate dalla visione spirituale del suo passato ancestrale. La musica classica indiana, attraverso la sua combinazione di melodia, tempo e ritmo, crea un mandala che può evocare una risposta nei livelli più profondi della coscienza.

Nel tantra, i mandala sono stati raffigurati come rappresentazioni pittoriche di forze divine simboleggiate come forme antropomorfe e teriomorfe. L'idea della divinità in forma umana è stata sviluppata per renderla comprensibile alla consapevolezza grossolana, perciò i mandala delle divinità si sono sviluppati in simboli elaborati e visivamente attraenti. Alcuni sono di una bellezza incantevole, altri sono provocanti; alcuni sono gentili e compassionevoli, altri sono grotteschi e spaventosi; alcuni propongono forze divine e altri acquisizioni materiali.

In ogni mandala la struttura è elaborata in modo dettagliato ed ha lo scopo di evocare una risposta corrispondente entro la coscienza dell'aspirante. La simbologia è basata sull'eterna struttura archetipale dell'inconscio collettivo e questi mandala estraggono quegli archetipi come una calamita che attira la limatura di ferro da un mucchio di diamanti. La concentrazione su un mandala risveglia i samskara profondamente radicati nell'essere umano e rivela i misteri sconosciuti nella forma di sogni, visioni ed azioni mentali. Non si è costretti ad affrontare i samskara direttamente poiché sono espressi durante la meditazione e i sogni. È un modo per aggirare un nemico verso cui non si hanno difese. Poiché i mandala sono molto estetici e visivamente attraenti, catturano e dirigono l'immaginazione, che è la connessione sottile con la mente superiore.

## Yantra

Proprio come i mandala sono una rappresentazione pittorica di una visione interiore, gli yantra sono una rappresentazione matematica e astratta della visione interiore. Oltre alla forma grossolana vi è una forma sottile e astratta, e lo yantra rappresenta tale forma. Ogni immagine ha uno yantra corrispondente che è definito dalla dimensione lineare. In effetti, si può fare esperienza di ogni cosa della natura nella sua forma originale, lo yantra.

Per la sua precisione matematica, uno yantra è una centrale di energia e attraverso la visualizzazione e la concentrazione su di esso, si può indurre in se stessi il risveglio dell'energia equivalente. Uno yantra crea un campo di energia che vive, respira e si muove con la vita, all'interno del quale possono essere invocate le forze divine.

Uno yantra è composto da una combinazione di forme basilari primordiali, per esempio un bindu o punto, un cerchio, un quadrato e un triangolo. Il punto focale di uno yantra è sempre il centro, o bindu. Bindu è il punto o nucleo che rappresenta la forma originaria da cui si è evoluta la creazione e verso cui essa ritorna, per esempio il processo di creazione e dissoluzione. Nella meditazione l'aspirante usa il bindu esterno dello yantra come punto focale di concentrazione per fare esperienza della contrazione di tempo/spazio entro il bindu del corpo fisico.

Lo spazio non può essere definito con meno di tre linee, perciò il triangolo è considerato essere la prima forma che emerge dalla creazione. Questo triangolo è conosciuto come *mula trikona* o il triangolo radice. Il triangolo rovesciato rappresenta la matrice fonte della creazione, o prakriti, ed il triangolo con il vertice verso l'alto rappresenta purusha, o coscienza. Spesso in uno yantra troviamo l'intersezione di un triangolo capovolto con un triangolo con il vertice rivolto verso l'alto, che rappresentano la coscienza e l'energia.

Il cerchio rappresenta il ciclo dell'eternità dove non vi è né inizio né fine, solo eternità, e implica il processo di nascita, vita e morte come un ciclo eterno di eventi. Il quadrato è il substrato su cui poggia lo yantra e denota il mondo fisico

o terrestre che alla fine deve essere trasceso. L'intero concetto visivo degli yantra, anche se simbolico, forma un percorso dall'esperienza fisica esterna verso le aree più interiori della creazione e dell'esistenza.

È stato osservato che il quoziente d'intelligenza, la risposta intuitiva e la consapevolezza mentale dei bambini che sono stati esposti a yantra e mandala, senza alcuna attenzione cosciente su di essi, hanno mostrato un miglioramento rimarchevole. Uno yantra può influenzare la nostra intelligenza creativa ed intuitiva, tuttavia la sua reale importanza è di far fiorire l'esperienza spirituale. Lentamente, ma gradualmente e sistematicamente, lo yantra porta alla scoperta della molteplicità degli strati che costituiscono la totalità del nostro essere.

## Mantra

Così come ogni pensiero ha un'immagine o forma corrispondente, allo stesso modo ogni immagine o forma ha un corrispondente nada, vibrazione o suono, conosciuto come mantra. Letteralmente *mantra* significa "la contemplazione che porta alla liberazione". Nada è una delle prime forme di manifestazione della creazione. La Bibbia inizia con l'affermazione: "All'Inizio era il Verbo". Nella filosofia indiana tale "verbo" è conosciuto come Om, il nada eterno o mantra cosmico. Il mantra Om è costituito da tre suoni "A", "U", "M", e ognuno di questi suoni vibra con frequenze differenti che influenzano la coscienza in modi diversi. Quando ripetete il mantra Om, state effettivamente elevando la vostra coscienza alle frequenze di questo mantra, e questo è vero per tutti i mantra.

Nada ha quattro frequenze: *para* (cosmico), *pashyanti* (causale), *madhyama* (sottile) e *vaikhari* (grossolano), che corrispondono ai quattro livelli di frequenza di Om - conscio, subconscio, inconscio e trascendentale, o *turya* - secondo il livello di frequenza che si raggiunge attraverso la sua ripetizione.

La lingua sanscrita è composta da mantra. Le lettere dell'alfabeto sono conosciute come *akshara*, che significa imperituro. Ogni lettera dell'alfabeto è un mantra e può essere utilizzata come tale. Il sanscrito è in profonda relazione con



la coscienza umana e non rappresenta solo un semplice accostamento di parole al fine della comunicazione.

La forma più potente di mantra è quella dei bija mantra. *Bija* significa seme e i bija mantra sono i suoni basilari da cui hanno avuto origine tutti gli altri suoni e mantra. Un bija mantra è una forza di energia concentrata associata ad un particolare livello di coscienza ed il principio originario del nostro essere. Il solo significato che i mantra possono trasmettere è metafisico, perciò è inutile cercare di scoprirne il significato. Attraverso il mantra voi conversate con il vostro sé interiore e con il cosmo.

I mantra sono inseparabili dagli yantra. Ogni yantra ha un mantra corrispondente attraverso la ripetizione del quale lo yantra diviene efficace. Con la ripetizione di un mantra al più alto livello di frequenze di nada, la coscienza viene elevata e attraverso la concentrazione su uno yantra viene focalizzata fino al punto di esplosione.

Ad un certo livello di consapevolezza, l'esperienza interiore è nella forma di pensieri ed emozioni; ad un livello più elevato diviene una visione pittorica interiore o mandala. Man mano che si va più in profondità, si manifesta come simbolo astratto o yantra che in seguito si manifesta come puro suono, nada o mantra. Quanto più sottile è la frequenza dell'energia, tanto più profonda è l'esperienza.

Nel sistema del tantra, quindi, il mandala rappresenta la forma visiva iconografica di una forza superiore, lo yantra rappresenta la forma astratta di tale forza e il mantra ne rappresenta la forma sottile. Perciò ogni mandala ha uno yantra ed un mantra corrispondenti e questi possono essere sostituiti uno con l'altro secondo il livello dell'aspirante, poiché evocano lo stesso risultato. Tuttavia, le differenti divinità rappresentano differenti livelli di coscienza e devono essere scelte su questa base. Gli yantra e i mandala che creiamo dovrebbero essere intesi non come simboli religiosi, occulti, mistici o misteriosi ma come forze altamente cariche di energia che possono evocare in noi la stessa frequenza per espandere la nostra coscienza.

ऐं ह्रीं श्रीं क्लीं कालिके ऐं ह्रीं श्रीं क्लीं



Aim Hriṃ Śriṃ Kṛiṃ Kālike  
Aim Hriṃ Śriṃ Kṛiṃ

# KALI



क्लीं – Klīm̐

Kali è la shakti di Mahakaal (Shiva), il distruttore del tempo, e la prima manifestazione della kundalini inconscia.

Sebbene sia terribile da vedere, è una protettrice benigna e compassionevole, rimuovendo ogni velo d'ignoranza dal devoto che a lei si arrende.

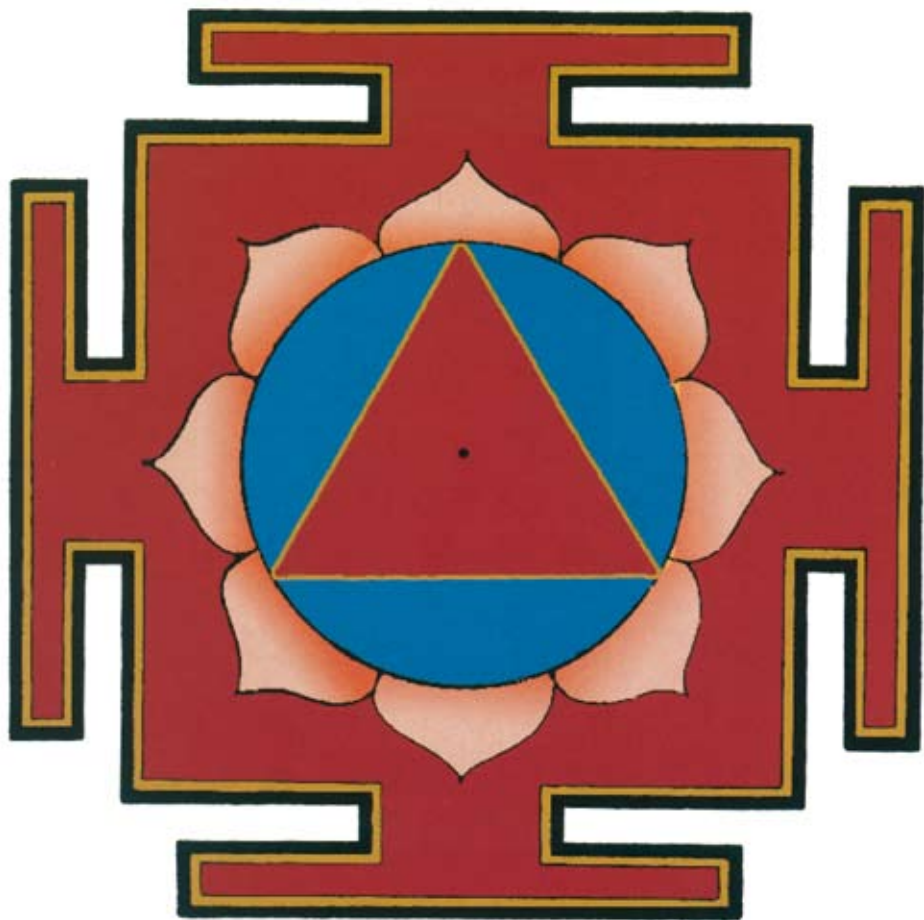


ॐ ह्रीं स्त्रीं हूं फट्



Om Hrīm Strīm Hūm Phaṭ

# TARA



ॐ — Hūṃ

Tara è suono eterno. Lei è la shakti di Akshobhya (Shiva), colui che non perde mai l'equilibrio.

Tara è luce eterna. Colui che la invoca è protetto nel suo viaggio verso "l'altra sponda".

हीं कएईल हीं हसकहल हीं सकल हीं



Hrīm̐ Kaeīla Hrīm̐ Hasakahala  
Hrīm̐ Sakala Hrīm̐



# TRIPURA SUNDARI



ह्रीं – Hrīm̐

Conosciuta anche come Kameshwari, Tripura Sundari è la forza di kamana, il desiderio. È l'essenza della creazione, la volontà e la forza che trasforma un desiderio in azione. Tripura Sundari è la bellezza ultima inerente ai tre regni.