

Sinossi

Lo yoga è una disciplina che riguarda l'educazione su se stessi. È uno specchio per conoscersi. E noi dovremmo essere i conoscitori dello *kṣetra* («campo»), che è il nostro *śarīra* (spesso tradotto molto liberamente come «corpo»). Il corpo in questo caso non è però quello che studiano gli anatomisti e i fisiologi. Include il corpo «grossolano» (*sthūla*), il corpo «sottile» (*sūkṣma*) e il corpo «causale» (*karaṇa*). Lo yoga è una ricerca per conoscere il nostro *embodiment*¹, che ha diversi strati: *annamaya*, *prāṇāmaya*, *manomaya*, *vijñānamaya*, fino all'ultimo, *ānandamaya*. Sul piano più grossolano, il nostro *embodiment* è fatto di corpo, mente e respiro. E noi dobbiamo studiare come queste componenti interagiscono e si interfacciano tra loro. In questa lezione Prashant ci guida a capire come creare negli *āsana* una profonda interazione tra corpo, mente e respiro, in modo da non FARE più yoga ma far sì che lo yoga accada su di noi!

Namaskar.

Questa è la seconda lezione nella serie **Educazione sullo Yoga Classico**. Ci sono due aspetti che riguardano gli studenti e i ricercatori nell'ambito dello yoga: il primo è che sono pochissime le persone davvero interessate allo yoga, il secondo è che molti sono invece interessati solo a soddisfare il proprio tornaconto. La maggior parte delle persone oggi è interessata al secondo aspetto: individuare, ricercare che cosa ci torna utile nello yoga. Ma questo non è altro che «consumismo», nell'approccio classico non è mai stato così.

¹ Si è deciso di lasciare sempre il termine *embodiment*, la cui traduzione è legata al contesto in cui il termine è inserito. Una delle sue possibili traduzioni è «incorporazione», l'insieme di corpo, mente e respiro, e di tutte le parti visibili e invisibili. *Embodiment* qui tiene conto di una componente che viene «incorporata», che trasmigra, ovvero che c'è già prima della nascita e c'è anche dopo la morte. (N.d.R.)

Che cos'è davvero lo Yoga nello Yoga Classico? Ai tempi si voleva conoscere e studiare lo yoga, che è la prospettiva dello studente. Presto o tardi tutti noi sentiremo il bisogno di entrare in quest'ordine di idee. Ci è ormai familiare l'idea, la nozione, il concetto che lo yoga va bene per tutti. Non c'è dubbio, ma è un'affermazione piuttosto generica e non precisa. Sarebbe meglio dire che nello yoga c'è qualcosa per ciascuno, è un'affermazione più precisa piuttosto che dire che lo yoga va bene per tutti.

Quindi ci sono persone con inclinazioni e disposizioni diverse, tuttavia lo yoga può offrire qualcosa a ciascuno di loro. Andando ai due estremi, ci sono persone materialiste e ci sono persone spirituali; ci sono poi persone che cercano il benessere fisico, il benessere mentale, e ci possono essere atei o credenti. Una grande varietà di persone, ma lo yoga ha qualcosa da offrire a ognuno di loro. E questa è anche la ragione per cui cerchiamo ciò che ci torna più utile. Cioè da un lato non vogliamo cambiarci e dall'altro vogliamo solo cercare ciò che può tornarci utile. Ma nell'approccio classico non è così: si fa yoga per amore dello yoga.

Ora, come ho già detto, è un percorso educativo, stiamo cercando di comprendere il percorso educativo che c'era ai tempi classici. L'educazione riguardava «che cos'è lo yoga», piuttosto che l'odierno «che cosa mi torna utile nello yoga».

Cerchiamo di capire che cos'è quest'Educazione e che cosa riguarda, quando dico che c'è un processo educativo nello yoga. Educazione su che cosa? Non si tratta di un'Educazione sullo yoga, di essere istruiti sullo yoga. Lo yoga è Educazione su se stessi. Essendo una disciplina **Adhyātmicā**², è un'Educazione su se stessi. Impariamo a conoscerci imparando a conoscere lo yoga. Questa è anche la ragione per cui lo yoga è stato descritto come uno specchio. È un *darśana*, uno specchio. **Lo yoga è uno specchio per comprendere se stessi.**

Si dice nella *Bhāgavadgītā*, al 13° capitolo:

13.1 *idaṃ śārīraṃ kaunteya
kṣetram iti abhidhiate*

... ..

2 Adi-atmic (adhi-aathmika): «che riguarda adi-Atma». Adi = first. adi-atma (adhi- aathma). «Spirituale», che riguarda l'anima individuale, lo spirito o la manifestazione del Brahman supremo.

Questo *śarīram* è *kṣetram*, «campo». È chiamato campo e noi dovremmo essere i conoscitori del campo. Vedete come a causa del materialismo ci troviamo invece di fronte a una malaugurata farsa. Oggi non vogliamo conoscerci, vogliamo piuttosto conoscere tutto ciò che ci circonda.

Vi faccio un altro esempio: vogliamo mangiare cibo e vogliamo digerirlo, ma non vogliamo sapere come avviene la digestione. Vogliamo essere intelligenti, ma non sappiamo cosa sia l'intelligenza e come funzioni. Tutti vogliamo usare il cervello, ma non vogliamo sapere che cosa sia.

È tutto fuori da ogni logica. Se si vuole usare il cervello, ciò implica, è sottinteso, che dovremmo conoscerlo almeno un po'. Nelle nostre vite così piene e movimentate non ne abbiamo però bisogno. Non vogliamo sapere come funzionano il nostro corpo, la mente, il cervello, vogliamo solo usarli. Ma in un approccio filosofico ciò non è ammesso. Ecco perché **dovremmo essere conoscitori dello *kṣetra* («campo»)**. *Śarīra* è il campo e noi dovremmo essere i conoscitori del campo. Invece vogliamo soltanto usarci – il nostro corpo, la nostra mente, il nostro cervello, la nostra intelligenza – per scopi pratici e per le faccende della vita, e intendiamo fare solo questo.

6:40

È una specie di tendenza animale dentro di noi. E, se vogliamo superare questa tendenza animale dentro di noi, dobbiamo renderci conto del fatto che questo embodiment è fatto per essere conosciuto. Noi dovremmo essere i conoscitori dell'embodiment, soprattutto in ambito *Adhyātmico*, dovremmo conoscerlo. Ecco perché sorge la domanda «Chi sono io?». In ambito filosofico abbiamo tutti familiarità con la domanda chi sono io, oltre alle altre domande che riguardano che cosa c'è intorno a me ecc.

Quindi, dal momento che lo yoga è una disciplina *Adhyātmica*, ***śarīram* diventa *kṣetra* e noi *kṣetrajña***. *Jña* significa conoscere, e quindi noi siamo i conoscitori di questo campo. Dovremmo essere conoscitori del campo, dovremmo ogni tanto fermarci, nelle nostre vite movimentate, e riflettere sul fatto che dobbiamo diventare conoscitori di questo *kṣetra*, di questo *śarīram*.

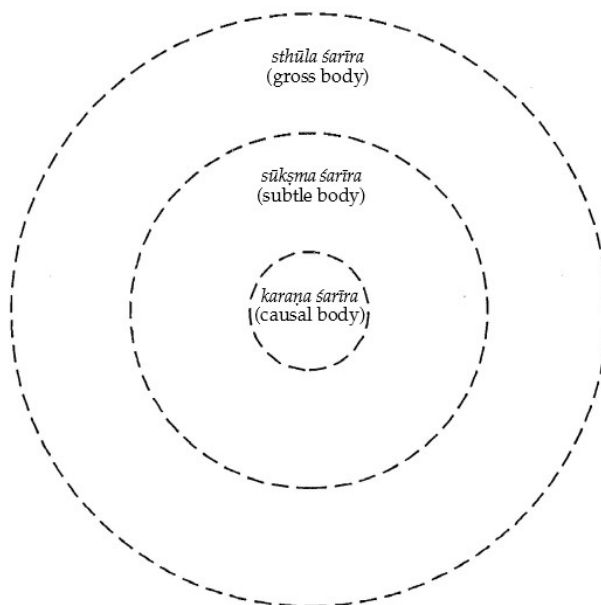
Quando incontriamo la parola *śarīram*, siamo abituati alla connotazione secondo cui *śarīram* significa corpo. Ma questo non deve diventare un cavillo per la mente indagatrice e portarvi a credere che dovete conoscere il corpo, la sua fisiologia e l'anatomia. Qui non si intende questo. *Śarīram* non è solo anatomia. Anche se di solito *śarīram* viene tradotto

con «corpo», ciò non significa che dovremmo conoscere il nostro corpo come farebbe un anatomista in campo medico, che cerca di conoscere il corpo ma in un modo diverso da quello che si intende qui. Quando parliamo di *śarīraṃ* ci riferiamo a tre *śarīras*, tre corpi: grossolano, sottile, causale – *sthūla śarīra* (corpo grossolano), *sūkṣma śarīra* (corpo sottile) e *karaṇa śarīra* (corpo causale).

Questo è quello che si intende con *śarīraṃ* quando si parla di *kṣetra*, e noi siamo tenuti a saperlo; se non possiamo essere «conoscitori del campo», almeno conoscitori di questo sì! Lo yoga quindi ci fa conoscere questo *śarīraṃ*. È un processo per conoscere il nostro corpo, a partire da quello grossolano.

La parte grossolana è rappresentata dal nostro corpo fisico e dalla parte psicologica della mente. Sono questi gli aspetti grossolani del nostro *sthūla śarīra*, con questi nasciamo e li lasciamo in punto di morte. *Sthūla śarīra* è il corpo destinato per una sola vita e ogni volta, per ogni vita, per ogni incarnazione, viene rifatto, ricostruito e ricostituito.

Questo è il corpo grossolano. Dietro al corpo grossolano c'è poi un corpo sottile, che è anche detto corpo astrale: un corpo che trasmigra, che c'è già prima della nascita e c'è anche dopo la morte. Ed è chiamato *sūkṣma śarīra*. Infine c'è il corpo causale, *karaṇa śarīra*.

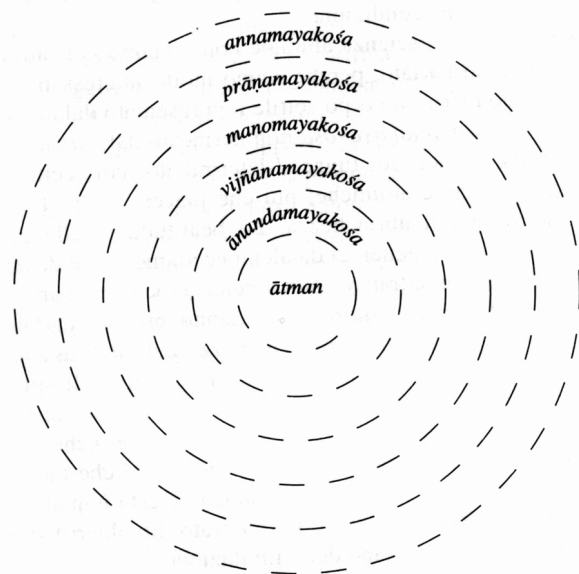


10:11

Quindi lo yoga è un percorso di ricerca per conoscere questi tre corpi, *śarīras: sūkṣma, sthūla e karaṇa*.

Poi ci sono *annamaya, prāṇāmaya, manomaya, vijñānamaya, ānandamaya kośas*, e anche questi vengono ben spiegati nella scienza dello yoga.

Ecco come siamo fatti. Possiamo visualizzare il nostro embodiment come una cipolla. La cipolla ha una buccia, ma non si mangia con la buccia. Si toglie prima la buccia e poi si mangia la cipolla. Ma quella cipolla ha diversi strati. Così, quando si toglie il primo strato è sempre una cipolla, quando si toglie il secondo è sempre una cipolla, e lo stesso quando si toglie il terzo, il quarto, il quinto, il sesto strato, sempre di una cipolla si tratta, fino a quando non arriviamo al cuore della cipolla. Quindi, tra la buccia e il cuore ci sono diversi strati di cipolla. Il nostro embodiment è simile. Abbiamo diversi strati e dobbiamo esplorarli tutti.



Quindi, Educazione su che cosa? Fondamentalmente sul piano più grossolano, quello della nostra manifestazione: il corpo, la mente, il respiro. Dunque su come il corpo, la mente e il respiro interagiscono, come si influenzano e come si interfacciano tra loro. Durante la pratica abbiamo l'idea di «dover eseguire un *āsana*», di «dover fare yoga», ma

chiediamoci piuttosto: vogliamo davvero solo fare yoga o vogliamo invece che lo yoga accada in noi?

Da un lato, vogliamo fare yoga, vogliamo fare tutto ciò che è possibile, tutto ciò che è probabile, vogliamo farlo, farlo, farlo e farlo ancora; ma quando poi lo prendiamo in esame, vogliamo vedere come lo yoga è accaduto in noi. Quindi aspettiamo che lo yoga accada in noi, mentre ci occupiamo di come si fa. Così quando si intraprende lo yoga classico si approfondisce il campo del proprio embodiment, diciamo il campo del nostro «corpo», perché il corpo, la mente, il respiro si interfaccino reciprocamente. Lo yoga dipende da ciò che questi fanno l'uno per l'altro, piuttosto che da cosa e quanto facciamo per il corpo, quanto facciamo per la mente e quanto per il respiro. È più importante ciò che fanno l'uno per l'altro. Lo yoga classico dipende dalle loro profonde interazioni. Quando corpo, mente e respiro interagiscono, lavorano uno per l'altro. Ma è proprio quanto riescono a lavorare uno per l'altro che determina quanto yoga accade all'interno di ciascuno di noi.

13:56

Mettetevi in una qualunque posizione. Come vi ho già detto in questo percorso di Educazione sullo yoga, non assumete una posizione che vi attira e che dovete ancora provare e rendere vostra, ma mettetevi piuttosto in una posizione che vi è familiare, in cui vi sentite a vostro agio e in cui potete rimanere comodamente per un tempo prolungato.

Scegliete per esempio *Supta Virāsana*, *Supta Baddha Koṇāsana*, e poi immergetevi nell'Educazione. Non cercate di seguire questo percorso di Educazione in una posizione difficile, in cui fate fatica o in cui non vi sentite a vostro agio, una posizione non confortevole, non imparerete mai lo yoga in una posizione del genere. Predisponetevi a imparare in una posizione che è relativamente più facile, comoda da mantenere anche per un tempo più lungo.

Sistematemi dunque in una posizione che potete tenere un po' a lungo e poi, come ho detto nella prima lezione, portate consapevolezza nel corpo, nella mente e nel respiro, portate attività nel corpo, nella mente e nel respiro. Questi si attivano reciprocamente, voi li attivate ecc. E seguite anche le indicazioni preliminari che vi ho dato nell'altra lezione.

Oggi lasciate che avvenga un'interazione più profonda tra corpo, mente e respiro, invece di pensare sempre in modo materialistico a quanto la mente può fare per voi e a quanto voi potete fare per la mente, a quanto il corpo può fare per voi e a quanto voi potete fare

per il corpo. E provate a capire quanto il corpo può fare per la mente e quanto la mente può fare per il corpo, quanto il corpo può fare per il respiro e viceversa, quanto il respiro può fare per la mente e viceversa. Perché quella che avete assunto è una meravigliosa posizione che facilita l'interazione del corpo con il respiro e con la mente, la reciproca collaborazione, la mutua sottomissione, il reciproco coinvolgimento.

Agiranno così in modo più profondo l'uno sull'altro, come avviene nelle posizioni dello yoga. Non accade lo stesso in altre posizioni o posture. Diventate consapevoli di questi aspetti e cercate di capire quanto possono agire l'uno per l'altro. Piuttosto che guardare le cose in maniera materialistica e utilitaristica, osservate quanto questi risultino reciprocamente sia benefattori sia beneficiari, e quanto si possa essere beneficiari dello yoga.

Sarete comunque indirettamente beneficiari perché, se corpo, respiro e mente hanno dei benefici, potreste mai dire che loro ne hanno e voi no? Esiste una condizione per cui loro possono avere benefici e voi no? Quindi, se loro traggono beneficio e voi come contro-effetto anche, allora questo processo indiretto è ciò che più è auspicabile nello yoga, piuttosto che perseguire un beneficio diretto: al corpo e dal corpo, al respiro e dal respiro, alla mente e dalla mente. Nella cultura yogica incoraggiamo i benefici indiretti che derivano dal reciproco beneficiarsi delle varie componenti.

Ora, nella nostra vita mondana diciamo: questo è il mio corpo, questa è la mia mente, questi i miei sensi, questo il mio respiro. Che significa riconoscere una relazione tra se stessi e il proprio corpo, se stessi e la propria mente, se stessi e i propri sensi, se stessi e il proprio respiro. E stabiliamo quindi una relazione tra questi componenti.

Adesso esplorate queste relazioni nella posizione in cui vi trovate. Sentite se sono in relazione con voi e se sono anche reciprocamente correlate. Nel modo in cui ci rivolgiamo a questa «socialità» interna siamo davvero crudeli. Vogliamo che la mente sia in relazione con noi, vogliamo che il corpo sia in relazione con noi, e che lo sia anche il respiro, ma non vogliamo stabilire relazioni reciproche tra corpo, mente e respiro!

Avete un padre, una madre, una sorella, ma sarebbe crudele se non permettete alla sorella di trattare la madre come madre e di essere trattata come figlia da sua madre. Non si può semplicemente dire che lei è solo vostra sorella, oppure che lei è solo vostra madre. O allo stesso modo che il padre è soltanto vostro padre, perché il padre è anche il marito

della moglie, e lei è sia madre sia moglie del marito, che è anche padre. Così come anche i fratelli sono in reciproca relazione. Per evolversi è dunque importante incoraggiare la reciproca interazione. È ciò che accade in una corretta relazione familiare. Invece tendiamo a vedere tutti in relazione con noi stessi, ma non riconosciamo che sono anche tutti reciprocamente collegati, non li incoraggiamo a coltivare queste reciproche interazioni. Vogliamo che vengano attratti verso di noi, vogliamo diventare il centro d'attrazione, vogliamo vedere che la mente è la mente e che è collegata alla mente. Non pensiamo che la nostra mente è in realtà il nostro corpo e che è in relazione con il nostro corpo; e che il respiro è in relazione con il corpo e la mente; e che la mente è in relazione con il corpo e con il respiro.

Quindi corpo, mente e respiro sono in reciproca relazione e negli *āsana* incentiviamo proprio questo aspetto. Così si crea dentro di noi un «sistema familiare» (inteso come raggruppamento in relazioni reciproche) sano. Questo è molto importante. Altrimenti nei risvolti pratici della nostra vita mondana possiamo essere terribili, non ce ne curiamo, non permettiamo a questi componenti di interagire e di nutrire il loro legame. Non permettiamo a corpo, mente e respiro di tessere queste relazioni. Vogliamo che siano collegati a noi. Ma negli *āsana* ci viene insegnata questa lezione, e ci viene insegnata la sociologia all'interno di questa «famiglia». Come coltivare le relazioni, come accrescere le relazioni, come facilitarle. Noi non conosciamo ciò che fa parte di noi stessi: il corpo, il respiro, la psiche, la coscienza, i sensi. Negli *āsana* si possono creare queste relazioni. Vediamo come funzionano l'uno per l'altra.

20.26

Se il corpo e la mente sono come due sorelle, vediamo come queste due sorelle interagiscono tra loro. Creiamo un campo, uno spazio in cui possano interagire tra loro. Piuttosto che dire «Sorella A, sei mia sorella e quindi sii una sorella per me!», «Sorella B sei mia sorella e quindi sii solo una sorella per me!», e poi non preoccuparsi di essere una sorella per A, o A sorella di B. Questo è davvero tremendo!

Nelle nostre giornate frenetiche, siamo spesso incuranti delle relazioni «sociali» tra gli elementi che ci compongono, in questa «famiglia» che sta dentro di noi. Gli *āsana* ci aiutano a indagare questo spazio, in modo che tutti gli elementi beneficino di una straordinaria relazione familiare. In questo modo andiamo a formare una famiglia all'interno di noi, una vera e propria famiglia!

Le cellule del corpo, la materia di cui è costituito il corpo, la mente, i sensi, la psiche, la coscienza, il respiro, tutto è in relazione reciproca. Negli *āsana* possiamo esperire queste relazioni e quindi generare benefici per ognuna di queste parti. Bisogna perciò capire come interagiscono tra loro.

In questo percorso di Educazione ci occupiamo di approfondire come corpo, mente, respiro e sensi interagiscono tra loro, che è un argomento cardine del percorso di Educazione. Di indagare a fondo i loro potenziali, i loro scambi, le loro disposizioni, le loro reciproche influenze quando operano uno per l'altro. Perché accade invece che, mentre siamo affaccendati nelle nostre giornate, vogliamo solo che lavorino per noi? Faccio un esempio, quando vado al lavoro voglio che l'intelligenza sia al mio servizio, e quindi la impiego al mio servizio; allo stesso modo voglio che il mio corpo lavori per me. Impiego la mente, la psiche a lavorare per me, e non permetto che collaborino tra loro.

Nello yoga permettiamo invece che ciò accada e studiamo queste interazioni. È di questo che si occupa il percorso di Educazione. Che cosa fa il corpo per il corpo, per la mente e per il respiro? Che cosa fa il respiro per il corpo, per la mente e il respiro? Che cosa fa la mente per il corpo, per la mente e per il respiro? Questi sono anche gli aspetti più grossolani di noi, perché alla fine non siamo nient'altro che corpo più mente più sensi più respiro. È l'equazione di noi stessi. Che cosa siamo? Siamo la somma di tutti questi elementi.

Perciò impariamo come funzionano l'uno per l'altro, come interagiscono. Così negli *āsana* non dovrete solo lavorare sulla gabbia toracica, sulla schiena o sull'addome. L'Educazione fa riferimento all'interazione tra respiro e addome, tra respiro e gabbia toracica, tra respiro e schiena, all'interazione tra gli arti e il tronco, il tronco e gli arti. Consiste in questo l'Educazione, nel lasciare interagire a vicenda questi vari elementi e conoscerne le interazioni, le connessioni.

Ho cercato di darvi una breve introduzione al tema dell'Educazione e su che cosa riguarda. È il primo passo nel percorso di Educazione sullo yoga.

In ogni *āsana* potete ricercare questo processo educativo.

Credo che sia abbastanza per oggi, concludo qui la lezione.

Provate, sperimentate, cercate di comprendere quale processo di conoscenza è il risultato di quest'esperienza, di questo processo di interazione tra le varie parti.

Come quando ci troviamo di fronte a due persone sagge che interagiscono e dovremmo rimanere semplicemente ad ascoltare, senza interferire nel loro dialogo, da semplici testimoni, ottenendo in questo modo grande saggezza, mentre se si interferisce si ottiene un insegnamento minore. Quindi, come di fronte a due persone sagge dovremmo comportarci da semplici testimoni, da spettatori, rimanendo soltanto ad ascoltare il loro dialogo, così allo stesso modo consentite al corpo, alla mente e al respiro di avere un dialogo tra di loro.

Il respiro a uno stadio successivo, lo vedremo, diventa l'entità più saggia e più presente nel nostro embodiment. Osservate come questo «saggio» respiro interagisce con le parti meno intelligenti del corpo, della mente e delle altre componenti. Come interagiscono tra loro? Questa è Educazione sullo yoga. L'Educazione sullo yoga è all'interno di noi, sia quando stiamo eseguendo gli *āsana*, sia durante il *prāṇāyāma*, o in qualsiasi processo relativo allo yoga.

Questo è l'oggetto del percorso di Educazione. E, quando dico che lo yoga è un processo educativo, sto provando a dare qualche spunto sulla questione dell'Educazione. Educazione su che cosa? Educazione sul proprio corpo, sulla mente, sul respiro, sui sensi, sulla psiche, sulla coscienza.

Grazie mille.

Namaskar.

Traduzione in italiano:

Sebastiana CORDERO

Barbara BRONDI

Revisione a cura di:

Maria Paola GRILLI

Silvia VIGLIETTI

Torino, 12 maggio 2021

Synopsis

Yoga is a subject about education about oneself. It is a mirror for understanding oneself. We are supposed to be knowers of the *kṣetra* [field] which is our *śarīra* [very loosely translated as body]. The body in this case is not what the anatomists and physiologists study. It includes the gross [*sthūla*], subtle [*sūkṣma*] and causal [*karaṇa*]. Yoga is a pursuit to know our *embodiment* which has several layers from the *annamaya*, *prāṇāmaya*, *manomaya*, *vijñānamaya* and finally the *ānandamaya*. On the grosser plane, our *embodiment* is the body, mind and breath. We have to study how they interact, interplay and interface with each other. He then guides us practically in an *āsana* on how to have a profound interaction between the body, mind and breath so that we no longer DO yoga but yoga happens on us!

Namaskar.

This is our second session in the series **Education about Classical Yoga**.

There are two aspects as far as the students, seekers of yoga are concerned: one is there are very few people who are interested in yoga and there are many who are interested in knowing what is good for me in yoga. The majority of people today are interested in the second aspect in pursuing yoga, to identify, to get to know: what is good in yoga for me. But in the classical approach, this was not the case, because that is a consumerism.

In Classical Yoga, what is Yoga? So, one was keen to know what is Yoga, that is the student's channel. So, sooner or later all of us need to get into this track. Now, we are all familiar with the idea, the notion, the concept 'yoga is for one and all'. No doubt, but that is a sweeping statement, not a precise statement. Precisely there is something in Yoga for everyone, this is the more precise statement rather than saying 'yoga for one and all'.

So, people of different dispositions and inclinations will be there, however, there is something for them to be offered by the subject of Yoga. There can be materialistic people, spiritual people, these are polarities; those who are looking for physical wellbeing, mental wellbeing and there can be atheists, there can be theists so, you'll have variety of people and Yoga has something to offer for each one of them.

And that's why we look for what is good for me. That is, we don't want to change ourselves on one hand, and just want to identify what is good for me. But in Classical approach, that is not the case. It is just doing Yoga for the sake of Yoga.

Now, as I said, this is an educative process, we are trying to understand the educative process that was there in classical times. Education was about what is Yoga rather than today, what is good for me in yoga.

Now, let us try to understand what is the Education here. What is Education all about when I say there is an educative process in Yoga. Education about what? It is Education about not yoga; it is not about getting educated in yoga. Yoga is education about oneself. Yoga, being *Adhyātmic*³ subject, is an education about oneself. We get to know ourselves by getting to know yoga. That is why yoga has been described as a mirror. It is a *darśana*, it is a mirror. So yoga is a mirror for understanding yourself.

Bhāgavadgītā in the 13th chapter says:

13.1 *idaṃ śarīraṃ kaunteya*
 kṣetram iti abhidhiate

... ..

This *śarīraṃ* is *kṣetram*, field, it is called field. And we are supposed to be knower of the fields. See the unfortunate travesty because of materialism.

We do not want to know ourselves we want to know everything that is around us.

Another example I can give you is that we want to eat food and we want to digest the food, but we do not want to know how the digestion takes place. We want to be intelligent, but we do not know what is intelligence and how the intelligence functions. We all want to use our brains, but we do not want to know what our brain is.

Now, this is something that it not sound in logic. If you want to be using the brains, it implies, entails, that we should know a little bit about the brain. But in our busy activity of life we don't need it. We don't want to understand our bodies and our mind and our brain and just want to use our body, we want to use our mind, use our brains. But in the philosophical approach this is not done. That is why **we are supposed to be knowers of the *kṣetra***. The *śarīra* is the field and we are supposed to be knowers of the field rather than in the practicality of life and business of life we want to use ourselves, we want to use our body, we want to use our mind, we want to use our brain, we want to use our intelligence and we are just bent upon using it.

³ *Adhyātmic, Adi-atmic (adhi-aathmika)*. Pertaining to *adi-Atma*. *Adi* = first. *Adi-atma (adhi-aathma)*. Pertaining to the individual soul, spirit, or manifestation of supreme *Brahman*.

6:40

This is a kind of animal tendency in us. If you want to overcome this animal tendency within us this must be realized: that this embodiment is meant to be known. We are supposed to be the knower of the embodiment particularly in the *Adhyātmic* realm, we are supposed to be knowing this. That is why you have this question: *Who am I?* In philosophy you are familiar with this question that you should be knowing *who am I?* Apart from other questions: what is all around me etc..

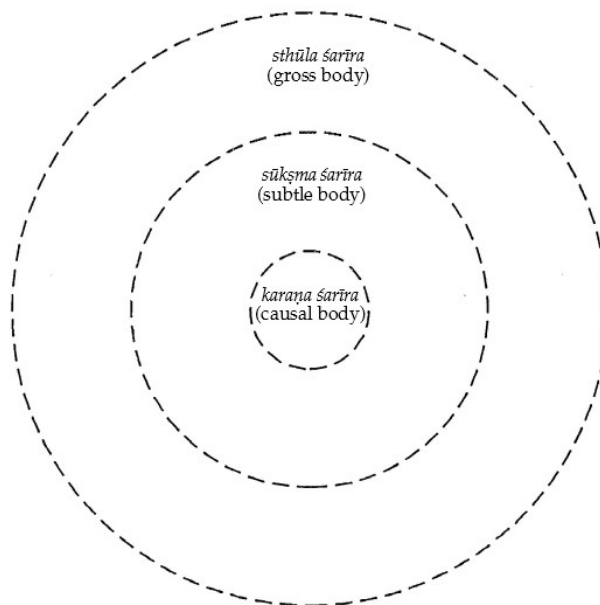
So, Yoga being an *Adhyātmic* subject, **the *śārīraṃ* becomes *kṣetra* and we are *kṣetrajñā*.** *Jñā* means to know, so we are the knowers of this field. We are supposed to be knowers of the field, if not during the business activity of life sometimes we must ponder over this, that we must become knowers of this *kṣetra*, this *śārīraṃ*.

Again, when the word *śārīraṃ* comes, we are familiar with the connotation of the *śārīraṃ* means it is body. So it doesn't mean it will be a cavil on the part of an inquisitive mind, saying I should know my body, I should know my anatomy physiology. That is not being suggested here. *Śārīraṃ* is not just anatomy. So, *śārīraṃ* is usually rendered as body and it is not suggested we should know our body like an anatomist does; in the medical realm, they try to know the body, but that it has not being suggested here. Because *śārīraṃ* means there are three *śārīras*, three bodies: gross, subtle, causal - *sthūla śārīra* (gross body) *sūkṣma śārīra* (subtle body) and *karaṇa śārīra* (causal body).

That is what *śārīraṃ* is when it is *kṣetra* and we are supposed to be knowing this, knowers of this at least. So Yoga makes you know about this *śārīraṃ*. It is a process to know our body starting with the gross.

And the gross is our physical body and psychological mind. These are the gross aspects of our *sthūla śārīra* with which we take birth and then on the point of death we leave it behind. The *sthūla śārīra* is that which is only meant for one lifetime and every time it is redone, reconstructed, reconstituted for every life, of every incarnation.

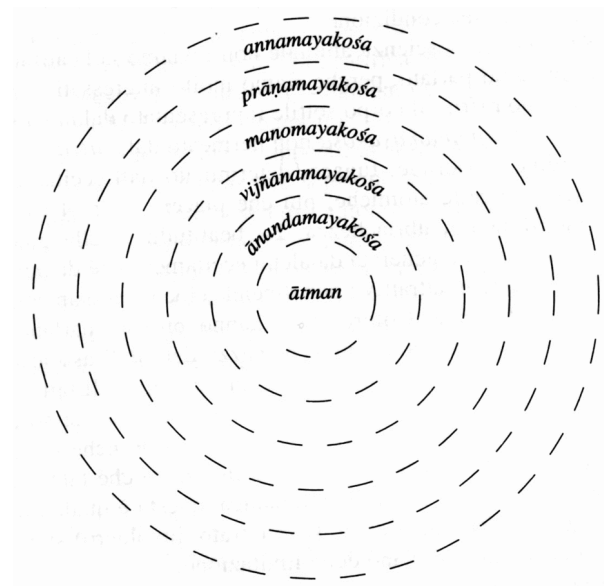
That is the gross body, behind the gross body there is a subtle body, astral body, what is also called astral body, which is a transmigrating body, it is there before the birth and it is there after the death as well. So there is something like that, which is called *sūkṣma śārīra*. And *karaṇa śārīra*, causal body.



10:11

So, Yoga is the pursuit to know these śarīras. So sūkṣma, sthūla, karaṇa the three bodies. Then there is *annamaya, prāṇāmaya, manomaya, vijñānamaya, ānandamaya kośas* which again is explained in the Science of Yoga.

That's how we are; our *embodiment* is of the nature of onion. Onion has a skin. You don't eat onion with the skin, you peel the skin and then you eat onion. But that onion has several petals. So when you peel one petal, still it is onion, when you peel the second petal, layer or petal, again it is onion, when you peel the third, or fourth and fifth, and sixth layer of petal, yet it is onion: until it comes to stem. So, between the stem and over the stem, between the skin and stem there are several petals of onion. Similarly our *embodiment* is. We have several layers and we need to explore those layers.



So, Education about what? Basically on the grosser plane, what our manifestation is, the body, mind, breath. So how the body, mind, breath interact, how they interplay with each other, how they have interface with each other. So, in *āsana*, we have this notion that I should do an *āsana*, I should do yoga, but question yourself: do you just want to be doing yoga or eventually you want Yoga to happen on you?

So, on one hand, we get to do yoga, we want to be doing it, we want to be doing everything that is possible, everything that is probable, we want to be doing it and doing it and doing it; but when we come to assessment of it, we want to see how much yoga has happened on us. So, we wait actually for Yoga to happen on us, whereas we are handling the track of doing it. So when you embark upon Classical Yoga you will open out the field of your *embodiment*, let's say the field of our body here, for the body, mind, breath to have interface. So, yoga depends upon what they do for each other, rather than what and how much you do for your body, how much you do for your mind, how much you do for your breath. It is more important what they do for each other. So, Classical Yoga depends upon their profound interactions. When they have interface they will work for each other. How much they work for each other will be really deciding on how much yoga has happened on you.

So any posture, as I said, you can take any posture particularly when you want to have Education about yoga you have to settle to a posture not that which is fascinating to you. Do not settle down to a posture that is fascinating to you or don't settle down to a posture that you want to be trying it, trying and getting it.

13:56

Settle down in a posture which you have done, with which you are familiar and where you are relatively comfortable, and where you can be staying for a longer period of time and you can be staying also relatively comfortably.

So opt for such a pose, for example *Supta Virāsana*, *Supta Baddha Koṇāsana*. And then get Education. Do not try to get Education in a difficult position where you are struggling, or where you are not comfortable, you are uncomfortable or there is a discomfiture; you will never learn yoga in such a position. So learn in a position which is relatively easier, comfortable and also of a long duration.

Now settle down in such a position, where you can relatively stay longer, and then, as I said last time, body mind breath awareness, body mind breath activity.

They're activating each other, you're activating them, etcetera. So go for those preliminaries which I explained in the last session.

Now today allow the interface in a more pronounced way, between body, mind and breath rather than the worldly way of how much the mind can do for you, and how much you can do for mind, how much the body can do for you and how much you can do for your body. Let's try to understand how much the body can do for mind, how much the mind can do for body, how much the body can do for breath, and vice versa, how much the breath can do for mind and vice versa. Because the position that you have taken is a wonderful position which facilitates for body, mind, breath to interact, have interplay, have mutual subserviency, have mutual addressal.

So, they will be able to work on each other more profoundly by this being a yogic position. It doesn't happen in any other position, any other posture. So avail of this and then try to understand how much they can work for each other. How much they are mutual benefactors and mutual beneficiaries, rather than the materialistic and worldly way of looking at the thing, how much I can be beneficiary of yoga.

You will be in any case a beneficiary indirectly, because if your body mind breath are having advantage do you say: they have advantage but I don't have advantage? Is there any condition that they have benefit but you don't have benefit? So when they have benefit and then you have benefit on account of it, that is indirect process and this is more advocated in yoga, rather than going for a direct benefit: to body and from body, to breath and from breath, to mind and from mind. So in yogic culture we encourage the indirect benefits coming to us by they getting mutually benefitted.

Now in our worldly life we say: this is my body, this is my mind, these are my senses, this is my breath. That means you are according some relationship between you and your body,

you and your mind, you and your senses, you and your breath. So you are establishing a relationship between them. Now find out in your position that you have taken, these relationships. Now if they are related to you, then they are mutually related to each other. Now in the internal social we are atrocious. We want the mind to be related to us, we want the body to be related to us, we want the breath to be related to us, but we do not want to establish mutual relationship between them.

You have a father, you have a mother, you have a sister, but if we do not allow the sister to be treating the mother as mother and she as daughter to her mother, it is atrocity. You can't just say that you should only be my sister, or you can't just say that you should be only my mother. Or a father, you should be only my father. Because father is husband to wife, mother is wife to husband, the father. Then other siblings are also related to each other. So we must encourage the mutual relationship to also evolve. That is what happens in a good family set up. Now here they are all related to us, but we do not recognize that they are all mutually related to each other, we do not encourage them to nurture the relationships. We want to be drawn towards us, we want to become center of attraction, we want to see mind is mind, it is related to mind. We don't think that the mind is our body and it has a relationship with body. Breath has a relationship with body and mind. Mind has a relation with body, with body and breath.

So they have mutual relationships, and in *āsanas* we encourage that. And that creates a healthy family system within us. This is so important. Otherwise, in our practicality of life, mundanity of life, we are atrocious, we don't allow them to have their own relationships, nurtured. We don't allow them to be in those relationships. We want them to be related to us. But in *āsanas* we are taught this lesson, so we are taught the sociology within a family. How to nurture relationships, how to encourage relationships, how to facilitate relationships. We don't know those which are related to us, my body, my breath, my psyche, my consciousness, my senses. And in *āsanas* you will be able to establish the relationships. So let us see how they work for each other.

20:26

If body and mind are two sisters, let us see how the two sisters interact within them. Let's open up our field for them to interact within themselves. Rather than saying: A sister you are my sister therefore just be sister to me! B sister, you are my sister therefore be only sister to me, but do not be sister to A, or A sister to B. This is atrocity.

So, in our business of life of activity we commit lots of atrocities within the society in us, within the family, within us. *Āsanās* open out that field, so they all have wonderful family relationship. So we'll develop healthy family within ourselves. It's a family!

Our body cells, body matters, mind matters, senses, psyche, consciousness, breath, so these are all having mutual relationships. In *āsanas* we can open out these relationships and therefore give the benefits to them. So, it is to know how they interact with each other. Education here is about how body, mind, breath, senses interact with each other, that is the deep matter of Education.

So, in this Education, we will be getting to know much more about their potentials, their trades, their dispositions, their gravities, when they work for each other. While when we are in worldly activities we are going to engage them to work for us? So, when I go to my workplace I want intelligence to work for me, so I employ it to work for me, I employ my body to work for me. I employ the mind, psyche to work for me, and we don't allow them to work within themselves.

In yoga we allow this. And therefore we will learn the interactions. That's the Education about. What the body does for body mind and breath? What the breath does for body mind and breath? What the mind does for body mind and breath? So these are grosser aspects of us because we are nothing but: body plus mind plus senses plus breath. That's all our equation of ourselves. What are we? We are sum of all these.

So let's see how they work for each other, how do they interact. So in *āsanas* you should just not do your chest, or back, or abdomen. The Education about the breath and the abdomen interaction, the breath and chest interaction, the breath and back interaction, interaction of the limbs with the trunk, the trunk with the limbs. So let them mutually interact and this is the Education here as to know what are these interactions. What are these interfaces.

So, I've tried to give little opening to the matter of Education, Education about what and this Education is the first step in Education about yoga.

So in any asana you can go for this educative process.

So that should be enough for the day.

So try it out, experiment about it, and try to get what knowledge process you are getting out of this, out of their interactions. Like when two wise persons are interacting we should be just auditors, we must just listen to them, not interfere in their dialogue. We will get lot of wisdom. But if we interfere we get inferior Education. So when the two wise people are interacting, we must just be witness, we must just be auditors, we must just be spectators, we must just hear about their dialogue. Similarly allow the body mind and breath to have a dialogue.

Breath at a later stage, we'll know, is one of the most wisest, entity in our *embodiment*. Let us see how the wise breath interacts with inferiorly intelligent body and mind and other

things. How do they interact with each other? That is Education about yoga. Education about yoga is within, when you are in *āsana*, when you are in *prāṇāyāma*, when you are in any yogic process.

So that's the matter of Education here and I try to give little bit of insight about the matter of Education when I say yoga is an educative process. Education about what? Education about one's own body, mind, breath, senses, psyche, consciousness.

Thank you very much.

Namaskar.

This transcription is the result of the collaboration of the following Iyengar Yoga Students:

Barbara BRONDI

Sebastiana CORDERO

Maria Paola GRILLI

Lari LEVI

Paolo RAVA

A special thanks to Rajvi H. Metha who helped in the correct compiling of the transcription.

Turin, April 23rd 2020

Last revision on May 12th, 2021