



# Tarocchi e Yoga

Elaborato di **Elisa Stefani**

N. Registro Scuola: FORM-1468-OP

*Relatore: Sebastiano Arena*

Data 29/03/2024



**Centro di Ricerca Erba Sacra APS**

*Associazione d'Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio  
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

**[www.erasacra.com](http://www.erasacra.com)**

## INDICE

1. INTRODUZIONE: Similitudini e collegamenti
2. ORIGINE CABALISTICA DEI TAROCCHI
3. ORIGINE CLASSICA DELLO YOGA
4. PERCORSO EVOLUTIVO DEI TAROCCHI
  - a. Geometria sacra
  - b. Arcani minori e materia
    - i. La sequenza dei semi
    - ii. La struttura dei semi
    - iii. Il significato numerologico
    - iv. L'espressione della personalità
  - c. Arcani maggiori e percorso dell'anima
    - i. L'inizio e la fine
    - ii. Prima parte di vita: il primo approccio al mondo
    - iii. Seconda parte di vita: l'età matura
    - iv. Terza parte di vita: le situazioni spirituali elevate
5. PERCORSO EVOLUTIVO DELLO YOGA
  - a. I concetti etici: Yama e Niyama
  - b. Le tecniche corporee: Asana e Pranayama
  - c. Lo Yoga interiore: Pratyahara e Samyama
6. SAMSARA E KARMA
  - a. Yoga e liberazione dello spirito
  - b. Tarocchi e superamento di soglie di coscienza
7. OBIETTIVO COMUNE
8. CONCLUSIONI

## CAPITOLO 1

### INTRODUZIONE: SIMILITUDINI E COLLEGAMENTI

Cos'hanno in comune i Tarocchi e lo Yoga?

Apparentemente niente, mentre in realtà condividono tanto, anche se ogni filosofia esprime i proprio concetti in modo molto diverso.

Sono entrambe scienze lontane, sia nel tempo che nel contesto storico, eppure hanno in comune il loro scopo finale: aiutarci nel viaggio di questa incarnazione terrena verso la conoscenza di se stessi e la piena realizzazione spirituale.

I Tarocchi sono strumenti di indagine personale.

Agiscono per immagini, si rifanno ad archetipi e simboli che risiedono nel nostro inconscio e possono dare voce alla nostra anima affinché ci guidi nella giusta direzione che solo il nostro sé più sottile conosce e comprende.

In questo contesto non si intendono i Tarocchi come strumento divinatorio in grado di rivelare il futuro, ma come uno strumento introspettivo per scavare nel nostro inconscio così da ottenere una conoscenza e una consapevolezza personali tali da permettere di lavorare su se stessi e poter quindi crescere ed evolvere.

Lo Yoga è una scienza che attraverso svariate tecniche, dagli Asana, le posture del corpo, al Pranayama, gli esercizi di respirazione, alla Meditazione, traccia la strada dello yogi così che possa ascoltarsi, conoscersi, entrare in contatto con la sua vera natura e percorrere questa vita e le prossime incarnazioni fino alla massima autorealizzazione di ricongiungersi con l'universo.

Nello specifico si intende analizzare il pensiero dello Yoga secondo la filosofia dello Yoga Classico, anche conosciuto come Ashtanga Yoga, o Yoga delle Otto Membra, così come definito e riassunto dal filosofo Patanjali nel principale testo a lui attribuito, gli Yoga Sutra.

Entrambi questi strumenti filosofici hanno pertanto in comune l'intenzione e lo scopo di guidare ogni individuo verso la propria evoluzione spirituale e posseggono un forte potere trasformativo. Non tracciano percorsi facili o privi di ostacoli ma sono strumenti che costituiscono una grande possibilità per l'essere umano che ha così l'occasione di trascendere la dimensione puramente materiale ed elevarsi verso livelli più sottili e spirituali. Sta alla singola persona coglierne il potenziale e farne buon uso.

## CAPITOLO 2

### ORIGINE CABALISTICA DEI TAROCCHI

Il gioco dei Tarocchi è uno dei più antichi e misteriosi.

Le origini sono avvolte nel dubbio e ad oggi non è certa la loro provenienza.

Nei secoli sono state fatte molte ipotesi. C'è chi li reputa frutto degli Egizi, chi li fa risalire ad Atlantide, chi li collega agli Ebrei e alla Cabala.

La parola TAROT è essa stessa avvolta nel mistero.

Nell'etimologia egiziana la parola Tariqa definisce il "percorso della vita".

Tanti sono anche i riferimenti alla parola Torah, il libro della conoscenza ebraica.

Suggestivo è l'anagramma Rota, che allude alla "Ruota del destino".

Tarot è anche la parola che definisce l'azoto dei saggi che esprime "l'inizio e la fine".

Sicuramente i Tarocchi sono stati utilizzati in passato come gioco da tavolo, mentre, a partire dal 1.700 d.C. circa, si è iniziato ad attribuire ad essi un significato esoterico ed iniziatico che si snoda attraverso un processo di conoscenza ed evoluzione interiore.

Durante in Rinascimento appare chiaro il collegamento con la Cabala dove alle 22 lettere dell'alfabeto ebraico vengono associati i 22 Arcani Maggiori dei Tarocchi.

Il primo a creare il collegamento e a descrivere i Tarocchi come la base di un sistema volto ad espandere la coscienza e fondato sui principi della Cabala fu l'occultista Eliphas Levi. Egli collegò gli Arcani Maggiori alle Sefirot dell'Albero della Vita.

L'uso iniziatico ed esoterico dei Tarocchi si diffonde nei gruppi di occultisti inglesi e soprattutto nei gruppi di derivazione massonica e rosacrociana come quello della Golden Dawn, tra cui spiccano esponenti come Aleister Crowley e Arthur E. Waite, che addirittura elaborarono dei loro mazzi personali divenuti tra i più famosi.

Nella Cabala la creazione del mondo è rappresentata nell'Albero della Vita, un diagramma che spiega come dall'energia divina si è arrivati al mondo materiale e quindi come l'anima si incarna nella materia per come la conosciamo.

Rappresenta altresì il sentiero della risalita, attraverso il quale l'essere umano può ritornare a riunirsi all'essenza divina.

Nell'Albero della Vita sono rappresentati 22 sentieri che sono stati associati agli Arcani Maggiori dei Tarocchi. Pertanto, attraverso i Tarocchi, è possibile comprendere le regole che governano il nostro microcosmo e di conseguenza il macrocosmo.

Ogni carta rappresenta un aspetto del percorso individuale dell'anima per passare dalla materia ad un livello spirituale superiore, fino a riunirsi con il divino stesso.

La sequenza numerica degli Arcani Maggiori forma un cammino iniziatico nel percorso evolutivo dell'anima.

### CAPITOLO 3

#### ORIGINE CLASSICA DELLO YOGA

Lo Yoga è una disciplina antica che affonda le sue radici nella millenaria filosofia vedica, che a sua volta è alla base di religioni come l'induismo, il buddismo e il tantra.

I significati della parola YOGA son vari e variano a seconda del pensiero alla base della scuola a cui si riferiscono.

Nelle filosofie più antiche del Samkhya e dello Yoga Darsana, il significato si riferisce alla parola "giogo" e al termine "aggiogare", inteso come pratiche per controllare il proprio corpo e la propria mente al fine di dividere e discernere ciò che è spirito da ciò che è materia ed ottenere la liberazione dal ciclo del Samsara.

Nelle filosofie più moderne e riferite alle scuole tantriche, il significato è riferito alla parola "unire", inteso come riconciliare gli opposti e riunificare la coscienza individuale con quella universale, in quanto espressioni della stessa essenza.

Nella moltitudine di sentieri e scuole di pensiero, lo scopo comune a tutti, che si è mantenuto invariato nel tempo, è quello di utilizzare lo yoga come strumento di autorealizzazione, di risveglio della coscienza.

Nel cammino evolutivo dell'umanità lo Yoga può essere visto come uno strumento utile ad accedere all'evoluzione spirituale che permette all'anima di riconoscersi e di riunirsi con l'Essenza che pervade il tutto.

Sulle origini dello Yoga non c'è molta chiarezza.

Fino ad un certo momento gli insegnamenti sulle pratiche dello Yoga erano tramandati oralmente da maestro ad allievo. Esistevano alcuni testi sparsi che descrivevano alcuni principi e tecniche.

Il principale testo e fonte storica che raccoglie e descrive il percorso dello Yoga fu elaborato dal filosofo Patanjali che ha avuto il merito di aver riunito, codificato e sintetizzato l'immensa conoscenza dello Yoga in brevi aforismi chiamati Yoga Sutra.

Questi aforismi illustrano il cammino yogico volto alla realizzazione del Sé e il fine ultimo dello Yoga, cioè quello di voler liberare l'uomo dalla sofferenza insita nella condizione materiale umana e dovuta al non vedere la realtà per quella che è, ottenendo la liberazione dello spirito dal ciclo continuo del Samsara.

## CAPITOLO 4

### PERCORSO EVOLUTIVO DEI TAROCCHI

#### **Geometria sacra.**

Quando si parla di Geometria Sacra si fa riferimento a quell'idea che sostiene che ci sia un linguaggio comune della creazione che l'energia divina, o principio creatore, utilizza nel manifestare la creazione dell'intero universo.

Manifestazioni della Geometria Sacra, pura espressione di numeri e forme, si riscontrano nelle orbite dei pianeti, nelle proporzioni dell'essere umano, nelle forme della natura.

La Geometria Sacra, pertanto, studia le leggi dell'universo attraverso la scienza delle forme per poter identificare i principi che governano e collegano macrocosmo e microcosmo.

Nulla è casuale nell'universo e comprendere le regole morfogenetiche della creazione è un modo per avvicinarci al principio creatore divino.

Se dovessimo rappresentare i Tarocchi con una forma, il mazzo potrebbe essere suddiviso in questo modo.

La prima divisione si può fare tra Arcani Minori (56 carte) e Arcani Maggiori (22 carte).

Questa suddivisione deriva dalla differenza di argomenti trattati dalle carte stesse.

Gli Arcani Minori, infatti, trattano principalmente della vita quotidiana, dei fatti della materia.

Gli Arcani Maggiori, invece, raccontano il percorso evolutivo dell'anima dalla materia allo spirito.

Gli Arcani Minori possono essere ulteriormente divisi in altri quattro gruppi da 14 carte, un gruppo per ogni seme (spade, bastoni, coppe, pentacoli).

Se dovessimo dare loro una forma potremmo pertanto disegnarli con un quadrato con ogni lato composto dalle carte dello stesso seme.

Nella Geometria Sacra la struttura del quadrato rappresenta la materia nella sua forma più concreta e delimitata, è connessa al numero 4 e alla manifestazione materiale della creazione.

Gli Arcani Maggiori possono essere ulteriormente divisi in due gruppi: il Matto e le altre 21 carte.

Il Matto è la carta numero 0 e rappresenta sia l'inizio che la fine del percorso dell'anima. All'inizio del percorso rappresenta lo spirito che si incarna nella materia perché privo di esperienza. Alla fine rappresenta lo stesso spirito che però, dopo aver vissuto la vita, ha acquisito e si è arricchito di quell'esperienza di cui era privo.

E' una rappresentazione dell'anima umana che si incarna per imparare e crescere, per poi ritornare ad essere semplicemente spirito senza materia.

Se dovessimo disegnare con una forma questo concetto potremmo farlo attraverso il punto.

Nella Geometria Sacra il punto è considerato l'origine delle altre figure geometriche e simboleggia pertanto la sorgente della vita e della forza.

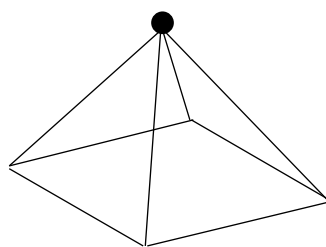
Le altre 21 carte possono ancora essere divise in tre gruppi di 7 carte che raccontano le tre fasi evolutive della vita dell'essere umano: il primo approccio al mondo, la maturità e la ricerca spirituale, e infine le situazioni spirituali più elevate che portano all'integrazione delle proprie parti.

Se dovessimo disegnare una forma con questi tre gruppi potremmo farlo con un triangolo con ogni lato composto da un gruppo.

Nella Geometria Sacra il triangolo è legato all'idea dell'ascesi dell'uomo verso la trascendenza divina, il microcosmo che si innalza verso il macrocosmo e viceversa.

Con le figure che abbiamo così ricavato è possibile ottenere un oggetto tridimensionale con a base il quadrato su cui appoggia su ogni lato un triangolo e con il punto al vertice.

Ricaviamo così una piramide.





La base rappresenta la materia, i triangoli ai lati l'elevazione dell'uomo dalla materia verso lo spirito, e il punto al vertice l'anima che si ricongiunge con il divino.

Viene così rappresentata graficamente la stessa idea descritta dell'Albero della Vita della Cabala.

Il divino si incarna nella forma umana scendendo nella materia, fino alla base della piramide, per esplorare la natura dell'uomo.

L'uomo risale la piramide per ricongiungersi con il divino.

Il principio divino Ein Sof della Cabala si manifesta in Keter e scendendo una serie di strati sempre meno rarefatti arriva fino al Malkut.

L'anima si incarna, il divino si fa uomo, e una volta diventato uomo ha il compito di risalire l'Albero della Vita per trascendere la dimensione materiale e ricongiungersi con lo spirito universale.

## **Arcani Minori e materia**

### ***La sequenza dei semi***

Gli Arcani Minori, come abbiamo detto, sono 56 carte che si possono suddividere in 4 gruppi in base al seme a cui appartengono.

Si fa riferimento per questa analisi al mazzo di Tarocchi Rider Waite Smith che consente un approccio basato sull'osservazione analitica delle immagini.

La sequenza dei semi viene vista e analizzata partendo direttamente dall'immagine delle carte.

Come gli Arcani Maggiori, anche gli Arcani Minori raccontano una storia e nello specifico parlano dell'evoluzione dell'uomo nella vita quotidiana e nella relazione con il mondo esterno.

L'uomo parte da una situazione di inconsapevolezza e può evolvere verso una situazione di consapevolezza che lo può portare a lavorare ad un livello superiore e più spirituale.

La sequenza rappresentata graficamente nel mazzo parte pertanto dalle spade, passa ai bastoni, poi alle coppe e infine ai pentacoli.

Ogni seme è associato inoltre ad un elemento, aria, fuoco, acqua e terra, che sono gli elementi costitutivi del mondo materiale.

Le SPADE sono strumenti di violenza e rappresentano la condizione dell'uomo di totale inconsapevolezza di sé e degli altri che lo porta alla separazione dal resto del mondo. Gli altri vengono visti come nemici e la vita viene vista come una lotta contro tutto e tutti. Rappresentano la mente, ma non quella affilata e presente, piuttosto la "mente che mente", che non permette una giusta visione delle cose.

Questo porta a vivere in una condizione di sofferenza e dolore.

I BASTONI sono sì armi, ma possono essere utilizzati come strumenti per costruire qualcosa di utile. Corrispondono pertanto alla fase in cui l'uomo, giunto all'apice del dolore, passa all'azione per ottenere la cessazione della sofferenza. Non è un'azione risolutiva e risoluta ma rappresenta l'inizio dell'azione che serve per uscire dall'inconsapevolezza e dal dolore e passare quindi ad una condizione di vita migliore. Gli altri non vengono più visti come nemici da cui separarsi ma si è concentrati totalmente su se stessi per trovare il modo di evitare di soffrire ancora.

Nelle COPPE abbiamo risolto i problemi legati emozioni che ci hanno provocato dolore e sofferenza e abbiamo quindi la possibilità di incontrare finalmente le emozioni più elevate e ad incontrare l'altro. E' possibile andare oltre alla parte più difficile e dura che ci impediva di crescere e incontrare l'amore. Questo seme è pertanto legato alle emozioni che possono nutrire il cuore e alle relazioni. Si cerca l'incontro con l'altro così da poter soddisfare un proprio bisogno emotivo.

Nel momento in cui non è più necessario occuparsi solamente delle situazioni legate alla propria sopravvivenza e al proprio benessere, possono nascere domande più elevate che si spingono a livelli più alti dell'esperienza materiale e si rifanno alla crescita spirituale di ognuno di noi. Seguono pertanto i PENTACOLI, rappresentati graficamente come monete con il simbolo del pentacolo, materia e spirito, che non rappresentano di conseguenza il denaro e la ricchezza materiale, ma sono il simbolo della ricchezza spirituale che ci porta a riscoprire la nostra vera natura pronti per intraprendere il vero percorso dell'anima. Si comprende che gli altri sono uguali a noi stessi e facenti parte della stessa natura universale.

E' da qui che, avendo percorso le varie esperienze di vita quotidiana che raccontano gli Arcani Minori, è possibile iniziare il viaggio dell'anima a livelli più sottili che viene illustrato negli Arcani Maggiori. Gli Arcani Minori sono uno strumento che si avvicina alla via tantrica dello yoga, che porta lo spirito nel corpo e nella materia esprimendosi nella vita quotidiana.

### ***La struttura dei semi***

In ogni gruppo composto dai vari semi sono presenti tre gruppi di carte: gli Assi, le carte dal 2 al 10 e le Figure di Corte.

Ogni carta è legata ad un numero e quindi ha un significato numerologico intrinseco, oltre a quello espresso dal seme a cui appartiene.

Gli ASSI rappresentano l'inizio e il riepilogo del seme, sintetizzano l'argomento di cui si parlerà nelle varie carte del seme e rispondono alla domanda "di cosa si sta parlando?". Sono il numero 1, l'inizio e la sintesi del seme.

Le successive carte dal 2 al 10 esplorano le sfumature di ciò che è stato introdotto dall'Asso, quindi possono rispondere alla domanda "che cosa sta succedendo, in che modo, come?".

Il terzo gruppo è composto dalle FIGURE DI CORTE, Paggio, Cavaliere, Regina e Re, che rappresentano i vari aspetti della personalità che stanno agendo. Rispondono alla domanda "chi sta agendo?". Per poter agire in modo consapevole e volitivo è necessario comprendere quale parte della personalità è coinvolta in un determinato comportamento.

### ***Il significato numerologico***

Ogni seme, come detto, è composto da carte legate a specifici numeri.

I numeri sono il linguaggio con cui Dio ha spiegato l'universo, incluso l'animo umano. Anche se numerologia e tarologia hanno molto in comune, i numeri relativi ai Tarocchi hanno un significato specifico legato alle immagini che viene contestualizzato nel percorso evolutivo dell'animo umano.

In ogni seme la carta legata con lo stesso numero è legata ad un certo movimento, che si esprime in modo diverso a seconda del seme in cui si trova.

Il numero 1 esprime la SINTESI DEL SEME, la creazione, l'inizio e il tutto. Gli Assi pertanto raccontano ciò di cui si parla in quel seme.

Il numero 2 esprime la DUALITA', la divisione, la polarità. Nei due l'unità non è più unica ma formata da due poli differenti.

Il numero 3 esprime il PRODOTTO DEL 2, la conseguenza di ciò che è successo con la divisione.

Il numero 4 esprime la STASI, il blocco, la fase in cui le cose si fermano, per un motivo o per un altro.

Il numero 5 esprime la CRISI CHE INNESCA IL CAMBIAMENTO, qualcosa che succede e porta all'uscita dalla stasi.

Il numero 6 esprime la RELAZIONE CON GLI ALTRI, com'è il rapporto che si ha con le altre persone.

Il numero 7 esprime la PAUSA CONTEMPLATIVA, la ricapitolazione di ciò che si è vissuto fino a quel momento.

Il numero 8 esprime la CRISI RISOLUTIVA, la morte metaforica che suggerisce come uscire dalla condizione di crisi

Il numero 9 esprime il CULMINE DEL PERCORSO, ciò che verrà raccolto in base a ciò che si è seminato nelle fasi precedenti

Il numero 10 esprime la FINE DEL CICLO, il risultato che prelude al ciclo successivo.

### *L'espressione della personalità*

Le Figure di Corte rappresentano le varie personalità che ci abitano.

Ognuno di noi ha in se una moltitudine di personalità, di aspetti dell'ego e della propria individualità, che si esprimono in modi differenti.

E' necessario, per ottenere delle conseguenze alle nostre azioni che siano utili al nostro percorso, avere il controllo di come la nostra personalità viene espressa ed è quindi necessario essere consapevoli e conoscere i vari aspetti della nostra individualità.

Questa conoscenza e consapevolezza può arrivare a seguito di un lavoro di introspezione e analisi che sta alla base della ricerca personale.

Dopo aver analizzato e conosciuto questi numerosi aspetti del sé, è possibile comprendere che essi sono solamente sfaccettature del nostro ego ma che in realtà la nostra vera natura va oltre il senso di individualità.

Questa consapevolezza permette di scegliere quale parte di sé è più utile attivare di fronte ad una certa situazione, in base al risultato che si vuole ottenere.

Il PAGGIO è legato alla nostra parte giovane e giocosa, la nostra parte di bambino impulsivo (istinto).

Il CAVALIERE è la nostra parte adulta attiva, il modo in cui gestiamo la nostra vita (azione).

La REGINA rappresenta la nostra parte emotiva, femminile, introspettiva e ricettiva (emozione).

Il RE è legato alla nostra parte intellettuale, maschile e normativa (intelletto).

Ogni Figura di Corte esprime queste parti in relazione al seme a all'elemento a cui appartiene.

E' possibile, con queste definizioni, analizzare e confrontare i semi, le carte e i numeri per approfondire e indagare ciò che gli Arcani Minori raccontano del percorso evolutivo umano ed ottenere preziosi suggerimenti per progredire nella propria crescita personale.

## Arcani Maggiori e percorso dell'anima

Gli Arcani Maggiori raccontano la storia ideale dell'anima e rappresentano le energie che accompagnano questo percorso.

Nella descrizione di ogni carta verranno analizzate le principali caratteristiche dell'energia espressa sia sotto forma di luce/talento, sia sotto forma di ombra/confitto.

Ogni Arcano rappresenta un passo in avanti del cammino evolutivo che ci fa passare dalla materia allo spirito, evidenziando quali sono i modi per evolvere, quali gli ostacoli da superare.

Le 22 carte possono essere suddivise in due gruppi: il Matto e le altre carte.

### *L'inizio e la fine*

Il Matto è l'anima che si incarna in forma umana, inconsapevole della sua vera natura, che attraverso il percorso di introspezione indicato dagli Arcani, ritrova sé stesso e la sua natura animica.

Evolvendosi si ricongiunge con quella parte di sé, spirituale e divina, che aveva dimenticato.

Rappresenta l'inizio e la fine de ciclo.



### **IL MATTO**

L'Arcano del MATTO è la carta numero 0, l'inizio e la fine del percorso.

La sua energia espressa nel talento rappresenta la libertà da ogni cosa, l'ispirazione geniale, la capacità di essere totalmente presente nel qui e ora.

Egli segue ciò che gli dice il cuore ed è in grado di affidarsi al divino sapendo che, ovunque verrà condotto dal flusso della vita, sarà in ogni caso il posto giusto.

Quando la sua energia si esprime nel conflitto lo fa con follia psichiatrica, isolamento e perdita di contatto con la materia, inaffidabilità e irresponsabilità.

***Prima parte di vita: il primo approccio al mondo***

Le successive 21 carte possono ancora essere suddivise in ulteriori 3 gruppi di 7 carte ciascuno che rappresentano tre fasi della vita e dell'evoluzione dell'uomo.

Nel primo gruppo, dalla carta numero 1 alla carta numero 7, viene raccontata al prima fase della vita, il primo approccio dell'anima al mondo.

L'anima si incarna nella materia e comprende che non è più in un mondo in cui si è uno con il tutto, ma nel mondo materiale c'è divisione, c'è l'incontro con chi è al di fuori di sé stessi.

Viene ripercorsa la prima fase della vita dell'essere umano, da quando si è bambini, all'incontro con i genitori, con il potere materiale e religioso, con l'amore e le relazioni e con la fase adolescenziale in cui si ricerca la propria individualità.



**IL MAGO**

Il MAGO è la carta numero 1 e rappresenta l'anima che si è incarnata e diventa bambina e si manifesta nella materia. Questa carta esprime le infinite potenzialità che si hanno davanti, così come quelle di un bambino appena nato.

Nella sua luce l'energia si esprime con le vaste potenzialità a disposizione, con la capacità di progettare, con l'entusiasmo e la frivolezza di ogni nuovo inizio.

Nella sua ombra si manifesta con la paura di iniziare qualcosa, con l'infantilità e la paura verso le responsabilità, con la scarsa fiducia nelle proprie capacità e nel non sentirsi

in grado di sfruttare le possibilità che si hanno davanti.





### L'ALTA SACERDOTESSA

E' la carta numero 2 ed è il primo archetipo femminile presente nel mazzo. Non è l'espressione di un femminile creatore e materno ma piuttosto è la rappresentazione del femminile sacro, capace di attingere ad una conoscenza interiore, di guardarsi dentro e provare che c'è un mondo vasto e profondo dentro di noi.

Nel suo talento questa energia si esprime nella capacità di prendere contatto con il proprio inconscio e con le proprie emozioni, con l'accumulare conoscenza al fine di poterla diffondere.

Nel suo conflitto la carta si esprime con la freddezza e il distacco dalle emozioni e intuizioni, con l'accumulo di conoscenza materiale e spirituale che però viene tenuta per se stessi, con il distacco dal proprio femminile sacro e dalle capacità introspettive.



### L'IMPERATRICE

E' la carta numero 3 e simboleggia la manifestazione nella materia delle potenzialità creatrici del femminile. E' la comunicazione ed espressione della propria creatività.

La sua luce è l'espressione creativa, la comunicazione emozionale, la femminilità sensuale e materiale, il potere femminile e l'indipendenza.

La sua ombra porta a mancanza di comunicazione, a incoerenza, a sterilità e al non sentirsi apprezzati nella propria luce e bellezza.



### L'IMPERATORE

E' la carta numero 4 ed è il primo archetipo maschile del mazzo.

Rappresenta la capacità di stabilire e difendere i propri confini.

Nel suo talento questa energia si manifesta con competenza, stabilità, leadership. Ci spinge a prendere le redini della nostra vita, a stabilire confini sani e a mantenere l'equilibrio tra autorità e compassione.

Nel suo conflitto si esprime con eccessiva territorialità, possesso, gelosia, dispotismo, bisogno di creare dei limiti eccessivi.



### IL GEROFANTE

Il Gerofante o Papa, è la carta numero 5.

Rappresenta la figura del maestro spirituale, colui che è in grado di creare un ponte tra la materia e lo spirito e trasmettere la conoscenza e la propria saggezza.

Nella luce si esprime con la consapevolezza della propria autorità che viene utilizzata per mediare e trasmettere ciò che si conosce.

Nella sua ombra la carta si esprime ricercando il riconoscimento da parte degli altri, con eccessivi dogmi e simboli che servono a nascondere la propria insicurezza, con il giudizio verso l'altro ed un eccessivo ego.



## GLI INNAMORATI

E' la carta numero 6.

Questo Arcano racconta l'incontro con l'altro, inteso anche come polarità di se stessi (maschile/femminile) e porta all'attenzione il tema della scelta tra due cose.

Scelta che non è per forza obbligata ma che insegna che è necessario imparare ad accogliere il mondo in tutte le sue sfumature, senza dividere o eliminare nulla.

Il suo talento si esprime proprio nell'accogliere tutto senza selezionare, prendendo ciò che la vita ci offre.

L'atteggiamento è pertanto di fiducia in se stessi e nel flusso della vita che ci portano a vivere a pieno il presente godendo dell'abbondanza che ci circonda.

Il suo conflitto si esprime ogni volta che si sceglie, eliminando le possibilità o le sfumature che ci vengono presentate.



## IL CARRO

Carta numero 7, è un Arcano che ci parla della scelta di direzione, di come affidarsi solo alla mente possa portare a non riuscire a capire dove andare.

Rappresenta l'anima, ormai adolescente, che si accinge ad andare nel mondo per cercare la propria individualità.

Il lato luminoso si esprime nell'intelligenza istintiva, nel sapersi muovere nel mondo affidandosi al proprio sentire.

E' il saper guidare anche gli altri con il proprio istinto.

Il lato in ombra si esprime nell'eccessivo rimuginio mentale che porta a bloccarsi, nel cercare l'approvazione, la guida e il consiglio degli altri perché non si sa cosa fare, nell'ascoltare sempre e solo la mente per agire nel mondo.

### ***Seconda parte di vita: l'età matura***

Nel secondo gruppo di carte, dalla numero 8 alla numero 14, viene rappresentata la fase un po' più matura della vita.

Il primo approccio con il mondo, rappresentato dalle prime sette carte, cioè la fase della scoperta del mondo, la fase infantile e inesperta, arriva ad essere vissuta nella vita di tutti.

La seconda parte, invece, rappresenta esperienze che non è detto che vengano vissute da tutte le persone durante il loro percorso.

Il cammino idealmente narrato dagli Arcani Maggiori, porta l'uomo, arrivato a questo punto, a rendersi conto che l'essere umano non è fatto solo di materia ma ha in sé una parte materiale, il corpo, e una parte spirituale, l'anima.

Comprende quindi che queste due parti non possono rimanere disgiunte, ma per vivere in armonia è necessario integrarle.

Da questa intuizione arriva lo stimolo di cominciare a farsi ulteriori domande in relazione alla spiritualità.

Questa non è una fase che appartiene a tutti in quanto molte persone non sono interessate ad andare più in profondità.

Chi invece non si accontenta più dei luoghi comuni e degli stereotipi per descrivere la realtà, inizia a cercare dentro di sé le risposte che fuori non ha trovato.

Il percorso di questa seconda fase porta ad approfondire, a studiare, a rivedere le proprie credenze e a guardare le cose da un'altra prospettiva, a scardinare vecchi schemi che non convincono più.

La conseguenza di questa analisi più profonda è quella di eliminare tutto ciò che non è stato funzionale fino a quel momento e cambiare il proprio modo di pensare e di vivere così da trovare un nuovo equilibrio armonico del proprio essere.



### LA FORZA

Carta numero 8 del mazzo Rider Waite Smith, racconta che l'uomo è composto da una parte fisica, animale, istintiva, e una parte spirituale, animica.

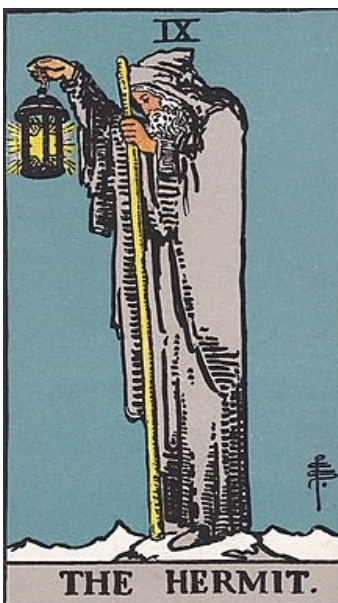
Nessuna delle due parti può fare a meno dell'altra e sta a noi integrarle e farle agire nel mondo in armonia tra loro.

Il talento di questa carta è proprio la maestria degli istinti, la capacità di saper gestire anche la nostra parte più istintuale.

Le pulsioni, la parti più oscure dell'essere, non vanno repressi ma conosciute ed equilibrate con la nostra natura superiore così da ottenere forza interiore e maestria

esteriore.

Il conflitto porta invece ad esplosioni emotive, manie ossessive di controllo, frustrazioni, repressione delle proprie pulsioni ed insoddisfazione causata dalla divisione del proprio sé interiore.



### L'EREMITA

Questo arcano incarna la riflessione e la ricerca interiore. Rappresenta la ricerca della verità attraverso la solitudine e l'introspezione che porta alla conoscenza interiore, alla consapevolezza e alla comprensione del mondo che ci circonda.

Nel suo talento si esprime come la capacità di isolarsi per ricercare le risposte al proprio interno.

Nel suo conflitto si manifesta con isolamento, depressione e dipendenze.



### LA RUOTA DELLA FORTUNA

Questo Arcano simboleggia il costante cambiamento evolutivo, l'impermanenza delle cose e della vita stessa.

Ricorda che nulla è immutabile ed invita a sapersi adattare ai continui cambiamenti che il ciclo della vita porta con sé.

La sua luce è proprio la comprensione del ciclo impermanente della vita e la capacità di operare in se stessi un costante cambiamento evolutivo che parte dal proprio centro, il cuore.

La sua ombra è il bloccarsi, non sapersi adattare ai cambiamenti, rispondere in modo emotivo al cessare e

mutare delle cose.



### LA GIUSTIZIA

Questo arcano rappresenta la giustizia, la morale, intesa come morale interiore.

Invita a focalizzarsi sulle proprie priorità e a tagliare via tutto quello che non è utile o necessario al proprio percorso.

Invita altresì a pesare le conseguenze delle nostre azioni considerando il nostro mondo interiore in relazione anche alle scelte esterne che facciamo.

Nel suo talento questa energia si esprime con l'armonia tra ciò che è la propria morale e le scelte che si fanno. Si manifesta anche con la capacità di tagliare via ciò che non è

più necessario, compresa la ricerca di perfezione.

Nel suo conflitto l'energia si esprime con pignoleria, controllo, giudizio esteriore ed interiore eccessivo.



### L'APPESO

La carta dell'APPESO rappresenta la capacità di saper guardare le cose secondo una prospettiva diversa.

L'Appeso colui che si distingue dalla massa ed è in grado di accettare e abbracciare la propria diversità di vedute.

Nella luce si esprime con la capacità di apprendere da se stessi attraverso l'introspezione.

Nell'ombra rischia di sentirsi emarginato e pertanto sacrifica la propria visione al giudizio degli altri.



### LA MORTE

Arcano che simboleggia l'eliminazione e l'abbandono dei vecchi schemi al fine di poter trasformare la realtà e giungere ad una rinascita.

Accettare i cambiamenti diventa così una grande possibilità di evoluzione.

Il suo talento è la distruzione funzionale ad una nuova ricostruzione, il cambiamento radicale che è inevitabile nel flusso della vita.

Il suo conflitto è la distruzione fine a se stessa, sono tutte quelle emozioni distruttive e disfunzionali e la difficoltà ad

accettare i cambiamenti.



## LA TEMPERANZA

Questa carta rappresenta la capacità di tenere insieme parti diverse, il saper integrare aspetti tra loro contrastanti per ottenere un equilibrio armonico delle cose, sia interiore che esteriore, così da riuscire a gestire le sfide della vita in modo saggio e moderato.

La sua luce è proprio creare legami armonici, moderati e utili per l'evoluzione personale.

La sua ombra porta invece a dipendenze, attaccamento, incapacità di creare legami equilibrati sia con gli altri che con le proprie parti.



***Terza parte di vita: le situazioni spirituali elevate***

Questa fase della vita, dalla carta numero 15 alla carta numero 21, è molto difficile da raggiungere.

In questa fase, infatti, si presentano situazioni ed energie più elevate e spirituali che poche persone sono in grado di sperimentare.

Tutti noi nasciamo nella divisione tra noi e gli altri e nel percorso ideale tracciato dagli Arcani Maggiori è indicato il cammino per superare questa divisione.

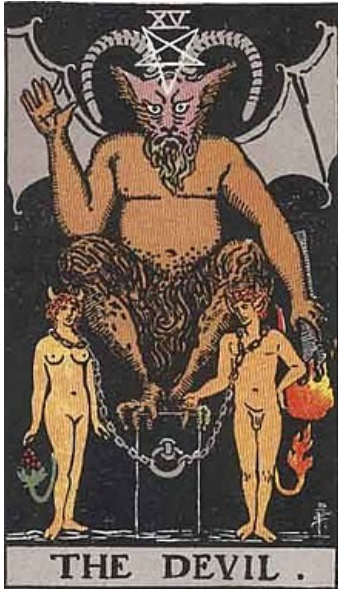
Questo ultimo tratto di percorso si apre con una parte difficile in cui si viene messi a confronto con le proprie ombre più profonde. Affrontate queste parti più oscure sarà possibile trovare la propria strada, la propria autenticità, la capacità di dare senza aspettative.

Le luci e le ombre che fanno parte dell'essere umano vengono qui riconosciute ed integrate così da poter risplendere della propria completezza e portare la propria essenza nel mondo.

A questo punto è possibile comprendere qual è la realtà dell'universo, si è in grado di apprezzare la vita per quello che è accettandone il flusso ininterrotto di alti e bassi.

Viene abbandonato il giudizio verso gli accadimenti della vita e si comprende che si è parte di un disegno più grande.

Il ciclo finisce qui, nella ricongiunzione del proprio essere, nella comprensione della propria anima e del suo percorso, pronti per ritornare alla fonte spirituale originaria.



## IL DIAVOLO

Questo Arcano rappresenta il punto più oscuro del percorso, la caduta negli abissi delle proprie tenebre, la dimora dei desideri e delle ambizioni, del fuoco vitale che alimenta tutte le passioni.

Queste possono essere sia fonte di inconsapevolezza e dipendenza ma, se comprese, possono essere trasformate in una forte spinta di crescita personale.

Il talento di questa carta è proprio quello di illuminare e trasformare le passioni in opportunità e strumento di evoluzione in quanto, liberarsi dalle catene e dagli attaccamenti che i desideri possono creare, può permettere di uscire dall'inconsapevolezza e far sì che ci si liberi dai falsi stereotipi e false credenze.

Il conflitto è dato proprio dall'inconsapevolezza, dalle dipendenze, dai vizi, da quegli stereotipi che creano divisione e frustrazione emotiva.



## LA TORRE

Carta che rappresenta il crollo delle certezze, la caduta delle corazze e degli stereotipi che ci siamo creati.

Può essere vista in senso negativo ma in realtà liberarsi da questi fardelli può essere occasione per tornare a mettere in luce la propria vera natura e permettere di esprimersi a pieno facendo della propria vita una festa.

La luce si manifesta con la capacità di mettersi in discussione, smontare le costruzioni disfunzionali alla nostra espressione, la capacità di esprimere la propria autenticità ed iniziare a vivere con gioia.

L'ombra è rappresentata dall'arroccarsi nelle proprie corazze senza comprendere che queste non creano certezze durature perché tutto è destinato a mutare.

Nel momento del crollo di queste sovrastrutture si reagisce con rabbia, depressione e non si è in grado di sfruttare le possibilità che la vita ci presenta.



### LA STELLA

Arcano che rappresenta la rinascita nella propria autenticità e la capacità di donarsi al mondo senza la paura di perdere se stessi e la propria direzione.

Il suo talento si esprime con la capacità di essere unici a se stessi e con la capacità di conoscere il proprio posto nel mondo.

Non si ha più paura di accogliere i cambiamenti insiti nel flusso della vita ma si è in grado di rinascere e rinnovarsi costantemente.

Il suo conflitto è la menzogna, la non autenticità e la paura del cambiamento, la paura che la propria energia possa essere rubata, da cui deriva eccessiva territorialità, perché non si ha chiara la propria natura e la propria direzione.



### LA LUNA

L'Arcano simboleggia la luce che illumina le parti che ci compongono, a questo punto del percorso conosciute e visibili. L'inconscio si riunisce con il conscio. Solo quando siamo in grado di integrare le nostre parti possiamo procedere nel percorso evolutivo.

Il talento di questa carta è l'acquisizione di un livello di coscienza superiore mantenendo la modestia e la capacità di accogliere ogni sfumatura del nostro essere e di ciò che ci circonda.

Il conflitto è essere scollegati dalla realtà, non avere accesso alla propria interiorità, avere paura delle emozioni intuitive e distaccarsi dalle situazioni che portano a confrontarsi con le profondità della propria anima.



### IL SOLE

Arrivati a questo punto del percorso l'anima ha compreso, tramite l'esperienza, come gestire la propria interiorità.

E' possibile così portare la propria luce interiore nel mondo, senza aspettative, ma semplicemente perché si è compresa la propria vera natura e la si esprime con purezza nel mondo.

La luce della carta è proprio risplendere nel mondo con umiltà e con consapevolezza emotiva.

L'ombra è superbia, esibizionismo, mettersi su un piedistallo e allontanarsi dagli altri.

Troppo luce può rischiare di bruciare.



### IL GIUDIZIO

Questo Arcano rappresenta la chiamata della rinascita.

Per poter inseguire un nuovo risveglio è però necessario lasciare indietro tutto, dalle convinzioni e dagli stereotipi, il padre, la madre, tutto ciò che si è stati fino a quel momento.

La luce della carta si esprime proprio nel superare i vecchi schemi e staccarsi dalle proprie radici per poter nascere ad una nuova dimensione di se stessi, più libera e consapevole e che porti ad essere in grado di seguire il proprio dharma.

L'ombra è invece quella di rimanere chiusi nelle proprie prigioni mentali e comportamentali e non cercare di

realizzare il proprio disegno di vita.



## IL MONDO

Finalmente nell'ultimo Arcano l'anima è libera da tutto.

E' libera dai condizionamenti degli altri ma è libera anche da se stessa e dalle gabbie che si è creata.

L'essere umano può così vedere la realtà per quello che è.

Questa carta rappresenta il punto più vicino alla verità e allo spirito universale.

La luce si esprime quindi nella libertà da tutto, nella capacità di essere nel proprio centro per agire nel mondo.

I pensieri, le emozioni, le azioni, vengono trasmutati e cambiano vibrazione. Si raggiunge la maestria delle quattro

forze materiali e della quintessenza, lo spirito.

L'ombra si esprime invece nel non essere liberi, nel rimanere nelle gabbie interne ed esterne senza avere chiara la propria identità.

A questo punto il percorso iniziatico si conclude.

L'anima è pronta a ritornare al Matto. Questo ciclo è arrivato alla fine ma uno nuovo sta per cominciare. L'anima avrà acquisito tutta l'esperienza di questa vita e sarà pronta ad incarnarsi un'altra volta ma con maggiori possibilità di esplorare questa vita ogni volta.

## CAPITOLO 5

### PERCORSO EVOLUTIVO DELLO YOGA

Lo Yoga fa parte delle sei Darshana, le sei scuole filosofiche della tradizione indiana che hanno cercato di indagare e vedere la vera natura della realtà.

La filosofia dello Yoga ha la particolarità di tracciare un percorso, che porta allo scopo finale, totalmente esperienziale. La meta si può raggiungere attraverso la pratica e l'esperienza di determinati principi e particolari tecniche.

Ad un primo livello materiale lo Yoga è integrazione e unione delle varie parti del nostro essere: il corpo, la parte più grossolana, la mente, una manifestazione non tangibile e più sottile, e il respiro, il filo invisibile che tiene unite entrambe le parti precedenti.

Ad un livello superiore, spirituale, lo Yoga è l'unione della coscienza individuale con la coscienza universale che tutto pervade e da cui tutto ha origine.

La coscienza individuale, o anima, non è altro che un'emanazione della coscienza universale, intesa come spirito o divino. Essendo fatte della stessa energia, entrambe sono eterne, imperiture. Così l'anima, anche se si incarna nella materia, è esclusa dalla transitorietà delle sofferenze terrene.

Lo scopo dello Yoga è, attraverso l'esperienza della vita, quello di ritrovare le origini della nostra esistenza e così poter fare ritorno a casa, allo stato originario.

Così come nei Tarocchi e nella Cabala, anche lo Yoga illustra un cammino iniziatico, sintetizzato e descritto negli Yoga Sutra di Patanjali.

Il testo è diviso in quattro sezioni, chiamate Pada. Nel secondo capitolo, Sadhana Pada, vengono illustrati i passi da percorrere per ottenere il Samadhi e quindi la liberazione dell'anima dalla materia.

Il percorso si articola in 8 fasi, gli Ashtanga (8 membra) dello Yoga.

### *I concetti etici: Yama e Niyama*

Il cammino dello Yoga parte da principi etici che iniziano ad indicare quali sono i comportamenti da tenere nei confronti del mondo esterno e di noi stessi.

Il primo ramo è quello degli Yama, astinenze che indicano cosa “non fare” e hanno lo scopo di migliorare il modo di comportarsi del praticante nelle sue relazioni con gli altri. Ogni tentativo di crescita personale ed evoluzione è in ogni caso inutile se isolato dal contesto della vita stessa e di tutto ciò che ci circonda.

Il primo modello di comportamento è Ahimsa che significa “non violenza”. E’ un principio più ampio del non nuocere fisicamente ma va applicato anche ai pensieri, alle parole e ai comportamenti, sia nei confronti degli altri che di noi stessi. Ahimsa significa gentilezza, compassione, amorevole considerazione per le persone e le cose.

Successivamente viene Satya, “verità”, che significa sincerità, non mentire. Indica la capacità di allineare il nostro pensiero con le nostre parole ed esprimere una verità che sia in linea con il contesto, senza danneggiare inutilmente l’altro.

Il terzo modello è Asteya, che vuol dire “non rubare” e va inteso come non prendere o desiderare ciò che non ci appartiene, sia in senso materiale ma anche inteso come tempo, energia, in un rapporto equilibrato con l’altro.

Viene poi descritto Brahmacharya, che in genere viene inteso come “continenza”, soprattutto sessuale, ma che ha un significato più ampio in quanto significa moderazione, attenzione a non disperdere inutilmente la propria energia ma mantenere un comportamento responsabile, preservando le proprie forze anche per la ricerca personale.

L’ultimo modello è Aparigraha, che significa “non avidità”, non possessività. Significa prendere solo ciò che è necessario, astenersi dal superfluo e non sfruttare a proprio vantaggio le situazioni oltre ciò che davvero ci si è guadagnati.

Nel secondo ramo degli Yoga Sutra, Patanjali descrive i Niyama, che indicano l'atteggiamento da adottare nei confronti di sé stessi.

I Niyama sono osservanze, cose "da fare" che considerano aspetti più personali della vita del praticante a livello individuale.

La prima osservanza è Saucha, che significa "pulizia", purezza.

L'aspetto di questo Niyama va inteso sia a livello esterno che interno.

La pulizia esterna è quella che riguarda il corpo fisico, quella interna si riferisce alla chiarezza della mente.

Il secondo Niyama è Samtosa, la capacità di "accontentarsi" di ciò che si ha e di ciò che si è. Per applicare questo principio bisogna capire ciò che è superfluo e sviluppare la capacità di lasciare andare cose, emozioni e pensieri non importanti, godendo a pieno di quello che si ha.

Il terzo principio è Tapas, "ardore", la forza di volontà che indica la costanza e la dedizione che si ha nel raggiungere una meta prefissata.

Viene poi Svadhyaya, lo "studio e la conoscenza del sé", che serve per incontrare la propria vera natura e la parte spirituale.

L'ultima osservanza è Ishvarapranidhana, inteso come "abbandono alla volontà divina" che va interpretato come la qualità delle azioni che vengono fatte nella quotidianità. Non essendo una pratica religiosa ma spirituale nel senso più ampio del termine, lo Yoga non dà un nome specifico al divino ma ammette l'esistenza di qualcosa di più grande della mera natura umana e materiale, un disegno più vasto che non è sotto il nostro controllo ma al quale ci si deve abbandonare con fiducia e accettazione lasciando che tutto sia quello che deve essere.

Gli Yama e i Niyama formano le regole introduttive, o codice morale, dello Yoga delle otto membra e tracciano i primi passi che indicano i segni di progresso che l'essere umano inizia ad intraprendere nel percorso verso l'evoluzione spirituale.



### ***Le tecniche corporee: Asana e Pranayama***

Il passo successivo descritto da Patanjali sono gli Asana, la pratica delle posture fisiche.

In realtà non vengono descritte delle posture specifiche ma vengono indicate le qualità che queste posizioni devono avere.

Ogni Asana deve essere stabile e comodo.

L'obiettivo della pratica fisica è quello di ridurre gli influssi esterni sul corpo.

Questa fermezza e stabilità nella forma del corpo promuove di conseguenza la fermezza e la stabilità a livello mentale, trasformando l'Asana in un continuo dialogo tra mente, corpo e respiro.

In questo stato di perfetto equilibrio, la mente diventa equanime, non viene increspata da fluttuazioni e ciò permette al praticante di iniziare a vedere con chiarezza la realtà.

La pratica fisica dello Yoga è al giorno d'oggi la più conosciuta, tanto che gli Asana sono diventati spesso sinonimi di Yoga stesso, che viene considerato una pratica esclusivamente fisica.

Tuttavia, limitare lo studio del corpo alla sola anatomia e al benessere ottenuto con il movimento, sarebbe riduttivo e fraintenderebbe lo scopo per cui gli Asana sono stati ideati e praticati per millenni.

La pratica degli Asana promuove certamente la salute fisica, ma ha lo scopo di rendere il corpo un veicolo adatto ad affrontare il viaggio evolutivo dell'anima, permettendo una maggiore conoscenza di se stessi.

Il corpo viene quindi utilizzato come laboratorio d'indagine della multidimensionalità del nostro essere.

Il percorso spirituale passa dal grosso al sottile e dal sottile al causale, in un cammino a ritroso che parte dalla materia e arriva all'energia, infine dall'energia può arrivare finalmente alla coscienza.

Con la pratica degli Asana il praticante onora il corpo come veicolo metafisico e acquisisce conoscenza di come questo funziona.

La pratica fisica conduce al passo successivo descritto negli Yoga Sutra: il Pranayama.

Il praticante ha qui la possibilità di esplorare il soffio vitale e la relazione dinamica che intercorre tra corpo, respiro e mente.

Secondo la visione dello Yoga, la respirazione non è solo un meccanismo involontario che apporta ossigeno al corpo ed espelle anidride carbonica.

Attraverso la respirazione viene introdotto nel corpo il Prana, l'energia vitale senza la quale la vita non potrebbe esistere.

Questa energia viene immessa nel corpo fisico ma viene gestita dal nostro corpo pranico. Per lo Yoga, infatti, non esiste solo il corpo fisico ma siamo composti da più corpi, strati via via sempre più sottili, che passano dalla forma più grossolana e materiale a quella più sottile e animica.

La parola Pranayama significa estensione e controllo del Prana ed è formato da tecniche respiratorie che hanno lo scopo di gestire l'energia vitale che scorre nel nostro corpo pranico.

Durante queste tecniche il respiro viene interrotto nella sua spontaneità e portato sotto il diretto controllo della volontà.

A seconda degli effetti che si riscontrano nel corpo e nella mente, i tipi di Pranayama possono essere classificati come calmanti, riequilibranti o energizzanti.

Queste tecniche hanno effetto diretto sul sistema nervoso e sull'attività della mente.

Nel momento in cui il praticante inizia a controllare il respiro, a gestire il Prana, l'energia presente nel corpo, può iniziare a comprendere anche qual è l'attività della mente, imparare a gestirla e a mantenerla stabile.

Questo controllo porta a superare il concetto di ignoranza della realtà e a capire meglio che esistono altre parti del nostro essere, oltre a quelle fisiche e grossolane, parti che sono più sottili ed energetiche.

Ed ecco che è così possibile iniziare ad utilizzare il respiro per aprire le porte ad una pratica spirituale e proseguire nel viaggio a ritroso per ritrovare se stessi e la propria vera natura.

### ***Lo Yoga interiore: Pratyahara e Samyama***

I primi quattro rami dello Yoga sono considerati, nel loro insieme, le discipline o i mezzi esteriori del percorso dello Yoga.

Gli ultimi tre rami, invece, fanno parte delle discipline cosiddette interiori.

Il quinto ramo, Pratyahara, la “ritrazione dei sensi”, è considerato un ponte tra questi due gruppi.

La pratica del Pratyahara si sviluppa nella capacità di ritrarre la propria attenzione dagli stimoli esterni che vengono percepiti dai cinque organi di senso.

Tutti gli stimoli che riceviamo dai cinque sensi vengono processati dalla mente che continua ad oscillare tra una sensazione in risposta a ciò che arriva dall'esterno, rimanendo in uno stato di forte instabilità.

Nello stato di Pratyahara gli oggetti esterni cessano di avere l'attenzione del praticante che ottiene così la padronanza sui sensi.

La mente si ritrae dalle oscillazioni provocate dagli stimoli esterni e viene proiettata internamente. Quello che si ottiene è uno stato mentale calmo che permette allo yogi di procedere nel sentiero passando dalle pratiche esteriori a quelle interiori che coinvolgono le parti più sottili dell'essere.

Il passo successivo è Dharana, la “concentrazione”.

Arrivati a questo punto del percorso, il praticante passa dalle pratiche precedenti, in cui il flusso della consapevolezza era rivolto verso l'esterno, arrivando alle discipline interiori in cui si risale la corrente alla ricerca dell'origine stessa della consapevolezza.

La mente ha per sua natura una tendenza dispersiva e caotica di saltare da un pensiero all'altro continuamente. In questo modo non è possibile vedere e scorgere qual è la vera natura dell'essere umano.

Per gestire questa tendenza al caos della mente, la risposta è la pratica di Dharana: la mente viene fissata e concentrata in un unico punto.

Senza più fluttuazioni da un pensiero all'altro, è possibile imparare a non identificarsi con i processi mentali e procedere quindi ad un livello più sottile di consapevolezza del proprio sé.

L'evoluzione naturale di questo stato è Dhyana, la "meditazione".

E' in questo stato contemplativo, dove il flusso di concentrazione rimane continuo e costante, che è possibile realizzare e autoriconoscere le varie dimensioni dell'essere.

La conoscenza della vera natura delle cose appare in tutta la sua evidenza.

Questo stato rivela ciò che era già dentro di noi ma che eravamo semplicemente incapaci di vedere.

Si è ora in grado di riconoscere la propria vera natura, la propria essenza più profonda, l'anima.

Non viene più confuso ciò che è eterno, imperituro, da ciò che invece è transitorio.

Al culmine dello stato meditativo si raggiunge uno stato di profondo assorbimento in cui la coscienza individuale perde la propria forma e diventa un tutt'uno con la coscienza universale.

Nello stato di Samadhi l'ego si dissolve e si riassorbe nel suo stato originario, totalmente indifferenziato.

L'anima ha ritrovato la sua fonte e la sua vera natura ed è tornata a casa, riunendosi con lo spirito universale e divino.

E' a questo punto che avviene l'unione dello Yoga, ma avviene anche la separazione dello spirito dalla materia e la liberazione dal Samsara, il ciclo continuo di morti e rinascite che lega l'anima alla manifestazione terrena.

## CAPITOLO 6

### SAMSARA E KARMA

#### *Yoga e liberazione dello spirito*

Nella filosofia dello Yoga, legata indissolubilmente alla storia e al pensiero indiano, l'essere umano vive un'esistenza terrena avvolta nell'ignoranza, chiamata Avidya o velo di Maya.

Questa inconsapevolezza di fondo non permette di vedere la realtà delle cose per quello che sono, creando confusione tra ciò che è permanente ed eterno e ciò che invece non lo è. L'uomo è inconsapevole della sua vera natura, cioè quella di essere parte di uno spirito universale imperituro e immutabile, e continua ad identificarsi con l'ego individuale e la materialità.

Questa ignoranza porta con sé dolore e sofferenza che non sono frutto di un destino infausto e casuale, ma sono legati alla responsabilità di ciascuno.

Responsabilità che si matura sia in questa vita ma anche nelle vite precedenti in cui l'anima si è incarnata.

Da questa idea di base vengono formulati i concetti del Karma e del Samsara per spiegare l'origine del dolore dalle azioni dell'uomo.

La sofferenza è vista quindi come conseguenza di azioni precedentemente compiute la cui potenzialità verrà sviluppata nelle successive esistenze fisiche nelle quali l'anima, la parte eterna, è destinata a trasmigrare fino a quando non esaurirà tutti gli effetti delle proprie azioni, raggiungendo così la liberazione dal ciclo di reincarnazioni.

Secondo la filosofia indiana, infatti, non si vive una sola volta, ma un numero indefinito di volte fino a quando non si esauriranno i semi karmici, frutto delle proprie azioni sia negative che positive, e si raggiungerà la liberazione dello spirito.

La nascita e la morte non sono pertanto considerate come l'inizio e la fine della vita. Sono invece ritenute transizioni all'interno di un andamento ciclico del tempo e dell'esistenza.

Questa ciclicità di nascite e morti è conosciuta come Samsara.

Il Samsara rappresenta la condizione che l'essere umano sperimenta costantemente su questa terra e può essere superata soltanto intraprendendo un percorso di crescita ed evoluzione spirituale che porti a superare il velo dell'ignoranza, a ritrovare la propria vera natura e a comprendere la corretta realtà delle cose.

La liberazione da questo ciclo, che è considerato fonte di sofferenza, è strettamente collegata al concetto di Karma.

Karma significa "azione" ed in parole semplici indica la legge di causa-effetto secondo la quale ad ogni azione, sia positiva che negativa, corrisponde una conseguenza.

Un concetto fondamentale sul Karma è che solo le azioni compiute per ottenere un risultato producono semi karmici.

E' proprio l'attaccamento al risultato che lascia un segno emozionale nella mente subconsciente dell'anima individuale. L'anima, invece, non viene intaccata da queste tracce.

Le azioni compiute senza aspettativa e attaccamento al risultato invece non lasciano tracce.

La reincarnazione è quindi un continuo processo di trasferimento del Karma accumulato con le nostre azioni nelle varie esistenze passate.

Il Karma può essere genericamente di due tipi ma in ogni caso, sia quello negativo che quello positivo, produrranno effetti che si ripercuoteranno nella vita attuale o in quelle future, mantenendo l'anima all'interno del Samsara.

Non è quindi corretto affermare che per liberarsi dal ciclo delle sofferenze è necessario accumulare Karma positivo.

Certamente andranno compiute azioni positive, tuttavia il requisito per non creare Karma partendo da queste è quello di rimanere totalmente distaccati dagli effetti di queste azioni.

E' possibile così generare Karma neutro che non creerà tracce nella mente e non avrà ripercussioni sugli eventi futuri.

Quando tutti i semi karmici saranno esauriti, la persona non avrà più nulla da trasmigrare in una successiva esistenza e potrà quindi liberare il proprio spirito dal Samsara.

Tale emancipazione implica l'acquisizione della conoscenza della natura delle cose e del proprio sé, la liberazione dall'ego che ci tiene attaccati alla materia e il ricongiungimento con lo spirito universale.

Ecco allora che il percorso tracciato dallo Yoga e descritto negli Yoga Sutra di Patanjali indica al praticante come arrivare all'obiettivo finale.

Nel percorso degli 8 rami vengono indicate le tecniche necessarie per conoscere e riconoscere la propria natura, far cadere il velo di Maya, l'ignoranza, e procedere alla propria realizzazione spirituale uscendo dal Samsara e ritornando finalmente a casa, nella beatitudine eterna.

### ***Tarocchi e superamento di soglie di coscienza***

I Tarocchi sono rappresentazioni simboliche per immagini di idee universali. Dietro a queste immagini si celano tutti gli assoluti della mente umana. Essi, infatti, rappresentano le condizioni e le personalità umane archetipiche che possono essere utilizzate per un'analisi interiore.

I Tarocchi ci aiutano a guardarci dentro, a comprendere i nostri stati d'animo e ad analizzare le ragioni che si celano dietro i nostri comportamenti.

Attraverso il linguaggio dei simboli essi parlano direttamente al nostro inconscio e permettono di riportare informazioni sul nostro essere al piano conscio della mente così da poter analizzare ciò che apprendiamo sotto angolazioni diverse e consentirci di fare un passo avanti nell'autoconoscenza e nelle azioni che intraprendiamo nella vita.

Con i Tarocchi è possibile analizzare ogni aspetto della propria esistenza, partendo dalle domande relative alla quotidianità, agli interrogativi legati alle dinamiche karmiche (situazioni che si ripropongono nel tempo), fino allo stesso processo dell'incarnazione e alla domanda su quale insegnamento è necessario imparare in questa vita.

Dalla comprensione delle dinamiche della vita può scaturire la trasformazione.

I Tarocchi sono uno strumento che stimola il pensiero critico, l'introspezione e lo sviluppo spirituale.

Le carte sono simboli profondi che risvegliano in noi idee, emozioni, desideri.

Sono una sorta di esercizio spirituale che va al di là della semplice comprensione razionale.

Attraverso di essi sondiamo i nostri lati più oscuri e abbiamo la possibilità di illuminarli con la luce della consapevolezza e fare di noi delle persone migliori.

Ogni Arcano evidenzia un lato luminoso e un lato ombra.

Attraverso la loro analisi è possibile osservare le caratteristiche della carta che riflette un nostro atteggiamento, prenderne così consapevolezza e iniziare a lavorare su se stessi per migliorare il proprio futuro evitando di incappare negli stessi errori che hanno caratterizzato il passato.

Nel percorso tracciato dalle carte, ogni Arcano è una soglia da analizzare, interiorizzare e superare per procedere verso la crescita spirituale.

I Tarocchi fanno da specchio alla nostra esistenza e indicano il percorso ideale per la nostra anima in questa incarnazione.



Superate tutte le soglie si raggiunge uno stato di coscienza superiore, distaccato dalle dinamiche esclusivamente materiali del mondo, ma rivolto e indirizzato alla spiritualità. L'esperienza fatta in questa vita è compresa e integrata e si è così pronti per ritornare finalmente a casa.

## CAPITOLO 7

### **OBIETTIVO COMUNE**

Analizzando queste due materie, nonostante possano apparire slegate e lontane una dall'altra, ci si rende conto che in realtà entrambe raccontano la stessa storia anche se in modi estremamente diversi.

Sicuramente entrambi sono strumenti di conoscenza personale.

Attraverso l'analisi delle immagini dei Tarocchi o attraverso il lavoro sul corpo e sulla mente dello Yoga, è possibile comprendere chi siamo e perché ci comportiamo in un certo modo.

Entrambi sono mezzi trasformativi in quanto creano i presupposti che possono portare ad un cambiamento, ad una evoluzione volta ad ottenere una crescita personale.

L'obiettivo comune più elevato è quello di spiegare il viaggio dell'anima su questa terra e indicare il percorso affinché questa di riconosca, riconosca il disegno più grande di cui fa parte e possa finalmente tornare a casa.

Entrambi questi strumenti possono pertanto rispondere alle domande che l'essere umano si pone da migliaia di anni e sono in grado di guidarlo verso l'autorealizzazione spirituale.

## CAPITOLO 8

### CONCLUSIONI

Abbiamo ripercorso la storia dei Tarocchi e dello Yoga, sicuramente non in modo completamente esaustivo ma il più possibile comprensibile e completo.

Ci sarebbe molto altro da aggiungere e da approfondire ma entrambe le discipline sono talmente vaste che sarebbe necessario scrivere interi libri e nonostante questo gli argomenti non si esaurirebbero comunque.

Ho cercato di esporre in modo chiaro e analitico quelli che sono i punti salienti in comune tra queste due materie, sviluppando la narrazione di quella che è la mia esperienza personale e di quello che ha risuonato come vero in me fin dal primo momento in cui ho conosciuto sia lo Yoga che i Tarocchi.

Ci sono svariate interpretazioni e molti pareri, a volte anche discordanti, di questi due strumenti.

Questa è la mia personale interpretazione frutto dei miei studi e delle mie ricerche che ha semplicemente l'umile intento di far sorgere delle domande, di creare un dialogo personale che ognuno avrà modo di approfondire come più preferisce.

Solo accendendo la scintilla della curiosità è possibile far emergere le giuste domande che portano alla ricerca di qualcosa di più sottile e all'evoluzione della propria coscienza.

Questo il mio intento.

Ad ogni anima il suo percorso.