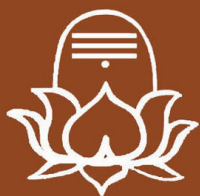


anno 2
numero 4

Yoga Panorama



Rivista di Yoga



Hari Om

Yoga Panorama é la rivista trimestrale
del Centro Hara a.s.d
Scuola di Yoga Riviera delle Palme.

Stampato e pubblicato da:
Centro Hara a.s.d
Scuola di Yoga Riviera delle Palme
Via Toti 86 Porto d'Ascoli
63074 San Benedetto del Tronto (AP)
Italy.

La pubblicazione, stampa e spedizione di
Yoga Panorama vengono eseguite dai
soci dell'associazione come forma
di Karma yoga.

In copertina:

Swami Niranjanananda Saraswati
e l'ashram "Ganga Darshan" di Munger,
sede della Bihar School of Yoga

Finito di stampare nel mese di dicembre
2015
Anno 2 n° 4

Indice

-Il prana si può mangiare	p. 1
-Guru tattwa	p. 8
-La salute: l'elisir della vita	p.13
-La terapia dello yoga	p.18
-Lo yoga e l'ecologia	p.21
-Esperienze di yoga in India, in Ashram, con il Guru	p.27
-Glossolario dei termini in sanscrito	p.31

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero:
Sauro Banchetti (Sw. Chidprakash), Barbara Ficcadenti (Sn. Nirvikalpa),
Fabiola Sermarini, Liliana Luzi, Alice Banchetti (Jn. Amarananda),
Giuliano Banchetti (Swaroop)

Il Prana si può mangiare

Dr. Swami Satyamurti Saraswati

Una mela sul ramo: rosea e compatta, con una vivacità croccante che ha un alone quasi palpabile di freschezza. Una mela al mercato: lucidata ma non luminosa, un po' sfocata ai bordi; senza nessun difetto, ma leggermente velata, come se il pulviscolo di decomposizione fosse stato tolto. Qual è la differenza? Il *prana*, la vitalità, la forza vitale.

Il *prana* è l'energia che crea e costituisce l'intero universo. È presente in tutto ciò che si muove e in tutto ciò che non si muove, ma è potente soprattutto nelle cose vive, dal pesce al pollame, dalle piante all'uomo. I veggenti videro il *prana* come un gioco dinamico di colori che si aggirava intorno ad ogni essere senziente, come un fulmine in una nube di tempesta, e lo chiamarono aura. Gli scienziati lo chiamano bioplasma e misurano la sua sfera d'influenza proprio come farebbero con un campo di forza.

Negli USA, i dottori Burr e Northrop di Yale, hanno mappato e misurato le emanazioni di questo corpo di energia, utilizzando dei sensibili voltometri. Uno dei loro classici esperimenti è stato quello di connettere i voltometri su due alberi e registrare le fluttuazioni nel loro campo L (n.d.t. 'L' come 'life', vita in inglese) per alcuni anni. I ricercatori lavorarono con la fotografia ad alto voltaggio di Kirlian, che aveva mostrato un largo interesse per le "aure" degli alberi e delle piante e aveva raccolto un insieme d'informazioni sull'energia biologica delle piante.

La dr.ssa Thelma Moss riportò che le fotografie Kirlian di foglie fresche e vitali mostravano uno schema di bolle e vene al loro interno e un bagliore radioso intorno alla foglia stessa. Ogni specie ha un proprio schema, e la salute e la vitalità della pianta si riflettono nella luminosità, nel colore e nel movimento dei riflessi della luce.

Un famoso esperimento stabilisce il collegamento tra l'emanazione catturata dalla fotografia Kirlian, i campi-L e il *prana*. I ricercatori tagliarono un terzo di una foglia, ma la foto

mostrava la foglia intatta. Lo schema energetico della foglia intera persisteva, come l'esperienza dell'arto fantasma nel caso di un'amputazione, anche se più di due terzi della foglia erano stati tolti. Dopodichè lo schema si sbiadì e la foglia morì. D'altra parte, questo schema fantasma era impegnato nella "guarigione" della foglia danneggiata: durante questo processo aree scure della foglia erano avvolte da una nube rosea di fresca energia. Così il corpo bioplasmatico della pianta, come nel campo-L di Burr, si propone come una matrice organizzata che determina la natura e la salute dell'organismo, esattamente la stessa funzione che per gli *yogi* è la principale caratteristica del *prana*.

Non ci sono dubbi, quindi, che le piante sono molto vibranti di *prana*, e ne "La vita segreta delle piante" gli autori, Bird e Tomkins, hanno raccolto un'enorme mole di dati scientifici che, non solo supportano quest'asserzione, ma dimostrano anche che le piante interagiscono con gli altri organismi viventi, inclusi gli umani, a livello pranico.

È la dimensione pranica dell'uomo, chiamata dagli *yogi* *pranamaya kosha*, che vitalizza il corpo fisico. L'energia generata all'interno del corpo pranico, o bioplasmatico, motiva la mente e mobilita la carne ed i veicoli del sangue. Attraverso questo corpo sottile, siamo sensibili al gioco dell'energia nel cosmo, agendo e reagendo ai campi pranici degli oggetti animati nel nostro ambiente.

Il fatto che le radiazioni delle piante possano influenzare anche gli esseri umani, di solito, è trascurato: nonostante che la tradizione della guarigione con le erbe ed i fiori sia antica quanto l'uomo stesso, la maggior parte delle persone sono totalmente cieche al potenziale pranico delle piante che usiamo come cibo. È in questa connessione particolare che Tomkins e Bird forniscono dettagli sugli sforzi pionieristici del biochimico Dott. Ehrenfried Pfeiffer. Pfeiffer fece un test con le sottili forze dinamiche delle piante, degli animali e degli uomini mediante dissoluzione di un estratto di materia vivente in una soluzione di nitrato d'argento. Questa soluzione produsse degli schemi concentrici di colori vivaci (come dei *mandala*) su della carta da

filtro, e un riflesso del flusso e dell'intensità della bioenergia delle piante sotto osservazione.

Pfeiffer dimostrò come la forza vitale pulsa dai cibi naturali, ma non dai minerali inorganici e dalle vitamine sintetiche, che risultano essere praticamente morte. Ad esempio, testando la vitamina C presente in alcune fonti naturali, come nella rosa canina, stabilì che lo schema di vitalità era molto più forte di quello della vitamina C artificiale (acido ascorbico). Il lavoro di Pfeiffer sostiene i cosiddetti "avviatori della salute" impegnati affinché le necessità del corpo siano soddisfatte con le vitamine e i minerali organici, che si trovano in modo proporzionato negli alimenti naturali. Pfeiffer stabilì che i prodotti sintetici hanno davvero un valore biologico inferiore. È citato da Tompkins e Bird quando affermano: "Un organismo o un'entità naturale contiene elementi che non possono essere riscontrati o dimostrati se si prende una parte dell'organismo originale e si cerca di determinare i suoi componenti mediante un'analisi. Si può, ad esempio, prendere un seme, analizzarne le proteine, i carboidrati, i grassi, i minerali, l'idratazione e le vitamine, ma tutto questo non dirà qual è il suo background genetico o il suo valore biologico".

Quindi, come Tompkins e Bird puntualizzano, sono stati sviluppati dei metodi per stabilire il valore biologico o pranico del cibo. André Simenon, un ingegnere francese, ha reso ciò possibile, con l'uso di un semplice pendolo appeso ad una cordicella, simile a quello usato dai raddomanti per la raddomanzia.

La raddomanzia con un bastone a forcella o un pendolo è stata praticata per migliaia di anni in tutte le grandi civiltà, dalla Cina all'India antica, dall'Egitto alla Grecia fino a Roma. In quest'era tecnologica ha ottenuto il consenso delle compagnie minerarie internazionali che assumono raddomanti per localizzare i siti per la perforazione petrolifera e i depositi minerali. Scienziati dalla testa dura, russi e americani, stanno impiegando il loro tempo e i loro talenti per delle serie ricerche sulla raddomanzia e sul come funzioni. Dopo che è stato ignorato per anni, sembra che ora il lavoro di Simenon stia riscuotendo un'attenzione di tutto rispetto.

Le radiazioni sottili emesse dalla materia organica influenzano il movimento del pendolo, causandone il ritmo e la rotazione. Misurando la distanza dell'arco del pendolo, la velocità e la rotazione, Simoneton fu in grado di misurare specifiche lunghezze d'onda che indicavano la vitalità intrinseca e la relativa freschezza dei vari cibi.

Sulla base delle sue scoperte, Simoneton divise il cibo in quattro categorie generali. In una scala da zero a 10.000 angstrom, scoprì che la lunghezza d'onda di base dell'uomo è di circa 6.500 angstrom. I cibi che hanno delle lunghezze d'onda comprese tra questo livello e i 10.000 angstrom, li definì di elevata qualità. In questa prima categoria ci sono la frutta, le verdure fresche, i cereali integrali, l'olio d'oliva, il pesce oceanico, i crostacei e i molluschi. Nella categoria successiva, con radiazioni comprese tra 6.500 e i 3.000 angstrom, ci sono le uova, l'olio d'arachidi, il vino, le verdure bollite, lo zucchero di canna e il pesce cotto. Nella terza categoria, che è molto povera di radiazioni, sotto i 3.000 angstrom, ci sono la carne cotta, gl'insaccati, il caffè, il tè, il cioccolato, le marmellate, il formaggio stagionato e il pane bianco. La quarta categoria, praticamente, non presenta nessuna forza vitale e comprende la margarina, le conserve, i superalcolici, lo zucchero raffinato e la farina bianca.

Simoneton scoprì anche che il cibo con una radiazione vitale dagli 8.000 ai 10.000 angstrom genera nel pendolo una rotazione alla stupefacente velocità di 4/500 rivoluzioni al minuto con un raggio di 80 millimetri. Quelli compresi tra i 6.000 e gli 8.000 lo fanno ruotare a 3/400 rivoluzioni al minuto con un raggio di 60 millimetri. Mentre, la carne, il latte pastorizzato e le verdure troppo cotte, che hanno un valore inferiore ai 2.000, hanno troppa poca energia per far girare il pendolo.

Le ricerche di Simoneton diedero un grande supporto a coloro che promuovevano una dieta vegetariana basata su cereali integrali e verdure fresche, che sono i cibi che contengono maggior forza vitale. Il grano, ad esempio, ha un valore di 8.500 angstrom che raggiunge i 9.000 se è cotto. Le verdure sono molto più radianti quando sono fresche nell'orto, perdono circa un

terzo della loro potenza quando raggiungono il mercato e un altro terzo quando vengono cucinate. I tuberi fanno eccezione, in quanto, spesso, vengono fortificati dalla cottura. Le patate, per esempio, sono misurate a soli 2.000 se sono crude, ma quando sono bollite raggiungono i 7.000 e i 9.000 se cucinate al forno. Le emanazioni dei legumi (*dhal*), dei piselli, dei fagioli, delle lenticchie ecc., diminuiscono con l'essiccazione, ma registrano un sostanzioso valore compreso tra i 7.000 e gli 8.000 quando sono freschi. La frutta è meglio consumarla matura, perché il valore aumenta man mano che si avvicina alla decomposizione.

Per quanto riguarda i cibi carnei, Simoneton scoprì che sono praticamente privi di valore. La carne ha vibrazioni solo di seconda classe e scende alla terza quando è cucinata. L'eccezione riguarda solo il prosciutto crudo che è esaltato dal processo di salatura e affumicatura. I prodotti del mare dovrebbero essere consumati crudi per mantenere il loro pieno valore, altrimenti scendono alla seconda categoria.

Secondo i dati di Simoneton, gli effetti della lavorazione del cibo sono disastrosi. Il latte ha un valore di 6.500 angstrom quando è fresco, ma perde il novanta per cento in ventiquattr'ore. Dopo la pastorizzazione non c'è praticamente più nessuna radiazione bioenergetica. La stessa cosa si ha per i succhi di frutta e di verdura pastorizzati, e per la frutta sciroppata. Il succo fresco della canna da zucchero ha un dato di 8.500, mentre lo zucchero bianco raffinato scende a 1.000 o meno, e lo zucchero bianco granulare raggiunge lo zero. Altri cibi lavorati come la margarina, l'alcool e la farina bianca hanno valori simili alla materia morta.

La reidratazione, d'altro canto, causa una piccola perdita di vigore. La frutta essiccata al sole conserva la sua vitalità e, se messa in ammollo in acqua per ventiquattr'ore, il valore radiante è maggiore di quando è appena raccolta. L'acqua normalmente non è radiante, ma rispetto ad altri liquidi è capace di essere vitalizzata dall'associazione con minerali, esseri umani e piante. Alcune acque, come ad esempio la famosa acqua guaritrice di Lourdes, Simoneton le misurò ad un valore superiore ai 14.000 angstrom.

Le ricerche di Simoneton suggeriscono che per avere una salute ottimale occorre mangiare verdure, cereali, frutta, frutta a guscio e altri cibi che emettono una radiazione maggiore del valore dell'uomo. Ciò si accorda perfettamente con le raccomandazioni degli antichi testi yogici e delle scritture delle maggiori religioni. Le diete tradizionali che hanno nutrito l'umanità per secoli, sebbene integrate molto occasionalmente da carne e pesce, si basano su cereali e verdure. Accompagnati, ad esempio, dal pane integrale e dal formaggio per i contadini europei; dalle olive, il pane e l'uva per i mediterranei; dalle patate per gl'irlandesi; dal miglio e le arachidi per gli africani; dal riso e le verdure per i cinesi; dalla soia per i giapponesi; da *dhal* e *chapati* per gl'indiani.

Questa è l'era dei superiori combustibili spaziali e dell'energia atomica, ma le persone soffrono di crisi energetica: sono costantemente affaticate, in preda a tensione ed ansia, malattie e depressione. Nonostante il fascino verso le diete e i "cibi energetici", l'uomo moderno ha perso la formula della vitalità fisica di base. Le persone sembrano oscillare tra il completo disinteressamento per ciò che mangiano e l'ossessione fanatica per le proteine, le vitamine, i minerali e le calorie. Abbiamo dimenticato l'antica saggezza che riconosce che l'energia proveniente dal metabolismo fisico deve essere completata della più sottile e dinamica energia del corpo pranico.

Nello yoga il corpo fisico è noto come l'aspetto più grossolano dell'esistenza umana ed è sostenuto dalla forma più grossolana di energia: l'energia chimica contenuta nei cibi. Per questa ragione è noto come *annamaya kosha*, "il corpo cibo". Quindi, a meno che non venga vivificato dal corpo pranico, è un semplice involucro. Ciò che consideriamo essere i nutrienti del cibo non sono il nostro vero nutrimento. Il nostro reale sostentamento è la forza vitale del cibo stesso, ed i cibi con maggiore ed intensa energia vitale sono quelli che provengono dalle piante e dagli alberi. La vera alchimia della digestione non è la combustione delle sostanze chimiche, ma l'assorbimento da parte del corpo pranico della scintilla vitale che è la vita stessa. Certamente, otteniamo *prana* ad ogni respiro di aria fresca, ma quando ci

sediamo per mangiare dovremmo pensare che abbiamo l'opportunità di nutrire non solo il corpo fisico ma anche il corpo pranico. Questo è ciò che Cristo sottolineò quando disse: "L'uomo non vive di solo pane".

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1977/1dec77/prana.shtml>



Guru Tattwa

Swami Satyasangananda Saraswati

**Io amo il mio *guru* ma sono un cristiano e amo anche Gesù Cristo, per cui mi chiedo: chi è il mio *guru*?
Sembra esserci una contraddizione.**

C'è una contraddizione perché tu vivi sempre nel regno della dualità. Guardi sempre alla dimensione fisica. Nell'essenza il *guru* non è un essere fisico, *guru* è un *tattwa*, un elemento, chiamato *guru tattwa*. Così come hai i *pancha tattwa*, i cinque elementi, hai anche un *guru tattwa*. Hai dei *tattwa* elevati che vivono in te, *tattwa* elevati e molto più sottili di ciò che conosci, perché non hai la sensibilità. Il *guru* esiste già dentro di te, ognuno di noi ha questo *guru tattwa*.

Conoscenza

Ajna chakra è dove il *guru tattwa* si manifesta e rappresenta il libero fluire della conoscenza. La conoscenza fluisce attraverso di te. Non devi leggere i libri, andare in libreria o a scuola, la conoscenza è libera, perché fluisce tutt'intorno a te. Ora non puoi afferrarla perché non hai il ricettore, ma se in te si risvegliasse il *guru tattwa*, allora la conoscenza sarebbe raggiungibile. Potresti conoscere il passato, il presente e il futuro. Potresti conoscere la storia, la geografia, la scienza, la matematica, che sono delle conoscenze molto elementari.

Swami Shivananda insegnò *kriya yoga* a Swami Satyananda in cinque minuti. Swami Niranjanananda non è mai andato a scuola, ma se parlassi con lui non ti accorgeresti che non è mai andato a scuola. Quello è il *guru tattwa*. Non è un'entità fisica e non basta averlo svegliato per essere un *guru*. *Guru* non è un certificato o un diploma, non potete diventare *guru* semplicemente perché lo volete. Se siete destinati a questo, accadrà nella vostra vita. La conoscenza inizierà a fluire attraverso di voi quando sarete diventati vuoti e, quindi, un canale utile per la conoscenza.

Quando Swami Satyananda era a Rishikesh, non sedeva a studiare i Veda o le Upanishad o la Bhagavad Gita. Era solito lavorare come facciamo noi in *ashram*, pulendo, trasportando

l'acqua, raccogliendo le foglie e assistendo i visitatori. Oggi, però, egli è talmente pieno della conoscenza dei Veda e delle Upanishad che può recitarli verbalmente. L'elemento *guru* si è risvegliato in lui grazie alla sua dedizione, sincerità, al suo impegno, alla fede e alla fiducia incrollabili e al servizio spirituale al suo *guru*. Egli è stato destinato a questo e la conoscenza era ed è a sua disposizione.

Il guru fisico

Può accadere anche a voi, perché il *guru tattwa* è in ognuno. Pertanto, quando domandate: "E' Cristo il mio *guru* o è Swami Niranjan?" Io potrei rispondervi che lo sono entrambi. Potete pensare che Gesù Cristo sia il puro *atma* dentro di voi e Swami Niranjan la persona con la quale potete comunicare, parlare; perché è essenziale avere un *guru* fisico a cui poter fare delle domande. Non avete raggiunto il livello in cui potete semplicemente sedervi e sapere ciò che è giusto e quello che il *guru* vi sta dicendo. Non abbiamo raggiunto quella frequenza mentale. Avete bisogno di sentirlo dalle labbra del *guru*. Ci sono molte domande che sorgono nelle nostre menti e abbiamo bisogno di chiedere.

Certamente, se non avessimo bisogno di chiedere, sarebbe molto meglio. È meglio raggiungere quella frequenza, ma molte volte c'immaginiamo le cose. Pensiamo che il *guru* ci abbia detto questo e facciamo dei viaggi mentali. È sempre meglio avere una persona che possa chiarire questi problemi.

Tutti i guru sono connessi

Molte volte le persone dicono: "È Swami Shivananda il mio *guru* ora, o è Swami Satyananda o Swami Niranjan? Io ho preso l'iniziazione da lui ma ora non posso vederlo e non posso chiedergli nulla!" C'è molta confusione. I *guru* sono tutti connessi e non vi è alcuna differenza tra loro. Potrebbero essere in due corpi, ma hanno un'unica anima. Quando accade questo si ha una trasmissione che è difficile da comprendere perché non ne abbiamo fatto mai esperienza. Noi comprendiamo solo attraverso l'intelletto: se qualcuno parla, allora comprendiamo. Nella trasmissione non c'è nulla di parlato: qualcosa passa e voi lo

ricevete. Il *guru* diventa il medium della trasmissione. Ogni conoscenza può essere disponibile per mezzo di lui, che sia nella forma di Cristo, Krishna, Rama o Swami Satyananda. Dovete avere questa fede se avete accettato una persona come vostro *guru*.

Non c'è posto per i dubbi

È meglio non avere un *guru*, se avete intenzione di dubitare. Una volta che scegliete qualcuno come vostro *guru*, non c'è posto per i dubbi. Il termine *guru* è sacro in sé stesso. Il *guru* non è un insegnante ma una persona che ha ottenuto un livello di consapevolezza e può sapere molte cose di voi. È per una vostra necessità che il *guru* arriva a voi e vostro è il bisogno di chiedergli qualcosa. Al *guru* non serve sapere ciò che state pensando: può saperlo, se lo vuole. Egli non sta seduto tutto il giorno cercando di sapere quello che state pensando, perché non ne è interessato. Supponiamo che voi abbiate un problema e vi trovate a Londra, in Italia o in Francia. Vi ricordate del vostro *guru* e lo pregate con sincerità e con tutto il cuore. Sicuramente lui lo sentirà. Ma voi dubitate sempre e questo è il vostro problema. Di certo se questa persona non riesce a sentirvi, non è un *guru*. Nel momento in cui dite '*guru*', accettate la realtà che egli può sapere tutto, perché non è la mente conscia che conosce, ma un differente livello di consapevolezza.

Swami Satyananda, dice spesso: "Non mandatemi i vostri problemi se volete le mie benedizioni." La mente conscia non dà benedizioni: è la consapevolezza più elevata che benedice e che può sapere ogni cosa. Consciamente può non sapere ciò che state pensando ma la sua consapevolezza più elevata registra tutto e ogni cosa da lì passa a voi. È un processo automatico.

Qual è il significato e l'importanza della diksha?

Il termine sanscrito *diksha* deriva dalla radice *dik*, che significa direzione. Quando decidete d'iniziare il cammino spirituale, dovete decidere che direzione volete prendere. L'iniziazione è intesa a questo scopo: per dare una direzione da seguire alla consapevolezza. Quando decidete di fare delle pratiche spirituali e vi sedete per la meditazione, cosa vedete dentro di voi? Nulla,

vuoto, oscurità e, poi alle volte, improvvisamente, potete avere delle visioni e pensieri. In quale direzione state muovendo la consapevolezza? *Diksha* è intesa per darvi una direzione e un impulso.

È una cerimonia formale, è come quando decidete di sposarvi e fate una cerimonia formale. Si passa attraverso quella cerimonia formale, anche se si potrebbe semplicemente vivere con qualcuno, perché il matrimonio dà una dedizione, un impegno, un senso e un significato. Ci sono tantissimi *mantra* ma se ne scegliete uno e non vi preoccupate dell'iniziazione, non avrete lo stesso risultato, perché l'iniziazione vi dà una direzione, un impulso e formalizzandolo diventa la vostra iniziazione personale.

Inoltre nella *diksha* c'è un trasferimento d'energia dalla persona che dà la *diksha* a chi la riceve. C'è un trasferimento d'energia che vi aiuta quando fate *sadhana*. È come un impulso che va verso di voi e lo dovete afferrare, non dovete perderlo. Quell'impulso cresce in voi mentre proseguite con la vostra pratica. Se siete incurante di questo, lo perdete. Ci sono molte persone che prendono un'iniziazione, ma non seguono la pratica, il *sadhana*, perdendo così quell'impulso.

Il mantra

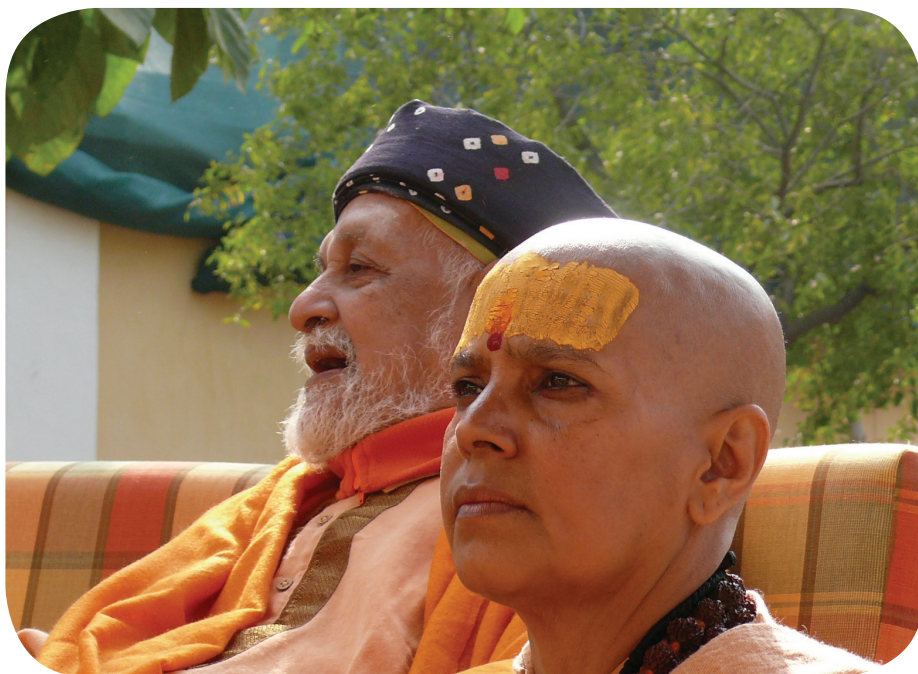
La *diksha* più importante per la vita spirituale è l'iniziazione al *mantra*. Se avete questo, avete tutto; non avete bisogno di nient'altro. Non avete bisogno di nulla dopo che avete avuto il *mantra*. Per la vita spirituale il *mantra* è essenziale ed è l'unica *diksha*. Se l'avete, potete considerare d'avere tutto per l'evoluzione della consapevolezza o della coscienza. Naturalmente, se volete condurre un tipo particolare di vita e desiderate sviluppare determinati ideali, ci sono molte altre *diksha* disponibili.

Il *mantra* dà movimento ed evoluzione alla consapevolezza. La consapevolezza è stagnante ed è bloccata con le questioni della famiglia, del lavoro e con il godimento dei sensi. È bloccata lì e non è in grado di uscirne fuori. Se volete muoverla da lì, vi viene dato il *mantra* allo scopo di spostare la consapevolezza e dargli

una spinta, in modo d'avere un diverso tipo d'esperienza rispetto a quelle che avete avuto fino ad allora. Questo è quello per cui la *diksha* è destinata.

- **Harrogate, Inghilterra, 16-19 Luglio 2009**

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2011/gjuly11/gutat.shtml>



La salute: l'elisir della vita

Dagl'insegnamenti di Swami Shivananda Saraswati

L'intero universo, dal sole più grande all'atomo più piccolo, è controllato da leggi. Solamente l'uomo rompe e viola tutte le regole e le leggi. Egli trascura volontariamente e ignora deliberatamente le leggi della salute e dell'igiene, conducendo una vita di dissipazione e poi si chiede il perché soffre di malattie e disarmonia. Ogni essere umano è l'autore della propria salute o malattia. Le leggi della salute sono le leggi della natura e queste non possono essere violate a piacimento.

La salute: il primo requisito

Una vita senza una buona salute è una condizione miserabile, anche se una persona è il signore di tutta la terra. A cosa servono la ricchezza e i possedimenti se non si gode di una buona salute? Senza la salute la vita non è vita. Se si ha buona salute si ha speranza. Se si ha speranza si ha tutto. La buona salute è un bene prezioso per il singolo individuo e per tutti. Si dovrebbe avere una buona salute fisica e mentale.

Anche per gli scopi spirituali una buona salute è il prerequisito. Senza una buona salute non potete penetrare nelle profondità nascoste del vasto oceano della vita interiore e raggiungere la più elevata beatitudine della vita. Senza una buona salute non potete dichiarare guerra ai sensi turbolenti e alla mente rumorosa. Nelle scritture si afferma che questo corpo è una barca con cui attraversare l'oceano del *samsara*, uno strumento per fare azioni virtuose e raggiungere *moksha*. Esso deve essere mantenuto pulito, forte ed in salute. Questo corpo è un veicolo per portarvi alla meta. Se si guasta, non potete raggiungere la destinazione.

La salute è uno stato positivo

La salute è uno stato in cui si dorme bene, si digerisce bene il cibo, ci si sente bene e si è liberi da ogni tipo di disturbo e malessere. Quando siete in uno stato di perfetta salute, tutti gli organi – il cuore, i polmoni, il cervello, i reni, il fegato, gl'intestini – lavorano in perfetta armonia e adempiono alle loro

funzioni in modo soddisfacente. Una persona sana sorride, ride ed è allegro e felice. Adempie i suoi compiti quotidiani con facilità e comodità. Una persona sana è in grado di lavorare per molto tempo senza affaticarsi. Possiede il più alto tipo di efficienza fisica e mentale. La salute è uno stato positivo. Non è semplicemente l'assenza di malattia. Una persona sana può fare maggiore lavoro fisico e mentale. Può praticare una buona meditazione per un lungo periodo di tempo. La salute è un vostro diritto di nascita, non la malattia. È naturale, così come lo è l'essere nati.

Come poter essere sani

Siate sobri e moderati. Il sole e l'aria aperta sono i vostri migliori dottori. Mangiate cibo semplice. Non mangiate mai troppo. Fate una sufficiente attività fisica. Se non vi sentite bene, digiunate finché non starete di nuovo bene. Divenite il vostro medico. Aiutate la natura, non forzate. Permettete alla natura di curarvi. La natura è il miglior agente guaritore. Le medicine e i dottori aiutano solo la natura nel suo lavoro di recupero. Bevendo acqua pura, mangiando cibo puro e sano, osservando le leggi della salute e dell'igiene, praticando una regolare attività fisica e facendo dei bagni caldi al mattino, praticando *japa* e meditazione, vivendo rettamente, pensando rettamente, agendo rettamente, mantenendo una retta condotta, vivendo all'aria aperta e al sole per un po' di tempo ogni giorno, potrete avere una salute meravigliosa, vigore e vitalità.

La salute e la dieta

Il segreto per essere sempre sani e felici è l'essere sempre un po' affamati. Non sovraccaricate lo stomaco. Il mangiare troppo è la causa principale delle maggiori malattie. La stragrande maggioranza delle persone si scava la tomba con i denti. Non viene dato nessun riposo allo stomaco. Anche se ci vantiamo di essere civilizzati, quando arriva lo stimolo della fame, facciamo molti e impercettibili errori. Generalmente, le persone mangiano il doppio di quello che è l'esigenza del sistema e ciò ostacola l'eliminazione, l'assimilazione e la crescita. Tutti gli organi sono sovraccaricati e si ammalano velocemente. Per questo, evitate di

eccedere nel cibo e osservate una perfetta moderazione nella dieta.

Il giusto tipo di cibo è la cosa più importante. Abbiate una buona conoscenza della dieta e della nutrizione. È possibile creare una costituzione sana. La metà delle malattie di tutto il mondo sono causate dallo squilibrio della dieta. Non ci sono misteri riguardanti la dieta. Si può apprendere molto facilmente. Una dieta corretta è il fattore fondamentale nel mantenimento di una perfetta salute e del più elevato livello di vitalità. Il buon cibo non è costoso. Una dieta ben bilanciata non è costosa. È la conoscenza dei dietologi che ci manca. Mangiate moderatamente ciò che sapete, per esperienza, essere buono per voi e digeribile. Una dieta semplice è la migliore.

La necessità dell'attività fisica

L'attività fisica è necessaria in ogni momento della vita, in particolare durante la fanciullezza e nella prima età adulta. È essenziale per mantenere una buona salute, forza, vigore e vitalità. L'attività fisica conserva il giusto tono nel corpo. Dà efficienza generale al corpo ed alla mente, insieme ad un migliore spirito sociale e di collaborazione con gli altri. Imparate a controllare il lato debole della vostra natura e date piena libertà allo spirito migliore presente in voi. L'attività fisica controlla la crescita eccessiva e favorisce lo sviluppo delle persone deboli. Ripristina rapidamente la salute nei convalescenti. Durante la crescita corregge le deformità. Rimuove la debolezza e l'obesità.

L'attività fisica è essenziale per i vari organi del corpo per funzionare semplicemente ed efficacemente. È necessaria per promuovere la formazione o la riparazione dei tessuti e per stimolare la domanda d'ossigeno, necessaria per l'utilizzazione del cibo. Senza l'esercizio fisico non c'è salute. L'intero sistema si rifiuterà di funzionare. Lo stomaco non digerirà il cibo nel modo appropriato e gli intestini si rifiuteranno di funzionare efficacemente. Il sangue sarà pieno di sostanze tossiche.

Il cuore non può lavorare in modo efficiente senza un preciso esercizio fisico. L'esercizio fisico regolare spingerà il sangue più

vigorosamente. I polmoni prenderanno più aria con dei respiri profondi. Il torace si espanderà. Maggiore aria sporca e utilizzata sarà espulsa. Quando l'azione del cuore è migliorata dall'esercizio fisico, la congestione locale svanisce. Il sangue è distribuito equamente e la circolazione del sangue nei polmoni è migliorata. La quantità di ossigeno inspirata e di anidride carbonica espirata è notevolmente aumentata. È meglio fare esercizio fisico all'aria aperta perché si prende maggiore ossigeno per purificare il sangue. L'attività fisica dà un colorito sano a tutto il corpo. Creando un maggiore e rapido aumento della circolazione del sangue, i reni, i polmoni e la pelle, che espellono i materiali di scarto, sono stimolati. Assolvono alla loro funzione di pulizia in modo più energico ed efficiente. L'esercizio muscolare ha un effetto benefico sul corpo nel suo complesso. Rimuove la costipazione e stimola la regolare peristalsi intestinale. Conduce ad una migliore efficienza mentale e di prestazione. Riduce e regola la temperatura.

Si dovrebbe avere un corpo ben sviluppato senza grasso. Il grasso ostacola il lavoro a causa del peso eccessivo, dando luogo ad ulteriore produzione di calore durante le azioni e affaticando maggiormente a causa dell'accumulo di materiale di scarto. Riducete la massa grassa con esercizi regolari e sistematici.

L'esercizio fisico dovrebbe essere regolato ed adattato alle necessità e alle capacità del corpo. Un'attività fisica violenta dovrebbe essere evitata. È meglio fare degli esercizi fisici gradualmente. Ogni muscolo del corpo dovrebbe essere coinvolto. Non andate oltre le vostre capacità. Se sentite fatica, riducete il numero degli esercizi e il tempo di esercitazione. Dovrebbe esserci un'ideale euforia di spirito dopo l'esercizio. Un esercizio poco frequente e pesante può fare più male che bene. La quantità di esercizio deve essere regolata in base all'età, allo sviluppo fisico ed alle capacità dell'individuo.

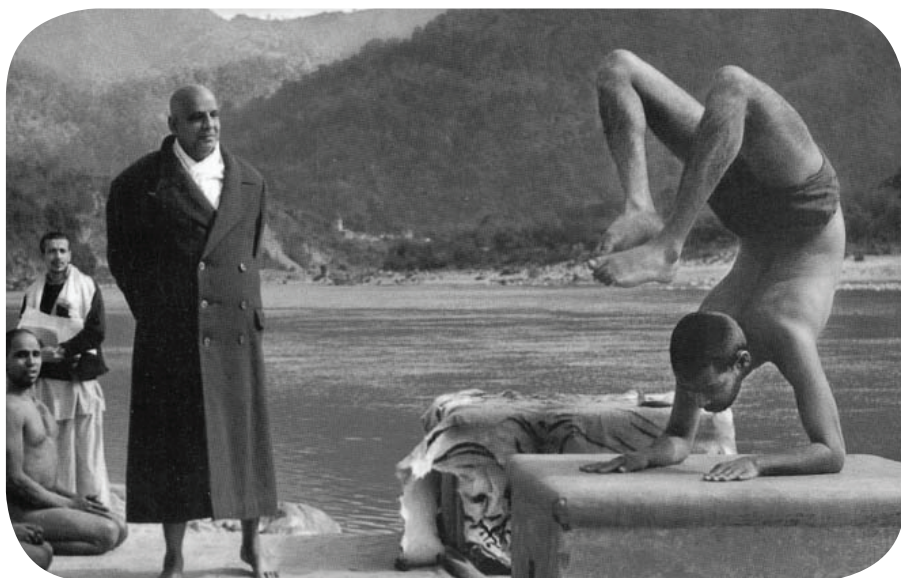
Asana di yoga ed esercizio fisico

I comuni esercizi fisici sviluppano solo i muscoli superficiali del corpo. Le *asana* dello *yoga* sono destinate all'esercizio profondo degli organi interni. L'esercizio fisico richiama fuori il *prana*. Le *asana* indirizzano e distribuiscono il *prana* in tutto il corpo. Le

asana sono molto più di semplici esercizi fisici. Conferiscono equilibrio mentale, aiutano a controllare le emozioni e danno benefici spirituali. Non praticate *asana* e *pranayama* per aumentare i muscoli. I muscoli non danno salute mentale. Un lavoro armonioso delle ghiandole endocrine e degli organi interni e, maggiormente, del sistema nervoso e della mente è ciò di cui avete bisogno, ed è ciò che una regolare pratica di *asana* e *pranayama* vi daranno.

Una buona salute è la base del successo nello *yoga* e nelle attività spirituali. Le Nazioni fioriscono solo se sono sane. La ricchezza è inutile senza la salute. La natura cerca di mantenerci in salute, ma noi violiamo le sue leggi. Se volete una salute radiosa, ritornate alla natura. Avvaletevi delle proprietà curative della natura. La natura è il miglior agente curativo.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2005/1novdec05/healthel.shtml>



La terapia dello yoga

Swami Satyananda Saraswati

Discorso tenuto al Primo Convegno Internazionale sullo Yoga alla Bihar School of Yoga il 4 novembre 1964. Pubblicato originariamente in "Yoga", volume 3, n.2 del 1965.

Per la maggior parte delle persone lo *yoga* è sinonimo di miracolo, di imprese soprannaturali di resistenza, ecc. Se lo *yoga* fosse questo, non sarebbe di alcuna utilità per l'umanità. Lo *yoga* è una scienza e, come tutte le altre scienze, ha un ruolo benefico ben preciso da giocare per il benessere del genere umano. Questo ruolo benefico è la terapia dello *yoga*. L'uomo medio è tutt'altro che perfetto e, a causa dei suoi difetti, si crea una vita miserabile, per sé stesso e per le persone a lui vicine e care. I moralisti e gl'insegnanti di religione hanno cercato di migliorare gli esseri umani senza ottenere successo. I precetti morali arrivano all'intelletto, ma non possono penetrare il subconscio e le regioni in cui i *samskara* del passato e del presente giacciono sepolti. Pertanto, lasciate da parte i libri sulla morale e provate un metodo diverso, il metodo dell'auto-guarigione attraverso lo *yoga*. Lo *yoga* è un strumento che porta allo sviluppo fisico, mentale, emozionale e spirituale, in quanto migliora, rafforza e sviluppa sia la personalità fisica sia quella mentale. Tutti vogliono un corpo ed una mente in forma ed efficienti. Ricordate che la mente ed il corpo interagiscono l'una sull'altro. I disturbi mentali causano disturbi fisici, e viceversa. Consentiamo ai nostri sensi di correre qua e là, verso il raggiungimento della soddisfazione fisica. C'identifichiamo troppo con il corpo e ciò porta a nevrosi e frustrazioni.

Lo *yoga* offre un rimedio per la ricostruzione della nostra personalità. Ritirando i sensi dagli oggetti e andando all'interno, verso la camera di mezzo, al subconscio della psicologia. Quando entrate in contatto con il subconscio tramite una regolare meditazione, i *samskara* che lavorano in profondità vengono in superficie uno dopo l'altro, e lentamente se ne vanno.

Questo processo è totalmente in accordo con la psichiatria moderna, con un'importante differenza: qui siete voi il vostro

psichiatra. Potete solo immaginare i benefici di questa terapia sugli studenti con, di tanto in tanto, i loro scatti d'indisciplina e le intemperanze! Non si può incolpare l'atmosfera o la società per il loro comportamento. Gli date degli insegnamenti fisici ed intellettuali ma trascurate le loro menti. La religione non può occuparsi dell'educazione mentale. Non sono contrario all'educazione religiosa ma, come tutti sapete, nonostante i precetti morali, i bambini continuano a rubare, a dire bugie, ecc. e, nel tempo, la loro personalità stenta a svilupparsi.

Lo *yoga*, perciò, è la via giusta per coloro che vivono nel mondo e che hanno necessità di migliorare la personalità, che devono affrontare i cambiamenti della vita ed hanno tensioni da superare. Lo *yoga* prevede un trattamento psicosomatico per le moderne malattie. La meditazione profonda, la psicologia profonda, vanno in profondità, all'interno ed in contatto con il subconscio. Ricordate la preghiera: "Guidaci verso la luce, in mezzo al buio che ci circonda." È la luce interiore che, quando contattata, rimuove le pene esterne.

Dovrebbero essere fatti degli esperimenti scientifici sui diversi *kriya* dello *yoga*, in modo da adattarli alle attuali necessità. *Yoga nidra* è benefico per vari tipi di nevrosi. *Trataka* è ottimo per l'insonnia. *Ajapa japa* riduce l'ipertensione. In *ujjayi* la pressione sanguigna, gradualmente, si abbassa. *Kapalbhati* rimuove le impurità dal sistema; *jalandhara bandha* migliora i disturbi cardiaci; *shankhprakashana* stimola le funzioni del pancreas e tonifica l'intero sistema. Io sono un visionario e penso che questi *kriya* dell'*hatha yoga* che ora sono praticati dai *sadhu*, dovrebbero avere un posto d'onore in ogni casa.

La scienza della psicoterapia era nota agli *yogi* in India secoli fa, molto prima che in Occidente diventasse un culto. I nostri *yogi* hanno prestato molta attenzione alla mente. Sapevano che la lussuria, la rabbia, l'avarizia, ecc. non sono nient'altro che *chitta vritti*, modificazioni mentali. Questo è il mio concetto di *yoga* psicosomatico. Io sono un *sadhu* e voi siete persone di mondo. Se io ho bisogno dello *yoga*, voi ne avete più bisogno di me con tutte le tensioni mondane che vivete. Insegnate ai vostri figli queste pratiche di *yoga* e i loro squilibri spariranno. Lo *yoga* è un

patrimonio inestimabile. Se non si fanno degli sforzi per mantenere questo patrimonio, sarà perso per sempre. L'attuale civiltà ha reso l'uomo anormale. Malato mentalmente e fisicamente. Si stringe nel dolore e cova pensieri malinconici. Se ora è così, cosa accadrà alla futura generazione? La medicina non offre nessuna cura. Solo attraverso lo *yoga* e la meditazione possiamo eliminare le tensioni mentali, fisiche ed emozionali e liberare il mondo dalle sue malattie.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2005/lnovdec05/yogther.shtml>



Lo yoga e l'ecologia

Swami Niranjanananda Saraswati

Il tema dell'ecologia non esiste in modo isolato. È collegato all'economia e all'industria e, per questa ragione, è molto difficile per le persone del mondo d'oggi divenire consapevoli dell'ambiente. A livello sociale, l'ambiente è connesso all'industria e al commercio. A livello individuale, è connesso al modo in cui l'individuo percepisce l'ambiente in cui lui, o lei, vive. Ogni individuo collega o isola sé stesso/sé stessa dalla natura in base alle proprie costrizioni e necessità.

Lo stile di vita è la chiave

Il rapporto che abbiamo con la natura è collegato al nostro atteggiamento verso la vita in generale, se siamo felici e contenti o insoddisfatti ed infelici, con il nostro stile di vita. Ciò riflette il modo in cui vediamo il mondo intorno a noi e se lo rispettiamo o lo maltrattiamo.

Yama e *niyama* dello *yoga* sono indicativi di quest'interazione tra l'interiorità dell'individuo, le leggi della natura e il Divino. *Shaucha*, ad esempio, che è definita pulizia, non è solo personale, ma anche ambientale. Non è solo igiene, ma è responsabile dell'espressione e dell'esperienza della bellezza nella propria vita ed anche nell'ambiente. La bellezza fa nascere la gioia e la felicità, che sono il risultato della bellezza stessa.

Se un giardino è bello, crea anche un cambiamento nell'atmosfera e nell'ambiente. Quando passeggiate nel giardino, il vostro spirito si eleva. La bellezza del giardino è fisica ma, allo stesso tempo, ha anche un impatto sull'ambiente e sullo stato mentale. Se sorgesse la consapevolezza di essere responsabili del fare della propria casa, dell'ambiente e del mondo dei luoghi bellissimi, si sarebbe fatto il primo passo verso una corretta integrazione con la natura. È la comprensione della relazione dell'individuo con la natura, da un lato, e con il Divino, dall'altro, che può rendere il tutto ecologico.

Ci sono varie dimensioni nell'ecologia, materiali e spirituali. Nessun individuo può fare la differenza nella dimensione materiale dell'ecologia, specialmente quando ci sono interessi industriali e commerciali. Per fare qualcosa si dovrebbe

cambiare l'intera struttura legale e politica della società. Quindi, ci sarà sempre sfruttamento. Il cambiamento può avvenire solo nel nostro personale stile di vita. Un cambiamento nell'atteggiamento e nell'interazione dell'individuo con la vita è l'unico approccio per cambiare il modo di comprendere il mondo e il suo ecosistema.

La scienza dell'ecologia è strettamente collegata alla società umana, alle sue esigenze e alle necessità dell'industria e del commercio. La componente umana, la comprensione della partecipazione e del coinvolgimento dell'uomo nella natura, è relativamente molto scarsa. Ci vediamo ancora al di fuori dall'ecologia e dall'ecosistema da cui dipendiamo. Ci sono centinaia di raduni ambientalisti ogni giorno che coinvolgono migliaia di persone che, però, non intaccano le politiche perseguite dalle industrie, dal commercio e dai governi. Questo può essere visto a livello globale.

L'interdipendenza di tutte le specie

L'ecologia è lo studio di come le differenti specie ed aspetti della natura possono lavorare insieme e supportarsi a vicenda. Secondo delle stime antiche, ci sono 8.400.000 specie in natura. Sin da quando gli scienziati hanno iniziato a registrare le varie specie, si è scoperto che approssimativamente 1.500 specie si estinguono ogni anno, specie nel mondo delle piante, degli animali, degl'insetti e dei batteri. A tutt'oggi sono state registrate dagli scienziati solo 200.000 varietà di specie.

Nella tradizione vedica si afferma chiaramente che la vita di ogni specie serve per il benessere di tutte le altre. Tutte le 8.400.000 specie del pianeta vivono le une per le altre, tranne una. Una specie vive per sé stessa e questa è la specie umana. Se la specie umana vivesse anche in sintonia con le leggi della natura e in armonia con le altre specie, il pianeta diverrebbe un posto molto diverso nel quale vivere. Qui è dove il punto di vista yogico sull'ecologia lentamente inizia a svilupparsi.

C'era un tempo in cui anche gli esseri umani difendevano la natura ed il pianeta. Secondo la tradizione vedica i cadaveri dovevano essere bruciati, non sepolti. Questa non è una

credenza religiosa o culturale. La tradizione vedica è contraria alla sepoltura perché i corpi sono soggetti a differenti tipi di malattie. Quando si muore per una malattia, i virus e i batteri rimangono vivi nel corpo. Se il corpo viene bruciato, si distruggono anche le malattie, ma se il corpo viene sepolto, questi virus e batteri si diffondono nel terreno e inquinano l'acqua, gli alberi e le piante, rendendo l'ambiente inquinato e malato, contaminando, infine, anche il cibo che mangiamo.

In base alla tradizione vedica solo gli *yogi* ed i bambini piccoli possono essere sepolti. Il corpo dei bambini piccoli è puro. Gli *yogi* lo hanno reso puro attraverso il *sadhana*. Quindi, non c'è nessun male in loro che debba essere bruciato, mentre tutti gli altri devono essere bruciati. Si tratta di una pratica e di una credenza ecologicamente consapevole.

Nel cristianesimo e nell'islam questa credenza non esiste per differenti ragioni. Queste due religioni si sono sviluppate in luoghi aridi e nei deserti desolati del Medio Oriente. Non c'erano alberi e, quindi, non c'era legna, perciò i cadaveri venivano sepolti sotto la sabbia. La qualità della sabbia e l'intensità del sole del deserto sono tali che quando la sabbia diventa bollente è come una fornace. Ogni granello di sabbia può raggiungere un elevato grado di calore. Se un corpo viene sepolto nella sabbia, il corpo stesso con i suoi virus e batteri viene distrutto dall'estremo calore. Il terreno, invece, mantiene molto meno calore. Se un corpo è sepolto nel terreno, i batteri si diffonderanno.

Nella nostra ignoranza abbiamo incorporato certe tradizioni nei sistemi religiosi creando così situazioni in cui un corpo non può essere bruciato per motivi "religiosi". Questo è l'apice dell'idiozia umana.

I benefici di uno stile di vita naturale

Ci sono molte altre regole seguite nella tradizione vedica che fanno parte dello stile di vita e mostrano attenzione all'ambiente. Quando una cultura segue una regola creata con comprensione delle leggi della natura, allora quella cultura potrà sopravvivere

a qualsiasi sconvolgimento della natura, non importa quanto grande possa essere la distruzione.

Alcuni anni fa fu condotto uno studio comparativo del potenziale agricolo degli Stati Uniti d'America, con una popolazione di 200 milioni di persone e dell'India, con una popolazione di 900 milioni. Prendendo in esame il sistema di produzione agricolo di quel periodo e l'uso di prodotti chimici, è stato stimato che gli USA hanno la potenzialità di soddisfare alle esigenze alimentari dell'intera popolazione del mondo per 50 anni, con la forza del loro territorio. In India, dove all'epoca vivevano 900 milioni di persone in un territorio di dimensioni molto più piccole rispetto agli USA, è stato valutato che le terre agricole hanno la potenzialità di nutrire il mondo intero per 300 anni. Perché? L'America è uno Stato giovane, ha circa 400 anni. Non sappiamo quanti anni abbia l'India ma, a rigor di logica, la fascia equatoriale sarebbe stata popolata da quando gli esseri umani hanno fatto la loro prima comparsa su questo pianeta.

La differenza è nello stile di vita. Se poteste adottare uno stile di vita naturale, vivendo in sintonia con le leggi della natura e cercando di non alterare le condizioni naturali, allora avreste maggiore consapevolezza ecologica. Quando fa freddo, indossate un maglione. Quando è caldo, vi togliete i vestiti. Ma se cercate di riscaldare una stanza o un edificio con mezzi artificiali, gli agenti chimici inquineranno l'atmosfera, così come sta accadendo con il buco dell'ozono causato dall'uso di aerosol e di gas CFC nei condizionatori e congelatori. Quindi, maggiori lussi e comodità vanno contro la natura.

Perché non si può fare a meno di comodità momentanee? Queste comodità sono necessità artificiali, non sono veri bisogni. Le necessità artificiali incrementano l'industria e il commercio. Potete cucinare il cibo in modo semplice, come si fa nella cucina del nostro *ashram*, con carbone e legna, o potete acquistare un microonde per avere il cibo pronto velocemente. Cosa accadrà dopo? Diverrete consapevoli di non avere abbastanza tempo e di avere bisogno di fare le cose il più velocemente possibile.

Le persone hanno molti problemi che riguardano la gestione del tempo, soprattutto nei paesi moderni ed industrializzati. Lavorano molto duramente per soddisfare le richieste dei bisogni artificiali. Potete vivere senza microonde. Infatti, il cibo ha più sapore senza il suo uso. Il gusto, la salute e molti altri benefici sono sacrificati per amore di un pasto veloce.

Cucinare è una gioia. Sedetevi, pelate e tagliate le verdure. Immaginate il modo in cui preparate il pasto. Il flusso d'informazioni provenienti dalle verdure a voi e il flusso della vostra interazione con la materia organica è una relazione bellissima. Se non riuscite a dedicare un'ora al giorno alla cucina, avete perso la gioia del vivere. Se non riuscite a fare un bagno freddo in inverno senza pensare: "Oh, vorrei dell'acqua calda!" non potete assaporare la gioia che quell'acqua fredda dà, migliorando la salute, la resistenza e il sistema immunitario del corpo.

GOD: Generazione, Organizzazione e Distruzione

Con tutti i movimenti ambientalisti e le teorie, una cosa è certa. La coscienza cosmica è molto più consapevole della crescita e della distruzione, rispetto all'intera popolazione umana. Se c'è uno squilibrio da qualche parte, la coscienza della natura se ne occupa prontamente. L'unico modo che ha per sistemare la cosa è la creazione della distruzione. Questo è il concetto della trinità: GOD (n.d.t. 'Dio' in inglese), Generazione, Organizzazione e Distruzione; Brahma, Vishnu e Shiva.

La generazione e la creazione sembrano essere completate a livello fisico grossolano, ma, in quello sottile, la generazione continua. Si ha l'organizzazione, il mantenimento e la continuazione. In realtà, gli esseri umani sono parte integrante della coscienza di Vishnu: la cura, il mantenimento e il nutrimento. Non abbiamo la coscienza di Brahma, quest'aspetto di Dio, in noi. Noi siamo nella coscienza di Vishnu, la O di 'God'. Un incontro con Shiva è come un incidente. I terremoti, le tragedie e la morte sono l'incontro con D, che è Shiva. Ogni volta che abbiamo un qualche incontro con D (la distruzione), si presenta come un grande shock per il nostro sistema.

Quindi, dal punto di vista cosmico, noi siamo nella coscienza di Vishnu ed al livello di *tamas*. Non vogliamo cambiare. Ci sconvolgiamo e ci arrabbiamo quando incontriamo la natura rajasica di Shiva, che arriva e pulisce tutto, arriva e distrugge ogni cosa, in modo che possa avvenire una rinascita. Questo è il modo in cui la natura guarisce e rinnova sé stessa dagli effetti della razza umana.

Ganga Darshan, 9 Gennaio 1999

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2000/cmaya00/ecology.shtmlm>



Esperienze di Yoga in India, in Ashram, con il Guru

Swami Chidprakash Saraswati

Nel gennaio del 1980, non ancora diciottenne, iniziai a praticare *yoga* e nell'ottobre dello stesso anno feci il primo viaggio in India. Fu un viaggio a scopo turistico della durata di quarantacinque giorni e visitai Mumbai, Goa ed il Rajasthan.

L'impatto con l'India non fu dei migliori: la lasciai arrabbiato. Durante la permanenza litigai con diverse persone, il cibo per me era troppo speziato e la maniera in cui vivevano gli indiani mi sembrava assurda e incomprensibile. Mi ripromisi che non sarei mai più tornato in un Paese del genere!

A quei tempi non conoscevo nulla del mondo dello *yoga* e nemmeno m'interessava approfondire l'argomento. Ignoravo, perciò, totalmente che in quello stesso anno, nel mese di aprile, *Swami Satyananda* visitò per la prima volta l'Italia e venne nella cittadina di Numana, in provincia di Ancona, a pochi chilometri dalla mia abitazione.

L'anno successivo, sempre per turismo, andai a Sri Lanka e questa volta mi trovai molto bene. Dopo quindici giorni che mi trovavo là, all'improvviso sentii una grande nostalgia per l'India, a tal punto che avrei voluto cambiare il biglietto aereo ed andare. Questo, però, non fu possibile. Rimasi molto stupito di questo evento interiore che mi trovai a vivere: per quindici giorni mi sono sentito "in pena", c'era come un fuoco dentro di me, una smania, che mi spingeva fortemente a voler tornare là, in India, senza un'apparente e razionale motivazione. La sensazione che provavo era simile a quando ci si trova vicino alla persona amata, ma non è possibile raggiungerla.

Tornato in Italia ripresi la routine quotidiana: vari lavoretti, studio e pratica di *yoga*. La pratica di *yoga* divenne costante, quotidiana, e ne ebbi da subito molti benefici, sia livello fisico sia mentale.

Mi avvicinai allo *yoga* dopo aver abbandonato il mondo dell'atletica in cui ero impegnato dall'età di dodici anni. Nel 1979, dopo quattro anni d'intensa attività sportiva decisi di

abbandonare, nonostante avessi un discreto successo, a causa di troppi impegni quotidiani: studio, allenamenti e aiuto alla mia famiglia a causa di una malattia di mio padre.

Così, dopo un anno d'inattività, mi ritrovai con il collo rigido, dolorante e frequenti mal di testa. Iniziai così a frequentare un corso di *yoga* e, seguendo i consigli dell'insegnante, iniziai a praticare *surya namaskara* tutte le mattine. Dopo un solo mese di pratica, ogni dolore svanì e da allora *surya namaskara* è diventata una delle mie pratiche quotidiane.

L'anno successivo cambiai scuola di *yoga*, ma non mi trovai bene, così decisi d'interrompere la frequenza ai corsi, ma non la pratica quotidiana. Via via che praticavo, riscontravo sempre più benefici a livello fisico e mentale e dopo qualche anno nacque dentro di me una necessità che andava al di là del piano esteriore: sentii la necessità di trovare una guida, un maestro, un *guru*. Quindi, nel novembre del 1983 partii per l'India per un viaggio di sei mesi, con il proponimento di trovare il mio *guru*.

Non racconterò nei particolari quest'esperienza, che è molto personale; posso solo dire che lo trovai! Non aveva una forma fisica, era qualcosa d'interiore: era una voce che mi parlava e mi diceva tutto ciò che dovevo o non dovevo fare. Quando seguivo la voce, tutto andava bene, anche nelle situazioni più assurde. Mentre quando non l'ascoltavo, incontravo sempre problemi e difficoltà.

Mi sentivo in una sorta di "stato di grazia"; ora posso dire che in me era sorto "*santosh*a" (all'epoca non sapevo si chiamasse così): in me vi era una grande contentezza interiore, senza che vi fosse una motivazione razionale.

Questa voce mi accompagnò per tutti i sei mesi in India e i sei mesi successivi in Italia poi, ad un certo punto, svanì.

In quel periodo, in Italia, frequentavo delle persone di Ancona che di tanto in tanto partecipavano a dei seminari di *yoga* a Torino presso un'associazione di *yoga* tradizionale ed un giorno mi mostrarono la foto di *Swami Satyananda*.

All'epoca vivevo in campagna a pochi chilometri da Ancona ed una notte, la donna che a quel tempo era mia moglie, fece un sogno: vide *Paramahansa Satyananda* vestito con l'abito tradizionale, *dothi* e *kurta* di colore *gheru*, in cima alla salita della stradina che portava alla nostra abitazione che, sorridendole, le disse: "Good morning!". Il pomeriggio del giorno dopo, con somma sorpresa e senza alcun preavviso, i due amici vennero a casa da noi insieme a Swami Anandananda. Era fine agosto o inizio settembre del 1985...e la storia ebbe inizio da quel giorno...

Iniziai a frequentare Satyananda Ashram Italia a Torino, a Montebello di Bertona (PE) e poi a Montescudo dove contribuì, nei momenti liberi, alla sua costruzione.

Nel 1987 conobbi Swami Satyananda a Munger e poi lo rividi nel 1993, nel 2001 e nel 2004. Nel 2009 arrivai troppo tardi...era già partito o, meglio, era già entrato in ognuno di noi...

Seppure fisicamente l'abbia incontrato pochissime volte, la mia percezione è d'essere stato in contatto con lui per molto tempo; molto di più di quello che effettivamente è stato!

Difatti, anni fa, per rispondere ad una persona che mi chiese quante volte avessi visto Swami Satyananda, ho dovuto fare uno sforzo enorme per risalire all'esatto numero degli incontri.

Nonostante la mia permanenza in *ashram* sia stata sempre breve, una o al massimo tre settimane consecutive e i *darshan* di Paramahansaji fugaci, l'effetto che tutto ciò ha avuto su di me è stato, ed è tutt'ora, quello di una profonda e radicale trasformazione.

Trasformazione interiore con ripercussioni anche sul piano fisico, mentale ed emozionale che si sono manifestate nel corso degli anni con vari avvenimenti e situazioni che hanno modificato profondamente il mio modo di essere e di *sentirmi in questo mondo*.

Alla fine del 2009 tornai in India, da dove mancavo dal 2004, e visitai gli *ashram* di Rikhia e di Munger. Da quell'anno in poi, a tutt'oggi, sono tornato in India praticamente ogni anno.

Dalla mia personale esperienza posso affermare che l'India è un luogo in cui tutto va più lento: i treni, le auto, la burocrazia... Questo è ciò che si percepisce attraverso i sensi, ciò che si può vedere dall'esterno. Mentre interiormente tutto va almeno dieci volte più veloce: i *samskara*, i desideri sopiti, la consapevolezza, tutto subisce un'accelerazione.

Io definisco l'India come il laboratorio della razza umana: un luogo dove presente, passato e futuro convivono e un *darshan* di questo Paese ha la potenza di risvegliare nel DNA memorie dell'antico modo di essere, creando un ponte che riunisce l'intera personalità umana, il conscio e l'inconscio. È grazie all'India, che non ha distrutto le conoscenze com'è accaduto in gran parte del resto del mondo e ha mantenuto vive tutte le tradizioni lasciandole fluire ed evolvere naturalmente, se chi la visita percepisce sensazioni particolari, uniche, che mettono in movimento qualcosa nella propria anima.

Ogni volta che sono stato in India ho visitato luoghi spirituali: l'*ashram* del nostro Param Guru Swami Shivananda a Rishikesh, diversi *Jotyrlingam*: tutti luoghi particolari, pieni di energia e molto intensi. Ognuno di questi luoghi ha contribuito a sciogliere, purificare e trasformare in positivo la mia personalità e tutta la mia vita.

I luoghi dove ciò è avvenuto in modo più intenso e totale sono stati, e sono tutt'ora, gli *ashram* di Munger e di Rikhia dove ciò che rende il tutto più intenso è la presenza del Guru, tangibile e reale e i *darshan* di Swami Satyananda, Swami Niranjan e di Swami Satsangi.

Continua nel prossimo numero...

Glossario dei termini in Sanscrito

Ajapa Japa: ripetizione spontanea di un mantra.

Asana: posizione/postura di yoga.

Ashram: luogo di residenza dove si praticano intensive tecniche di yoga e di meditazione.

Atma: anima, spirito vitale, respiro.

Darshan: visione.

Dhoti: telo per la meditazione.

Gheru: tonalità arancione usato tradizionalmente nell'abbigliamento dei sannyasin.

Guru: la forza intelligente che illumina l'oscurità.

Hatha Yoga: sistema di yoga che include pratiche per la purificazione fisica.

Jalandhara Bandha: chiusura a livello della gola.

Japa: ripetizione continua di un mantra.

Jotyrlingam: letteralmente 'pilastro di luce infinito'.

Kapalbhati: purificazione frontale del cervello.

Kriya: azione, tecnica.

Kurta: camicia tradizionale indiana.

Mandala: forma circolare.

Mantra: vibrazione sonora sottile; ripetizione di un suono con una particolare frequenza e per un certo periodo di tempo. *Man*, *manas*, mente; *Tra*, *trayati*, liberare: strumento per liberare la mente.

Moksha: liberazione dell'essere individuale.

Niyama: osservanze, regole stabilite.

Prana: forza; energia vitale; essenza della vita che permea l'intera creazione macro e microcosmica.

Pranamaya kosha: corpo o involucro energetico.

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

Sadhana: intensa e regolare pratica di yoga per ottenere l'esperienza interiore e la liberazione.

Sadhu: yogi eremita; colui che ha rinunciato al mondo dei sensi.

Samsara: ciclo di nascite e morti.

Samskara: impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

Shankhprakashana: tecnica di purificazione e lavaggio dell'intestino.

Surya Namaskara: saluto al sole.

Trataka: pratica di concentrazione consistente nel fissare un punto o un oggetto.

Ujjayi: respiro psichico.

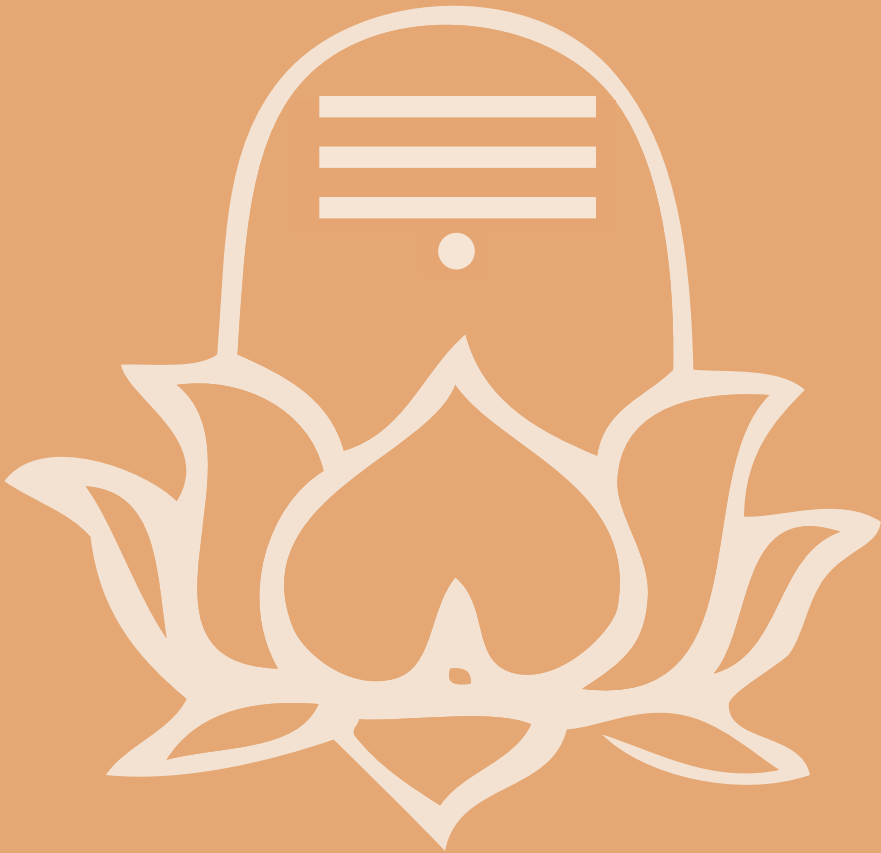
Yama: autocontrollo.

Yoga: "unione"; scienza sistematica; processo di unione delle forze contrapposte nel corpo/mente con lo scopo di realizzare l'essenza interiore.

Yoga Nidra: tecnica per rilassare le tensioni conscie, subconscie e inconscie; stato tra il sonno e la veglia.

Yogi: praticante di yoga.

Centro Hara



Scuola di Yoga

“serietà, sincerità, impegno”

Sede Legale:

Via Toti n.86 (P.to d'Ascoli) SAN BENEDETTO DEL TRONTO

☎ 0735 501217 📞 393 9755533 - 393 4836897

centrohara.net - yogasbt@gmail.com



Centro Hara - Scuola di Yoga Riviera delle Palme
Italy