

anno 3
numero 1

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

Finito di stampare nel mese di marzo
2016
Anno 3 n° 1

Indice

-Jala Neti	p. 2
-La gestione della mente nella vita quotidiana	p. 9
-L'Ayurveda e le spezie tradizionali	p.17
-Esperienze sul prana	p.23
-Lo Yoga Terapeutico	p.27
-Esperienze di Yoga in India, in Ashram, con il Guru	p.28
-Glossario dei termini in sanscrito	



Lo scopo della vita umana non è correre dietro al lusso, alla bellezza fugace e agli oggetti fugaci. La destinazione ultima non sono le arachidi, il tè, le sigarette, i pettegolezzi e il giornale con cui passate il tempo mentre siete in un treno. Tutte queste cose vi sono concesse, verranno a voi e sì, potete averle.

Lo scopo ultimo è il raggiungimento della destinazione che è stata decisa per voi. Lo scopo della vita è realizzare il proprio sé. Voi non siete il corpo.

Swami Satyananda Saraswati

Jala Neti

Dr. Swami Shankardevananda Saraswati

Jala neti è la tecnica del lavaggio dei passaggi nasali con acqua salata. Questa pratica favorisce una respirazione libera: l'aria entrerà nei polmoni senza incontrare impedimenti dati dal muco e dallo sporco che si accumulano facilmente durante il giorno.

I suoi effetti profondi

È stato scoperto dalle esperienze in *ashram* che molti disturbi possono essere eliminati, o almeno alleviati, usando la semplice pratica di *neti* combinata con altre tecniche terapeutiche. *Neti* è stata usata con successo nel trattamento delle seguenti affezioni: raffreddore e tosse, disturbi degli occhi, del naso e della gola, sinusiti, tonsilliti, catarro, infiammazione delle adenoidi e mal di testa. Inoltre, per insonnia, stanchezza, emicrania, epilessia, depressione, tensione, malattie polmonari (asma, polmonite, tubercolosi e bronchiti) e paralisi facciali.

Forse i benefici che più di tutti sorprendono sono la riduzione delle paralisi facciali, dell'epilessia e dell'emicrania. In termini scientifici non è semplice spiegare questi benefici. In questo piccolo articolo daremo una sintesi degli effetti di *neti* basandoci sulla nostra esperienza e osservazione.

La tecnica di neti

La maggior parte dei lettori conosce sicuramente la pratica di *jala neti*. Per coloro che non la conoscono, ne diamo una breve descrizione: si usa una *lota* (un piccolo contenitore con un lungo beccuccio) per far passare dell'acqua all'interno del naso. Generalmente è di ottone, ma può essere utilizzato qualsiasi altro materiale che non contami il naso e il corpo.

Dell'acqua pulita, salata e tiepida (a temperatura corporea) viene fatta passare attraverso la narice sinistra. La testa è inclinata per consentire all'acqua di fluire attraverso la cavità nasale e fuoriuscire attraverso la narice destra. Il beccuccio della *lota* è poi appoggiato alla narice destra e si ripete il procedimento.

Nota: si usa un cucchiaino di sale per litro d'acqua in modo da avere una soluzione fisiologica. Questo impedisce che l'acqua sia assorbita dai vasi sanguigni nasali e previene le irritazioni delle sensibili mucose nasali.

Il passaggio dell'acqua all'interno delle narici lava tutte le mucose della cavità nasale. I seni e le strutture del naso ricevono un lavaggio rilassante e vengono pulite a fondo. Allo stesso tempo i nervi e i vasi sanguigni sono stimolati.

Effetti generali di neti

Gli effetti di *jala neti* possono essere suddivisi in due gruppi: diretti e indiretti. Li analizziamo, ora, di seguito.

Gli effetti diretti sono quelli che giungono direttamente dall'acqua salata. Ciò stimola:

- a) I nervi olfattivi situati all'apice della cavità nasale. Questi riguardano il senso dell'olfatto.
- b) I nervi sensoriali che partono dal naso e dal viso e vanno direttamente al cervello. A questa categoria appartiene anche il nervo chiamato quinto nervo cranico, o trigemino.
- c) Le mucose che coprono il naso.
- d) I vasi sanguigni della cavità nasale.
- e) I vasi linfatici della regione nasale.

Gli effetti indiretti includono le ripercussioni che si hanno all'interno del corpo come risultato del lavaggio del naso. Questi includono:

- a) Il miglioramento del condizionamento dell'aria prima che entri nelle vie respiratorie e nei polmoni.
- b) Una migliore salute generale, come conseguenza di una maggiore efficienza dei polmoni.
- c) Un effetto calmante per le occhiaie: questo è dovuto alla stimolazione del quinto nervo cranico che ha delle ramificazioni che vanno fino agli occhi e ai muscoli degli occhi.
- d) Un riflesso calmante per tutto il viso come risultato della stimolazione della corteccia sensoriale (del cervello)

tramite il quinto nervo cranico: la corteccia sensoriale invia gli impulsi ai muscoli facciali tramite i nervi motori.

e) Il riequilibrio del sistema nervoso autonomo (è il sistema nervoso autonomo che regola i vari organi del corpo secondo i bisogni ambientali: per l'*attacco-fuga* per contrastare lo stress o per il rilassamento). I nervi olfattivi del naso sono collegati ad una parte del cervello chiamato ippocampo che è connesso a delle strutture profonde del cervello e che si occupa della regolazione dei nervi autonomi. La stimolazione dei nervi olfattivi, quindi, influenza le funzioni autonome del corpo.

f) Un'azione calmante per il cervello. Questo aiuta a ridurre lo stress e la tensione.

g) L'apertura e il riequilibrio dei canali pranici. I canali pranici si trovano nel corpo pranico (nel corpo bioplasmatico) e sono stati fotografati con l'apparecchiatura Kirlian. È stato provato che è il sistema sottile che mantiene la salute del corpo fisico. *Il prana* sottile è assorbito dal corpo pranico attraverso il naso. Perciò il miglioramento dell'efficienza e della pulizia del naso porta a una salute migliore a livello pranico. Analizzeremo questi effetti in modo un po' più dettagliato.

Gli effetti sul corpo fisico

Il rivestimento del naso, la mucosa, è molto sensibile. Contiene una miriade di minuscole ghiandole che secernono una sostanza appiccicosa di muco per intrappolare e rimuovere la polvere e lo sporco dall'aria inspirata. Queste ghiandole portano anche l'aria al giusto grado d'umidità prima che entri nei polmoni. All'interno del naso ci sono anche moltitudini di piccoli e sottili ciglia che filtrano e puliscono ulteriormente l'aria. Respirare dalla bocca significa bypassare tutti questi processi. Per una buona salute è essenziale respirare sempre dal naso.

Neti assicura che le narici siano mantenute pulite e in buone condizioni di funzionalità: questo aiuta ad assicurare un ottimo stato di salute. I due principali nervi presenti nel naso sono quello olfattivo (per l'odorato) e il quinto nervo cranico (per la percezione sensoriale facciale). Essi sono stimolati dal passaggio dell'acqua durante *neti* e inviano degli impulsi nervosi direttamente al cervello. Ciò comporta la stimolazione

di tutti gli altri nervi in connessione con il cervello. Infine, anche le fibre nervose motorie e autonome mandano i loro impulsi lungo le vie nervose; così tutte le varie parti del cervello sono stimolate. Le ramificazioni sono ampiamente diffuse in tutto il corpo. Se praticate *neti* potete quasi sentire gl'impulsi dentro il cervello; si possono percepire gli effetti immediatamente. Si sente la testa leggera e 'sveglia' – è una sensazione molto piacevole.

Il nervo olfattivo passa nell'area del cervello più antica dal punto di vista evolutivo. È collegato al sistema nervoso autonomo. La stimolazione di questo nervo durante *neti* aiuta ad equilibrare il sistema nervoso autonomo. Il quinto nervo del cranio, d'altro canto, passando attraverso il talamo, va nei centri del cervello più elevati, che si occupano del ricevimento e dell'interpretazione dell'informazione sensoriale proveniente dalle aree sensitive del viso. Come risultato della stimolazione che si ha durante la pratica di *neti*, la corteccia motoria invia dei messaggi ai muscoli del viso e degli occhi.

Neti genera una stimolazione fisica profonda su tutto il cervello. Contribuisce a portare sollievo nel caso di paralisi facciali e altre malattie nervose. Calmare il cervello aiuta a calmare e rilassare il resto del corpo. *Neti* aiuta a rimuovere i blocchi nel flusso degli impulsi nervosi e dona, quindi, ottima salute.

Altri disturbi, come il raffreddore, le sinusiti, ecc. sono anch'essi alleviati dal lavaggio diretto e dall'effetto antisettico e purificante dell'acqua salata.

Gli effetti di *neti* possono essere spiegati sul piano fisico. La spiegazione, comunque, non dovrebbe essere confinata solo su questo livello in quanto *neti* agisce anche sui livelli pranic e mentali.

Gli effetti sul corpo pranic

Il *prana* è l'energia vitale che è alla base del corpo fisico e mantiene la vita. Fluisce attraverso il corpo umano in una moltitudine di canali che costituiscono il corpo pranic. Se c'è un blocco o uno squilibrio nel flusso pranic ci ammaliamo. *Neti*

aiuta a indurre e mantenere libero ed equilibrato questo flusso di *prana* favorendo, così, una salute ottima.

L'essenza dell'aria è il *prana*. Il nostro corpo assorbe il sottile *prana* attraverso le narici durante la respirazione. Per questo motivo, attraverso il lavaggio del naso tramite *neti*, si ha migliore salute a livello pranico.

Il flusso del respiro in ogni narice ha delle implicazioni molto profonde. Il flusso di destra è chiamato *pingala*, la narice solare e riguarda l'ambiente esterno, l'attività fisica e il calore. Il flusso di sinistra è chiamato *ida*, il flusso lunare ed è associato all'ambiente interiore, l'attività mentale e il freddo.

Se esaminate il flusso alle vostre narici in differenti momenti della giornata, scoprirete che una delle due predomina. Occasionalmente il flusso è uguale: in questo caso, si dice che il respiro fluisce in *sushumna*. Durante l'attivazione di *sushumna nadi* il corpo fisico e quello pranico sono in equilibrio. Tutto questo non è ancora stato verificato da esperimenti scientifici, ma lo sarà certamente nel prossimo futuro.

Il flusso del respiro attraverso le narici ha un'influenza diretta sul flusso del *prana*. *Neti* aiuta ad equilibrare i due flussi del respiro e, in tal modo, porta equilibrio nel flusso di *ida* e *pingala* del corpo sottile, così come nel sistema nervoso autonomo a livello fisico. Ciò porta al fluire di *sushumna* e al complessivo equilibrio dell'intero sistema. Questo aiuta a indurre ottima salute e pace della mente. *Neti* apporta dei benefici che non sono semplici da spiegare, nei termini della scienza moderna.

A tal proposito ricordiamo che le pratiche di *pranayama* si occupano di far acquisire un certo controllo sul *prana* attraverso il procedimento della respirazione. Affinchè queste pratiche siano benefiche, il naso deve essere pulito per permettere il libero fluire dell'aria e l'adeguato assorbimento del *prana* attraverso il naso. *Neti*, quindi, è essenziale nelle serie pratiche di *pranayama*.

L'agopuntura

L'agopuntura è un antico sistema di medicina cinese che utilizza i meridiani (i passaggi pranici) per alleviare le malattie. I flussi pranici vengono aumentati o diminuiti tramite l'uso di aghi, del calore o con il massaggio. La forma di trattamento dipende dalla malattia e dal tipo di disequilibrio. È una scienza del *prana* che ha molte similitudini con lo *yoga*.

L'agopuntura tratta disturbi come il mal di testa, le sinusiti, le paralisi facciali, i problemi del naso, ecc. inserendo degli aghi in specifici punti nell'area del naso e del viso. Questi punti sono il centro tra le sopracciglia, a metà del naso, su entrambi i lati del naso e così via. Queste aree corrispondono a quelle associate al nervo olfattivo e al quinto nervo cranico. Gli stessi punti sono stimolati anche dalla pratica di *neti*, direttamente e indirettamente.

In agopuntura, il punto tra le due sopracciglia è chiamato GV (vaso governatore) 241/2. Corrisponde al punto chiamato *bhrumadhya* nella terminologia yogica. È il punto di attivazione di *ajna chakra* che è un centro psichico molto importante. È il punto in cui *ida* e *pingala* s'incontrano e fluiscono come un canale unico – *sushumna*. Ci sono molti metodi per stimolare questo punto: l'agopuntura usa gli aghi, lo *yoga* usa altre tecniche tra le quali *neti*.

Gli effetti sul corpo mentale

Il corpo fisico e quello pranico sono intimamente collegati alla mente: sono parti dello stesso strumento. Perciò l'influenza benefica che ha *neti* sul corpo fisico e su quello pranico ha delle ripercussioni positive sulla mente. Questo può essere esaminato dall'esperienza personale. Questa pratica da sola è un grande aiuto per mantenere uno stato di buona salute e per l'eliminazione di eventuali disturbi.

Altre forme di neti

Jala neti è la forma di *neti* più comunemente praticata. Di solito viene fatta utilizzando dell'acqua tiepida. In alternativa, possono essere utilizzati i seguenti agenti pulenti: acqua fredda salata, acqua calda salata, latte, *ghee* (burro chiarificato), urina. Ognuno

di questi fluidi è usato per ottenere un effetto specifico. C'è anche la pratica di *sutra neti* che pulisce il naso con un catetere o un cordoncino. Anche questo dà dei benefici ben distinti. In genere, comunque, i benefici e gli effetti di queste differenti forme di *neti* sono quelli descritti in quest'articolo. *Neti* è una pratica semplice, ma può portare a dei profondi cambiamenti nel corpo fisico, pranico e mentale. Oltre ad aiutare a mantenere una buona salute, può alleviare le malattie che abbiamo elencato in quest'articolo. Vi suggeriamo di provare *neti* per il vostro benessere.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1977/cmar77/neti.shtml>



La gestione della mente nella vita quotidiana

Swami Niranjanananda Saraswati

La mente è un tema che deve essere analizzato in relazione alle nostre attività quotidiane, perché tutto ciò che si dice sulla mente, sono delle teorie sviluppate semplicemente in un concetto e in una filosofia. Lo *yoga* ha delle idee particolari riguardo al funzionamento della mente. Definisce la mente come *manas*, il processo della riflessione; *buddhi*, il processo dell'intelletto; *chitta*, le memorie e *ahamkara*, il principio dell'ego. Sono stati scritti molti libri su questi quattro temi, ma nessuno chiarisce bene come la mente interagisca nella vita: possiamo avere solamente delle personali esperienze riguardo a questo concetto.

Possiamo osservare i vari aspetti della mente e come si manifestano senza cercare di definirla. In ogni vita individuale possiamo osservare un bellissimo processo: qualcosa di sottile sotto forma di un'idea, un desiderio e un pensiero che si manifesta e si attua a livello grossolano. C'è un intimo legame tra la nostra natura sottile (la mente), l'altra natura che è molto più sottile della mente (la coscienza) e la nostra vita (il mondo visibile di oggetti e sensi). C'è un flusso d'informazioni che va dalla coscienza alla mente e al corpo: il corpo è semplicemente un mezzo tramite cui la mente esprime sé stessa.

Perciò, è importante non fare differenze tra la natura pensante e lo strumento agente che è il corpo. Dobbiamo renderci conto che il flusso della corrente di un'idea proviene dall'invisibile sottile e va al visibile manifesto. Ad esempio: un'idea evolve nei livelli più profondi della nostra natura; quest'idea più tardi diventa un desiderio; il desiderio poi crea un piano d'azione che impiegherà i sensi, il corpo.

Quindi, abbiamo un concetto che riguarda l'aspetto di *ahamkara*, del principio dell'ego, o dell'identità dell'Io. Tutti i concetti nella vita generano dalla dimensione dell'identità dell'Io, dalla natura dell'individualità. Poi, questo concetto che si crea a livello dell'identità dell'Io, filtra nei livelli inferiori

della mente, nell'intelletto, nella memoria e nei processi della riflessione e sarà definito come desiderio o bisogno. Questo desiderio, o bisogno, sarà poi collegato alle nostre aspirazioni, alle nostre forze e debolezze e prenderà una forma definita per soddisfare la mancanza che sentiamo quando riflettiamo su noi stessi.

Cos'è un desiderio? Desiderio significa semplicemente il voler ottenere qualcosa che sentiamo che attualmente manca nella nostra vita. Come identifichiamo cosa manca nella nostra vita? A livello inconscio avviene un intricato processo di analisi mentre la mente sottile, il principio dell'ego, osserva e analizza le necessità e l'assenza di qualcosa che poi cercheremo di soddisfare nel corso della nostra vita. Un concetto è convertito in desiderio, il desiderio in bisogno, il bisogno in azione e l'azione in un risultato. In questo processo l'inconscio, la mente, i sensi e il corpo lavorano come un'unità integrata. In questo momento non c'è direzione in questo flusso di energia mentale, non c'è controllo sulla canalizzazione delle forze mentali che si manifestano nel corpo. C'è confusione interiore. C'è confusione psicologica. C'è confusione inconscia. Noi, però, non siamo consapevoli di questa confusione interiore, finché tutto ciò non giunge alla ribalta della nostra mente conscia manifesta.

La psicologia moderna afferma che esiste la mente conscia, la mente subconscia e quella inconscia. Lo *yoga* afferma che c'è la mente attiva, la mente passiva e quella dormiente. La mente attiva è collegata alla mente conscia, quella passiva alla mente subconscia e quella dormiente alla mente inconscia. Ma, oltre a questo, c'è un altro stato, la super-mente o mente risvegliata, dove non vi è differenza o distinzione tra i vari aspetti della mente, che sono *manas*, *buddhi*, *chitta* e *ahamkara*. Qualunque sia lo stato della mente di cui stiamo parlando, dobbiamo sapere se si tratta dello stato inconscio, subconscio o conscio.

Il principio SWAN

Ci sono alcuni principi che guidano i desideri, le aspirazioni e le motivazioni. In *yoga* questi principi sono noti come il principio SWAN. SWAN è un acronimo: S rappresenta le forze ('strength'

in inglese), W le debolezze ('weakness'), A le ambizioni ('ambition') e N i bisogni ('need'). Questi sono i quattro principi che costituiscono la nostra personalità. In alcune persone la forza interiore, la forza mentale, la forza di volontà o del sé, è predominante. In altre, le debolezze, come la mancanza di forza di volontà o di chiarezza mentale, sono predominanti. Alcune persone s'identificano profondamente con le proprie ambizioni e aspirazioni e cercano di soddisfarle e di raggiungerle. Alcune s'identificano profondamente con le necessità, che possono essere fisiche o sociali, relative alla famiglia, alle prestazioni lavorative e alla società.

È nell'espressione sia delle forze che delle debolezze, delle ambizioni e dei bisogni che si definisce la nostra personalità e ci rende ciò che siamo oggi. Quando si è in grado di proiettare la forza del sé (non del Sé elevato ma del sé contenuto in questa personalità che è la combinazione delle conoscenze, della mente, dei sensi e della nostra capacità di essere parte dell'intero disegno), quando il sé si manifesta a livello della forza, si delinea una particolare natura nell'individuo. Diciamo che quella persona è grande, creativa, dinamica, estroversa, compassionevole; che ha una mente chiara, che è utile ed è una guida per molte persone. Le persone traggono ispirazione quando entrano in contatto con questo tipo di personalità.

Quando il sé esprime sé stesso attraverso l'area delle debolezze, identifichiamo quella persona come poco chiara o debole, senza forza, energia, resistenza e dinamismo, incerta e insicura. Quando il sé si manifesta a livello delle ambizioni e delle aspirazioni, identifichiamo quella persona come un essere senza scrupoli e arrogante, che cerca di proseguire sulla propria strada a spese degli altri e come una persona totalmente menefreghista.

Divenire consapevoli della natura interiore

Questo è come una personalità viene riconosciuta e definita. Sto parlando in termini yogici, non nella prospettiva psicologica, sebbene ci siano molte similitudini tra il concetto moderno di psicologia e il concetto yogico di psicologia. Il modello yogico dice che ci sono due dimensioni del sé: una che si manifesta

come il principio SWAN, e l'altra che è immanifesta, dormiente e sottile. Tutti gli sforzi che facciamo per gestire in qualche modo gli squilibri interiori e psicologici sono, in realtà, nell'area in cui si manifestano. Cerchiamo di migliorare il nostro atteggiamento applicando un'idea o a un concetto.

Quando cerchiamo di applicare, vivere o portare un concetto nella nostra vita, questo diventa una filosofia, o un'idea, con cui c'identifichiamo. Ma quando un concetto diventa una filosofia non si traduce in azione. Si ha una spaccatura tra la filosofia personale e le nostre azioni nel mondo esterno. Perché? Per mancanza di disciplina e di consapevolezza. Lo *yoga* è molto chiaro nell'affermare che l'inizio del processo dello *yoga* si ha con la disciplina – disciplina che non è una forzatura, ma che è il risultato della consapevolezza che abbraccia tutte le diverse dimensioni della personalità umana.

Nella prima istruzione degli *Yoga Sutra*, *Patanjali* afferma che lo *yoga* è *anushasanam*. Questo termine è stato tradotto in inglese come disciplina, ma non è corretto. *Anushasan* significa 'consapevolezza della personalità interiore che si manifesta nel mondo esterno'. *Anu* significa 'sottile', *shasanam* significa 'regolamentare, governare, avere il controllo di'. Quindi, secondo *Patanjali*, lo *yoga* è una forma, o un metodo, di governo della natura interiore. È un metodo per dirigere armoniosamente la natura interiore in modo che possa manifestarsi esternamente. E questo è l'inizio dello *yoga*.

In questo processo, come possiamo essere consapevoli della nostra natura interiore? Non forzando certi concetti o idee riguardo noi stessi, perché se cerchiamo d'imporre qualcosa alla nostra mente o alla nostra natura, ci sarà una reazione a questo. Lo rifiuteremo, perché è qualcosa che è venuto da fuori, non è qualcosa di naturale e spontaneo proveniente dall'interno.

Nonostante questa consapevolezza e comprensione, molti praticanti di *yoga* fanno degli errori forzando certe idee, concetti e discipline nelle loro vite al fine di cambiare e falliscono perché cercano di fare troppe cose. Occorre essere gradualisti. Swami Shivananda diceva: "Se volete dirigere la vostra mente dovete

diventare amici della vostra mente. Non cercate di divenire dominatori della vostra mente". Dovete rendervi accettabili per la vostra mente. Questo è il concetto di disciplina. La disciplina non è qualcosa che imponete a voi stessi, piuttosto è il risultato spontaneo della vicinanza e amicizia con la vostra natura. Quando parliamo di cambiare il punto di vista, l'atteggiamento e la propria natura, facciamo l'errore di forzare un sistema, un governo, una legge, che è innaturale per la nostra natura e questo, nel corso del tempo, porterà a una ribellione.

Se proviamo ad apportare un cambiamento immediato nella struttura della nostra mente, non funzionerà. La coda del cane è sempre storta. Se volete raddrizzare la coda potreste metterci un bastone, ma la coda sarà dritta solo fino a che il bastone rimarrà lì. Il bastone è la disciplina rigida. Quando lo togliete la coda tornerà di nuovo curva. Un altro metodo per raddrizzare la coda è tagliarla, così non vedrete più la curva e rimarrà solo un moncherino. Quel moncherino sarà sempre dritto. Ora, non pensate che tagliare qualcosa sia impossibile o difficoltoso. È semplice. Tagliare significa semplicemente alterare, cambiare uno schema di comportamento che, attualmente, è predominante e manifesto nella natura.

Meditazione e identificazione del proprio SWAN

Quindi, se soffriamo di un problema mentale, come prima cosa abbiamo bisogno di meditare, di riflettere. Quando identifichiamo un problema, vediamo semplicemente i sintomi che si manifestano all'esterno. Non siamo consapevoli delle cause che creano il problema, che sia un problema d'insonnia, di perdita di memoria, o un problema psicologico, emozionale o morale. Vediamo la sua manifestazione nella dimensione esterna, che lo identifica come un problema, ma non possiamo vederne la causa. Quindi, la meditazione è il primo requisito per trovare la causa di questo squilibrio mentale o emozionale. Come posso gestire e migliorare la mia natura, la mia personalità, il mio atteggiamento, comportamento, processo di pensiero, interazione o motivazione? Attraverso il processo della meditazione analizziamo le aree delle nostre forze, debolezze, ambizioni e necessità.

La seconda cosa che raccomando è fare oggettivamente una lista di quelle cose che considerate essere le vostre forze, debolezze, ambizioni e bisogni. Non confondete le ambizioni con i bisogni, o i bisogni con le ambizioni. Non confondete le forze con le debolezze e le debolezze con le forze. Riflettete, pensate ad esse e fate una lista. Non dovete mostrarla a nessuno; è la vostra lista personale. Guardatela ogni giorno e aggiungete o rimuovete qualcosa dalla lista. In tre o quattro mesi avrete una lunga lista o una breve, man mano che la comprensione e la consapevolezza evolveranno. Come l'abilità di far fronte ai vari stati mentali si sviluppa, realizzerete che la gestione della mente è un processo molto semplice. Non avete bisogno di uno psicanalista o di uno psicoterapista per farlo ed è una grande cosa che potete fare per la vostra personale soddisfazione e realizzazione.

Il mantra

L'uso del *mantra* è il terzo strumento per andare in profondità e armonizzare la natura interiore. I *mantra* sono una serie di vibrazioni sonore. Sappiamo che ogni tipo di suono evoca una particolare risposta psicologica; ogni frase evoca una risposta. La frase 'Sei meraviglioso', evoca una risposta emozionale, un sentimento, una sensazione e vi farà sentire allegro, felice, aperto e libero. La frase 'Sei senza speranza', evoca un'altra forma di risposta. Vi farà sentire limitati, inibiti, chiusi, insicuri e incerti su voi stessi. 'Sei meraviglioso' e 'Sei senza speranza' sono frasi che comprendete intellettualmente, ma le risposte che queste frasi evocano non sono intellettuali. Sono sensazioni. Non potete identificare o analizzare istantaneamente i sentimenti.

Allo stesso modo, i *mantra* sono una combinazione di differenti suoni o sillabe che evocano una risposta inconscia che non è intellettuale. Ciò stimola la personalità fisica e i centri psichici e vi sentirete più tranquilli, equilibrati e armonizzati interiormente. I *mantra* sono usati per armonizzare le distrazioni e le dissipazioni interiori. I *mantra* sono usati per congelare i fotogrammi delle immagini mentali, per fermare le agitazioni inconscie e subconscie e per identificarsi con lo stato di silenzio e immobilità, che è la vostra armonia interiore. Nello stato di armonia interiore c'è la forza.

Il termine '*mantra*' significa anche liberare la mente dalle sue distrazioni, focalizzarla e centrarla interiormente. Quando centrate la mente interiormente, nello stato d'immobilità e silenzio e quando sarete in grado di bloccare un'immagine o una figura, sarete giunti alla sorgente della forza interiore.

Il triplice processo

Quindi, la meditazione, l'identificazione del principio SWAN e l'uso del *mantra* sono una forma molto potente di psicoterapia yogica per superare gli squilibri mentali ed emozionali e gestire la personalità. Quando sarete in grado di combinare la meditazione con un cambiamento nella routine quotidiana e quando potrete combinare la meditazione con la consapevolezza, inizierete a vivere la vita in modo gioioso. Non possiamo cambiare le circostanze e le situazioni, ma possiamo cambiare le nostre percezioni.

Le persone devono essere felici sapendo chi sono. Noi tutti siamo molto deboli. Ci facciamo influenzare dalle negatività e dalle positività che incontriamo nella vita e le nostre risposte sono guidate da questi input negativi e positivi. Dov'è il nostro essere naturale? Non siamo consapevoli di ciò che siamo. Diventiamo quello che gli altri proiettano su di noi ed è qui che la meditazione inizia a essere utile. La meditazione ci permette di realizzare la nostra natura individuale e personale, identificata con la natura; di superare i lati negativi della nostra natura e personalità e, quindi, di sperimentare la crescita interiore.

È inutile parlare di come la mente, l'ego o l'intelletto funzionino. Funzionano, e questo è tutto. Come funzionano noi non lo sappiamo e non dovremmo preoccuparcene. Dobbiamo sapere, invece, come poter gestire le situazioni, le circostanze e le condizioni che alterano la prospettiva di noi stessi.

I tre processi sono:

1. La meditazione come mezzo di riflessione e scoperta delle nostre forze, debolezze, ambizioni e necessità.
2. L'identificazione di queste quattro aree, conosciute come il principio SWAN.

3.L'armonizzazione dell'essere interiore tramite l'uso del *mantra*.

Queste sono le cose che porteranno a una maggiore consapevolezza, a una partecipazione armoniosa nella vita e che vi faranno essere riconosciuti come una persona equilibrata. Essere visti come una persona equilibrata è l'attributo più elevato che possiate avere, perché ciò significa che l'armonia e l'equilibrio si stanno manifestando nella vostra vita. Questo è tutto ciò di cui abbiamo bisogno per rendere bellissima la nostra vita e il mondo.

Aix-les-Bains, Francia, Aprile 1997

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1999/esept99/mindman.shtml>



L'Ayurveda e le spezie tradizionali

Swami Vibhooti Saraswati

Swami Sivananda, in 'Rimedi Casalinghi', scrive: "L'India non ha portato evoluzione dell'arte sull'arte o della scienza sulla scienza come suo contributo al patrimonio comune di tutte le nazioni del mondo. Il suo più grande dono al mondo è quello della scienza spirituale dell'auto-perfezionamento. Accanto a questo, porrei la 'Scienza della vita', l'Ayurveda, come dono prezioso che dovrebbe essere attentamente sviluppato e trasmesso a tutte le nazioni".

La scienza dell'ayurveda nacque migliaia di anni fa nelle regioni himalayane. I grandi veggenti che l'hanno creata non facevano differenza tra il mondo interiore ed esteriore: li vedevano come un'unica cosa. Trattavano le sofferenze spirituali insieme al corpo e alla mente. Infatti, la filosofia di base dell'ayurveda è che ogni tipo di sofferenza può essere definita disturbo ('disease' in inglese: 'dis-ease', 'non-benessere'), e che l'appagamento interiore viene identificato con uno stato di buona salute. La vera salute, secondo la scienza dell'ayurveda, è un corpo sano, una mente sana, delle emozioni sane e un'anima sana, che corrisponde, anche, a ciò che è affermato da un'altra grande scienza, lo yoga. L'ayurveda usa le piante, le erbe, la dieta, gli aromatizzanti e anche i cosmetici per ristabilire e mantenere l'equilibrio mentale. Usa anche il respiro e le tecniche meditative, che costituiscono le basi dello yoga, la sua scienza sorella.

L'ayurveda non è, quindi, una scuola di medicina ma, come lo yoga, è un modo di vivere e di pensare, completo e quotidiano. È uno stile di vita totalmente equilibrato, basato su una profonda conoscenza di noi stessi e del nostro ambiente e sulla consapevolezza che siamo interdipendenti con tutte le altre forme di vita. Secondo lo yoga e l'ayurveda, lo scopo della vita dovrebbe essere la comprensione e la realizzazione del principio del Brahman, dell'unità della vita, e per questo abbiamo bisogno di una salute integrata. Non possiamo isolarci dalle energie della Natura, dobbiamo riconoscere il legame universale per essere veramente sani nel corpo, nella mente,

nelle emozioni e nello spirito. L'ayurveda sottolinea, pertanto, che ciò che prendiamo dalla Natura deve essere rimpiazzato in uguale proporzione e che dovremmo mantenere la purezza dell'ambiente per preservarne l'equilibrio. Ad esempio, se abbattiamo un albero, dobbiamo piantarne un altro per salvaguardare l'equilibrio ecologico. Le piante e le erbe semplici intorno a noi, quelle che utilizziamo quotidianamente in cucina senza pensarci sono, in realtà, dei potenti farmaci, se si conosce il segreto del loro potere curativo. I medici ayurvedici conoscono questo segreto e l'arte di come usare queste erbe e di prescriverle e anche noi possiamo imparare ad usarle per mantenere una salute equilibrata. Questi tipi di farmaci naturali sono economici, pratici, facilmente reperibili e totalmente sicuri. Inoltre, se imparassimo come coltivare le nostre piante, potremmo anche migliorare l'ambiente circostante. Analizziamo ora due di queste piante comuni che conosciamo molto bene: l'aglio e lo zenzero.

L'aglio

L'ayurveda chiama l'aglio 'il cibo meraviglia'. È una radice molto pungente che i botanici chiamano *Allium Sativum* e proviene dalla famiglia delle *Aliaceae*. In Sanscrito è chiamato *rasona*, in Hindi *lasan* e in Marathi *lasoon*. Dà forza al corpo ed è ottimo per il cuore. È incluso in quasi tutti i tipi di *curry* (miscela di varie spezie) indiani, sebbene non sia mangiato dagli appartenenti alle sette puritane, come i Vaishnava, perché ritenuto afrodisiaco. È mangiato anche crudo con olio e peperoncino come *chutney* (condimento formato da spezie, verdure e/o frutta), o con sale per pulire il sangue e per i disturbi nervosi, come il mal di testa e l'isteria.

Proprietà curative

Sin dall'inizio l'ayurveda ha utilizzato l'aglio per il trattamento di una vasta gamma di malattie. Prescrive l'aglio per l'anoressia e i disturbi alle corde vocali. Testato nei moderni laboratori, l'aglio è risultato antiprotozoo, antiparassitario, antivirale e anche antibiotico e antimicotico in caso di tubercolosi e meningiti. Nel 1994 il chimico Chester Cavallito identificò nel forte odore dell'aglio un composto, l'allicina, un antibiotico che

ha un ampio spettro come agente efficace contro le malattie diffuse da microbi e il cui valore medicinale è ancora in corso di analisi. L'allicina si distrugge quando l'aglio viene cucinato, perdendo così il suo potere antibiotico. L'aglio è anche usato per i problemi ginecologici, per regolare le mestruazioni e per aumentare la libido. Secondo Ramana Maharshi, agisce come *amrit*, nettare, per i bambini.

L'aglio schiacciato e rosolato nell'olio di senape o di cocco è usato come pomata antisettica, soprattutto per alleviare la scabbia, le piaghe e le ferite ulceranti. L'aglio espelle l'aria dall'intestino, rinvigorisce lo stomaco, tonifica il sistema, espelle il catarro indurito rendendolo più liquido, migliora la secrezione e il flusso dell'urina e uccide i vermi che possono trovarsi nell'intestino. Swami Sivananada scrive: "L'aglio è utile in caso di sordità, mal d'orecchio, bronchiti croniche, asma, tubercolosi polmonare, shock o collasso, dissenteria, emorroidi, febbre, debilitazione e pertosse. Riduce efficacemente la pressione del sangue."

Il succo d'aglio è usato esternamente come antinfiammatorio. Miscelato con otto parti d'acqua è un'ottima lozione antisettica per lavare le ferite infette. Assunto internamente, riduce la pressione sanguigna e il colesterolo. Un cucchiaino di succo d'aglio ogni quattro ore terrà sotto controllo i primi sintomi del tifo. L'aglio *rasam* (una preparazione simile all'acqua con il pepe) rimuove ogni tipo di dolore reumatico, lombalgia ecc. La marmellata all'aglio è un tonico per le donne dopo il parto. Un po' di succo nelle orecchie rimuove la sordità temporanea e il mal d'orecchi.

Gli aspetti divini e demoniaci

C'è una storia mitologica che riguarda l'aglio. Si racconta che quando le divinità (i *deva*) e i demoni (i *rakshasa*) zangolarono l'oceano della coscienza, emerse l'*amrit* (il nettare dell'immortalità). I demoni avidi e lascivi lo volevano tutto per loro. Uno di essi, per egoismo, ne afferrò il recipiente e fuggì via con esso. I *deva* rimasero sbigottiti per questa perdita, perchè questo avrebbe reso i demoni più potenti di loro e avrebbe fatto

pendere la bilancia in favore delle forze oscure contro il potere della luce. Si appellarono, quindi, al Signore Vishnu affinché li salvasse. Per riportare l'equilibrio, Vishnu prese le sembianze di Mohini, bellissima e affascinante, che si offrì di risolvere la questione dividendo l'*amrit* equamente tra tutti.

I demoni, affascinati da Mohini, accettarono e Vishnu, nella bellissima forma di Mohini, iniziò a servire i *deva* per primi. Ma i demoni iniziarono a preoccuparsi del fatto che non ne sarebbe rimasto abbastanza per loro e uno di essi s'infilò nella fila degli dei, inosservato da Mohini. Stava già ingoiando il nettare quando il Sole e la Luna, notato quello che stava accadendo, avvertirono Mohini. Allora Vishnu, in questa forma femminile, ebbe la possibilità di agire. Come il demone si allontanò, Mohini prese il mestolo con cui stava servendo l'*amrit* e lo lanciò contro il demone. Il mestolo si trasformò nel *sudarshan chakra*, l'arma letale e invincibile di Vishnu, e decapitò il demone. Quando la testa si separò dal corpo, alcune gocce di nettare caddero a terra insieme al suo sangue.

Si dice che queste gocce diedero vita alla pianta dell'aglio e che questo è il motivo per cui l'aglio ha delle qualità *sattviche* (divine) e *tamasiche* (demoniache). È eccellente per il corpo, lo mantiene forte e in salute, per questo è chiamato *amrit*; ma ha anche il tocco del demone, ha delle qualità *tamasiche* che influenzano negativamente la mente. L'aglio è, quindi, proibito per i *sadhaka*.

Lo zenzero

L'ayurveda chiama lo zenzero 'il rimedio universale'. Appartiene alla famiglia delle Zingiberaceae e il suo nome botanico è Zingiber Officinale. In Sanscrito è chiamato *ardhrakam* e in Hindi *adrakh*. È stato ampiamente utilizzato dall'antica medicina indiana e cinese. L'imperatore Moghul Akbar e Confucio mangiavano zenzero fresco a ogni pasto come digestivo e carminativo. Esso contiene un olio volatile.

Proprietà curative

Lo zenzero fresco schiacciato può essere strofinato sulla fronte per alleviare il mal di testa. Può essere masticato per il mal di gola e per l'afonia. Le caramelle allo zenzero sono usate come pastiglie per la gola. In India, il succo dello zenzero è equivalente alla pasta di senape, applicata sul torace dei bambini quando soffrono d'influenza o bronchiti. Fettine di zenzero, private della buccia, in latte caldo alleviano i dolori reumatici, la dispepsia, i gas, ecc. La medicina contemporanea considera lo zenzero un potente antidoto alla chinetosi e anche anticolsterolo e anticoagulante.

Swami Sivananda scrive in Rimedi Casalinghi: "Miscelate in parti uguali il succo dello zenzero fresco, il succo di limone e il miele. Assumetene due o tre cucchiaini la mattina presto a stomaco vuoto. Rimuoverà la dispepsia, l'irritabilità, purificherà il sangue, fermerà il sanguinamento gengivale e stimolerà la digestione". L'essenza dello zenzero (Tinctura Zingiberis) aumenta l'appetito e stimola la digestione. Agisce come tonico per lo stomaco ed è utile in caso di diarrea, flatulenza nello stomaco e negli intestini e colite intestinale.

Lo zenzero secco è chiamato *nagarma* in Sanscrito e *south* in Hindi. L'Ayurveda definisce lo zenzero secco 'il grande medicamento' contro l'influenza, la tosse, le riniti, le bronchiti e l'indigestione. È un forte stimolante aromatico, prescritto per il gonfiore addominale, le coliche, la diarrea e la nausea. I medici ayurvedici usano un'infusione di zenzero secco in acqua calda per indurre la sudorazione per abbassare la febbre. Lo applicano anche esternamente per alleviare i dolori reumatici. Ma, sottolineano, lo zenzero va evitato da chi soffre di iperacidità e ulcere gastriche.

Swami Sivananda dà la seguente prescrizione in Rimedi Casalinghi: "Uno o due pezzetti di zenzero secco in latte caldo rimuove i dolori reumatici. Fate un impasto con acqua e zenzero secco. Mangiatelo e applicatelo sulla testa per alleviare il mal di testa. Questa pasta può anche essere applicata sulle articolazioni per rimuovere il gonfiore reumatico".

La natura ci ha dotato di medicine create da Dio per la nostra cucina: coriandolo, pepe nero, cumino, fieno greco, cardamomo, tamarindo, cannella, curcuma, noce moscata, aglio e zenzero e noi dovremmo sapere come usarle propriamente. Sono economicamente convenienti, non hanno effetti collaterali e possono essere utilizzate a qualsiasi età. I farmaci moderni, oltre a non essere naturali, sono anche costosi e hanno molti effetti collaterali. Gli antibiotici, in particolare, uccidono il sistema e il loro effetto tossico rimane per molto tempo nel corpo. Quindi, quando entrate nelle vostre cucine provate a vedere le vostre spezie e i vostri condimenti sotto una luce differente: il coriandolo è una lozione per gli occhi in caso di congiuntiviti e un aiuto per la virilità; il pepe nero per il colera e i disturbi dei bronchi; il tamarindo per i colpi di calore e per i gargarismi nelle infiammazioni alla gola; la cannella per i dolori del corpo, il mal di denti, l'anoressia e i disturbi della vescica; il fieno greco per il sangue, la dissenteria e la gonorrea; il cardamomo come tonico per il cuore, per menzionare solo alcuni di questi rimedi meravigliosi.

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



Esperienze sul Prana

Swami Niranjanananda Saraswati

La personalità umana completa è formata da energia, *prana shakti*. Quest'energia, nelle sue diverse manifestazioni, fornisce differenti tipi di comprensione in varie dimensioni della consapevolezza. La risultante consapevolezza delle nuove aree della personalità e l'utilizzo delle facoltà diventano l'obiettivo dello *Yoga* per l'espressione creativa.

Ogni tipo di esperienza pranica porta con sé un suono udibile, un'esperienza visiva e, anche, esperienze di tatto, odorato e gusto (i cinque sensi). Così come possiamo parlare di suono divino o di luce divina, vi è anche l'esperienza del profumo divino, del tocco divino, del gusto divino e non sono cose rare. Infatti, spesso, questo è ciò che accade durante *shaktipat*, la trasmissione diretta di energia da una persona a un'altra, che sia attraverso il tocco, il suono, l'odorato o la vista.

Comunque, una cosa è certa. Se quest'esperienza interiore accade spontaneamente, è perché il progresso nel vostro *sadhana* è arrivato fino a un certo punto. Ad esempio: dovete percorrere una strada attraversata da molti corsi d'acqua. Quando iniziate a camminare, ne attraversate uno, un altro e poi un terzo. Se rimanete fermi in un unico punto non potete attraversare tutti i torrenti. Così, il progresso che si fa nel *sadhana* assicura che ci sia una purificazione mentale e fisica, e un atteggiamento mentale positivo e creativo.

È molto raro che ci sia una regressione da questo stadio. Quindi, se si ha la visione della luce divina, o l'esperienza del suono divino, del tocco, del profumo o del gusto, significa che la consapevolezza si è evoluta fino al punto in cui s'iniziano a sperimentare differenti cose a livello psichico.

Ci sono due vie per procedere nello sviluppo dell'esperienza interiore. Se una persona conduce la vita del rinunciante, del *sadhu* o del *sannyasin*, che non ha nessun tipo di attaccamento o coinvolgimento mondano o sociale, può continuare a rimanere

nello stesso stato di consapevolezza. In seguito, questo stato evolverà in un'esperienza di *samadhi*. Ma, in quelle persone che hanno obblighi, responsabilità e impegni nella vita, che sono automaticamente spinte dalla natura estroversa dell'ego, dell'auto-identità o dalla mente stessa, il collegamento con questo stato di consapevolezza si perde.

Nella terminologia yogica, il suono divino è noto come *anahad nada* (suono non percosso) e la luce divina *darshan*, un'impressione visiva o un contatto che viene dall'interno. Secondo lo *yoga*, come la consapevolezza si evolve da uno stadio all'altro, si fa esperienza di diversi tipi di suoni, visioni, ecc. e questo è stato ben descritto dalla scienza del *kundalini yoga*. Se osservate la fisiologia e la descrizione dei *chakra*, noterete che ogni *chakra* ha un colore corrispondente che rappresenta lo spettro della luce, un suono corrispondente, un profumo e molte altre cose, come divinità, elementi e animali.

Tutte le esperienze associate ai *chakra* iniziano a manifestarsi con il risveglio del *prana*. Prendiamo in considerazione un *chakra* come fosse una stanza, i cui petali siano delle finestre. Ogni petalo, o finestra, rappresenta un punto d'entrata e d'uscita dell'energia pranica. Perciò, se il *prana* fluisce attraverso un canale d'entrata, o *nadi*, verso il *chakra*, l'area intorno a questo flusso ne sarà molto influenzata, rispetto alle aree che sono distanti da questo punto, come quando aprite una finestra e sentite la corrente d'aria diretta che fluisce all'interno della stanza. Sebbene la circolazione dell'aria può essere sentita in tutta la stanza, ne farete esperienza più direttamente se vi trovate vicino alla finestra.

Questi vari punti d'entrata e d'uscita in un *chakra* corrispondono ai differenti stati mentali ed emozionali, agli schemi di comportamento e alle impressioni profonde in forma di *samskara* e *karma*. Se, ad esempio, il mio *muladhara chakra* fosse attivato dal flusso di *prana* proveniente da una *nadi*, e quella *nadi* controllasse i centri della paura inconscia, delle inibizioni, dei complessi e delle ambizioni profonde, quella sarebbe l'area che inizierei a sperimentare in maniera prevalente nella

mia vita. Se il flusso del *prana* provenisse da un altro canale, sperimenterei qualcosa di completamente differente se fosse un'area che controlla l'espressione di armonia, amore, universalità, compassione e via di seguito.

Mentre io ho tutte queste differenti esperienze in *muladhara chakra*, sono anche consapevole, grazie alla sensibilità della mia consapevolezza, di certi suoni e visioni. Mi potrebbe accadere naturalmente durante il sonno d'avere una visione nella forma di un sogno, o potrei avere una visione mentre sono in meditazione. Mentre sono semplicemente seduto, potrei sentire un certo odore, ma mentre lo seguo non riuscirei a trovarne l'origine. Accade a molte persone durante la meditazione di sentire un profumo e di non sapere da dove viene.

Alle volte sentiamo della musica, certe volte una musica orchestrata, ma non ne comprendiamo l'origine. Posso dire con enfasi che questo deve accadere, perché cose simili sono successe anche a me mentre praticavo *sadhana*. Ho udito della musica nel bel mezzo di un deserto, mentre non c'era nessuno intorno per miglia e miglia. L'autoradio era spenta, tutto era spento ma io ho udito della musica che fluttuava nell'aria.

Ho visto differenti tipi di luci quando intorno c'era un'oscurità totale. Ho visto delle luci reali, visivamente; non era la mia immaginazione. Ero solito chiedere a Paramahamsaji: "Cos'è tutto questo? Perché succede? Perché qualche volta accade e qualche volta no?" Da queste esperienze e da quello che lui mi diceva sono arrivato a capire che tali esperienze sono manifestazione del risveglio del *prana*.

A mio parere, sono tutte esperienze di *prana* e possono subire cambiamenti ma, se avviene l'esperienza finale del *prana* nella regione di *sahasrara*, non si tornerà più indietro. Non importa chi siete, il primo ministro o il presidente di qualche Stato con tutti gli obblighi a cui domani dovrete assolvere, non ci sarà ritorno. La consapevolezza si fonderà totalmente con quell'esperienza. Andrete oltre la mente, le emozioni, l'intelletto e l'ego: non ci sarà nulla che potrà spingere questa consapevolezza a tornare indietro, al livello grossolano.

Se udite quel suono divino o se vedete quella luce e poi tornate al vostro normale stato di consapevolezza, è stato semplicemente un'espressione dell'energia pranica a un livello di evoluzione corrispondente a un particolare *chakra*. Il vostro livello di consapevolezza può essere *muladhara*, *manipura* o *anahata*. Ognuno ha un differente *chakra* risvegliato o che funziona in modo predominante. Quando la mente diventa introversa, si manifestano varie esperienze provenienti da quel livello, ma quando poi la mente tornerà estroversa quelle esperienze rimarranno semplicemente nello sfondo.

Se udite il suono interiore e poi uscite da questo stato e qualche volta lo sentite e qualche volta no, allora l'unico modo per stabilizzare quello stato è attraverso il *sadhana*. Gradualmente, questo aumenterà la sensibilità della vostra consapevolezza. Nel corso del tempo, l'esplosione atomica avverrà. Allora farete esperienza dell'esplosione completa di suoni, luci e colori e da lì non tornerete indietro.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1994/fnov94/exp694.shtml>



Lo Yoga Terapeutico

Swami Satyananda Saraswati

Per quei disturbi come il tifo e la polmonite lo *yoga* non deve essere usato, ma queste sono le uniche limitazioni. Lo *yoga* è per le malattie croniche come il diabete, l'asma e per i disturbi costituzionali. In questi casi lo si può utilizzare in modo sicuro. Per quei disturbi che riguardano il comportamento dell'individuo, il modo di pensare, il temperamento, il carattere, la capacità reattiva e la sensibilità non c'è niente di meglio dello *yoga*. Se un individuo soffre di una rabbia terribile, o se ha un complesso d'inferiorità, o se ha molte nozioni sbagliate riguardo sé stesso, non c'è niente meglio dello *yoga*. Lo *yoga* crea un mezzo per l'auto-correzione. Molti dei problemi considerati innati sono naturali secondo la fisiologia dello *yoga*.

La rabbia è intrinsecamente connessa con la secrezione dell'adrenalina che è intrinsecamente connessa con l'eccitazione coronarica. Quando una persona è arrabbiata, ha un'eccitazione cardiaca e, quindi, le secrezioni dell'adrenalina devono essere equilibrate. Possono essere equilibrate con la pratica di *shashankasana*, la posizione della lepre, praticata per un certo periodo di tempo, fino a mezz'ora. Se c'è un'iper o un'ipostimolazione delle ghiandole surrenali, potrebbe esserci maggiore rabbia. Si potrebbe esser pronti a sparare a qualcuno. Oppure si potrebbe diventare talmente passivi che se qualcuno ci desse uno schiaffo diremmo: "Va bene, l'altra guancia è pronta". Allo stesso modo, l'iper o l'ipostimolazione della tiroide può rendere una persona emozionalmente ipersensibile o fargli uccidere le proprie emozioni.

Riconosciamo lo stato psicologico delle emozioni come l'amore e l'odio ma, allo stesso tempo, sappiamo che esse hanno un impatto fisiologico. La rabbia, l'amore e la compassione non sono solo psicologiche, hanno una base fisiologica.

India, 1970

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2013/joct13/ty1013.shtml>

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

Swami Chidprakash Saraswati

Seconda parte

L'esperienza comune, mia e di molte persone, in *ashram* a Rikhia e a Munger è di trovarsi in un luogo equilibrato, piacevole, che dà protezione. Sono luoghi dove si percepisce la forza delle intense pratiche spirituali che vi si compiono. La sensazione più comune che si ha è la percezione che qui l'anima si riposa, gioisce, e chi non ha una direzione nella vita, qui la trova. Quando vi sono dei programmi quello che stupisce i visitatori, oltre alla bellezza dei canti dei *mantra* o di qualsiasi altro programma in corso, è l'accuratezza, la precisione, insieme alla purezza e alla semplicità, messe in ogni minimo dettaglio!

Un'altra mia esperienza è che in *ashram* avviene qualcosa di magico: se in tutta l'India i *samskara*, i cambiamenti interiori, viaggiano dieci volte più velocemente del normale, qui cento volte di più. Ciò che intendo dire con l'espressione "*i samskara viaggiano più velocemente*" è che, man mano, ci si avvicina sempre più a scoprire qual è la propria natura, a percepire chi siamo veramente, a vedere quei lati dalla propria personalità che non si sapeva d'avere, ecc.

Personalmente sono sempre stato un tipo un po' solitario, uno spirito libero. Mi piace stare in mezzo alla gente, ma preferisco osservare le persone da una certa distanza piuttosto che essere invischiato o coinvolto nel turbinio della presenza altrui. E in *ashram* ho sempre trovato il luogo adatto per vivere questo lato della mia personalità.

Molte persone descrivono l'*ashram* come una grande famiglia, un luogo dove poter godere di quella gioia interiore ed esteriore appagante e costruttiva. Questo è sicuramente vero ed è una delle esperienze che ho fatto, ma quest'aspetto non è stato per me uno dei più importanti.

Quello che ho fortemente sperimentato è che a ogni evento a cui ho partecipato ho imparato tantissimo e ognuno di essi ha contribuito a trasformare la mia intera personalità ad ogni livello.

Programmi come la Sat Chandī Maha Yajna, Yoga Purnima, Maha Lakshmi Narayana Mahayajna, il Convegno Internazionale dello Yoga con Sudarshan Mahayajna sono stati delle vere benedizioni su di me.

Quello che ho notato partecipando ai vari programmi in ashram è che tutti i partecipanti fanno esperienza di tre aspetti contemporaneamente:

1. Tutti sono impegnati affinché il programma funzioni in tutti i dettagli.
2. Le persone che s'incontrano a ogni evento non si incontrano a caso.
Ognuna di esse è soggetta a una purificazione e a una condivisione collettiva dei vari *karma* o *samskara* che hanno in comune, e possono fare esperienza, consciamente o inconsciamente, che tra tutti vi è una comunione, (unione – comune) uno *yoga* collettivo. Questo può essere sperimentato sia nei momenti in cui si percepisce profonda gioia e/o amore sia nelle esperienze conflittuali che si vivono attraverso le interazioni con gli altri o nelle varie situazioni in cui ci si trova a essere coinvolti;
3. Ognuno sperimenta, poi, una propria individuale purificazione e una personale evoluzione interiore.

Molte volte mi è successo che arrivavo dall'Italia veramente molto stanco con in mente solo il pensiero di vedere Swamiji, riposarmi e non vedere nessun'altra persona. Invece il seva che mi veniva affidato risultava essere molto duro e pesante fisicamente, oppure altre volte mi capitava di dover lavorare insieme a qualcuno che in quel momento non mi era affatto simpatico.

In quei momenti di conflitto ho fatto esperienza che ciò che si vede da fuori è il contrario di ciò che accade dentro e che,

effettivamente, “siamo tutti fratelli”, come diceva Gesù, non solo nel senso spirituale, sottile, ma soprattutto nel suo significato di reale “parentela genetica”.

La presenza del guru in *ashram* non è solo fisica: non c'è solo l'individuo con il corpo fisico, i suoi cinque organi di senso, ecc. Nell'*ashram* si può fare esperienza del guru nella sua forma più estesa: l'ambiente dell'*ashram* può diventare un luogo magico per chi diviene consapevole dei fili sottili che muovono gli eventi. Ogni azione e reazione hanno un loro equilibrio, con il luogo, con le persone presenti e con i *samskara* delle persone presenti, con gli obiettivi e le priorità dell'*ashram*, la purificazione e l'evoluzione dei presenti.

Ricordo di una volta in *ashram* a Rikhia, quando Paramahansa Satyananda era ancora presente nella sua forma fisica, che rimasi molto sorpreso nel percepire e vedere che gli *swami*, i *sannyasin* e tutti i residenti dell'*ashram*, sembravano essere vuoti, senza personalità.

Questa cosa mi scosse, non capivo, pensai tra me e me “*che strano*”, e interpretai questo fenomeno come qualcosa di negativo. In seguito capii che la mente di quelle persone si era svuotata da tutti i condizionamenti personali dati dalle interazioni con il mondo “normale”, dalle varie attività mondane, frenetiche e quotidiane cui tutti siamo soggetti. Si erano svuotati da ciò che normalmente chiamiamo “la nostra personalità” che, in realtà, altro non è che il frutto di una miriade di condizionamenti dati dai familiari, dagli antenati, dal gruppo etnico d'appartenenza, dalla pubblicità dei media, dalle mode del momento e via di seguito.

In quel momento la forza di Swami Satyananda faceva da “coscienza collettiva”, da “antenna trasmittente” e le persone erano le “stazioni riceventi”. In un contesto del genere il parlare era quasi superfluo, perché si faceva esperienza che oltre al linguaggio normale ve n'era un altro, più sottile e profondo, che permeava ogni essere vivente, uomo o animale e tutti erano in perfetta sintonia.

Un po' come accade tra l'ape regina e le altre api dell'alveare: più esseri a livello fisico, ma un unico essere a livello sottile, mentale. Qualcosa di simile alle storie che trattano del rapporto tra il Signore Rama ed i suoi sudditi: si racconta che essi entrassero in una sorta di estasi ogni volta che Sri Rama era presente nelle vicinanze. O come si racconta dei primi faraoni egizi che avevano un tale potere, una tale forza, da mantenere tutto il popolo in una specie di comunione mentale. Tutto questo è una forma di *yoga*!!?

Naturalmente le esperienze vissute in *ashram* non sono state sempre idilliache, non sempre ho avuto la sensazione di trovarmi in una specie di paradiso. Anzi, spesso, è stato l'esatto contrario. Ma, come ripeteva spesso Swami Satyananda, è nell'affrontare e vedere i propri lati negativi che si migliora, si evolve e ci si libera da essi.

Molte volte il *guru lila* (il gioco del guru) può fare vari "scherzetti", ma le persone coinvolte in questo procedimento non vivono affatto questa esperienza come uno "scherzo", ma piuttosto come un sottile e macabro gioco dove si è costretti ad affrontare tutto ciò che normalmente si cerca di evitare: cose, situazioni esterne ed interne alla propria personalità, paure, rabbie, rancori e via dicendo. In quei momenti l'esperienza non è per nulla piacevole, alle volte può sembrare di aver preso due cavi di corrente e creato una specie di corto circuito nel proprio cervello, oppure che vi sia una mano oscura che ti squarcia il torace e rovista dentro fino a trovare qualcosa come un grande e scuro polipo e lo strappa via.

Quando avviene questo, per un po' di tempo, si vive la sensazione d'essere totalmente vuoti, senza volontà, come se ti avessero fatto l'elettroshock; ma una volta elaborata l'esperienza, non si può fare a meno di ringraziare per la fortuna di aver avuto questa particolare "benedizione": *l'egodectomia*! S'inizia a perdere un po' di quello che si pensa di essere e s'incomincia a diventare quello che si è realmente!

Ogni volta che ho visitato gli *ashram* della Bihar School of Yoga ho sempre avuto delle esperienze interiori intense, sia alla presenza di Swami Satyananda sia alla presenza di Swami Niranjan. Di tutte queste esperienze voglio raccontare quella che ho avuto in occasione della mia ultima visita a Rikhiapeeth per la celebrazione di *Akshaya Tritiya* nel mese di aprile 2015 durante il programma di *Sri Vidya Puja*.

Sono arrivato in ashram il 18 aprile ed il giorno successivo è iniziato il programma. Mi hanno fatto sedere in prima fila, dove di solito si siedono i *sannyasin*, proprio di fronte al palco dov'erano seduti Swami Niranjan e Swami Satsangi e alla mia sinistra vi era l'area dove avveniva la cerimonia della *Yajna*.

Appena dato l'inizio al programma le *yogini* iniziarono a recitare i *mantra*. I suoni erano penetranti e avevo la sensazione che i miei occhi si girassero all'indietro tra *ajna chakra* e *bindu* e non potevo fare a meno di chiudere le palpebre per poi riaprirle dopo qualche secondo.

Finito il programma del mattino a un certo punto mi ritrovai con Swami Niranjan nei paraggi ed andai a salutarlo nel modo tradizionale, facendogli *pranam* e prostrandomi ai suoi piedi. Lui mi sorrise e mi disse: "Ohi Chidprakash, che fai, stai dormendo?". Ed io: "No Swamiji". E lui: "Guarda che stavi dormendo." Ed io: "Non lo so Swamiji, forse qualche istante."

Nel pomeriggio mi sedetti nello stesso posto e quando le *yogini* iniziarono a ripetere i *mantra*, iniziai a sperimentare la stessa sensazione del mattino. All'arrivo di Swami Satsangi e di Swami Niranjan, mi sforzai di stare fermo, immobile e, soprattutto, di non chiudere gli occhi, anche perché Swamiji ha detto spesso, in altri programmi, che chi siede davanti deve mantenere "un decoro" e stare seduto nella maniera opportuna, altrimenti può andare a sedersi da un'altra parte.

Swamiji, dopo un po' di tempo, iniziò a condurre un *satsang* e per via dello sforzo che stavo facendo per tenere gli occhi aperti, cominciai a osservare i suoi: mentre li osservavo, percepivo le mie palpebre che si aprivano e si chiudevano mentre quelle di Swamiji erano assolutamente ferme.

Allora iniziai a osservare le palpebre delle altre persone, senza

perdere di vista quelle di Swamiji: alcuni le battevano alla mia frequenza e altri un po' più lentamente, mentre Swamiji non le batteva mai. Trascorsi circa 30-40 minuti di *satsang* lo vidi battere le palpebre solo una volta.

Ora, io non sono un medico, ma è risaputo che battere le palpebre, oltre a lubrificare la cornea, da un punto di vista più sottile, viene fatto per rimettere a "fuoco" l'occhio, un organo di senso connesso alla mente.

La nostra mente, che naturalmente è dissipata, fa fatica a essere concentrata e si distrae facilmente, magari presa da qualche pensiero oppure attratta da vari oggetti e/o situazioni. Attraverso il movimento delle palpebre tutto viene resettato e rimesso "a fuoco" e si ricomincia a focalizzare la mente sull'argomento in cui eravamo coinvolti.

Forse Swami Niranjan ha la mente focalizzata in un'unica direzione? Oppure è un *brahma-acharya*? Cioè, la sua mente è costantemente fissa nell'assoluto, anche quando interagisce con tutti noi?

Sta di fatto che se non avessi avuto la possibilità di salutare Swamij lui non m'avrebbe detto nulla e io non avrei notato questa cosa particolare.

Ho fatto spesso questo genere d'esperienze, alcune volte anche in maniera più intensa. Esse non sono tanto importanti in quanto tali, ma per il fatto che risultano essere delle prove tangibili, percepite attraverso i cinque sensi, di ciò che i nostri *guru* e maestri affermano da sempre e che possiamo trovare scritto ovunque, ma che per la maggior parte di noi, persi nella vita mondana, tutto viene liquidato come qualcosa di mitico, d'irreale, come se fosse una favola.

In realtà tutto quello che è stato scritto e detto si basa sulla verità che può essere compresa solo attraverso l'esperienza.

Per mezzo della pratica continua sotto forma di disciplina, che siano *asana*, *pranayama* o *karma yoga*, *bhakti yoga* o altri percorsi dello *yoga*, nei nostri *ashram* e per mezzo dei nostri *guru*, questa esperienza, o *yoga*, si può fare.

Hari Om Tat Sat



Glossario dei termini in Sanscrito

Ajna Chakra: centro psichico/pranico situato nel midollo allungato, in cima alla colonna vertebrale, corrispondente alla ghiandola pineale.

Anahata Chakra: centro psichico/pranico situato nella regione del plesso cardiaco.

Asana: posizione/postura di yoga.

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

Bhakti Yoga: via della devozione.

Bhrumadhya: centro tra le due sopracciglia.

Bindu: punto psichico situato alla sommità posteriore della testa.

Chakra: letteralmente “ruota o vortice”; centro psichico del corpo sottile responsabile di specifiche funzioni fisiche e psichiche.

Guru: la forza intelligente che illumina l’oscurità.

Ida Nadi: una delle tre nadi principali che parte da muladhara chakra e, risalendo a spirale, attraversa tutti i chakra fino ad ajna; associata alla consapevolezza interiorizzata.

Karma: azione, attività; i frutti dell’azione.

Karma Yoga: via dell’azione disinteressata.

Kundalini Yoga: branca dello yoga consistente nelle pratiche necessarie per far risvegliare e ascendere la Kundalini.

Manipura Chakra: centro psichico/pranico situato dietro l’ombelico nella colonna vertebrale, corrispondente al plesso solare.

Mohini: forma femminile assunta da Vishnu per confondere i demoni.

Muladhara Chakra: centro psichico/pranico situato per gli uomini nel punto tra ano e genitali e per le donne nell’area della cervice dell’utero.

Pingala Nadi: una delle tre nadi principali che parte da muladhara chakra e, risalendo a spirale, attraversa tutti i chakra fino ad ajna; associata alla consapevolezza esteriorizzata.

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

Prana Shakti: la forza del prana; energia solare o vitale.

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

Sadhaka: aspirante/praticante di yoga.

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.

Sahasrara chakra: "loto dai mille petali"; centro psichico situato alla sommità del capo.

Samadhi: realizzazione del sé; ottavo stadio dell'ashtanga o raja yoga di Patanjali.

Samskara: impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

Sannyasin: colui che rinuncia ai frutti delle azioni.

Satsang: discorso spirituale tenuto da yogi realizzati.

Sushumna Nadi: una delle tre nadi principali; passa nel centro del midollo spinale.

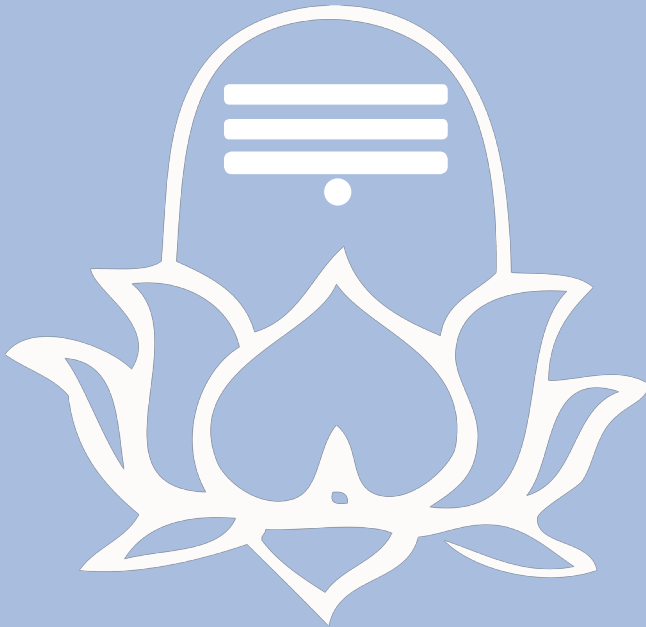
Vishnu: divinità del pantheon induista. Simbolicamente rappresenta l'azione del mantenimento della creazione, la forza centripeta.

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

Yoga Sutra: testo del rishi Patanjali contenente aforismi sullo yoga. Testo di riferimento del raja yoga o ashtanga yoga.

Yogini: praticante di yoga femmina.

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
Italy