

Gestire la Depressione

Da "Conversazioni sulla Scienza dello Yoga". Hatha Yoga Libro 7, Hatha Yoga e Salute

Lo yoga può aiutare nel gestire la depressione?

Swami Satyananda. Ci sono 72.000 canali principali che conducono l'energia pranica e l'energia mentale all'interno del corpo e nutrono l'intero sistema. Se c'è uno squilibrio nei sistemi nervosi e in questi canali nervosi, ciò viene sperimentato dalla persona sotto forma di esaurimento nervoso, di depressione nervosa.

Depressione nervosa è un'espressione vaga. I sistemi nervosi sono diretti da *ida* e *pingala nadi*. *Ida* è la fonte dell'energia mentale e *pingala* dell'energia pranica. La depressione nervosa potrebbe essere sul piano dell'energia pranica. Prima di intraprendere un trattamento yogico è bene analizzare di che tipo di depressione si tratta. Se la depressione è sul piano delle *nadi* che conducono l'energia mentale, si deve praticare *raja yoga*. Se la depressione è dovuta a uno squilibrio nei canali pranici, si deve praticare *pranayama*.

Si possono dare alcuni suggerimenti generali per le pratiche, ma il programma dovrebbe essere individuale. La prima pratica importante per chi soffre di depressione è *siddhasana*, la posizione perfetta. *Siddhasana* è una posizione importante per chi soffre di depressione, in particolare per gli *yogi*.

La pratica successiva è *mula bandha*. *Mula bandha* è la contrazione del perineo. Il centro localizzato tra l'apertura urinaria e quella escretoria è noto come *muladhara chakra*, nel plesso coccigeo o perineo. Insieme a *mula*

bandha si pratica *jalandhara bandha*, la chiusura della gola. Quando si pratica *jalandhara bandha*, il respiro deve essere trattenuto secondo il rapporto usato nella pratica del *pranayama*.

Mula bandha può essere appreso gradualmente praticando *ashwini mudra*, la contrazione e il rilascio del retto e del coccige. Quando questo riesce, si può provare a fare *mula bandha*. Una volta che *mula bandha* è padroneggiato, si passa alla pratica successiva, che è la più importante. È nota come *tandan kriya*. *Tandan* significa battere. *Tandan kriya* è una pratica tantrica, ed è una delle pratiche di *kriya yoga*. Per prima cosa ci si siede in *padmasana*, la posizione del loto. In questa posizione il corpo viene sollevato spingendo con le mani sul pavimento e le natiche lentamente battute a terra. Queste sono due importanti pratiche per la depressione nervosa.

In che modo lo yoga può aiutare nella gestione della depressione e dell'esaurimento nervoso?

Swami Satyananda. In primo luogo vi è la depressione e se questa non viene curata, svocia nell'esaurimento nervoso. L'esaurimento nervoso significa che il sistema nervoso si rifiuta di funzionare.

In *yoga* ci sono due sistemi nervosi, uno chiamato *ida* e l'altro *pingala*. Nella scienza moderna sono chiamati sistema nervoso simpatico e parasimpatico. Questi sistemi nervosi agiscono come ammortizzatori. Ogni esperienza sensoriale passa attraverso questi sistemi. Se l'esperienza sensoriale è normale, i due sistemi nervosi agiscono normalmente. Mentre se l'esperienza sensoriale è esplosiva, il sistema nervoso riceve degli shock. Pertanto,

nello *yoga*, la depressione e l'esaurimento nervoso sono considerate due malattie differenti.

I sintomi della depressione nervosa sono: debolezza, eccessiva sudorazione, orripilazione occasionale, bruciori della pelle, non poter stare in piedi per lungo tempo e una mente che pensa continuamente. Ovunque si vede solo negatività, solo situazioni sfavorevoli. Questi sintomi indicano depressione nervosa.

A questo punto si dovrebbero praticare gli *shatkarma* dell'*hatha yoga*. Alcune di queste pratiche sono purificatorie e altre rilassanti. Una combinazione di queste pratiche eviterà la depressione.

Quando invece si ha un esaurimento nervoso, le cose sono completamente diverse. Ci saranno problemi nel sistema coronarico, non si ha appetito, la paura della morte è sempre nella mente e non si vede nessuna luce da nessuna parte nella vita. Niente funziona, nemmeno le cure psichiatriche. Se le cose migliorano è solo grazie ai farmaci.

In questi periodi è meglio ritirarsi in un luogo carico spiritualmente. L'isolamento e la solitudine devono essere evitati, ma anche la folla. Occorrerebbe cercare di essere il più possibile in compagnia di persone spirituali. In India la tradizione è molto semplice. Quando qualcuno sta attraversando un periodo di esaurimento nervoso, viene mandato a vivere in *ashram* per qualche tempo. La dieta e il quotidiano stile di vita vengono corretti e, allo stesso tempo, vengono insegnate delle pratiche di *yoga*, come *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *dharana* e *dhyana*.

Qual è l'effetto di maha mudra sulla depressione?

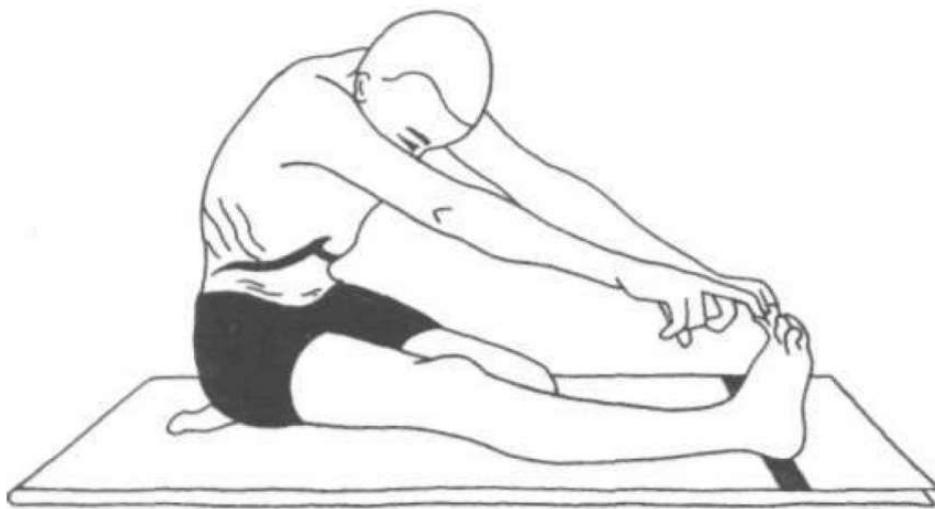
Swami Satyananda. Molte persone che erano sul punto di suicidarsi, che soffrivano di manie o che erano sull'orlo di un esaurimento nervoso sono state aiutate dal *kriya* noto come *maha mudra*, la grande postura. Questo singolo *kriya*, ha determinato un enorme cambiamento nella loro struttura psicologica. Perché? *Maha mudra* è molto semplice e richiede solo dai sette ai nove minuti per essere eseguito, anche se deve essere praticato perfettamente, sistematicamente, secondo le istruzioni dell'insegnante. Questo *kriya* è una via, una panacea, un rimedio per chiunque. Le tendenze suicide, le manie, i disturbi psicologici e psicosomatici sono di natura internazionale, quindi è necessario un sistema internazionale per eliminarli. Quel sistema internazionale è lo *yoga*; ed è in questa luce che lo *yoga* arriva a voi.

In molti casi di depressione cronica, di depressione costituzionale e abituale, non c'è una via migliore di *maha mudra*. Una persona che aveva deciso di suicidarsi venne a parlare con me, mi disse quello che aveva intenzione di fare e voleva che io gli dicessi cosa avrebbe dovuto fare perchè voleva morire. Gli dissi: "Un modo è spararsi; il secondo modo è prendere una potente droga; e il terzo modo te lo insegnerò, quindi torna domani mattina." Naturalmente vive ancora oggi; mi raccontò che pensava di suicidarsi da più di cinque anni ma che non sapeva bene in che modo farlo.

Dopo la pratica di *maha mudra*, superò questo stato di depressione totale in modo permanente. Ciò non significa che *maha mudra* sia solo un metodo anti-depressivo,

perchè *maha mudra* è inteso per il risveglio della mente superiore. Sto parlando della depressione perchè la depressione è una malattia di cui tutti soffrono in determinati periodi della vita. Alcuni ne soffrono durante la giovinezza, altri nella mezza età, e prima della morte la maggior parte delle persone soffrono di depressione. Pertanto è necessario per tutti sapere in che modo la depressione possa essere una parte importante della nostra personalità e come dovrebbe essere gestita in modo da avere un migliore livello di esperienza.

Tratto da: <http://www.yogamaq.net/archives/2010s/2018/fjun18/mandep18.html>



La Gestione della Mente

Paramahansa Niranjanananda, Satsang a Rimini, Italia, Ottobre 1994

Paramahansa Satyananda ha definito lo *yoga* come il dono della pace per l'umanità. A nostro modo tutti stiamo cercando di sperimentare lo stato di pace e armonia nella nostra vita, ma in questa ricerca ci imbattiamo in alcuni problemi. Non conosciamo il motivo di ciò che disturba la nostra vita, quindi non possiamo scoprire il modo per raggiungere la pace.

La pace e l'armonia sono stati della mente e vi sono molti fattori che possono disturbare l'equilibrio della mente. Stiamo cercando un metodo per raggiungere la pace esternamente, senza occuparci dello stato disturbato della mente. È qui che lo *yoga* entra in gioco con concetti ben definiti circa la personalità umana. Lo *yoga* afferma che invece di isolarci dalla mente, dovremmo cercare di scoprire la ragione del nostro squilibrio interiore; è a quel punto che troveremo la pace molto facilmente. Con questa idea in mente, lo *yoga* ha sviluppato le differenti pratiche di *Raja Yoga, Hatha Yoga, Karma Yoga*, ecc.

Il potere della mente

La mente è riconosciuta come il fattore principale che governa tutta la nostra vita. Possiamo dire che la mente è la base della vita e che il corpo si estende esternamente da questa base verso la dimensione manifesta. L'esperienza della natura manifesta, la conoscenza del mondo manifesto, è l'estensione superficiale della mente. Il mondo di nome, forma e idea, il mondo dei sensi e degli oggetti, è l'esperienza e la manifestazione esterna della mente. Il mondo dello spirito, delle esperienze psichiche

e della conoscenza è la manifestazione interna della mente.

Nella tradizione yogica, alla mente è stato assegnato un posto di grande importanza e tutte le pratiche di *yoga* si evolvono attorno alla gestione della mente. Il secondo *sutra* degli *Yoga Sutra* di *Patanjali* afferma che lo *yoga* è il controllo degli schemi mentali, e questo è ciò che le persone generalmente comprendono che lo *yoga* sia. Ma è il primo *sutra* ad essere delle massima importanza: "Lo *yoga* è una forma di disciplina". Qui *Patanjali* porta la nostra attenzione all'aspetto della disciplina, non solamente mentale o interna, ma anche fisica, sociale ed esterna. Come risultato di quella disciplina acquisita afferma che diventa possibile controllare le modificazioni della mente, e dopo questo diventa possibile realizzare la natura interiore.

Queste tre affermazioni sono della massima importanza nel sistema yogico. Infatti i sistemi di *Hatha Yoga* e *Raja Yoga*, e gli altri sistemi di *yoga*, ruotano attorno ad essi. Possiamo giungere alla conclusione che in primo luogo lo *yoga* è una forma di disciplina che dobbiamo cercare di sviluppare nella nostra vita e che, in secondo luogo, dobbiamo imparare a gestire le nostre espressioni ed esperienze mentali.

Auto-disciplina

Cos'è l'auto-disciplina? Bisogna guardare questo concetto da varie angolazioni: dal punto di vista fisico, da quello psicologico e da quello spirituale. Il significato originale dato da *Patanjali* fu quello di avere la padronanza delle diverse espressioni della personalità umana; e l'averne la

padronanza sul corpo, sulla mente e sulla psichiche è noto come disciplina yogica.

Disciplina non significa routine quotidiana auto-imposta. Avere la padronanza, governare il corpo e la mente, inizia con uno sforzo di armonizzazione delle varie funzioni del corpo e della mente. Continuamente e costantemente ci identifichiamo con il nostro corpo come lo strumento principale della nostra espressione nella dimensione manifesta. Sebbene le nostre interazioni hanno luogo attraverso i sensi e il corpo, non ci prendiamo cura in maniera adeguata del nostro corpo.

Ad esempio, acquistiamo un'automobile e dopo aver percorso con essa un certo numero di chilometri, la portiamo a fare una manutenzione, e lo facciamo poi regolarmente. Il nostro corpo è come una macchina. Quante volte l'abbiamo sottoposto a una manutenzione da quando siamo nati? Forse mai. In questo modo creiamo un grande squilibrio nel nostro sistema fisico e a risultato di questo comportamento, sperimentiamo vari disturbi e malattie che rappresentano un malfunzionamento, una mancanza di assistenza alla nostra struttura fisica. Per fornire assistenza, lo *yoga* ha le pratiche di *asana* e *pranayama* per armonizzare le attività fisiche esterne del corpo.

L'Hatha Yoga e l'armonia fisica

Le pratiche di *asana* e *pranayama* sono note a tutti. C'è un altro sistema di pratiche dell'*Hatha Yoga* per la purificazione, gli *shatkarma*, che sono altrettanto importanti, se non più importanti delle pratiche di *asana* e *pranayama*. Queste sei pratiche sono: *neti*, la pulizia dei

passaggi nasali; *dhauti*, la pulizia del tratto digestivo superiore; *basti*, la pulizia del tratto digestivo inferiore; *nauli*, l'attivazione dei centri pranici nella struttura fisica; *kapalbhati*, la purificazione e la stimolazione del cervello e *trataka*, la focalizzazione della mente isolandola dal mondo dei sensi. Queste pratiche mirano ad armonizzare le funzioni sottili della struttura fisica e, combinate con *asana* e *pranayama*, diventano un potente sistema per l'armonia interiore.

Lo scopo dello *yoga* è la meditazione, ma lo *yoga* non isola il processo meditativo dal corpo. Lo *yoga* afferma che lo stato meditativo è uno stato sia del corpo che della mente, e che *asana*, *pranayama* e *shatkarma* portano allo stato meditativo fisico. In questo contesto meditazione significa risveglio e uso della naturali facoltà del corpo, della mente e dello spirito. Quando saremo in grado di regolare le attività fisiche e di armonizzare le funzioni del corpo interiore, l'effetto dell'armonia e dell'equilibrio fisico influenzerà il comportamento mentale. Allora inizieremo le pratiche di concentrazione che riguardano specificatamente la mente.

Il Raja Yoga e l'armonia della mente

La mente è vista secondo due prospettive dagli *yogi*. La mente manifesta è conosciuta come *ashuddha*, mente impura. È impura a causa delle distrazioni del mondo dei sensi e degli oggetti. A causa di queste distrazioni la mente non ha la capacità di esprimere naturalmente le sue qualità, quindi, sperimenta stress. I pensieri sono poco chiari. Non vi è una direzione chiara nelle azioni e nelle motivazioni. Di conseguenza si è influenzati da simpatie e

antipatie, e si è consapevoli delle correnti superficiali che disturbano l'intero processo vitale.

La mente *shuddha*, o pura, è la mente sviluppata, armonizzata e concentrata. Questa mente pura si riferisce più alla dimensione spirituale e alla sua interazione con il mondo esterno. Per creare l'esperienza della mente interiore e l'abilità di armonizzare la mente esterna in modo di essere liberi dallo stress della vita, lo *yoga* parla delle tecniche di *pratyahara*, *dharana* e *dhyana*.

Lo scopo dello *yoga* è la meditazione. Meditazione è rilassamento della mente, non della mente intesa come unità indipendente, ma piuttosto come parte della struttura fisica e della dimensione spirituale. Questo dovrebbe essere compreso con attenzione. La maggior parte delle volte, la mente è in relazione con il mondo esterno e quando cerchiamo di essere consapevoli della dimensione interiore ci vuole molto sforzo e incontriamo certi stati che non siamo in grado di comprendere razionalmente.

Tuttavia, non si tratta solo di comprendere gli stati mentali nella meditazione. Bisogna fare lo sforzo di portare quella realizzazione elevata nelle attività quotidiane. Tale realizzazione si manifesta sottoforma di qualità, comportamenti e interazioni raffinate con il mondo e una profonda comprensione. Quando abbiamo queste cose nella vita e le stiamo sperimentando, quello è simile allo stato di rilassamento. Questa realizzazione spirituale è il sistema del Vedanta, dove non ci si riferisce solo a uno stato di esperienza intellettuale, ma lo si vive.

Il sistema di *pratyahara*, *dharana* e *dhyana* consente di arrivare a quel livello di comprensione e realizzazione e di applicare quell'esperienza nella vita normale. In *pratyahara* si inizia gradualmente ad osservare le attività della mente in relazione al mondo esterno. Impariamo ad evitare lo stress e le tensioni che influenzano la sensibilità della nostra personalità e natura. Quando raggiungiamo questo punto di gestione delle interazioni esterne della mente, ci muoviamo verso le pratiche di *dharana*. *Dharana* significa raggiungere l'abilità di focalizzare l'attenzione in un punto senza distrazioni. Dopo aver raggiunto la perfezione in questo stato di meditazione, ci muoviamo verso *dhyana*. In *dhyana* iniziamo a cambiare la natura e la qualità della mente, e una volta che la natura e la qualità della mente saranno cambiate, le sue manifestazioni nella vita esterna diveranno differenti. *Samadhi* significa totale armonia e unione interiore con il sé interiore, al punto che la natura esterna e quella interna siano in armonia l'una con l'altra.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1990s/1995/fnov95/mindman.html?fbclid=IwAR1s2ujGyKo2Pcj-oFxHfYiPGD0g1KjKXTlkrjHiP1lisBM4WjY6fyfITic>

ॐ भूर्भुवः स्वः
ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य
धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।

Satsang con un Paramahansa

**Dai satsang di Swami Niranjanananda Saraswati
Ganga Darshan, Munger, 1987-89**

Quali sono le cause della malattia?

C'è solo un'unica reale causa che racchiude tutte le cause ed è lo squilibrio. Che sia ecologico o attinente al nostro stile di vita, alla mente, agli schemi di pensiero; la cosa principale è lo squilibrio. Lo squilibrio fisico è la causa dei difetti posturali, delle spalle curve e di altri tipi di disturbi e malattie fisiologiche. I problemi di stomaco sono la conseguenza di uno squilibrio dietetico. Lo squilibrio mentale sorge dal conflitto e dalla tensione emozionale. Ad esempio, in una famiglia dove il marito desidera qualcosa e la moglie vuole qualcos'altro c'è conflitto, che potrebbe manifestarsi come ipertensione, diabete e problemi cardiaci. Quando vi è un desiderio o un'ambizione repressa, si può avere l'asma.

Poi c'è lo squilibrio spirituale, quando la mente è troppo estroversa e alla ricerca del piacere, della soddisfazione e della pace all'esterno. Ciò porta alla dissipazione della mente, *ashanti*, alla perdita delle facoltà mentali e dell'equilibrio interiore. Quindi l'unica parola che definisce la malattia è "squilibrio". Possiamo anche vedere il risultato dello squilibrio ecologico che dà vita a molti tipi di disturbi e malattie.

Lo *Yoga* afferma che per prima cosa bisogna correggere gli squilibri del corpo. Questo aumenterà la resistenza del corpo e alla fine si diventa capaci di controllare l'afflusso di altri fattori che creano squilibrio all'interno di noi stessi. Lo squilibrio della mente può essere rimosso dalle

pratiche di *pratyahara* e *dharana*, come *mantra*, *antar mouna*, *ajapa japa*, *trataka* e *yoga nidra*. In questo processo di rimozione dello squilibrio mentale, come prima cosa otterrete pace e tranquillità. La seconda realizzazione sarà l'equilibrio delle emozioni, dei pensieri e dei desideri. Il terzo risultato sarà l'equilibrio delle energie che controllano le prestazioni e le funzioni del corpo, del mente e del prana. Ciò ci condurrà al quarto raggiungimento: una salute ottimale.

Lo *yoga* non ha mai considerato nessuna malattia o disturbo come qualcosa puramente fisiologico o psicologico. Ha sempre considerato la malattia nel contesto dell'intera personalità umana e, badate bene, è così che funziona. La depressione può essere eliminata dalla semplice pratica di *pawanmuktasana*, muovendo le dita dei piedi in avanti e indietro dieci volte, se è dovuta a uno squilibrio fisico, pranico o psicologico. Non è necessario praticare la posizione sulla testa o un *pranayama* vigoroso o altre tecniche.

Tuttavia, dobbiamo anche identificare gli strati della nostra personalità che possono essere stati colpiti dallo squilibrio, sia esso fisico, interno o esterno. Lo *yoga* li ha classificati in cinque:

1. *Annamaya kosha*: il corpo esterno grossolano di ossa, muscoli, midollo, vasi sanguigni e così via.
2. *Pranamaya kosha*: il campo dell'energia, o il campo pranico.
3. *Manomaya kosha*: la mente, i sentimenti che proviamo, i pensieri che ci influenzano, i desideri che si generano all'interno, le ambizioni che inibiscono il

nostro progresso; le *vritti*, le tendenze; i *guna* e le varie nature che dominano la nostra personalità.

4. *Vijnanamaya kosha*: la nostra intelligenza, basata su *buddhi* ma che è trascendente oltre che essere nella forma di *viveka*, discriminazione.
5. *Anandamaya kosha*: la natura dell'unità dello spirito. Tutti questi strati della nostra personalità possono essere influenzati e devono essere gestiti.

Una malattia può danneggiare seriamente un particolare livello della nostra personalità. Un problema cardiaco può danneggiare seriamente i nostri *pranamaya* e *annamaya kosha*, mentre l'effetto sugli altri *kosha* potrebbe non essere così grave. Potrebbe danneggiare *manomaya kosha* a tal punto da farci pensare costantemente: "Oh, sono malato, ho avuto un brutto infarto; non posso fare questo e non posso fare quello" e ciò deteriorerà ulteriormente la nostra condizione. Quindi una malattia del genere va curata su questi tre livelli creando come prima cosa un equilibrio nell'aspetto sottile, cosa difficile da fare.

Lo *yoga* non crede nel liberarsi per prima cosa dell'aspetto grossolano, o dei sintomi che si vedono esternamente, sebbene ci siano diversi sistemi terapeutici che fanno ciò. Quando improvvisamente ci si alza la pressione del sangue prendiamo una pillola, ma l'aumento della pressione è un sintomo di uno stato mentale. Prendendo semplicemente una pillola non rimuoviamo la tensione o l'ansia dallo stato mentale; stiamo solo mettendo a tacere il sintomo. La stessa cosa per quello che riguarda l'asma. Quando arriva un attacco, il malato ricorre all'inalatore, i bronchi si dilatano e si sente meglio.

L'asma è il sintomo di una qualche tensione che ha innescato una reazione fisica. Abbiamo trattato il sintomo ma non la causa che ha innescato l'effettiva crisi asmatica.

Lo *yoga* prende in considerazione tutti questi aspetti, ed è per questo che la terapia nello *Yoga* richiede molto tempo. Ma se uno è fedele al sentiero e lo segue nonostante qualsiasi tipo di alti e bassi mentali, continuando semplicemente con le pratiche, allora prima gli squilibri sottili e poi quelli grossolani verranno rimossi. Il malato deve ricordare che deve individuare gli squilibri all'interno di sé stesso prima di poter sperare in una cura definitiva. Tante persone soffrono di cattiva digestione ma continuano a mangiare ogni tipo di cibo spazzatura giorno dopo giorno. Tutti ne abbiamo fatto esperienza. Soffriamo di cattiva digestione ma quando siamo davanti a un bel piatto buttiamo via ogni cautela: "Oh, lasciamo perdere la cattiva digestione. Poi prenderò una pasticca ma ora voglio mangiare questo cibo". Quando non riusciamo nemmeno controllare uno squilibrio fisico come questo, come possiamo aspettarci di trovare una soluzione a qualcosa che è profondamente radicato nella nostra psicologia?

Il primo sforzo nello *Yoga* è cercare di generare la consapevolezza che all'interno di noi c'è un omino seduto che sta soffrendo. Se eliminate le tensioni di quella personcina, eliminerete anche le vostre tensioni. Quel piccolo omino non è altro che te stesso.

Se lo *yoga* porta in superficie le malattie latenti, è responsabile insegnare *yoga* a persone che potrebbero cadere in depressione o che sono psicotiche latenti?

Conosco persone che, essendo molto psichiche, finiscono per impazzire. Come lo si può prevenire? Come si possono distinguere le cause psichiche dalle altre? Cosa può fare lo *yoga* per loro e per le questioni mentali in generale? Conosco anche persone ossessionate da droghe, cibo, alcool, altre persone, ecc. Qual è la causa principale dell'ossessione e cosa può fare lo *yoga* per aiutarle?

Per comprendere le diverse manifestazioni della vita, per prima cosa bisogna conoscere la mente. È attraverso la mente che sperimentiamo traumi, ossessioni e conflitti. Senza un'ampia prospettiva della mente non è possibile trovare una soluzione a problemi di questo tipo.

Ci sono diversi tipi di percezione. Il primo tipo è quella del mondo grossolano, materiale, manifesto, che è legato ai sensi, all'intelletto, a *buddhi*, e ai differenti tipi di attaccamenti emozionali. Dopo la percezione mentale c'è quella psichica o sottile. Gli eventi percepiti o sperimentati in questo sottile regno psichico della mente non necessariamente si riflettono sugli aspetti di *buddhi* o di *manas*. Si riflettono nell'aspetto di *ahamkhara*, il principio dell'ego, che in psicologia Jung ha chiamato "animus", l'inconscio. Questo rappresenta il centro, il nucleo della totalità della personalità umana, la sorgente di tutte le percezioni, la sorgente dell'intelligenza e dell'espressione. Nella filosofia dello *yoga* questo è stato definito *karana sharira*, il corpo causale. *Karana sharira* è responsabile delle differenti reazioni che sentiamo dentro noi stessi quando incontriamo certe situazioni, che siano esterne o interne, grossolane o sottili.

Il concetto di *samskara*, *karma*, destino, *prarabdha*, riguarda l'area di *karana sharira*. I corpi grossolano, sottile e causale si integrano l'un l'altro. Quando incontriamo delle difficoltà nella vita iniziamo ad esserne consapevoli solo in un'area della percezione, nell'area manifesta. Come si diventa consapevoli di un *samskara* o del *karma*? Come si diventa consapevoli di ossessioni, fobie e inibizioni? Accade perchè quella particolare esperienza si è trasferita dal corpo causale a quello sottile e poi a quello grossolano; da *karana* a *sukshma* (sottile) e da *sukshma* a *sthoola* (grossolano).

Le ossessioni di cui facciamo esperienza, o la rabbia, i vari complessi, le psicosi e le nevrosi, sono state tutte trasferite dal causale al grossolano. Solo dopo che sono stati trasferiti ne diventiamo consapevoli e cerchiamo di analizzare e comprendere il loro effetto sul nostro corpo, sulla mente e sullo stile di vita. Questa analisi avviene a livello grossolano, nel livello di *buddhi*. Per avere una chiara comprensione occorre conoscere le altre componenti della mente. Oltre a *buddhi*, nella filosofica yogica, la mente comprende *manas*, *chitta* e *ahamkara*.

Chitta è quella parte della coscienza che percepisce ogni cosa. È l'osservatore degli eventi creati all'interno e intorno a noi. *Chitta* è, in poche parole, l'aspetto della consapevolezza. *Buddhi*, l'intelletto, collega la mente con l'oggetto della percezione sensoriale. Quando guardiamo un oggetto il processo del guardare e analizzare è tradotto in un linguaggio comprensibile alla mente. Quando annusiamo qualcosa, l'odore viene tradotto e compreso

dalla mente. Ciò avviene attraverso *buddhi* o intelletto. Questo è l'aspetto sensoriale.

Oltre al suo aspetto analitico, *buddhi* ha anche la capacità di giudicare secondo le impressioni latenti nella mente, secondo la memoria, la comprensione, i concetti di corretto e sbagliato, giusto e ingiusto, appropriato e non appropriato, ecc. Tale traduzione avviene non solo a livello dei sensi, ma anche a livello delle sensazioni, dell'atteggiamento, del comportamento, dell'emozione e così via. Gli eventi esterni e ciò che è percepito dai sensi e anche la mente, come pensiero, desiderio, ambizione ed emozioni, vengono tradotti da *buddhi* in un linguaggio comprensibile alla mente e all'ego.

È a causa dell'ego che proviamo depressione o euforia. Se il principio dell'ego non fosse coinvolto, non flutteremmo da *vritti* (modificazione della mente) a *vritti*. Nel primo Sutra di Patanjali si afferma che il controllo delle *vritti* mentali è *yoga*. Le *vritti* sono le modificazioni della mente e sono molteplici, dalla corretta percezione sensoriale al principio dell'ego.

Manas è un aspetto di *buddhi* che analizza e mette l'informazione nei giusti compartimenti sotto forma di memoria, sotto forma di esperienza, sotto forma di seme che in seguito può diventare un *samskara* e formare il nostro *karma* e destino. Tutti questi tre aspetti sono collegati al principio dell'ego. Questa identità di "io" è una doppia identità. Innanzitutto c'è la mia identità come corpo, come una persona che vive e lavora nel mondo, che ha una famiglia, ecc. Finché esiste questo concetto limitato dell'ego, che è confinato solo a sé stesso e che cerca la

soddisfazione dei desideri del sè, non possiamo realmente aspirare a correggere le differenti manifestazioni del corpo sottile e del corpo causale. La correzione in questi due corpi si avrà solo dopo che il principio dell'ego sarà stato trasceso.

La percezione dell'ego non è confinato al corpo, alla mente o alle soddisfazioni sensoriali, assume anche una forma universale, ma prima che prenda questa forma universale *chitta*, *manas* e *buddhi* devono essere controllati e guidati nella giusta direzione. È proprio per controllare e direzionare *buddhi*, *chitta* e *manas* che sono stati definiti i gradini nella forma di *pratyahara*, *dharana* e *dhyana*. Non sono stadi meditativi ma portano alla comprensione di queste tre aree.

Quando un'informazione o un'esperienza è stata trasferita, ruota intorno a *buddhi*, *chitta* e *manas*. Prendiamo ad esempio la paura, una cosa molto comune. Tutti abbiamo una sorta di paura e se non riusciamo a identificarla diciamo: "Ho paura dell'ignoto". È un'esperienza che è stata trasferita e si è manifestata nella mente cosciente. Nella mente conscia quel principio della paura è già stato confrontato con un ricordo passato, con una vostra ambizione e con il vostro ego. È stata confrontata con le vostre ossessioni, desideri e *vritti*. È stato fatto tutto prima che voi diventaste consapevoli di quella paura; il 99,9% dell'analisi è fatta prima che diventaste consapevoli di qualcosa chiamato paura o rabbia, ossessione, psicosi o nevrosi. Esse sono sintomi di uno squilibrio tra *buddhi*, *chitta*, *manas* e *ahamkara*, i quattro aspetti della mente.

Ora, veniamo alla domanda su come le persone molto percettive o psichiche impazziscono e come si possono distinguere le cause della loro follia. C'è solo una piccola differenza. Quello che consideriamo psichico è qualcosa di interiore, proveniente dall'aspetto causale, che è stato trasferito all'aspetto sottile e all'aspetto grossolano. Se riuscite ad analizzare l'esperienza psichica, se riuscite a trovare una soluzione a quell'esperienza psichica, rimarrà psichica. Tuttavia, se non siete in grado di trovare la causa di quell'esperienza e quindi di controllarla, non sarà psichica ma follia.

La stessa esperienza che da un lato è psichica, dall'altro può diventare nevrosi o psicosi. La fonte dell'esperienza è la stessa, deriva dal corpo causale, dalla sorgente dell'ego, ma la sua manifestazione è differente e dipende dall'armonia o dalla disarmonia dei quattro aspetti della mente. Quando questi sono in equilibrio comprendiamo un'esperienza come psichica e siamo in grado di muoverci nella profondità della nostra personalità. Mentre quando vi è uno squilibrio, non siamo in grado di comprendere l'esperienza e la stessa non viene accettata dalla mente, ma ha una tale forza e un tale potere dietro di sé che non è possibile controllarla. Perché ha una tale forza? Perché viene dalla fonte stessa del nostro essere: dal principio dell'ego. Se questa forza potente non viene analizzata dalle varie aree della mente e si manifesta esternamente assume la forma di un comportamento psicotico, nevrotico od ossessivo che è anormale.

Ad essere sinceri, c'è poco che lo *yoga* possa fare per queste condizioni mentali. Nel momento in cui si

manifesta un tale comportamento, tutte le facoltà della mente sono state ridotte se non eliminate.

Qual è la condizione della forza di volontà e della forza della fiducia in sé stessi in queste persone? Quando vedete un folle, potete vedere se ha fiducia in sé stesso o forza di volontà, o se è totalmente dissipato. Possiamo provare, ma non possiamo garantire nulla. Se certe *asana*, *pranayama*, pratiche di concentrazione e di rilassamento, o instillando certe idee possono innalzare il livello della loro forza di volontà e fiducia allora c'è speranza, altrimenti è molto difficile. Non sono d'accordo con chi afferma di trattare i casi mentali tramite lo *yoga*, perché il recupero dipende dal paziente e non dallo *yoga*. Lo *yoga* può solo dare un sistema, un metodo, ma è la resistenza del paziente che gli fornisce la vera cura.

L'ossessione si ha quando siamo bombardati da situazioni ed esperienze che provengono dall'interno, dal nucleo della nostra personalità e perdiamo il senso dell'orientamento e della percezione. Cercare di evitare queste situazioni interiori le fa diventare un'ossessione o un'evazione. In che modo le persone cercano di fuggire da un'esperienza psichica o mentale? Lo si vede e lo si percepisce dal comportamento e dallo stile di vita che adottano al fine di coprire una debolezza. Le persone che hanno bassa autostima o che soffrono di un complesso di inferiorità, generalmente sono molto, molto chiassose. Fanno affermazioni elevate, parlano a voce molto elevata e amano mettersi in mostra. Cercano di mostrarsi come persone che hanno il controllo su tutto. Questo è un sintomo di compensazione, di mancanza di autostima.

Se osservate attentamente ogni individuo generalmente potete scoprire di che tipo di malattia soffre, non fisicamente ma psichicamente. Per compensare una malattia che deriva dal corpo psichico, viene creata un'ossessione che viene sperimentata e vista esternamente. L'ossessione è, in realtà, un tentativo di fuggire dalla situazione che si percepisce interiormente, niente di più e niente di meno. A meno che non comprendano che tutto ciò sta avvenendo all'interno della loro personalità, non c'è speranza. Sicuramente le *asana* non possono aiutarli. I *pranayama* possono, perchè abbassano la resistenza pranica che si è accumulata, creando un fronte. Le tecniche di rilassamento li aiuteranno ad abbassare la resistenza del corpo psichico che è diventato troppo potente e forte.

Scoprirete che queste persone hanno la tendenza a sentirsi sprofondare nel terreno o di cadere in un pozzo durante la pratica di *yoga nidra*. Non appena si sdraiano, arriva la sensazione "sto sprofondando, sto cadendo", e non riescono a svegliarsi. È un'esperienza molto comune, molte persone ce l'hanno. Prima o poi tutti soffriamo di una malattia psichica, anche io ne ho sofferto. Era terribile andare a dormire la notte. Evitavo di andare a dormire perchè sapevo che non appena mi sarei sdraiato avrei iniziato a cadere. Quel salto era così forte che saltavo giù dal letto. "Mio Dio! C'è un buco nel mio letto?"

Un'ossessione può anche portarci all'uso di droghe nel tentativo di scappare da essa e sentirci bene per un po'. Una persona potrebbe essere molto passiva e calma, bene al 100% nel corso della giornata, ma dopo essere stata

drogata la stessa persona può diventare un demone, può gridare, urlare e pensare di avere il pieno controllo di sé stesso e che le altre persone siano ubriache (drogate). Avviene un cambiamento totale. Si viene a creare uno stato d'animo, una prospettiva razionale ed emozionale diversa da quella normale, che è chiamata evasione. Le persone impiegano un po' per rilassarsi, ma non è rilassamento, è un tentativo di sopprimere o di coprire una debolezza che sentono dentro. L'attaccamento a una persona è un'altra forma di ossessione, come Dasharatha era attaccato a Rama. Morì pensando a Rama. Se fu una cosa buona o cattiva non possiamo giudicarlo. Tutti abbiamo questo tipo di ossessione e possiamo uscire da questa situazione solo quando, con consapevolezza, portiamo in equilibrio le attività delle quattro facoltà della mente. Non appena viene creato questo equilibrio possiamo resistere alle influenze negative che sorgono da *karana sharira*. Non è possibile per noi accedere, o anche solo comprendere *karana sharira*.

Per fare questo abbiamo bisogno di fare *sadhana*. Iniziare dai principi basilari di riequilibrio e riallineamento della struttura pranica, poi della mente manifesta e poi della mente immanifesta. Esattamente lo stesso principio che è stato definito nella forma di *pranamaya kosha*, *manomaya kosha*, *vigyanamaya kosha* e gli altri, le cinque dimensioni di esperienza nella terminologia yogica.

Qual è lo scopo di yoga nidra?

Lo scopo di *yoga nidra* varia da individuo a individuo. Molte persone che soffrono di insonnia la praticano. Scoprono che li aiuta a rilassarsi rilasciando le tensioni

accumulate permettendo loro di dormire, anche se inizialmente solo per un breve periodo. Ripetendo la pratica aumenta la lunghezza e la profondità del sonno. La liberazione dallo stress è uno degli aspetti di *yoga nidra*, ma lo stress non è solo mentale; è anche fisico ed emozionale. In *yoga nidra* impariamo ad affrontare lo stress fisico. Durante il giorno, diverse parti del corpo diventano tese e rigide involontariamente. Questa tensione nella struttura muscolare e scheletrica influenza e altera il funzionamento dei sistemi nervoso, circolatorio, respiratorio e gli altri sistemi del corpo. Nell'arco di ventiquattro ore, il 99,9% del nostro corpo fisico è in uno stato di tensione alternata. Questa è una delle cause dei dolori e dei fastidi del corpo. Quando vi concentrate molto su qualcosa, potete notare che i muscoli del collo e della regione delle spalle diventano tesi. Ogni volta che facciamo qualcosa, certe parti del corpo relative a quell'azione particolare diventano tese, ma noi non siamo consapevoli di queste piccole tensioni che si insinuano di tanto in tanto. Quindi, il rilassamento della tensione fisica è il primo aspetto di *yoga nidra*.

In secondo luogo, *yoga nidra* aiuta a rilassare le tensioni mentali. Accumuliamo tensioni dai nostri pensieri, dall'ambiente, dalle situazioni familiari e lavorative, e anche dalla nostra stessa interazione con il nostro intelletto. Far fronte a queste tensioni mentali è difficile. Non c'è scienza al mondo di oggi che possa efficacemente far fronte alla tensione mentale. La psicoterapia può affrontare la tensione mentale? Può rendervi consapevoli di un qualche tipo di tensione interiore, può anche aiutarvi a individuare la causa della tensione, ma non può

fornire una soluzione. Potremmo credere che la soluzione sia esteriore: cambiando lo stile di vita, cambiando le abitudini mentali, tutto cambierà! Questa è la teoria generale, ma c'è un'altra via più efficace per trattare la tensione mentale. In *yoga nidra* questo si ottiene rilassando le tensioni che sono bloccate, sotto forma di simboli e archetipi.

Il terzo aspetto di *yoga nidra* riguarda il disturbo emotivo e lo squilibrio. Qui la pratica di *yoga nidra* diventa più un processo meditativo, un processo di auto-analisi e di auto-osservazione. Ricordi immagazzinati di diversi eventi, esperienze emozionali, *samskara*, diverse crisi e traumi, felicità e tristezza sono visti oggettivamente, realizzati e rilasciati.

Il quarto aspetto di *yoga nidra* è la preparazione della consapevolezza mentale per il risveglio delle facoltà mentali. Qui si lavora sulle facoltà deboli della mente, come la mancanza di fiducia in sé stessi, il complesso d'inferiorità, la mancanza di forza di volontà, la poca stima di sé e via di seguito. Si crea una base adeguata dove poter utilizzare tutte le facoltà della mente.

Il quinto aspetto di *yoga nidra* risveglia la consapevolezza delle facoltà psichiche che a volte si manifestano nella nostra vita; la consapevolezza dei diversi corpi e delle loro esperienze, ecc. *Yoga nidra* è, infatti, un processo di scoperta di sé stessi. È una delle pratiche di *yoga* che combina i tre aspetti dell'*Ashtanga Yoga*. Inizia con *pratyahara*, passa attraverso *dharana* e termina in *dhyana*. Si tratta di una tecnica molto completa.

Tradizionalmente, ci sono 84 stadi di *yoga nidra*, perchè si dice che la coscienza umana deve passare tramite 84 *lakh* di diversi tipi di esperienze, che sono descritte come *yoni*. Nel *Tantra* le 84 pratiche trattano un particolare tipo di esperienza, ma per iniziare la pratica di *yoga nidra* iniziamo con tecniche molto basilari e semplici come la consapevolezza del corpo e del respiro, la rotazione delle parti del corpo, la risoluzione, ecc. Queste sono le fasi iniziali della pratica di *yoga nidra*. I *sadhaka* avanzati un giorno potranno imparare e praticare le altre pratiche più avanzate.

C'è una connessione tra la pressione bassa e la sensazione di gambe addormentate? Come possiamo aumentare la pressione sanguigna?

Nonostante i diversi tipi di pensieri, non c'è alcuna connessione tra l'ipotensione o l'ipertensione e le parti del corpo che si intorpidiscono. L'intorpidimento è dovuto alla pressione in alcune parti del corpo e negli organi che inibiscono l'afflusso di sangue. Anche le persone normali e sane sperimentano questo intorpidimento quando si distendono o siedono in una posizione sbagliata. In *yoga* si crede che l'intorpidimento di una parte del corpo sia dovuto a un difetto posturale. Quindi è più importante correggere la postura del corpo.

Alcune *asana*, *pranayama*, *bandha* e *kriya* aiutano ad aumentare la pressione sanguigna. *Bhastrika pranayama*, la tecnica dell'iperventilazione, è una di queste. Le *asana* dovrebbero essere dinamiche, come *surya namaskara* e *trikonasana*. Anche *uddhyana bandha*, *jalandhara bandha* e *agnisar kriya* aiutano ad aumentare la pressione

sanguigna. Tuttavia, le pratiche devono essere fatte sotto la supervisione e la guida di un insegnante perchè è possibile che, a causa della mancanza di comprensione della nostra struttura fisica, potrebbero esserci qualche altra malattia, disturbo o squilibrio all'interno del corpo che potrebbe dar luogo a un nuovo problema.

Ci sono metodi in yoga per ottenere il sonno "Sushupti"?

Il sonno è una delle *vritti* della mente. È una manifestazione naturale, spontanea e uno stato alterato di coscienza. Poichè è un processo naturale della mente e anche una necessità della vita, non ci sono pratiche specifiche in *Yoga* per ottenere *Sushupti*.

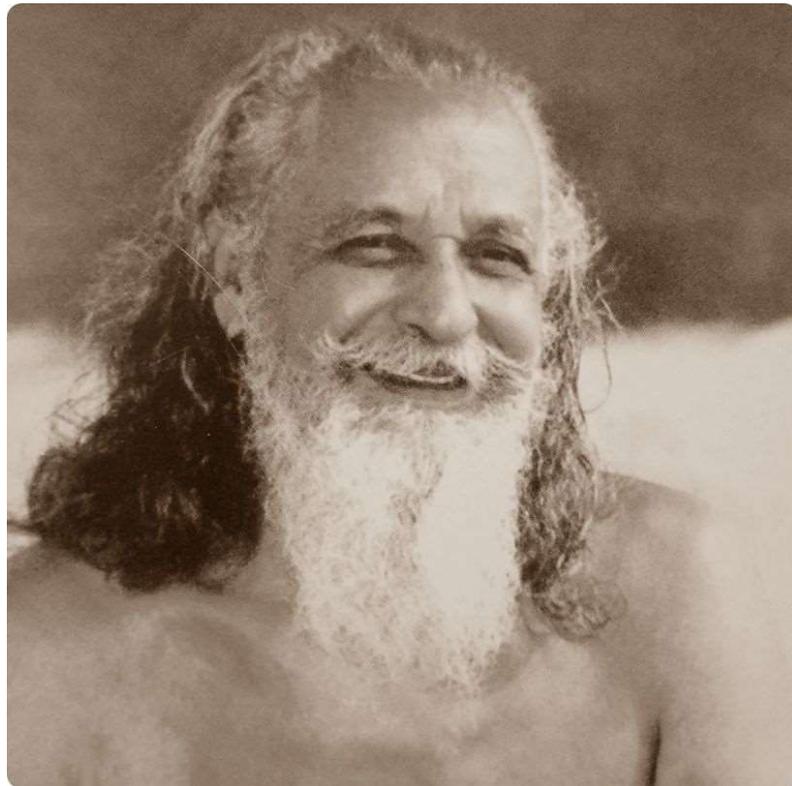
Ci sono due tipi di sonno. Uno stadio di *sushupti* è conscio, vi è l'identificazione della mente con l'ambiente esterno e gli oggetti. Questo stadio si ottiene con la pratica di *yoga nidra*. Lo stato della mente durante lo stadio profondo di *yoga nidra* è la mente-*sushupti*, che è anche nota come *tandra*.

I tre stati normali della mente sono: *Jagrit*, lo stato di veglia; *Swapna*, lo stato di sogno e *Sushupti*, lo stato inconscio. Quando non c'è nemmeno una iota di consapevolezza nel sonno, o *Sushupti*, questo stato della mente è noto come *nidra*, totale assenza di consapevolezza; ma se vi è l'1% di consapevolezza, allora non è *nidra*, diventa *tandra*. Nel sonno normale, che chiamiamo *bhoga-nidra*, raggiungiamo lo stato di *nidra*.

La definizione di sonno deve essere chiarita. Noi consideriamo sonno la totale assenza di coscienza nella vita normale. Secondo lo *Yoga Sutra* di *Patanjali*, *sushupti* è

solo uno stato alterato della mente che può essere raggiunto volontariamente, in qualsiasi momento. Esternamente potreste russare. Gli altri potrebbero pensare che siete completamente addormentati, ma in quello stesso momento voi potete essere consapevoli che state dormendo. Siete consapevoli dell'intero processo del sonno. Quindi, se state cercando di ottenere lo stato di *tandra*, *yoga nidra* è la pratica corretta; mentre se ambite ad avere un buon sonno, allora il sonno normale è un'ottima pratica.

Tratto da: <http://www.yogamaq.net/archives/1992/fnov92/sat692.shtml>



Glossario dei termini in sanscrito

Agnisar Kriya: pratica di attivazione del fuoco digestivo o di purificazione con l'essenza del fuoco.

Ajapa Japa: ripetizione spontanea di un mantra.

Antar Mouna: pratica di ascolto del silenzio interiore.

Asana: posizione/postura di yoga.

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

Ashtanga Yoga: gli otto gradini del raja yoga: asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi. Sistema esposto da *Patanjali* negli *Yoga Sutra*.

Ashwini Mudra: gesto di contrazione della muscolatura dell'ano.

Bandha: chiusura psico-muscolare dell'energia.

Chitta: coscienza individuale che comprende la dimensione conscia, subconscia e inconscia della mente; magazzino delle impressioni delle esperienze vissute.

Dharana: concentrazione, sesto gradino dell'ashtanga yoga di Patanjali.

Dhyana: stato spontaneo di meditazione che nasce dal perfezionamento di **Dharana:** settimo gradino dell'ashtanga yoga di Patanjali.

Guna: le tre qualità della natura: rajas, tamas, sattwa.

Hatha Yoga: sistema di yoga che include pratiche per la purificazione fisica, mentale e la canalizzazione dei prana (forze vitali) nel corpo.

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.

Jalandhara Bandha: chiusura/manovra a livello della gola.

Karma Yoga: via dell'azione disinteressata.

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

Kriya Yoga: la via dello yoga pratico, consistente in varie tecniche comprendenti asana, manipolazioni del respiro, visualizzazioni e mantra.

Kriya: azione, tecnica o pratica particolare.

Lakh: unità del sistema di numerazione indiano pari a centomila.

Mahamudra: il grande sigillo; combinazione di Jalandhara bandha, Uddhiyana bandha e Mula bandha.

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".

Mula Bandha: contrazione dell'area di muladhara chakra.

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.

Nadi: canale per la distribuzione del prana nel corpo, corrente psichica.

Niyama: osservanze, regole stabilite.

Padmasana: posizione del loto.

Patanjali: autore degli Yoga Sutra e divulgatore dell'Ashtanga Yoga; contemporaneo del Buddha.

Pawanmuktasana: posizioni che liberano l'elemento aria.

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.

Pratyahara: ritiro dei sensi; quinto stadio del raja yoga, o ashtanga yoga.

Raja Yoga: una branca dello yoga. Tecniche di yoga superiori, "regali", che includono differenti pratiche speciali che vengono impartite da un maestro realizzato (guru). Nel linguaggio corrente ci si riferisce al Raja Yoga come lo "yoga regale", un'esposizione del Rishi Patanjali chiamato appunto Patanjali Yoga o Ashtanga Yoga.

Swamiji: letteralmente "Signor Swami " forma di rispetto, e confidenziale nello stesso tempo; modo in cui i discepoli o aspiranti tali si rivolgono al Guru (o maestro)

Sadhaka: aspirante/praticante di yoga.

Sadhana: intensa e regolare pratica di yoga per ottenere l'esperienza interiore e la liberazione dalla schiavitù della propria mente.

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

Samskara: impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

Shatkarma: pratiche di purificazione dell'Hatha Yoga.

Siddhasana/Siddha Yoni Asana: posizione meditativa perfetta per l'uomo e per la donna.

Siddhi: perfezione, potere psichico.

Surya Namaskara: saluto al sole.

Tantra: processo di espansione della coscienza e di liberazione dell'energia; antica scienza, filosofia e cultura universale che si occupa della trascendenza della natura umana grossolana per giungere allo stato più elevato della realizzazione umana: la liberazione.

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

Trikonasana: posizione del triangolo.

Uddiyana Bandha: contrazione addominale in posizione eretta.

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 consce, subconsce e inconsce. Stato tra il sonno e la veglia.

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

Yogi: praticante avanzato di yoga; colui che ha realizzato lo stato di yoga.

Yoni: ricettacolo, sorgente primordiale, origine, grembo materno.