

# **Indice**

La Terapia dell'Hatha Yoga	p. 2
Satsang sulla Salute	p. 14
Parole di un Paramahamsa	p. 25
Ashram	p. 40
Glossario dei termini in Sanscrito	p. 42



# **La Terapia dell'Hatha Yoga**

***Swami Satyananda Saraswati***

***Conferenza durante lo “Zinal Conference”, Svizzera, 1 Settembre***

L’*Hatha Yoga* non è solo un metodo per preparare il sistema per il risveglio spirituale, è anche scienza della salute molto importante. Fin dall’antichità, sono stati utilizzati *yogi* e *rishi* per alleviare ed eliminare ogni tipo di malattia, disturbi e affezioni. È vero che le pratiche richiedono un po’ più di tempo e di sforzo da parte del paziente rispetto alle terapie convenzionali. Ma, in termini di risultati positivi e permanenti, nonché di risparmio di ingenti spese per i medicinali, ne vale sicuramente la pena.

Ciò che rende questo metodo di trattamento così potente ed efficace è il fatto che lavora sui principi di armonia e unificazione piuttosto che sulla diversità. I tre principi importanti sui quali si basa la terapia fisica e mentale sono i seguenti:

1. Conferire completa salute ad una parte o sistema del corpo e quindi influenzare il resto del corpo.
2. Equilibrare il polo positivo e negativo di energia.
3. Purificare il corpo dai tre tipi di scorie.

## **Ritmi reciproci**

Se appendete sulla stessa parete quindici orologi a pendolo con movimenti del pendolo tutti diversi, noterete dopo un po’ di tempo che tutti i pendoli si

sincronizzeranno. Ciò avviene naturalmente, secondo la legge dei ritmi e delle vibrazioni reciproche.

In questo corpo fisico, i vari organi e sistemi devono svolgere le proprie funzioni, ma tra questi dovrebbe esserci una completa coordinazione. Se uno qualsiasi degli organi o sistemi del corpo non è in grado di coordinarsi tra loro, significa che non uno, ma tutti i sistemi e gli organi sono sbilanciati. Pertanto, in qualsiasi malattia, sia fisica che mentale, ogni sistema è fuori coordinazione.

Secondo la legge dei ritmi reciproci, tutto ciò che occorre fare per ritrovare la salute nell'intero sistema è riportare un organo o un sistema in uno stato di salute. Poi, naturalmente, tutti gli altri seguiranno l'esempio. La cattiva salute di un sistema crea cattiva salute nel resto del corpo. Non potete dire che lo stomaco sta male e che tutto il resto va bene.

Pertanto, se una persona malata viene da noi con diversi disturbi, generalmente curiamo solo uno di essi e cerchiamo di migliorarlo a livello di quel particolare disturbo. Se riuscite a creare salute in un sistema del corpo, gradualmente tutto il corpo inizierà a migliorare. Ecco come dovrebbe essere somministrata la terapia dell'*Hatha Yoga*.

La maggior parte degli insegnanti di *yoga* oggi, tuttavia, non seguono questo sistema. A seconda della loro conoscenza della diagnosi medica, fanno un lungo elenco di pratiche: una per la stitichezza, una per l'epistassi, una

per qualcos'altro. Pensano che insegnando ad un malato varie tecniche di *Hatha Yoga* per i diversi disturbi, migliorerà. Il loro sistema si basa sul concetto popolare secondo cui varie malattie appartengono a gruppi diversi, il che non tiene conto delle interrelazioni di tutti gli organi e sistemi.

## **Equilibrio dei poli energetici**

Conservare l'energia nel corpo fisico è un altro aspetto importante della salute che è stato ignorato dalla maggior parte delle scienze terapeutiche. Abbiamo dato tanta importanza all'alimentazione, ma abbiamo tralasciato la vera fonte di energia che è intrinseca. Questa energia è qualcosa di simile a cariche elettriche positive e negative che pulsano ovunque. Il corretto equilibrio di queste forme di energia positive e negative creano una buona salute. Ogni volta che questi flussi positivi e negativi vengono soppressi, bloccati, dissipati o mal distribuiti, ne deriva inevitabilmente la malattia. I diversi organi e sistemi del corpo non si nutrono semplicemente di cibo e vitamine. La principale fonte di energia nella vita sono queste cariche più e meno o positive e negative. Pertanto, la scienza dell'armonia fisica e mentale è conosciuta come *Hatha Yoga*. Il significato dell'*Hatha Yoga* è molto chiaro. Le lettere "ha" e "tha" sono *bija manta* tantrici, che rappresentano i poli positivo e negativo dell'energia. *Hatha Yoga* significa l'unione o la coordinazione tra le forze positive e negative nel corpo fisico.

## **Eliminazione dei rifiuti**

Il nostro corpo funziona secondo linee molto semplici. Proprio come una macchina produce rifiuti, allo stesso modo il nostro corpo produce continuamente rifiuti. Questi rifiuti sono di tre tipi: muco, gas e acidità. Se di tanto in tanto puliamo internamente il corpo, gli eccessi di questi tre prodotti metabolici vengono eliminati e la loro formazione viene regolata ed equilibrata. Allora si potrà mantenere una salute perfetta.

È in questo senso che le pratiche dei sei *shatkarma* dell'*Hatha Yoga* sono di grandissima importanza. Raccogliere dal corpo i tre tipi di rifiuti accumulati nel sistema è un aspetto importante della terapia dell'*Hatha Yoga*.

## **Neti**

Il primo *shatkarma* è la pratica di *neti*, in cui l'acqua calda salata viene fatta passare attraverso una narice e fuoriesce dall'altra. *Neti* viene eseguito anche con un catetere in caso di ostruzione nasale. *Neti* dovrebbe essere praticato prima del *pranayama* per pulire entrambi i passaggi nasali. Viene utilizzato per diversi tipi di malattie perché quando entrambi i passaggi nasali vengono puliti regolarmente, avviene un processo di guarigione scientifico.

Durante la respirazione, quando l'aria entra nelle narici, viene trasmesso al cervello un messaggio relativo al contenuto di ioni nell'aria. Successivamente avviene il monitoraggio del setto nasale e gli ioni positivi e negativi

vengono separati. Pertanto, per il corretto monitoraggio e la separazione degli ioni nell'aria, è necessario che l'intero passaggio nasale venga pulito mediante la pratica di *neti*.

Abbiamo scoperto che le persone che soffrono di attacchi epilettici e isterici respirano attraverso la bocca. Non solo di notte, quando dormono, ma anche durante il giorno, respirano inconsciamente attraverso la bocca. Questo perché la mucosa dell'apertura nasale è infiammata. Quindi l'aria che entra dal naso odora, e il naso è allergico a quell'odore. Quando c'è un'infiammazione nella mucosa, si verificano alcune reazioni allergiche. Ad esempio, la mucosa infiammata rifiuta di accettare vari odori: li starnutisce o, se vengono forzati, provoca raffreddore, mal di testa o vomito.

Quindi, quelle persone che hanno un'infiammazione continua nella mucosa del naso, sono costrette a respirare attraverso la bocca. Quando inspirano attraverso la bocca, la maggior parte dell'ossigeno va direttamente ai polmoni. La bocca non ha un meccanismo per separare gli ioni in materia gassosa. Quindi quello che succede è che i polmoni creano un grande stress sul sistema coronarico e anche sul cervello. Ciò a sua volta mette a dura prova i canali sensoriali e la corteccia motoria e provoca isteria ed entrambi i tipi di epilessia.

Il trattamento per questi disturbi è molto semplice: smettere di respirare attraverso la bocca. La respirazione

orale è dovuta alla mucosa infiammata e sensibile. Per correggere questa condizione bisogna insegnare sutra neti, in cui un catetere viene inserito nel naso ed estratto attraverso la bocca. Ciò crea un certo attrito nel setto in cui viene ricevuto il monitoraggio, in modo che gli ioni possano essere adeguatamente separati.

La pratica di *neti* è anche molto utile per alleviare l'emicrania, la sinusite e molti altri disturbi legati agli occhi, alle orecchie, al naso e alla gola.

## **Dhauti**

*Dhauti* è un sistema molto importante di autopulizia che comprende tre tecniche principali: 1)*kunjal*, vomitare; 2)*vastra dhauti*, ingoiare una striscia di stoffa; 3)*shankhaprakshalana*, bere acqua salata e lasciarla passare completamente lungo il canale alimentare.

Si sa molto di *kunjal*, in cui si beve acqua salata e la si vomita. È una pratica molto importante per eliminare l'acidità nei disturbi gastrici. Molte malattie sono causate dall'iperacidità e questa pratica ne è un antidoto. Per coloro che soffrono di mal di stomaco o quello che si definisce acidità dovuta ad eruttazione degli acidi dello stomaco, questa è la pratica migliore. Il vomito è molto importante per migliorare la digestione ed equilibrare l'iperacidità. Ma se c'è ipoacidità, questa pratica non aiuta. In caso di ipoacidità si usa un'altra pratica, chiamata *vyaghra dhauti* o lavaggio della tigre. L'ipoacidità causa dispepsia cronica o indigestione. A causa della mancanza

di acidità, il cibo non viene digerito correttamente. Quando si ha questo tipo di indigestione, si aspettano tre ore dopo aver mangiato e poi si vomita tutto il contenuto rimanente in modo che lo stomaco venga pulito.

Per quanto riguarda i problemi di eliminazione, ho scoperto che la migliore forma di dhauti è *shankhaprakshalana*. Con circa sedici bicchieri (o quattro-cinque litri) di acqua tiepida e salata, si pulisce tutto il canale alimentare da cima a fondo. Nel giro di un'ora e mezza potrete eliminare tutto il muco decomposto e in fermentazione nell'intestino. Sulle pareti intestinali c'è del muco duro, al quale il cibo di attacca velocemente. Man mano che questo muco si decompone dovrebbe essere espulso. Sfortunatamente però, nel nostro moderno sistema di cura, quando il muco passa si pensa di avere una malattia e immediatamente si assumono medicine che bloccano il processo. Non permettiamo a questo muco decomposto di essere espulso attraverso le vie naturali. Quando si pratica *shankhaprakshalana*, gli intestini (crasso e tenue) vengono lavati e puliti da questo muco decomposto.

Quando il muco è espulso completamente, si crea uno stato di pulizia e di salute in tutto l'organismo. Dovete ricordare che quando l'intestino è pieno di muco decomposto, la peristalsi intestinale è rallentata e anche la temperatura del colon e dell'intestino tenue diminuisce. Quando avviene questo, si ha la decomposizione e la fermentazione del cibo all'interno dell'intestino. Ciò

significa che durante il processo di assimilazione, il corpo assorbe tossine e tutto il corpo si intossica.

La pulizia del corpo con *shankhaprakshalana* dovrebbe avvenire in base alle stagioni prevalenti nel Paese. Quando la stagione cambia dal caldo al freddo si ha un cambiamento corrispondente in tutto l'organismo. Il sistema di riscaldamento e di raffreddamento, come un termostato, cambia al variare delle stagioni. In quel momento si dovrebbe praticare *shankhaprakshalana*.

## **Asana e Pranayama**

Nella terapia dell'*Hatha Yoga* abbiamo ottenuto risultati eccellenti anche con la pratica di *asana* e *pranayama*. Le *asana* principali sono molto potenti in quanto influenzano il sistema endocrino, che mantiene in ordine il corpo fisico. Condizioni di squilibrio o di iper/ipo possono generare qualsiasi malattia. Le malattie coronariche ne sono un ottimo esempio. Nei Paesi occidentali questa malattia è in aumento giorno dopo giorno ed è nota come la prima causa di morte. Insieme al rilassamento, abbiamo riscontrato che la pratica di *siddhasana* è molto benefica per i pazienti cardiopatici.

*Siddhasana*, la posizione in cui si preme il perineo con un tallone e i visceri inferiori con l'altro, non è importante solo come posizione meditativa. La pressione dei talloni aiuta a controllare il deflusso di testosterone, l'ormone maschile prodotto nello scroto. Questo ormone è molto importante perché controlla le funzioni maschili e

influenza anche il comportamento coronarico. Controllando il deflusso di testosterone è possibile prevenire gli attacchi di cuore. Sopprimendo il rilascio di questo importante ormone, è possibile controllare automaticamente la fluttuazione della pressione sanguigna. Il testosterone ha un effetto costrittivo immediato sui vasi sanguigni, che a sua volta, grava su tutto il sistema coronarico aumentando pressione. Durante la pratica di *siddhasana*, invece, il deflusso di testosterone è inibito e la pressione del sangue riesce a riequilibrarsi.

*Sirshasana*, la posizione sulla testa, è ben nota per aumentare la ventilazione dei tessuti corporei, soprattutto per il cervello. Solitamente la ventilazione del cervello è molto inadeguata, ma in *sirshasana* è ottima. Con la pratica di *sirshasana* si possono rimuovere completamente tutte le pesantezze del cervello e dei pensieri.

Ciò che non è così ampiamente noto di *sirshasana* è che ha un effetto benefico sul comportamento del cuore. Durante *sirshasana* il tasso di consumo di ossigeno diminuisce mentre aumenta il tasso di assimilazione di ossigeno. Questo è stato verificato diversi anni fa da un team di ricercatori polacchi. *Sirshasana* è molto importante nelle malattie cardiache perché quando il consumo di ossigeno viene ridotto, anche la frequenza cardiaca diminuisce. Se si vogliono controllare i problemi coronarici, le persone andrebbero allenate a utilizzare una quantità minima di ossigeno. Le pratiche di *sirshasana* e di *kumbhaka* sono molto importanti per ridurre il consumo di

ossigeno ed allenare i muscoli involontari del cuore e del cervello.

Il cuore è un muscolo involontario, ma è controllato da un centro nell'ipotalamo. Quando uno *yogi* entra in profondo *samadhi* e ferma il proprio respiro, non consuma ossigeno e il suo cuore si ferma completamente. Se il cuore non si fermasse completamente, si riempirebbe di sangue impuro che ne dannaggerebbe i tessuti e le pareti. Perciò, in profondo *samadhi*, il consumo di ossigeno è pari a zero. Anche la remota pulsazione di energia è assente nei muscoli coronarici. Questo stato notoriamente continua per diversi giorni, e quando lo *yogi* emerge dal *samadhi* le sue funzioni riprendono nuovamente il ritmo normale.

## **La meditazione**

La scienza della meditazione è anch'essa una parte dell'*hatha yoga*. Non è semplicemente una via verso Dio, ma un modo per mantenere un equilibrio tra le energie pulsanti e renderle utili per il corpo. Io penso che la meditazione sia un gioco tra due forze, le due energie all'interno di noi, che sono in totale conflitto tra loro. Una energia cerca di subordinare l'altra forma di energia. Tramite le pratiche meditative si crea un'unione tra queste due energie che diventano quella che viene chiamata energia totale.

## **Unione di yoga e scienza**

Le malattie psichiche e mentali di cui soffre l'essere umano non sono altro che uno stato di disarmonia del

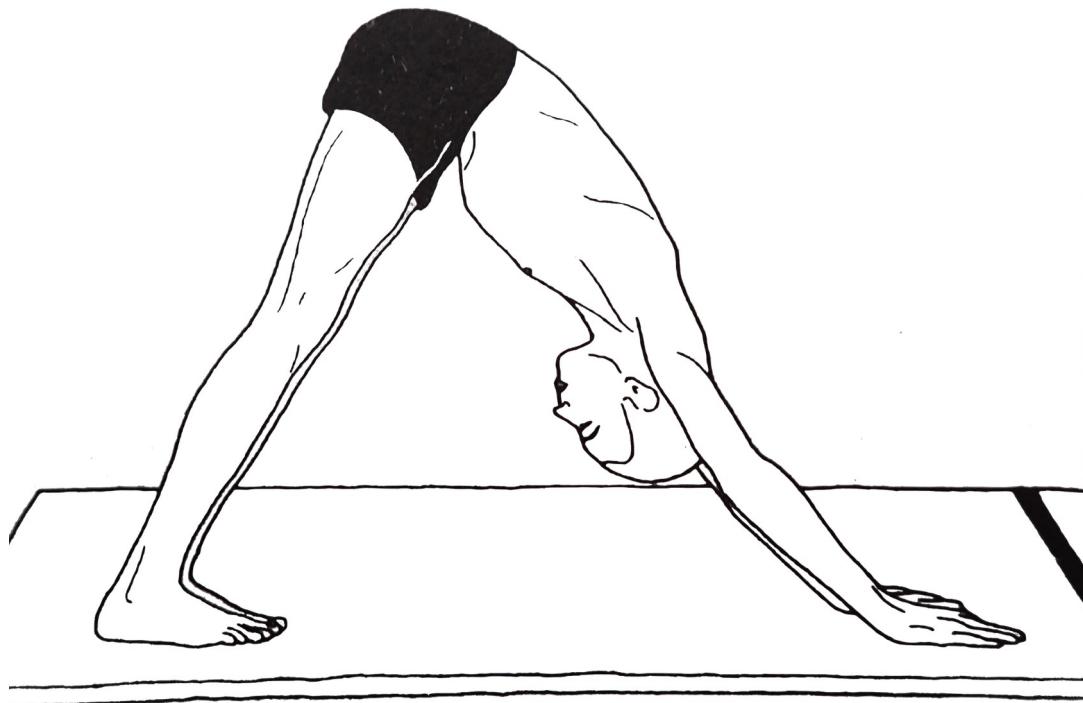
sistema energetico. Per alleviarle dovremmo avere un nuovo punto di vista riguardo al nostro corpo ed ampliare la dimensione della moderna scienza medica. Dovremmo ridefinire il corpo, la classificazione delle malattie e il sistema di diagnosi. Non appena la scienza moderna sarà in grado di ridefinire il corpo così com'è e correlare lo stato del corpo con lo stato della mente e le situazioni della vita, allora forse potrà aver luogo l'unione felice tra *yoga* e scienza. Ma al momento siamo agli antipodi; lo *yoga* parla di una cosa e la scienza parla di qualcos'altro.

La terapia fisica e mentale è una dei più importanti traguardi dell'*hatha yoga*. Finora l'*hatha yoga* ha avuto successo in malattie come l'asma, il diabete e la pressione sanguigna, laddove la scienza moderna non è riuscita a farlo. Oltre questo l'*hatha yoga* si è rivelato molto efficace in caso di epilessia, isteria, reumatismi e molti altri disturbi di natura cronica e costituzionale. Infatti abbiamo scoperto che i principali disturbi di natura cronica e costituzionale possono essere definitivamente rimossi con l'*hatha yoga*.

Ciò che occorre in questo momento, tuttavia, sono insegnanti e terapisti più formati e una migliore qualità della formazione. L'insegnante di *hatha yoga* deve essere un esperto del corpo e della mente. Allo stesso tempo, lui o lei non dovrebbe essere solo un insegnante di *hatha yoga*, ma uno scienziato di *hatha yoga*. Devono essere fatte molte ricerche su questo.

Questo è giusto uno sguardo su come le pratiche di *hatha yoga* possano creare uno stato di salute fisica e mentale. Al momento sono in corso molte ricerche in vari Paesi d'Europa, in America, in India e nel Sud-est asiatico per accettare gli effetti delle pratiche su tutti gli organi e sistemi del corpo. Presto speriamo che l'*hatha yoga* sia accettata come uno dei principali sistemi di trattamento per le malattie fisiche e mentali.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1980s/1980/8005/8005hyt.html>



# **Satsang sulla Salute**

***Swami Satyananda Saraswati***

**L'uomo moderno può veramente trarre beneficio dalla pratica delle tecniche yogiche sviluppate secoli fa?**

Nell'odierna società civilizzata i complessi e le nevrosi dell'uomo stanno notevolmente aumentando. Secoli fa, i nostri antenati vivevano in un ambiente più favorevole alla pratica dello *yoga*, ma le loro necessità riguardo alla scienza non era così preponderante come lo è nell'odierno mondo confuso e nevrotico.

A livello fisico siamo sottoposti ad un ambiente inquinato e disarmonico in cui le leggi della natura non vengono rispettate. Il nostro corpo assorbe molte tossine dall'atmosfera e dal cibo che ingeriamo, e abbiamo bisogno di un sistema per eliminare queste impurità accumulate. Lo *yoga* è l'unica scienza che fornisce i mezzi per farlo. In *hatha yoga* ci sono delle pratiche per purificare lo stomaco e tutto il canale alimentare. Il *pranayama* purifica ed equilibra il sistema respiratorio e nervoso, mentre *asana*, *mudra* e *bandha* rilasciano i blocchi di energia ed aiutano a rafforzare la vitalità e la resistenza del corpo.

Sul piano mentale, le preoccupazioni, le paure, le ansie e le tensioni che l'uomo sperimenta nella propria vita quotidiana, creano un'accumulo di impurità nel

subconscio. Per espellere queste tossine e liberarsi dalle tensioni, deve praticare meditazione e rilassamento yogico.

Quindi, sebbene le pratiche yogiche siano state sviluppate secoli fa, ciò non significa che siano inadatte per l'uomo moderno. Infatti, noi che stiamo vivendo una vita di maggiore stress e tensione realizzeremo i benefici dello *yoga* in tempi più brevi rispetto a quelli della cultura precedente.

### **Cos'è la malattia?**

La malattia è una condizione sperimentata nel corpo ma esistente nella mente. Secondo il concetto yogico, la malattia è inerente al sé più profondo, ma noi non siamo sensibili a questo, quindi viene vissuta attraverso la mente e i sensi nel corpo. Tutte le malattie, siano esse riguardanti l'apparato digestivo, respiratorio o circolatorio, sono dovute alla noncuranza delle regole della salute.

### **Qual è il miglior trattamento per le malattie gravi del corpo?**

Le malattie croniche e costituzionali possono essere gestite efficacemente dalla pratica di *hatha yoga*. Le malattie che sono di natura puramente fisica possono essere affrontate direttamente con *asana*, *pranayama* e i sei *kriya* di pulizia del corpo dell'*hatha yoga*. Mentre, quando la causa non è nel corpo ma nelle profondità della mente, devono essere trattate con le pratiche di *raja yoga* abbinate all'*hatha yoga*. Le malattie come il cancro

nascono nella mente e si manifestano nel corpo dopo un lungo periodo di tempo.

Vi faccio un esempio. Se un uomo sulla sessantina perde improvvisamente il figlio diciannovenne, avrà sicuramente un grande shock. Gli effetti di questo shock si trasferiranno nell'inconscio e lì lavoreranno come un seme sotto la terra. In ogni caso questa è la reazione normale allo shock. Ogni esperienza nella vita deve essere integrata nella personalità e diviene attiva come un seme piantato nella terra. Non si vede ma continua a crescere fino a che non si manifesta a livello del corpo. Tutto ciò che accade nel corpo influisce sulla mente e tutto quello che influenza la mente si ripercuote nel corpo, comprese malattie gravi come l'asma, il cancro e il diabete.

Anche chi soffre da venticinque anni di malattie come l'asma e i disturbi mentali mostrano grandi miglioramenti dopo quindici o venti giorni di trattamento yogico. Pensano sia un miracolo, ma la ragione per cui le pratiche yogiche sono così potenti è perché lavorano sull'inconscio e sradicano la vera causa della malattia.

Poichè la malattia può manifestarsi per cause mentali o fisiche, è meglio praticare le tecniche di *hatha yoga* insieme a quella di *raja yoga*. Una persona potrebbe soffrire di asma perché il clima dove vive non è adatto a lui e ha sviluppato un'allergia che ha provocato l'asma. O forse ha represso nella mente certe cose che si porta

dietro dall'infanzia e che sono la causa della sua sofferenza.

## **Il digiuno è un processo di purificatorio, appartiene quindi all'hatha yoga?**

Le tecniche dell'*hatha yoga* purificano il corpo a tal punto che se praticate con regolarità non è necessario sottoporsi al digiuno. Tuttavia ho visto che un po' di digiuno di tanto in tanto è molto benefico per chi vuole praticare lo *yoga* tradizionale. Ho visto anche che il digiuno è di grande aiuto nel trattamento di psicotici, nevrotici e schizofrenici.

Nella vita spirituale ci sono momenti nei quali si dovrebbe digiunare. Ad esempio, quando si ha il risveglio della *kundalini* e il corpo e la mente hanno delle esperienze. In quel momento probabilmente non sarà possibile praticare *hatha yoga*, quindi sarà necessario purificare il corpo con il digiuno. Anche se non si mangia per sette giorni non succede nulla, perché in un corpo spiritualizzato la nutrizione si crea internamente. Non è il cibo che nutre il corpo, è il *prana*. Se il *prana* è poco, non importa quanto cibo ingeriate, è probabile che vi ammalerete. Se c'è *prana* a sufficienza tutte le vitamine e i nutrienti possono essere creati dentro il corpo fisico.

## **Qual è la dieta ideale per chi pratica *hatha yoga*?**

La dieta ideale per un *hatha yogi* consiste in cibo che possa digerire correttamente. Anche se la dieta è basata su *roti*, riso, *dhal* e verdure, potrebbe essere necessario

apportare dei leggeri cambiamenti a seconda del sadhana e delle condizione della propria salute. Ad esempio, la dieta migliore dopo *shankhaprakshalana* è il *khichari*. Dopo aver fatto *vyaghra kriya*, si dovrebbe prendere del *kheer*. Se si pratica *pranayama* per lunghi periodi di tempo è meglio mangiare più cibi oleosi, burro, *ghee* e latte. Dopo aver praticato *dhyana* per alcune ore il cibo ideale è il *khichari*.

Ora considerando la salute, se si soffre di ulcera peptica a causa dell'iperacidità è meglio prendere un po' di *satu*, biscotti o latte ogni due o tre ore. Non esiste quindi una risposta diretta a questa domanda perché nella maggior parte dei casi la dieta deve variare da individuo a individuo.

**Se si vuole praticare hatha yoga si dovrebbe smettere di assumere alcool e di fumare e interrompere l'assunzione di droghe? Queste cose rallentano l'evoluzione dell'anima individuale?**

Per essere del tutto sinceri, nulla può influenzare il passaggio evolutivo della coscienza. Se si seguono le tecniche meditative e la mente raggiunge il rilassamento, allora non si ha bisogno di queste cose. Quando un individuo è in uno stato di tensione ha bisogno di sigarette, alcool e cose del genere, ma se non ha tensione non ne ha bisogno. Personalmente non sono contrario a queste cose; sono solo cose esterne. Anche se si medita, si può comunque assumerle se lo si desidera veramente.

Se una persona fuma o beve è inutile combattere le sue abitudini perché potrebbero essere causate da altre circostanze, magari da squilibri endocrini. Praticando *hatha yoga* è possibile purificare il corpo e correggere tutti gli squilibri. Poi, con il passare del tempo, alcool, droghe e sigarette non saranno più necessarie.

**Se una persona sta prendendo delle medicine e vuole iniziare un ciclo di trattamento con l'*hatha yoga*, dovrebbe sospendere tutte le medicine?**

Quando inizia la terapia yogica dovrebbe ridurre gradualmente l'assunzione di medicinali. Poi, praticando i *kriya* di pulizia, potrebbe interrompere tutti i farmaci se è sotto la guida di un terapista yogico esperto.

**Le tecniche di *hatha yoga* possono essere benefiche per i tossicodipendenti da eroina?**

Gli *shatkarma* dell'*hatha yoga* sono la parte più importante del trattamento di un eroinomane. Tutto il corpo fisico deve essere completamente purificato internamente ed esternamente. Le tossine devono essere eliminate dagli intestini, dal fegato, dai reni, dalla milza, ecc. e la produzione di acido, bile e flemma deve essere regolata. Tramite l'*hatha yoga* questo può essere fatto. Praticando determinati *asana* e *pranayama* le secrezioni ormonali possono essere regolate e i blocchi endocrini possono essere rimossi. I difetti posturali possono essere corretti e la vitalità del corpo può essere notevolmente migliorata. Il trattamento sarà più rapido e avrà maggior successo se la pratica è regolare e se si segue una dieta speciale. Si

raccomanda inoltre che questo trattamento venga intrapreso nell'ambiente di un ashram.

## **Quali tecniche di hatha yoga consiglia per migliorare la vista nei bambini?**

Come prima cosa devono praticare gli esercizi per gli occhi. Poi dovrebbero iniziare le tecniche di *hatha yoga* di *trataka* e di *neti*. Queste dovrebbero essere praticate quotidianamente, insieme a *surya namaskara*. Anche una leggera modifica alla dieta e brevi passeggiate a piedi nudi sull'erba umida in inverno contribuiranno a migliorare la vista.

## **Una mia allieva ha il cancro alla pelle e io le ho consigliato di praticare gli shatkarma yogici e di diventare vegetariana. Ha ulteriori suggerimenti?**

Sempre più persone si espongono eccessivamente al sole e questo è il risultato. Dovrebbero esserci delle limitazioni. Dopotutto, le persone di pelle bianca sono bellissime e anche quelle con la pelle nera lo sono. La bellezza non è una qualità data dal colore.

Insieme ad altri suggerimenti, la tua studentessa non dovrebbe esporre il proprio corpo al sole caldo finché non sarà totalmente guarita e dovrebbe iniziare a praticare *amaroli*. Questo consiste nell'uso interno e nell'applicazione della propria urina. Sono già state fatte anche diverse ricerche scientifiche sulla composizione chimica dell'urina e queste informazioni sono state raccolte in una nostra pubblicazione chiamata “*Amaroli*”.

Gli studi rivelano che nella nostra urina sono presenti numerose sostanze chimiche, ormoni ed enzimi che possono avere un effetto benefico in termini di aiuto nella guarigione dalle malattie.

*Amaroli* può essere tranquillamente usata nelle forme lievi di cancro. Non sono giunto a nessuna conclusione circa il suo utilizzo nelle forme di cancro più fatali, ma ho visto che funziona. Nel cancro della pelle questa pratica può essere molto benefica.

### **Qual è la migliore pratica yogica per l'ipertensione?**

C'è una pratica semplice. Basta sdraiarsi o sedersi su una sedia comoda, chiudere gli occhi e concentrarsi sul proprio respiro. Seguire semplicemente il respiro naturale che entra ed esce, tutto qua. Dovrebbe esserci un collegamento tra la mente e il corpo. Questo è il principio per la riduzione dell'ipertensione. Tutti sappiamo che inspiriamo ed espiriamo, ma non se siamo mai completamente consapevoli. Quando si inizia ad esserne consapevoli si crea questo collegamento tra la mente e il corpo, e le tensioni si riducono. Questa riduzione è reale e può essere verificata misurando la pressione prima e dopo la pratica. Ci sarà sempre una marcata differenza.

### **Quali asana dovrei praticare per aumentare la pressione sanguigna?**

Che tu abbia la pressione alta o bassa se pratichi *siddhasana* o *siddha yoni asana*, puoi regolare con successo la pressione del sangue. Dovresti praticare

anche *shashankasana* e *sirshasana* così come *bhastrika* e *kapalbhati pranayama* seguiti da un lungo rilassamento.

### **Quanto tempo bisognerebbe attendere prima di riniziare la pratica delle asana dopo un intervento chirurgico ad un organo addominale?**

Nel caso di una qualsiasi operazione chirurgica è sempre opportuno aspettare dai tre ai sei mesi prima di riniziare le *yogasana* o gli altri esercizi. Ma ci sono alcune operazioni minori dopo le quali si può iniziare le *yogasana* entro due o tre mesi. Questo vale per la pratica delle *asana* principali, come ad esempio *bhujangasana*, *shalabhasana*, *sirshasana*, *sarvangasana* o *surya namaskara*. Movimenti leggeri, come *pawanmuktasana*, possono essere fatti sempre, sotto una guida adeguata.

### **Quali pratiche yogiche consiglia nel caso di irregolarità del battito cardiaco?**

Sono state fatte molte ricerche scientifiche sullo *yoga*, soprattutto nel campo delle malattie coronarie. I *pawanmuktasana* possono sempre essere fatti, ma è meglio che una persona che soffre di una qualche forma di malattia cardiaca faccia riferimento ad un esperto in *yoga terapia* che conosca quali esercizi e trattamenti dovrebbero essere eseguiti. Ad esempio, in molti casi *yoga nidra* funziona molto bene, ma in altri casi si ottengono risultati migliori facendo praticare al paziente *ajapa japa*.

## **Il mio unico figlio soffre di schizofrenia. Perché non può essere curato?**

La schizofrenia è uno stato della mente e può essere curata. In effetti, la maggior parte delle persone sono schizofreniche, ma poiché sono in grado di mantenere un certo grado di controllo, non hanno raggiunto il punto in cui la loro condizione mentale possa essere annoverata come malattia. Quando una persona perde il controllo ed è incapace di controllare le proprie situazioni e manifestazioni mentali, allora si parla di malattia.

Per riportare uno schizofrenico ad un comportamento normale, deve essere esposto alle pratiche di *yoga*. Per prima cosa deve praticare le tecniche di *hatha yoga* per purificare le ghiandole e il sistema nervoso nervoso, poi *raja yoga* e *gyana yoga*. Dopodichè potrà interessarsi al *karma yoga* e i suoi progressi saranno rapidi, perché il *karma yoga* è il metodo più potente.

Nel nostro *ashram* di Munger abbiamo trattato con successo un gran numero di schizofrenici, ma spesso c'è un problema. Sebbene la terapia yogica sia molto potente ed efficace, non sempre completa la cura perché le persone ritornano nella stessa situazione in cui sono diventate schizofreniche. Ritornano nella stessa famiglia, allo stesso lavoro, alle stesse abitudini, cibo e ambiente, e il nostro lavoro viene annullato. Questo è il motivo per cui non siamo in grado di dare la completa guarigione che è possibile ottenere con le pratiche di *yoga*.

Nei nostri *ashram* scandinavi gli *swami* andavano negli ospedali psichiatrici della Danimarca e della Svezia e insegnavano ai pazienti le pratiche di purificazione dell'*hatha yoga* ed altre tecniche. Diversi pazienti guarirono e vennero dimessi dall'ospedale, ma noi eravamo preoccupati per la loro riabilitazione perché sapevamo che il loro ambiente sociale li avrebbe solo fatti impazzire di nuovo. Così abbiamo creato una struttura dove potessero soggiornare e lavorare con l'*ashram*, insegnando *yoga* e scrivendo e stampando libri. Se un paziente viene attentamente seguito, e la sua dieta e le attività quotidiane sono regolate, allora lo *yoga* può sicuramente aiutarlo.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1980s/1980/8005/8005hyt.html>



# **Parole di un Paramahamsa**

## ***Paramahamsa Satyananda***

Quando parliamo di abbandonarsi ci riferiamo sempre all'abbandono dell'ego. Questo da un lato. Dall'altro lato è l'abbandonarsi alla volontà divina, alle leggi naturali o agli eventi spontanei della vita: questo è il significato di arrendersi. Ci ho pensato a lungo perché, ovviamente, avevo un *Guru* che parlava di arrendersi. In tutti i suoi libri ha scritto di arrendersi e di fede, e io non l'ho mai messo in discussione perché dopotutto lui era molto più saggio di me.

Quando avevo circa diciotto o diciannove anni incontrai una donna che era una *yogini* tantrica. Non sapeva molto di libri ma conosceva le pratiche. Continuamente mi diceva: "Arrenditi", "Sii come un bambino, un neonato. Sii innocente!". Io le chiedevo: "Come posso farlo? Sono un ragazzo di diciotto anni e penso molto. Non posso arrendermi! Certo, quello che mi dici lo metterò in pratica, ma non posso fare più di questo". Lei conosceva le pratiche tantriche e mi insegnò molte cose ed io ne ero felice, ma quando mi diceva le parole "arrenditi" o "sii come un bambino" sentivo che per me non era possibile fare quello che mi diceva. Comunque la cosa durò circa sei mesi.

Poi, quando arrivai da Swami Sivananda, quella domanda si ripropose più e più volte. Chiesi informazioni a parecchi

*swami* che erano lì, ma non riuscirono a convincermi. Ma una volta accadde che un giovane servitore dell'ashram si comportò male con uno *swami* anziano. Diventai furioso e gli dissi: "Vattene da qui!". Lasciò l'ashram ma in serata, mentre Swami Sivananda stava andando a fare *kirtan*, si prostrò davanti a lui e lo salutò. Swami Sivananda gli chiese: "Cosa c'è?". Gli disse che stava andando via. "Perchè?" chiese Swami Sivananda. Egli rispose: "Swami Satyananda mi ha detto di lasciare l'ashram".

Quindi, ciò che fece Swami Sivananda fu impiegarlo nel suo *kutir*! Divenne il servitore personale di Swami Sivananda ed io dovevo andare lì e chiedere il permesso a quell'uomo per entrare. Quando quella sera seppi che era stato destinato lì, smisi di andare al *kutir*. Non volevo essere insultato da quell'uomo, dover bussare al cancello mentre lui diceva: "Sto arrivando!". (Perché io sono un grande uomo e dovevo vedere la porta aperta). Quindi dissi: "Meglio non andare affatto!".

Non andai. Ero solito inviare i miei scritti e qualunque rapporto che ci fosse a Swamiji tramite qualcun altro, e Swamiji sapeva cosa stava succedendo. In qualche modo, dopo circa una settimana ci siamo affrontati, io e Swamiji. Diceva sempre che il mio nome non era Satyananda ma '*Satya se Satyam, maha Satyam*'. Era così che si rivolgeva a me. Diceva Swami Chidananda o Swami Paramananda, ma nel mio caso diceva sempre: '*Satya se Satyam, maha Satyam*'. Disse: "Ho composto una canzone: ti piace?". Allora la cantò:

Rinuncia al *raja, abhiman*,  
Rinuncia al sesso maschile-femminile, *abhiman*,  
Rinuncia al *sannyasi-guru, abhiman*,  
Vedi *Brahman* in ogni volto.

*Abhiman* significa ego. Questa canzone potete trovarla nel ‘Canzoni e Kirtan ispiratori’ di Swamiji, e significa:

Abbandona l'ego di un proprietario di casa.  
Abbandona l'ego di un re.  
Abbandona l'ego di un *sannyasi*.  
Abbandona l'ego di un uomo retto.  
Abbandona l'ego di un uomo virtuoso  
e vedrai Dio in ogni volto, e contempla:  
‘Io sono umile come un filo d'erba’.

Questo è l'abbandono che bisogna praticare in relazione alla propria vita spirituale.

Tuttavia, qui c'è un problema. Certo, ho ascoltato questa canzone di Swamiji e ho capito che ciò che mi ha detto era giusto, ma in questo mondo complesso se non si ha una propria personalità, se non si ha un proprio ego, si hanno dei problemi. Avrete dei problemi perché verrete sfruttati. Swami Sivananda non ha risposto a questa domanda. Era totalmente di un'opinione che, indipendentemente da chi fosse quell'uomo, anche se è un uomo miserabile, anche se è un assassino, anche se è arrivato per derubarvi, sfruttarvi o farvi del male, dovete arrendersi. Questa era

la sua filosofia, e lui l'ha fatto, l'ha praticato per tutta la sua vita!

Alle persone che lo criticavano, lo insultavano o che parlavano male di lui (ovviamente in lui non c'erano tratti negativi, ma c'erano comunque persone che lo criticavano), portava sempre grande rispetto. Anche in *ashram* c'erano *sannyasin* che criticavano Swami Sivananda. Quattro o cinque di loro si sedevano e dicevano: "L'inglese di Swami Sivananda è senza speranza. Canta le canzoni così... Ha il viso così...". E Swami Sivananda era solito mandare loro caffè, tè e anacardi!

Swami Sivananda diceva che quelli che vi fanno tutte queste cose sono mandati da Dio (perché lui credeva in Dio). Quindi, quando le persone mi parlano della questione dell'arrendersi ho due idee a riguardo: una è l'arrendersi di un *bhakta*, un devoto del calibro di Swami Sivananda o del Cristo o di molti altri santi come Mirabai. Avevano completamente abbandonato l'ego personale e si erano messi nelle mani di Dio. Quindi Dio dovette prendersi cura di loro. Questa è la forma più elevata dell'arrendersi. Mentre fate sadhana e siete collegati con un Guru o con un sistema di pratiche, dovreste praticare e non preoccuparvi delle conseguenze che potreste avere, che arrivate o meno ad un risultato. Questo si chiama arrendersi. Arrendersi significa deporre le armi.

Ho sempre avuto difficoltà in questo, anche a Rishikesh. La sola cosa positiva era che ero così impressionato dalla vita di Swami Sivananda, da ogni sua azione e dal suo comportamento, dai suoi pensieri e dalla sua filosofia, che non avevo nulla contro di lui. Molti discepoli apprezzavano il proprio Guru ma c'erano alcune cose che a loro non piacevano. La maggior parte di voi deve aver sperimentato che ci sono certi punti che non vi piacciono, ma in Swami Sivananda non c'era nulla che non mi piacesse: era tutto così bello! La sua calligrafia era così elegante, il suo modo di parlare così piacevole, il suo viso così bello, così come i suoi modi, le sue abitudini alimentari, il suo sorriso, le sue risposte, il suo comportamento verso le persone e il modo in cui riceveva denaro. Voglio dire che era molto franco. Diceva: "Quanto denaro hai in tasca? Dammelo". Se lo avessi detto io sarebbe sembrato molto imbarazzante, ma nel suo caso era come se un bambino piccolo chiedesse: "Papà dammi i soldi". Nessuno poteva mai sentirsi offeso perché la sua voce, il suo atteggiamento, tutti i suoi modi erano come quelli di un bambino piccolo che chiedeva ad un uomo anziano di tirare fuori la penna stilografica: "La devo usare!". Nessuno l'avrebbe mai potuto fraintendere.

Per quanto riguarda il suo comportamento con gli uomini importanti, Swami Sivananda è stata l'unica persona che ho conosciuto in vita mia e che i più grandi uomini al potere in India, politici, musicisti, danzatori, artisti, pittori erano soliti venire a trovarlo. Lui li onorava molto. Quando

se ne andavano dall'ashram erano molto grati a lui e molto felici: musicisti, danzatori, artisti, pittori, narratori, oratori, maghi, arcieri, ginnasti, acrobati e persino un madari che faceva danzare scimmie e cobra. Quando vedeva uno di quelli con un cobra, diceva: "Chiamalo" e gli dava quindici rupie dicendo: "Mostrami la danza del cobra. Vedrò il cobra. Questa è la ghirlanda di Shiva". Forse il mio costante apprezzamento per Swamiji deve aver funzionato in me come un atto di abbandono.

Sono stato da Ramana Maharshi e da Aurobindo. Sono stato da Ananda Mayi Ma, da Ram Das e da vari santi e mi sono piaciuti tutti, ma c'era qualcosa che non accettavo. Ho trovato qualcosa di molto divertente, qualcosa di molto particolare. Non li critico perché in fondo sono grandi uomini e non ho il diritto di dire nulla contro di loro, ma io ho la mia personalità, se non mi piace qualcosa in te non mi piace, tutto qua. Ho vissuto nell'ashram di Aurobindo e con molti altri *sannyasin*, mi mandò Swamiji. Mi sono piaciuti, mi è piaciuto Aurobindo, mi piaceva il suo stile, mi piaceva Ananda Mayi Ma, ma non mi piacevano le superstizioni perché sono sempre contrario a queste cose. Nel caso di Swami Sivananda è stato divertente. Swami Sivananda era un tipo di persona molto disciplinata e la sua *ishta devata* era Krishna, il playboy. Io sono sempre stato un uomo molto libero, eppure la mia *ishta devata* è Shree Rama, l'uomo disciplinato. Rama simboleggia la disciplina, i principi, il dharma e Krishna rappresenta la gioia, l'allegria, anandam (beatitudine).

Quando lasciai l'ashram nel 1956 mi chiamò e mi diede centotto rupie. Finora ancora non le ho spese. Sono sempre nella mia cassetta dei contanti che ho dato a Swami Niranjan. Gli ho detto: "Non spendere questo denaro! Finché avrai questi, avrai molti zeri a destra. Ho tre cose di valore. Una sono le centotto rupie. Un'altra è il ciuffo di capelli del Santo Kabir. Arriva dalla tradizione di Kabir a cui appartiene la famiglia di Swami Atmananda. Era con lei quando era a Munger e l'ha lasciato qui. La terza cosa è una piccola moneta d'oro. Durante il mio mendicantaggio, quando ero a Benares, sedevo a chiedere l'elemosina per le strade con il mio pezzo di stoffa e qualcuno la buttò là! Dopo di chè smisi di mendicare. Dissi: "Se un uomo mi dà una ghinea d'oro, che bisogno c'è di sedermi qui?". Ho detto a Swami Niranjan: "Conserva questi oggetti il più a lungo possibile".

Dopo avermi dato le centotto rupie, Swami Sivananda mi insegnò il Kriya Yoga, lo stesso che io inseguo a voi. Per insegnarvelo mi ci vuole circa una settimana, mentre Swamiji me lo diede in tre o quattro minuti. Disse: "Pratica in *ujjayi pranayama, mula bandha, uddiyana bandha e viparita karani mudra*", in soli tre minuti. Non menzionò *arohan, awarohan*; me ne occupai in seguito. Mi disse solo di praticare *mula bandha, maha mudra, maha bheda mudra e naumukhi mudra* mentre inspiro verso l'alto e mentre espiro verso il basso e di fermarmi in due punti: cioè i due punti terminali, *bindu e muladhara*. Questo è tutto! Poi, ovviamente, ho consultato alcuni testi per perfezionarlo.

Quindi, se ci penso, io mi sono abbandonato a lui! Nell'episodio di quel giovane servitore non direi di essermi abbandonato a Swamiji, altrimenti avrei detto: "Okay, se Swamiji lo vuole lì che stia lì! Cosa mi importa? Andrò al Kutir, e lascerò che mi insulti!". Ma non pensai in quel modo. Dissi: "No, non ci andrò!". Ma, per il resto, penso di essermi abbandonato, perché il concetto di un ashram, la Bihar School of Yoga, non viene dalla mia mente. No, non l'avevo pianificato. Mi venne in mente perché lui mi ha contattato. Non l'ho contattato io, non so nemmeno come farlo. Se dovessi contattarlo non saprei come farlo. Certo, mi piacerebbe contattarlo per ogni problema, ma non so come si fa. Lui contatta me. Questo significa che il suo volere.

Nel giorno in cui lui lasciò il corpo, nel cuore della notte (mi trovavo in 'Ananda Bhavan' a Munger), ricevetti un messaggio molto chiaro. Ebbi un risveglio interiore. Quella notte entrai in meditazione e vidi ogni cosa così chiaramente come se stesse accadendo esternamente. Quando uscii da quel risveglio, forse per uno, due o tre minuti non sapevo se il mio stato presente fosse un sogno o se quel risveglio fosse stato un sogno, perché il risveglio interiore fu così chiaro che per qualche minuto pensai che quella fosse realtà e che ora stavo sognando di trovarmi in Ananda Bhavan. Capii la verità qualche tempo dopo.

Nel 1976 acquistai questo terreno da un ex sovrano a un prezzo di centomila rupie: niente! Dopo l'acquisto ho

espletato tutti i doveri e fatto ogni cosa in modo appropriato. Tuttavia ci fu un problema. Accadde che, siccome era un sito storico ci furono una serie di problemi nell'Assemblea, nel Parlamento e nel Dipartimento Archeologico, e questo e quello. Io sono una persona a cui non piacciono tutte queste cose. Combattere per la prosperità materiale e per la proprietà è l'ultima cosa che farei! No, se ho rinunciato ai miei genitori, alla mia famiglia, alle proprietà, al mio futuro e ad ogni cosa, perché dovrei combattere per questa proprietà? Accidenti! Dissi a queste persone: "No, lo lascio! Me ne vado! Questo ashram è troppo per me! Non voglio combattere!". Ma il Parlamento mi rispose: "Portate un'ingiunzione alla Corte Suprema o all'Alta Corte, fermate il Governo...". Io risposi: "No, non farò niente!". Ero assolutamente deciso a ritirare lo *swami* che si stava occupando di questa faccenda.

Quella stessa notte sognai molto chiaramente che vicino alla cucina, dal cancello sul retro, entrava una mucca con una campana e camminava vicino alla casa delle pompe. C'era una specie di serpente, non ricordo esattamente di che tipo, e la mucca lo scacciò via. Il serpente scomparve immediatamente. Il giorno successivo, o forse due giorni dopo, un importante telegramma partì da Delhi diretto al magistrato distrettuale da parte del Primo Ministro. Indira Gandhi non era al potere nel momento in cui io avevo quei problemi, ma entro ventiquattr'ore dal suo ritorno al potere, inviò un telegramma al magistrato distrettuale:

“Libera la proprietà”. Lei aveva saputo che ero in difficoltà, ma non poteva fare nulla perché lei stessa era nei guai. Ovviamente, io non le avevo fatto nessuna richiesta. Nel frattempo, il direttore dell’Archeologia di Delhi (che proveniva dallo stesso villaggio di Swami Sivananda) sgomberò la proprietà. La moglie del direttore archeologico del Bihar era una studiosa di sanscrito e mi conosceva molto bene. Lei disse al marito: “Giusto o sbagliato, sgombera!”. Nel giro di non più di settantadue ore tutto andò a posto.

Quindi, vedete, questo non può accadere a meno che un potere superiore, il potere del *Guru*, non mi renda medium. Io sono il medium, il canale, e non sono potuto diventare canale finché non mi sono arreso completamente. L’elettricità non può passare attraverso il legno perché non è un buon conduttore. Può passare solo attraverso conduttori in filo di rame o alluminio. Perciò, per poter essere un conduttore di elettricità occorre essere un buon conduttore non uno cattivo. Se un discepolo, un devoto non si è arreso non può essere un buon conduttore. Se è un buon conduttore è la prova che si è arreso. Quindi, ritengo che, sebbene ho fallito molte volte nell’arrendermi, ho capito che l’ho fatto! Si, mi sono arreso.

Anche l’andare all’estero: non avevo mai pensato di andare fuori dall’India nel 1968! È stata un’idea che mi è stata data. Non mi lascio mai confondere dai problemi perché penso: “Perchè dovrei preoccuparmi?”. Ma a volte

i pensieri arrivano alla mia mente: “Cosa dovrei fare?”. E non trovo una risposta. Non voglio trovare una risposta mentalmente o intellettualmente: lascio andare! Dico: “Se devo avere una risposta, arriverà, non me ne preoccupo!”. Le risposte arrivano molto chiaramente, non spesso, non tutti i giorni e nemmeno ogni anno, ma una volta ogni due o tre anni. Allora sento chiaramente la voce di Swamiji, a volte in inglese, a volte in hindi, a volte in tamil: le tre lingue in cui ero solito conversare con Swamiji.

È molto difficile per me spiegare esattamente cosa dovrebbe essere l'abbandono perché sono sempre stato un individuo molto difficile, anche in ashram. Ci fu un altro incidente molto brutto che posso raccontarvi. Erano circa le dieci del mattino. La regola in ashram era che prima il cibo veniva raccolto in un portavivande. Uno swami lo portava al Vishwanath Mandir (tempio). Il cibo veniva prima offerto lì alla divinità poi avveniva la *puja*, *bhog* (offerta), come viene chiamata. Poi vi si ponevano le foglie di tulsi e vi si spruzzava *Ganga jal* (acqua del Gange) prima di portarlo in cucina dove veniva unito al resto del cibo. Solo allora veniva suonata la campana. Questa era la tradizione, la regola, la disciplina dell'ashram.

Un giorno arrivò in ashram un professore, Ganga Sharan Sheel, che piaceva molto a Swamiji perché durante i giorni del suo mendicandaggio l'aveva accompagnato cantando *kirtan* e *bhajan*. Mi disse: “Swami Satyananda, dagli del cibo”. Io risposi: “Swamiji, la *puja* non è finita!”. Egli mi rispose: “Anche lui è Dio, servi prima lui!”.

Replicai: "Ma allora perché hai messo questa regola? Se lui è Dio, allora anch'io sono Dio e chiunque assuma cibo alle dieci del mattino è Dio! Perché hai messo la regola secondo cui prima il cibo deve essere offerto al Signore Vishwanath, santificato e riportato in cucina prima che qualcuno venga servito? Dov'è la regola oggi?". Presi il mazzo di chiavi e continuai: "Occupati tu della cucina!". Swamiji era a circa dieci o quindici metri da me e io gli lanciai il mazzo di chiavi dicendo: "Occupati tu della cucina!".

Immediatamente andai nella mia stanza e mi chiusi dentro per tre o quattro giorni. Non aprii mai. Ero così arrabbiato, così soffocato, così frustrato. Non sapevo cosa fare! Era il mio *Guru*! Non potevo picchiarlo! Non potevo maltrattarlo né lamentarmi con nessuno! E non potevo nemmeno inchinarmi e fare pace con lui. Vedete, a volte diventa molto difficile fare pace anche se lo volete. Essendo un uomo egoista, non uscii per tre, quattro o cinque giorni. Poi, finalmente, il mio corpo cedette. Scesi in cucina e presi un po' di cibo! Tutti gli swami erano silenziosi e non mi disturbarono. Quando stavo tornando indietro lo incontrai lungo il percorso. Mi disse: "Om Namo Narayanaya. Come stai?". Risposi: "Sto bene". "Vuoi una tazza di caffè?", mi disse. "Sì" risposi. Pensai che alla fine quello poteva essere un punto di riconciliazione: Swami Sivananda non prendeva mai caffè. Mai! Ma era solito avere del caffè, in particolare per me. Ogni volta che andavo da lui per qualche lavoro mi preparava il caffè.

Quindi presi il caffè. Non parlò mai di quest'incidente con nessuno, nè mi ammonì con moralismi tipo: 'Guarda qui, Dio in ogni volto!'. Sapeva che soffrivo di una malattia chiamata EGO e che sarebbe stato molto difficile per lui fare un'egodectomia su di me. Così pensò: "È meglio tacere".

Certamente, nell'*ashram* di Swamiji c'erano discepoli come Swami Chidanandji. Qualunque cosa Swami Sivananda diceva, lui lo faceva, qualunque! Nessuna domanda! Ma questi non sono diventati i medium. Vedete il punto? Io sono diventato un buon conduttore! Quindi è molto difficile definire cosa sia l'abbandono e cosa sia l'involucro dell'ego: cos'è l'ego? Significa forse che se ho una personalità, delle opinioni, dei principi e sono arrogante, non sono un discepolo? Anch'io sono un discepolo perché ho accettato Swami Sivananda come mio Guru, al cento per cento, forse anche al centodieci per cento, non al novantanove virgola nove, nove, nove per cento! No, al cento per cento! Non c'è dubbio! Anche se ha impiegato quel ragazzo nel suo *kutir*, sapendo molto bene che io l'avevo mandato via e che per me sarebbe stato un grande insulto, lui è il mio *Guru* e lo ha fatto con uno scopo, al fine di fare un'operazione di egodectomia su di me. Non lo ha fatto con una motivazione cattiva, ma con una buona motivazione. Un *sadhak* o aspirante deve essere molto umile. Non dovrebbe essere offensivo. Non dovrebbe essere amareggiato e non dovrebbe essere

vendicativo. Lo sapevo, intellettualmente capivo tutto, ma ancora non riuscivo ad accettarlo!

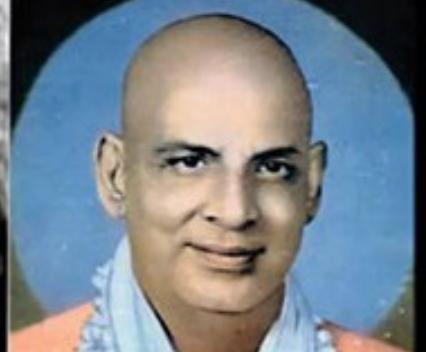
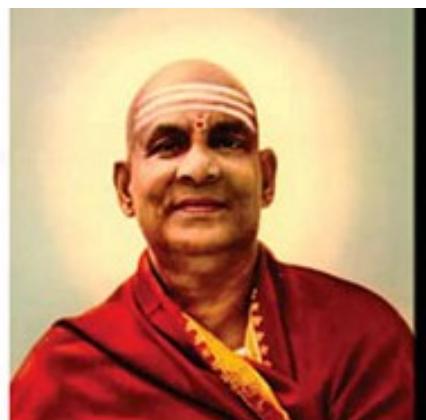
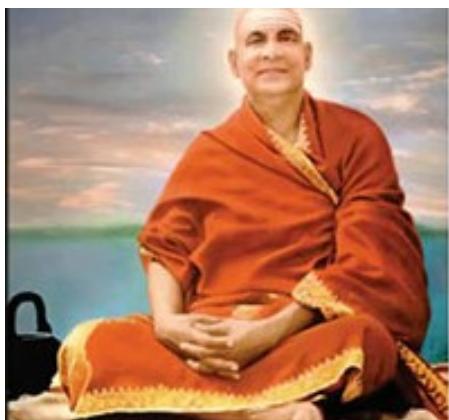
Questo è stato, tra tutti, l'insegnamento centrale. Cristo, Maometto, Swami Sivananda e tutte le scritture indiane parlano di abbandonarsi: atma samarpan o sharanagati. A questo punto sorgono molte domande. Se vi abbandonate al vostro guru e lui vi chiede di uccidere qualcuno, lo fate? Se vi chiedessi di fare un pessimo lavoro per me, di prendere un po' di eroina e consegnarla a qualcuno a Londra, lo fate? Quando dovete applicare l'abbandono e quando mantenete la vostra personalità? Dovete tracciare una linea di demarcazione da qualche parte.

A volte il guru può chiedere delle cose. C'è la storia di uno dei maggiori eroi in India, un giovane proveniente dal Maharashtra, vicino a Goa e Konkan. Il suo nome era Shivaji. Un giorno il suo *guru*, Ramdas, lo chiamò e gli disse: "Il mio stomaco è dolorante! Portami del latte di tigre!". Il latte di una tigre! Non si riesce a prendere nemmeno il latte di asina senza ricevere un calcio! Ma lui accettò e andò. Naturalmente, poiché aveva una grande fede e convinzione nel suo *guru*, sviluppò il potere di ipnotizzare la tigre, mungerla e portare il latte al suo *guru*. Questo è considerato essere il potere dell'abbandono, della fede.

Anche nella Bibbia, nella vita del Cristo, se ne trova traccia. Conoscete il termine "Tommaso il dubbioso". Quando Cristo venne da lui dopo la resurrezione,

Tommaso si rifiutò di credere che fosse veramente il suo Maestro. In un'altra occasione, quando un gruppo di discepoli del Cristo iniziarono a camminare sulle acque, non appena iniziarono a dubitare cominciarono ad affondare. Quindi, se si hanno dei dubbi, il potere della mente viene meno. Alcuni discepoli del Cristo avevano una forte fede in lui, altri dubitavano. Per poter superare questi dubbi dovete essere un discepolo con una fede assoluta, incorruttibile e incontestabile!

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1990s/1993/9311/9311say.html>



# Ashram

Swami Satyananda Saraswati

C'è un modello di vita nell'ashram che è completamente diverso dal modello di vita che avete nel vostro ambiente o nelle vostre case. Gli ashram devono essere diversi, e devono fornire, per creare opportunità e strutture per gli aspiranti di vivere lì più semplicemente e di lavorare più duramente, non più dolcemente, di quanto abbiano mai sperimentato prima.

La parola ashram è una parola sanscrita. Shram significa "sforzo, lavoro". Una persona che sta lavorando duramente sta facendo "shram". Questa è l'espressione sanscrita. Ora, lavorando duramente sul piano fisico in cucina, in giardino, costruzione di edifici, pulizia, gestione, ecc., è lavoro duro esterno o fisico. Questo è anche "shram" e questo è un aspetto della vita dell'ashram. Allo stesso tempo, c'è un altro modo o dimensione di lavorare sodo e questa è la dimensione interiore: il lavoro spirituale. Stai cercando di percorrere il sentiero e hai intrapreso un compito in salita per te stesso. Non è un terreno pianeggiante. Devi passare attraverso montagne, campi, valli e molti terreni difficili. Devi affrontare varie aree della tua personalità e per questo devi anche lavorare sodo. Concentrarsi è fare un lavoro stupendo. Anche questo è "shram".

La meditazione è lavoro interiore. Lavorare nell'ashram sotto forma di kriya yoga è anche "shram". Ecco perché ho scelto la parola ashram piuttosto che associazione yoga, accademia yoga, scuola yoga o qualsiasi altra cosa, perché voglio chiarire che siete venuti qui e verrete qui per "shram". Sì, per "shram", il lavoro, e più duro si lavora, migliore è la qualità del rilassamento. Se sei una persona pigra, la qualità del rilassamento sarà molto inferiore. Se stai lavorando duramente, fisicamente, mentalmente e spiritualmente, se sei un gran lavoratore sia sul piano esterno che sul piano interno, allora la qualità del rilassamento sarà superiore. Devi ricordartelo. Per questo abbiamo creato una rete di ashram in tutto il mondo.

<http://www.yogamag.net/archives/2020s/2023/2305/2305ta.html>



# **Glossario dei termini in Sanscrito**

**Ajapa Japa:** ripetizione spontanea di un mantra.

**Arohan:** passaggio frontale.

**Asana:** posizione/postura di yoga.

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

**Awaroan:** passaggio lungo la colonna vertebrale.

**Bandha:** chiusura psico-muscolare dell'energia.

**Bhajan:** canto devozionale.

**Bhakta:** devoto.

**Bhastrika Pranayama:** respirazione a mantice.

**Bhujangasana:** posizione del cobra.

**Bija Mantra:** suono seme; un mantra o una vibrazione basilare.

**Bindu Chakra:** punto psichico situato alla sommità posteriore della testa.

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

**Guru:** la forza intelligente che illumina l'oscurità.

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

**Ishta Devata:** divinità personale.*(modo personale intimo con cui ci relaziona con quello che viene chiamato Dio)*

**Jnana/Gyana Yoga:** yoga della conoscenza.

**Kapalbhati Pranayama:** purificazione frontale del cervello.

**Karma Yoga:** via dell'azione disinteressata.

**Kirtan:** mantra cantati.

**Kriya:** azione, tecnica o pratica particolare.

**Kumbhaka:** ritenzione del respiro

**Kundalini:** energia potenziale dormiente che giace in muladhara chakra.

**Kutir:** capanna/bungalow.

**Mudra:** gesto che canalizza l'energia.

**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.

**Neti:** lavaggio dei seni nasali con acqua e sale.

**Pawanmuktasana:** posizioni che liberano l'elemento aria.

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

**Pranayama:** tecniche per l'espansione del prana.

**Puja:** culto, adorazione.

**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.

**Roti:** pane indiano

**Rishi:** veggente, saggio realizzato. Chi contempla o medita sul Sé.

**Sadhaka:** aspirante/praticante di yoga.

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

**Sannyasin:** colui che rinuncia ai frutti delle azioni.

**Sarvangasana:** posizione sulle spalle.

**Shalabhasana:** posizione della locusta.

**Shankhaprakshalana:** tecnica di purificazione e lavaggio dell'intestino.

**Shashankasana:** posizione della luna o della lepre.

**Shatkarma/Shatkriya:** pratiche di purificazione dell'Hatha Yoga.

**Siddhasana:** posizione meditativa perfetta per l'uomo.

**Sirshasana:** posizione sulla testa.

**Surya Namaskara:** saluto al sole.

**Swami:** letteralmente “maestro di sé stesso”. Persona iniziata al Purna Sannyasa.

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

**Uddiyana Bandha:** contrazione addominale in posizione eretta.

**Ujjayi Pranayama:** respiro psichico.

**Viparita Karani Mudra:** atteggiamento psichico capovolto.

**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, subconscie e inconsce. Stato tra il sonno e la veglia.

**Yogi (o Yoghi):** praticante maschio avanzato di yoga; colui che ha realizzato lo stato di yoga.

**Yogini (o Yoghini):** praticante femmina avanzato di yoga; colei che ha realizzato lo stato di yoga.