

# **Indice**

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| I Tre Aspetti del Karma Yoga       | p. 2  |
| La Gestione della Mente            | p. 6  |
| Riscaldare il Comune Raffreddore   | p. 18 |
| Glossario dei termini in Sanscrito | p. 27 |



# I Tre Aspetti del Karma Yoga

**Da “Yoga Chakra”, Swami Niranjanananda Saraswati**

Lo scopo dello *yoga* interiore o *antaranga yoga* è quello di gestire i tratti che sono inerenti e geneticamente incorporati nella vostra personalità e natura. Nella tradizione yogica questi tratti della personalità sono conosciuti come i sei amici che sono nati con voi quando siete venuti al mondo. Questi compagni rimangono con voi fino all'ultimo respiro. Danno origine alla vostra natura, mentalità, personalità, abitudini, tratti, carattere e vi rendono quello che siete in questo momento.

## **Prevalere sui sei amici**

Chi sono questi sei amici? *Kama*, desiderio e passione, insiti in ogni forma vitale: anche un neonato ha desiderio, nessuno ne è libero; *krodha*, la spinta aggressiva; *lobha*, avidità che sottolinea il bisogno; *moha*, illusione, infatuazione; *mada*, arroganza, identità autoaffermativa; *matsarya*, invidia, gelosia verso altre persone che hanno più successo o che stanno meglio di voi, la mentalità comparativa. Queste sono le sei qualità della vita che nascono nella propria mente al momento della nascita. Potete vederlo anche nel comportamento dei bambini. Potete identificare quale tratto viene evidenziato in un particolare momento: possono essere volatili, aggressivi, dinamici e irrefrenabili, esprimendo *krodha*; possono essere invidiosi di un altro bambino che ha qualcosa in

mano e andare a cercare di portarglielo via e prenderlo a schiaffi. Questi tratti formano la natura umana.

Non sono tratti che potete correggere attraverso l'influenza dei genitori o attraverso l'educazione a scuola o all'università. Non c'è induzione di pensiero che possa aiutarvi ad equilibrare gli stimoli negativi e le proiezioni di questi tratti. Questi tratti formano la vostra personalità e sono collegati a *karma*, azione; *jnana*, conoscenza e a *bhavana*, sentimento. *Karma*, *jnana* e *bhavana* diventano una parte integrante in cui questi sei aspetti esprimono il loro potere, poiché è in *karma* che vi rendete conto di quanta aggressività, avidità, pulsione, bisogno, gelosia e invidia avete. *Karma* evidenzia questi tratti sottili della vostra personalità. In modo simile, il pensiero evidenzia i tratti sottili della vostra personalità, non i sensi, il corpo, i muscoli, l'addome, i polmoni o il cuore. L'intelletto mette in evidenza questi tratti e le emozioni li esprimono.

Ogni azione, pensiero ed emozione in un modo o nell'altro esprimono l'intensità dei sei tratti in differenti momenti. A volte l'intensità può essere bassa, a volte può essere maggiore. Quindi, attraverso lo *yoga* interiore, attraverso *karma yoga*, *bhakti yoga* e *jnana yoga* potete gestire gli effetti di questi sei tratti.

Nello *yoga* esteriore, nell'*hatha yoga*, nel *raja yoga* e nel *kriya yoga*, sviluppate e coltivate *sanyam*, il controllo; e nello *yoga* interiore gestite i tratti interni che creano la vostra vita, natura, personalità, le vostre aspirazioni ed

ambizioni, la natura *tamasica* e *rajasica*. Poiché in questi tre tipi di *yoga* abbiamo a che fare con tratti che sono sottili e invisibili, e tutti noi rispondiamo e reagiamo ad essi, essi costituiscono lo *yoga* interiore.

### **Karma yoga (i tre stadi)**

*Antaranga yoga* inizia con il *karma yoga*, poiché nessuno può vivere senza *karma*. *Karma* è la base fondamentale e il sostegno della vita. La definizione classica di *karma yoga* è che rende immuni dai *karma*. Si può definire il *karma yoga* in molti modi, tuttavia, qual'è lo scopo secondo gli *yogi* e le scritture yogiche? Lo scopo non è qualcosa evocato dall'intelletto.

Il primo scopo del *karma yoga* è *atmashuddhi*, l'autopurificazione. *Yoginah karma kurvanti sangam tyaktvatmashuddhaye*: “gli *yogi* fanno *karma*, con obiettività, per l'autopurificazione”.

Questa è la prima filosofia del *karma yoga*: raggiungere l'autopurificazione. Ora, l'autopurificazione è un concetto ampio. Non è qualcosa che si può identificare con “se faccio questo mi purificherò”. Si deve lavorare per delineare tutte le diverse componenti all'interno di questo ampio concetto, l'*atmashuddhi*; le relazioni, le associazioni, le aspettative giocano tutte un ruolo importante. Bisogna identificare tutte queste cose, compresi i bisogni, le ambizioni, i punti di forza e le debolezze. Per ottenere l'autopurificazione, ogni aspetto della propria natura deve essere monitorato e gestito. Non è sufficiente dire che

attraverso il *karma yoga* si ottiene *atmashuddhi*. Si devono individuare le aree di *atmashuddhi*: *shuddhi* emozionale, *shuddhi* intellettuale, *shuddhi* sensoriale. Tutti questi sono differenti tipi di *shuddhi*.

*Atmashuddhi* si riferisce anche a un termine importante: obiettività. Si deve comprendere l'obiettività non dal punto di vista dell'attaccamento o del distacco, ma semplicemente come conoscenza. Quando si conoscono, si gestiscono meglio le risposte dell'attaccamento o del distacco. Che siate attaccati o distaccati non fa differenza. Perciò la consapevolezza dell'obiettività, in relazione alle proprie azioni, porta alla consapevolezza di sé, all'armonia, all'equilibrio interiore o purificazione.

Il raggiungimento di *atmashuddhi* porta al secondo stadio del *karma yoga*, *akarta bhava*, il sentimento di “Io non sono colui che agisce. Sono uno strumento mosso da una mano invisibile ed eseguo gli ordini”, “Sia fatta la tua volontà”. *Karta* è l'idea di agire, “Io sono cului che agisce”, mentre *akarta* è il non avere l'idea di agire, “Non sono io colui che agisce”. Quando nella vita sorge il concetto che non siete voi coloro che agiscono, diventate semplicemente dei medium, attraversi i quali l'azione è compiuta. *Akarta* è quando non siete voi coloro che agiscono, gioiscono o sperimentano il *karma* e il *karma* non è un agente vincolante. Quando c'è *karta bhava*, “Io sono l'autore”, il *karma* vi lega. Quando siete uno strumento che è manovrato, i *karma* non vi vincolano e portano a

*naishkarmya siddhi*, la libertà dagli effetti dei *karma*. Questo è il terzo aspetto del *karma yoga*.

*Naishkarmya siddhi* si ottiene dal *karma yoga*. Sviluppate immunità dai *karma*, dalle persone, dalle situazioni e dall'ambiente, e rimanete connessi con la vostra pace e comodità. Ogni momento della vita diventa un momento nuovo che vivete con il cento per cento della consapevolezza. Nulla sarà più routine; anche se dovete spazzare la stessa strada ogni giorno per venti anni, non diventerà mai routine.

Quello che fate ogni giorno sarà fatto come se fosse la prima o l'ultima volta nella vita che lo fate, e darete il massimo. Ogni momento vi porta una nuova esperienza di partecipazione e coinvolgimento con il *karma*, e vi libera anche dalla sofferenza che viene quando vi identificate con il *karma*. Quando si risveglia questo stadio, almeno il trenta per cento dell'oscurità dei sei amici diminuisce.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2010s/2017/1705/17053ky.html>



# **La Gestione della Mente**

## ***Qual è la differenza tra il controllo e la soppressione del comportamento e del pensiero?***

Una persona può pensare tutto che ciò che vuole, ma quando si tratta del comportamento bisogna osservare bene. Non è necessario conoscere nessuna scienza per comprendere questo concetto. Se i vostri pensieri sono negativi soffrirete, ma se il comportamento è inappropriato saranno gli altri che soffriranno. Pertanto, occorre osservare la correttezza del comportamento, e talvolta ciò richiede la soppressione. Qui il termine soppressione assume una forma di correttezza. Un comportamento inappropriato è come un fiume che straripa dal suo corso corretto causando un'inondazione. Ogni volta che qualcosa non segue il suo giusto percorso, si traduce in distruzione. Quando la pioggia non segue il suo sistema appropriato, si ha un eccessivo acquazzone e interi villaggi vengono allagati. Quindi, se il problema è la correttezza, la repressione va bene.

## ***Come possiamo risolvere i conflitti tra le persone?***

Duemilacinquecento anni fa nacquero due grandi persone: Buddha e Mahavira. Questi personaggi storici dicevano: "perdona, dimentica, pratica la non violenza". Diedero un messaggio di tolleranza. Due mila anni fa, un'altra grande personalità nacque in Israele. Il suo nome è Gesù Cristo. Anch'egli diede lo stesso messaggio. Dopo di lui altri, come San Francesco, ribadirono lo stesso

pensiero. Anche i diversi gruppi *sannyasa* in India, Vaishnava, Vairagya, Udasin, hanno detto la stessa cosa. Se qualcuno vi aggredisce, lasciatelo fare. Non reagite. Siate pacifici, non lottate. Non litigate per le piccole cose. Le persone si uccidono per un piccolo pezzo di terreno. Si uccidono per una donna. Questa è una cosa buona? No. Nessuno dovrebbe percorrere il sentiero della violenza. Nessuno dovrebbe coltivare pensieri di vendetta. La vendetta, la ritorsione e la violenza non portano a nessuna soluzione.

Swami Sivananda era solito dire di sopportare gli insulti, di sopportare le ingiurie, perdonare, servire, amare, dare, purificare, meditare, realizzare. Io posso dirvi, secondo la mia personale esperienza, che chiunque segue questi dettami non soffrirà mai di alcun blocco, debolezza o difficoltà nella vita. Non sto cercando di predicare una grande filosofia. Sto parlando di una filosofia che può essere utile all'interno di una stanza, di una casa e di una società. Non sto parlando dei problemi in Bosnia, Cecenia o Kashmir. Sto indicando i problemi che si verificano all'interno di una stanza, tra due persone, tra marito e moglie.

Una coppia inizia la vita matrimoniale con il voto di vivere insieme per tutta la vita, ma una piccola cosa li porta sull'orlo del divorzio. Un granello si trasforma in una montagna. Anche se in realtà non si separano, che tipo di vita vivono? Non si fidano né si sostengono a vicenda, né apprezzano i sentimenti dell'altro. Se le persone fossero in

grado di sostenersi e confortarsi a vicenda, allora la vita si trasformerebbe in un paradiso per tutti.

Cercate di vivere amichevolmente, sopportate insulti e ferite, e fate questo nella vostra casa. Quando tra una coppia, tra fratelli, vicini di casa, padre e figlio vengono scoccate affilate frecce di parole, quello è il momento di applicare questa filosofia. Imparate a sopportare le critiche. Chi vi critica? Il vostro coniuge, fratello o padre. Che vi criticano o che siete voi a criticare. Piccoli conflitti arrivano in una casa. Non reagite con rabbia. Se vostra moglie alza la voce, rimanete in silenzio. Non è necessario replicare con parole dure di cui poi vi pentirete. Pensate che in quel momento lei si sta semplicemente comportando come una scimmia punta dallo scorpione della rabbia. Lasciate che dica la sua.

Ogni individuo, che sia moglie, marito, figlio, fratello, vicino di casa, parente o negoziante, deve ricordare una cosa: non dovrebbe ferire un altro essere umano con il proprio comportamento. Facendo questo, un giorno o l'altro conquisteranno il mondo intero. Il Mahatma Gandhi ha conquistato tutta l'India con queste basi. Se l'India è stata in grado di ottenere l'indipendenza, è stato grazie a una sola persona. La filosofia della vita di Gandhi era tale da riuscire a raggiungere quello che altri non sono riusciti.

La non violenza è la migliore filosofia. Tutti i Veda, le scritture e le religioni dicono questo. Precettori come

Mahavira, Gesù Cristo e Swami Sivananda che ci hanno trasmesso questo messaggio non erano degli sciocchi. Tenete questo a mente ogni volta che affrontate un conflitto.

### **Come possiamo controllare la mente?**

Questa è una vecchia domanda. Anche Arjuna chiese la stessa cosa a Krishna. Innumerevoli volte è stata data una risposta, eppure la cosa più difficile al mondo rimane il controllo della mente. Controllare la mente è come cercare di controllare il vento o avere una visione di Dio. Tuttavia, questo è lo scopo stesso della vita umana.

La natura non ha stabilito che un cane, un gatto, un elefante, un cavallo o un insetto debbano controllare la mente; queste creature vivono direttamente sotto le leggi della natura. È la vita umana che ha uno scopo più elevato. Abbiamo ricevuto un corpo umano per realizzare uno scopo superiore. Il modo in cui le persone vivono non dipende dal *dharma* del corpo umano; il suo *dharma* non è solo mangiare e dormire. Il primo scopo della vita umana è *chitta vritti nirodha*, controllare gli schemi mentali dissipati. Chi non è in grado di controllare la propria mente è come un animale.

Non potete vedere la mente. È un elemento invisibile, ma potete conoscerlo. La mente è turbata dai sensi e per controllare la mente bisogna controllare i sensi. Gli organi di senso sono visibili, che siano gli occhi, le orecchie o gli arti, potete toccarli. Ogni organo di senso ha un oggetto

dei sensi corrispondente. L'oggetto sensoriale degli occhi è la forma, delle orecchie è il suono e via di seguito. Sono tangibili e controllandoli si può controllare la mente intangibile. Il Ramacharitamanas parla chiaramente di come uccidere Ravana. Ravana è la vostra mente. Chi è colui che ha dieci teste e venti mani? Le dieci teste sono i cinque *karmendriya* e i cinque *jnanendriya*, e combinando i loro lati positivi e negativi diventano venti. La natura di Ravana è come quella della mente. *Tamo guna*, la qualità dell'ignoranza, predomina in entrambi. La nostra mente è piena di *tamas*, ignoranza e di *rajas*, irrequietezza. Se ci fosse *sattwa guna*, luminosità e purezza, allora la questione del controllo non sorgerebbe. Se nella nostra mente ci sono delle tracce di *sattwa guna*, è come un pizzico di zucchero in una tonnellata di sale.

Nel sentiero del *sadhana* si dovrebbe cercare di liberare la mente dall'influenza dei sensi. Digiuno, *mouna*, osservanza del silenzio, cibo *sattwico*, non dormire durante il giorno: tutte queste regole sono state prescritte a questo scopo. Tutti gli *yoga sutra* e gli insegnamenti spirituali affermano che osservando queste regole la mente può essere controllata.

Ora vi dirò qualcos'altro. In ogni epoca, esiste un sistema diverso per il controllo della mente. Nel Satya Yuga c'era un sistema particolare, nel Dwapara e nel Treta Yuga c'erano sistemi diversi e nell'attuale era del Kali Yuga c'è un sistema differente. I metodi prescritti per il Kali Yuga sono tre: *japa*, *kirtan* e *nishkama karma*. Quando parlo di

*japa* mi riferisco al *japa* mentale. Il *Kirtan*, praticato ad alta voce, ha ottenuto un posto speciale nel Kali Yuga.

Il terzo metodo è *nishkama karma*. Il lavoro che normalmente fate è per arricchire la vostra famiglia, i vostri figli e voi stessi. Non è *nishkama*; è *sakama*. *Nishkama karma* è il lavoro svolto senza il desiderio per i frutti: è servizio disinteressato. Il lavoro fatto per sé stessi o per i propri cari si chiama *swartha*, e quello che si fa per gli altri si chiama *paramartha*. Non sto parlando del servizio sociale; voglio puntualizzare questo. Sto parlando di controllare la mente. Come catturerete la mente? Facendo qualcosa per cui i frutti vanno ad altri, che giova e dia gioia agli altri. Questo è chiamato anche *paropkara*. Dare da mangiare agli affamati o accudire una persona malata. Ogni persona necessita di un qualche tipo di aiuto, quindi fate tutto ciò che potete. Tale azione influenza la mente. Se fate del bene agli altri, la mente si purifica. Questo è chiamato *chitta shuddhi*.

Quindi, leggete quello che Vasishtha disse a Rama nello *Yoga Vasishtha*; leggete gli insegnamenti di Krishna ad Arjuna nella *Bhagavad Gita* e praticate tutto ciò che Patanjali ha scritto negli *Yoga Sutra*. Insieme a questo, fate *japa*, compite *seva* e praticate *kirtan* nella vostra casa.

***Di fronte alle difficoltà, la mente non funziona. Cosa dobbiamo fare in queste situazioni?***

Qualsiasi difficoltà od ostacolo, che possa essere rimosso o meno, ha il suo posto nella vostra vita. C'è solo un modo

per affrontarlo. Il realizzato, il saggio e gli psicologi hanno la stessa opinione in merito: di fronte al tumulto, in ogni modo possibile, mantenete la calma. Imparate a calmare la mente. Se la mente è calma, non premerete il pulsante del panico e questo vi consentirà di trovare una via d'uscita al problema.

Quando Sita fu rapita, Rama caddè in un intenso sconforto. Lakshmana cercò di consolarlo in vari modi. Anche Shabari cercò di spiegargli delle cose, così Kabandha e lo stesso Narada arrivò per confortarlo. Persino Sugriva, la cui moglie era stata rapita, cercò di consolare Rama. Egli disse a Rama che se avesse calmato la propria mente, l'intera questione si sarebbe risolta. Perciò, ogni volta che affrontate una difficoltà nella vita, per prima cosa trovate un metodo per calmare la mente. Se farlo da soli, andare da un *guru* o da un dottore, dipende da voi.

### ***Come può un discepolo la cui mente è dissipata a sbarazzarsi dell'ego?***

Perchè chiedete queste cose inutili? Potete trascorrere la vita intera a cercare di sbarazzarvi dell'ego, ma l'ego non andrà via. Ciò che è più importante è che cerchiate di ottenere qualcosa nella vita. Raggiungere il successo, avere la conoscenza; raggiungere un traguardo. Perché volete distruggere la vostra personalità? È possibile che proprio ciò che volette distruggere, ciò che considerate ego, diventi la base del vostro progresso nella vita. Dopotutto, la base del successo dell'uomo è la sua personalità, il suo ego.

## **La sorgente delle soluzioni: andare all'interno**

Continuate a chiedere soluzioni ai vostri problemi, ma la risposta è dentro di voi. Ogni individuo dovrebbe risolvere i propri problemi da solo, che siano problemi fisici, mentali, emozionali, finanziari o sociali, perché le soluzioni sono già in lui. Sono criptate dentro di lui. Ogni persona ha la propria chiave e per procurarsi questa chiave, bisogna andare all'interno. Le risposte non si trovano fuori. Che abbiate immense ricchezze, che siate un grande condottiero, attore o governante; che siate bellissimi, forti, pieni di risorse o di istruzione, la risposta ai vostri problemi non può essere trovata attraverso questi attributi. La soluzione ai problemi si nasconde all'interno, che si tratti di malattia, povertà o qualsiasi altra cosa.

C'è una soluzione alla povertà così come alla malattia. C'è una soluzione per qualsiasi cosa al mondo, ma non la troverete fuori. "Fuori" significa il mondo dell'illusione. Guadagnare molti soldi o raggiungere una posizione elevata non porta alla felicità. La felicità si nasconde all'interno e le risposte si nascondono all'interno.

Per andare all'interno bisogna staccarsi dai sensi per un po' e chiedere la via al *guru*. Non chidete troppo. Non dite: "*Guruji, ho un prurito qui, cosa dovrei fare?*". Tutti hanno dei pruriti. Di quante persone dovrebbe occuparsi il *guru* se tutti vanno da lui per ogni minima cosa? Ogni giorno della vostra vita dovete affrontare almeno un problema. Continuate a chiedere a vostra madre di aiutarvi a lavarvi i

denti o a farvi il bagno? Perciò chiedete al *guru* solo una via: quella che va all'interno. Chiedetegli la chiave per andare dentro, per quello stato dove non c'è notte né giorno, né sonno né veglia: la zona crepuscolare. Ricevere questo tipo di direzione dal *guru* è chiamato iniziazione.

Ci sono molte vie per raggiungere la stessa destinazione. Dopotutto, c'è solo una strada per raggiungere Mumbai? Il *guru* che vive a Chennai vi manderà a Mumbai da Chennai e quello che vive a Rishikesh vi manderà da Rishikesh. In base al piano della vita in cui vi trovate, allo stato di evoluzione in cui siete, partirete da lì. Alcuni indicano la via della forma e del suono, altri dicono di lasciar fare ogni cosa a Dio e altri ancora di visitare un tempio e di fare un'offerta. Qualunque sia la via, vi sarà mostrata dal *guru*. Non cercate di sceglierne uno in base ai vostri capricci. Mentre vi eserciterete a percorrere il sentiero che vi è stato mostrato, le risposte alle vostre domande sorgeranno dall'interno. Questo è certo.

Swami Vivekananda e Adi Shankaracharya ricevettero la risposta e anche voi la riceverete. Troverete le risposte alle vostre domande spirituale così come per ogni altra domanda. Gandhi trovò la via per liberare il Paese andando dentro di sé. Ricevette due risposte. La prima fu *ahimsa*, la non violenza. Si rese conto che niente si può ottenere attraverso le armi. La seconda fu il filatoio che rappresenta la stoffa, una delle cose più intime legate alla coscienza dell'uomo. Con questo riuscì a catturare la

mente di un'intera nazione. Questo fu il suo esperimento spirituale.

Di solito, quando cerchiamo di risolvere un problema, lo guardiamo superficialmente. Non andiamo all'interno e lo guardiamo da lì. Che sia a livello politico, nazionale o familiare, non dovremmo guardare il problema nella sua forma grossolana o esterna. Dobbiamo coglierne la forma sottile. Gandhi comprese il significato del tessuto, gli diede la forma del filatoio e la sua rivoluzione si diffuse di villaggio in villaggio. Come fece Gandhi a trovare la via per andare dentro di sé? Digiunando e meditando. Scrisse che poteva udire il suono del flauto di Krishna. Ciò significa che è stato in grado di andare all'interno.

Capirete di essere riusciti ad andare dentro di voi quando avrete delle percezioni extrasensoriali. Quando sentirete della musica quando la musica non c'è esternamente, quando vedrete il chiaro di luna senza la luna, un fiore di loto senza una vasca piena di loti: ciò significa che sarete andati dentro. Potreste anche sentire il suono di un tamburo, un grillo o un flauto; oppure potreste vedere l'immagine di *Shiva*, della *Devi* o del *guru*. Quando sarete arrivati a questo stadio, riceverete le risposte alle vostre domande. In questo stato di interiorità, troverete la risposta anche a una malattia, alla gioia e al dolore, così come alla vita e alla morte. Per tutte le domande del mondo, le risposte si trovano all'interno dell'individuo.

Buddha diede un *mantra* ai suoi discepoli: *atma deepobhava*. “Diventa la tua luce”. Anche il pensiero vedico sottolinea che la luce è dentro di te. Tu non sei il corpo, sei lo spirito luminoso. Alcuni chiamano questo spirito Dio, altri *atman*, altri *paramatma*. È indistruttibile. Quando la casa chiamata corpo muore, lo spirito che vi risiede va altrove. Lo spirito non è la casa, vive nella casa. Si occupa della casa perché ci vive, ma non è la casa. Siete separati dal vostro corpo. Perciò, raggiungete il vostro spirito e troverete tutte le risposte.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2000s/2008/0811/0811mm.html>



# **Riscaldare il Comune Raffreddore**

Il comune raffreddore è esclusivo dell'uomo e non si verifica in nessun'altra specie animale. Nonostante sia un problema apparentemente insolubile da secoli (forse millenni), ora lo *yoga* offre a tutti una soluzione semplice ed efficace sia per la sua prevenzione che per il suo miglioramento.

Il raffreddore, come suggerisce correttamente il nome, si verifica più spesso durante l'inverno, i mesi freddi dell'anno. In questo momento il meccanismo di riscaldamento del corpo deve lavorare il doppio e se la nostra resistenza è bassa diventiamo suscettibili alle infezioni da differenti virus. Mancanza di energia interiore, forza e difesa sono i fattori causali sottostanti che consentono ai virus di proliferare e produrre quei sintomi spiacevoli che conosciamo così bene, come naso che cola, starnuti, arrossamento degli occhi, tosse e così via.

## **La causa**

Gli psichiatri affermano che la malattia fisica è il risultato di emozioni fuori luogo, tensione mentale, conflitti e preoccupazioni. Le frustrazioni riducono la nostra capacità di resistere a stress e tensioni, privandoci così di energia e vitalità. Nel corpo si verifica uno squilibrio e si sviluppa un raffreddore. Il raffreddore diventa un'espressione di energie negative represse all'interno della mente. È un

tipo di valvola di sicurezza che ci consente di scaricare il vapore in modo relativamente sicuro. Senza questo rilascio potremmo sviluppare malattie degenerative e a lungo termine più gravi. I raffreddori riducono anche la nostra resistenza allo stress psicologico, quindi il posto migliore dove stare quando ne abbiamo uno è a letto.

La maggior parte dei raffreddori, a parte quelli causati da allergie e infezioni, sono dovuti a frustrazioni emotive. Le correnti fredde, l'umidità, ecc. riducono la resistenza, innescando una catena di eventi che può portare al raffreddore se non siamo forti. Le frustrazioni si riflettono in tutto il corpo attraverso il sistema nervoso e ghiandolare, smorzando la nostra vitalità interiore e il fuoco in modo che i processi corporei vengano soppressi, meno attivi, raffreddati. La vita perde il suo significato e noi perdiamo la nostra spinta interiore.

In *ayurveda* si dice che le tensioni mentali ed emotive causano uno squilibrio negli elementi sottili del corpo, i *dosha*. Le frustrazioni fanno sì che l'elemento di raffreddamento del corpo, *kapha* (muco), predomini sull'elemento riscaldante, *pitta* (bile). Questo cambiamento si riflette in tutti gli organi del corpo. Lo stomaco, che è un indicatore particolarmente sensibile dello squilibrio emotivo a causa del suo legame tra il sistema nervoso autonomo e il cervello, produce quantità eccessive di muco e il fuoco digestivo, la chiave per la

salute, il calore e la vitalità del corpo, viene compromesso. Anche le ghiandole mucose del naso, dei seni paranasali e dei polmoni secernono eccessivamente e diventiamo consapevoli dei sintomi di naso che cola, mal di testa, ecc.

Altri fattori che aumentano la nostra suscettibilità al raffreddore sono: fumo eccessivo, mangiare cibi ricchi e malsani, dormire troppo o troppo poco, mancanza di esercizio fisico, inquinamento e così via. La tendenza generale a uno stile di vita sedentario, dipendente dal lavoro meccanizzato, ci allontana dai cicli naturali e rende il corpo pigro. Se ci sediamo all'interno di case riscaldate o con aria condizionata a guardare piuttosto che ad agire, mangiando cibi grassi e troppo raffinati, in un modo o in un altro stiamo richiamando guai.

Lo stile di vita moderno mette i cicli interni fuori fase con i cicli esterni. Ad esempio, quando arriva l'estate e il calore esterno aumenta, un corpo sano dovrebbe adattare il suo meccanismo di regolazione della temperatura interna in modo da mantenerci freschi e a nostro agio. Lo stesso vale per il freddo invernale: il corpo dovrebbe riscaldarsi automaticamente. Se complichiamo il quadro aggiungendo sistemi di riscaldamento e raffreddamento alle nostre case, e quindi rimuoviamo le risposte naturali dalle nostre vite, confondiamo il nostro cervello e creiamo tensione. L'adeguamento e il riadattamento costante alle numerose alterazioni del caldo e del freddo possono

affaticare i meccanismi interni in modo da perdere l'accesso alle risorse energetiche interne. La regolazione ormonale diventa inefficiente e la nostra resistenza a germi, virus e cambiamenti ambientali viene compromessa. Risultato: il raffreddore.

### **La prevenzione efficace**

Attraverso il *sadhana* dello *yoga* è possibile accumulare energia, forza e resistenza sufficienti per superare i raffreddori e i loro effetti spiacevoli. Tutte le tecniche yogiche sono progettate per rafforzare il corpo e la mente e, se apprese sotto la guida di esperti, aiutano a renderci meno suscettibili alla depressione, ai disturbi emotivi, alla mancanza di energia e allo squilibrio nei sistemi neuro-endocrini.

Uno stile di vita yogico rende il corpo e la mente flessibili in modo da poter gestire meglio lo stress e le tensioni del vivere moderno. Iniziamo a sintonizzarci con i cicli naturali del giorno e della notte e con le stagioni, in modo che i cambiamenti del tempo siano accompagnati da un cambiamento corrispondente nel nostro corpo.

Lo *yoga* ci aiuta a superare il freddo mantenendo il nostro riscaldamento interno. Attraverso la scienza del *prana* uno *yogi* diventa immune alla duplice natura dell'esistenza, cosicché caldo e freddo, piacere e dolore, dolore e gioia, sono tutti sotto il suo controllo e sono visti come fenomeni inseparabili. Il calore generato nel corpo è un aspetto del

*prana*, la forza vitale. Quando risvegliamo il *prana*, ne sentiamo il calore a molti livelli.

I bagni di acqua fredda, soprattutto in inverno, sono un ottimo modo per accendere il sistema di allarme interno che ci fa generare calore extra. Qui in *ashram* facciamo sempre bagni freddi, anche durante l'inverno. Scopriamo che l'acqua fredda stimola il calore corporeo, facendoci respirare più velocemente, consumando più zucchero, tremando o battendo i piedi su e giù. In estate si verifica il contrario e il calore corporeo in eccesso viene eliminato dal corpo. A lungo andare i bagni caldi ci prosciugano l'energia e deprimono la mente, costringendoci a dipendere da fonti esterne di calore. Naturalmente, all'inizio potrebbe essere un po' difficile fare una doccia fredda, finché non scoprirete quanto vi sentirete meglio in seguito. Se non riuscite a fare una doccia fredda, provate almeno a finire quella calda con un'esplosione di freddo.

I bagni d'acqua fredda sono stati supportati da varie fonti. Ad esempio, i longevi Hunza dell'Himalaya fanno sport durante l'inverno nuotando sotto il ghiaccio dei laghi tra buche scavate a determinate distanze. Vivono fino a un'età prodigiosamente avanzata e con pochissime malattie. Un gruppo di lavoratori presso lo stabilimento Bereznyakovsky di titanio e magnesio a Perm, negli Urali russi, attribuisce la loro incredibile resistenza al

raffreddore e all'influenza alle immersioni quotidiane nell'acqua gelida degli ultimi dieci inverni.

Per superare la piaga del raffreddore in inverno, in estate e al cambio di stagione, dovreste provare a seguire questi suggerimenti:

1. Alzatevi presto al mattino, tra le 4:00 e le 5:00.
2. Fate un bagno freddo. Fatto questo vi sentirete molto caldi e potrete persino vedere del vapore uscire dal vostro corpo. Dopo copritevi bene con dei vestiti caldi.
3. Proseguite con *kunjal* e *neti*, *surya namaskara*, *bhastrika pranayama* e *ajapa japa*.
4. Quindi fate una camminata veloce di venti minuti.

Dieci giorni di questo programma armonizzeranno le energie interne ed esterne.

### **Trattamento per il raffreddore**

Nonostante tutti i progressi moderni fatti dalla scienza, nessun farmaco o vaccino è stato ancora scoperto per curare il comune raffreddore. Il dottor D.J. Davis del "National Institute of Allergy and Infectious Diseases", negli USA, ha affermato che i raffreddori sono causati da ben centotredici diversi tipi di virus. Quindi è difficile dire quale vaccino sarebbe più efficace.

*Kunjal kriya* e *jala neti* costituiscono il metodo yogico per alleviare e curare il comune raffreddore. Queste tecniche

secolari non sono ancora state sperimentate in campo medico, ma per la loro semplicità ed efficacia meritano un'ampia diffusione e uso.

*Kunjal* pulisce lo stomaco dal muco e schiarisce la gola. Questo ha un'azione riflessa su tutte le ghiandole del corpo poiché sono governate dalle stesse parti del sistema nervoso autonomo. *Neti* pulisce tutti i passaggi nasali, i seni paranasali, le trombe di Eustachio che portano alle orecchie e agli occhi. Questo riduce l'infiammazione, il gonfiore e il dolore. L'acqua salata agisce per osmosi per estrarre muco e catarro, e aiuta ad asciugare e liberare i passaggi. *Neti* riequilibra anche le *nadi*, permettendo al *prana* di fluire in modo più efficiente e libera la mente dalla tensione.

*Kunjal* e *neti* riequilibrano i *dosha*, riducendo *kapha* e aumentando il fuoco digestivo in modo da sentire il calore irradiarsi dal centro dell'ombelico. *Bhastrika* eseguito dopo *neti* ventila ulteriormente il fuoco gastrico.

Quando avete il raffreddore, provate quanto segue:

1. Fate *kunjal* per prima cosa al mattino seguito da *neti*; ripetete *neti* più volte durante il giorno.
2. Rimanete a letto: dormire è la cura migliore quando avete il raffreddore.
3. Le inalazioni di vapore con balsamo aiutano ad alleviare il senso di soffocamento e il mal di gola.

4. I pediluvi caldi sono utili soprattutto se si aggiunge della curcuma in polvere all'acqua.

5. Gli impacchi caldi alleviano i dolori articolari e il mal di gola.

6. Non fate il bagno mentre avete il raffreddore.

7. Mangiate con il raffreddore o la febbre, ma ricordate che il sovraccarico e gli alimenti ricchi o che formano muco fanno più male che bene.

La dieta seguente aiuterà l'eliminazione del muco: insalate con abbondante pomodoro, carota, sedano, cetriolo; papaia, guava, mela, arancia, limone; zucchero grezzo (*gurh*) mescolato alla curcuma, fare delle palline e assumerlo con un po' d'acqua; zuppa calda di verdure o lenticchie; *chapati*.

Le seguenti bevande aiutano l'eliminazione del muco e aiutano a combattere il raffreddore: acqua bollita con succo di limone; grano spezzato con zucchero grezzo (*dalia*); carote e altri succhi di verdura; tè con zenzero grattugiato, pepe nero, foglie di tulsi; succo di cumino (*jeera*) ottenuto facendo bollire un bicchiere d'acqua, quindi aggiungendo semi di cumino fino a quando il colore dell'acqua non cambia e filtrarlo.

Evitate latte, burro chiarificato, formaggio, yogurt (*dahee*), banane e tutti i cibi pesanti, amidacei e grassi che aumentano il muco e quindi abbassano il fuoco gastrico.

## **Il processo di pulizia**

Quando potete ridurre gli effetti spiacevoli di un raffreddore attraverso la pratica regolare di *kunjal* e *neti*, diventa possibile vedere il raffreddore come un processo di purificazione con grandi benefici a lungo termine. Pertanto non dovremmo mai cercare di sopprimere o "curare" un raffreddore con i farmaci. Il raffreddore rimuove dai nostri sistemi le tossine e i veleni che si sono accumulati nel corso degli anni. La produzione extra di muco aumenta il metabolismo del corpo e il successivo utilizzo di proteine e altre sostanze lava via lo sporco interno in modo più efficiente. Ciò significa che il nostro corpo può funzionare meglio in seguito. Con questa prospettiva, i raffreddori possono anche essere visti come parte del percorso verso una vita più elevata e più pulita.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1970s/1979/7901/7901cc.html>



# Glossario dei termini in Sanscrito

**Ahimsa:** non violenza.

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

**Antaranga Yoga:** yoga interiore.

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

**Atman:** anima, spirito vitale, respiro.

**Atmashuddhi:** autopurificazione.

**Ayurveda:** antica medicina indiana.

**Bhakti Yoga:** via della devozione.

**Bhastrika Pranayama:** respirazione a mantice.

**Bhavana:** sentimento, attitudine mentale.

**Chitta Shuddhi:** pulizia, purificazione della mente.

**Dharma:** principio che ordina l'universo.

**Dosha:** elementi sottili del corpo.

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

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

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

**Japa:** ripetizione continua di un mantra con l'uso di un 'mala' (collana di 108 grani) per il suo conto.

**Jnana Yoga:** yoga della conoscenza.

**Jnana:** conoscenza.

**Jnanendriya:** organi di conoscenza. Sono: orecchie, occhi, naso, lingua e pelle.

**Kama:** desiderio, passione.

**Kapha:** uno dei tre umori del corpo secondo la medicina Ayurvedica, muco, flemma.

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

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

**Karmendriya:** organi di azione. Sono: mani, piedi, corde vocali/lingua, ano e sesso.

**Kirtan:** mantra cantati.

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

**Krodha:** rabbia, ira, aggressività.

**Kunjal:** lavaggio dello stomaco tramite l'azione del vomitare acqua.

**Lobha:** cupidigia, avidità.

**Mada:** orgoglio, arroganza.

**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".

**Matsarya:** gelosia, invidia.

**Moha:** infatuazione, delusione causata dal pensare in modo non corretto; falsa identificazione e attaccamento deludente.

**Mouna:** osservanza del silenzio.

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

**Nishkama Karma:** servizio disinteressato.

**Paramatma:** grande anima.

**Pitta:** uno dei tre umori del corpo secondo la medicina Ayurvedica; bile.

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

**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

**Rajas:** uno dei tre guna, qualità della natura; dinamismo, attività, irrequietezza.

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

**Sannyasa:** rinuncia ai frutti delle azioni.

**Sanyam:** autocontrollo; moderazione; guida controllata; prendere il comando.

**Sattwa/Sattva:** uno dei tre guna, qualità della natura; stabilità, armonia, luce; espressione equilibrata del sé interiore. Luminosità, purezza.

**Seva:** lavoro/ servizio disinteressato.

**Surya Namaskara:** saluto al sole.

**Tamas/Tamoguna:** uno dei tre guna, le qualità della natura. Immobilità, inerzia, pigrizia, ottusità, paura del cambiamento, ignoranza.

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

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

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



**Centro Hara**  
*Scuola di Yoga*  
“serietà, sincerità, impegno”

## INTRODUZIONE ALL'HATHA YOGA *un evento “yoga experience”*



**Venerdì 21 – Sabato 22 - Domenica 23 ottobre 2022**

**Shatkarma – Tecniche di purificazione dell’Hatha Yoga.  
Lo Yoga come metodo di purificazione fisica e mentale .  
Asana per gli organi addominali e l’apparato digerente.  
Meccanica della respirazione.  
La respirazione naturale e diaframmatica - Yoga Nidra.**

**c/o YOGA SADHANA ASHRAM  
M.te Ascensione - Rotella (AP) – MARCHE**

**Per informazioni ed iscrizioni:**

 **393 4836897 – 351 6962733**

**108chsy@gmail.com - centrohara.net**

## PROGRAMMA:

### VENERDÌ:

Ore 17,00 - 19,00 accoglienza e sistemazione nelle stanze;

Ore 19,30 Introduzione all'Hatha Yoga - Meditazione

### **SABATO**

Ore 8,00 -11,30 Shatkarma ( Yoga detox)\*

Ore 14,30 – 15,00 Yoga Nidra -

Ore 16,00 – 19,00 Lezione:

Yogasana/Pranayama/Meditazione/Mantra

### DOMENICA

Ore 7,00 -8,00 Lezione di Yogasana, Pranayama;

Ore 10,00 – 12,30 Lezione:

Yogasana/Pranayama/Meditazione;

Ore 14,30 – 15,00 Yoga Nidra

Ore 15,00 – 16,00 Conclusioni e/o Meditazione

### **Nota bene:**

- l'evento è sia in presenza che on-line;

\* gli shatkarma (yoga detox) sono solo in presenza;

- si può partecipare anche solo all'incontro di sabato per gli shatkarma;

## **CONTRIBUTI:**

*Tutto il programma con pernottamento : € 120,00*

*Tutto il programma senza pernottamento: € 100,00*

*Solo il programma degli shatkarma nella giornata di sabato: € 35,00 per chi lo ha già praticato e 45,00 per chi è la prima volta.*



**Per informazioni ed iscrizioni:**



**393 4836897 – 351 6962733**

# INTRODUZIONE ALL'HATHA YOGA

*un evento "yoga experience"*

Venerdì 21 – Sabato 22 - Domenica 23 ottobre 2022

## CONTRIBUTI:

**1) Tutto il programma con pernottamento e pasti,  
In presenza da venerdì 21 ore 19,30 a domenica ore 16,00 :  
€ 120,00.**

**2) Tutto il programma senza pernottamento  
In presenza da venerdì 21 ore 19,30 a domenica ore 16,00:  
€ 100,00.**

**3) Solo il programma degli shatkarma nella giornata di sabato 22  
dalle ore 8,30 alle ore 12,00 circa:  
- € 35,00 per chi lo ha già praticato.  
- € 45,00 per chi è la prima volta.**

**4) Solo programma on-line :**

**- Venerdì 21:  
ore 19,30 Introduzione all'Hatha Yoga - Meditazione;**

**- Sabato 22:**

**ore 14,30 – 15,00 Yoga Nidra**

**ore 16,00 – 18,00 Lezione teorico e pratica sugli shatkarma e  
sull' Hatha Yoga ;**

**ore 18,00-19,00 Mantra Sadhana Meditation;**

**- Domenica 23:**

**ore 7,00 -8,00 Lezione di Yogasana, Pranayama;**

**ore 10,00 – 12,30 Lezione: Yogasana/Pranayama/Meditazione;**

**ore 14,30 – 15,00 Yoga Nidra**

**ore 15,00 – 16,00 Conclusioni e/o Meditazione**

**€ 60,00**



**Per informazioni ed iscrizioni:**



**393 4836897 – 351 6962733**