

# **Indice**

<b>Il Prolasso</b>	<b>p. 2</b>
<b>Tutto sull'Amore</b>	<b>p. 9</b>
<b>Lo Scopo Ultimo dello Yoga</b>	<b>p. 11</b>
<b>Coltivare la Consapevolezza</b>	<b>p. 16</b>
<b>La Melodia di Saraswati</b>	<b>p. 20</b>
<b>Glossario dei termini in Sanscrito</b>	<b>p. 24</b>



# **Il Prolasso**

***Swami Nityamuktananda Saraswati***

Il prolasso è un problema comune per le donne di tutto il mondo, ma pochissime sono consapevoli della possibilità di fare qualcosa al riguardo. Oltre alla correzione chirurgica, esistono molte tecniche yogiche che aiutano a reintegrare la struttura pelvica e che spesso si rivelano a lungo termine più vantaggiose dell'intervento chirurgico. Prima di intraprendere qualsiasi passo importante per rimuovere questo problema, è importante capire cos'è il prolasso e come si verifica.

## **Cos'è il prolasso?**

Molto semplicemente, il prolasso è la caduta degli organi interni nella regione pelvica del corpo. Il retto potrebbe collassare dentro o anche oltre lo sfintere anale esterno, causando dolore lombare durante la defecazione e irritazione con un po' di dolore nell'area anale. L'utero può cadere dalla sua posizione originale nella vagina o, nei casi più gravi, sporgere esternamente. Questo non è doloroso, è evidente solo un dolore sordo nella parte bassa della schiena. Questa condizione è associata alla frequenza o all'incapacità di controllare il flusso di urina in modo che potrebbe passare quando si ride o si tossisce.

A volte gli organi si spostano dalla loro posizione originale e interferiscono con altre parti della cavità

pelvica. Normalmente l'utero è antiverso, rivolto in avanti, ma potrebbe girarsi all'indietro e giacere contro il retto, dove è retroverso. Questa potrebbe essere una condizione congenita (una malformazione con cui si nasce) o può svilupparsi in seguito a un sollevamento faticoso, ecc. Se un utero retroverso preme sul retto, produce come sintomi la stitichezza e una sensazione spiacevole quando ci si siede. In gravidanza può portare ad aborto spontaneo.

La condizione del cistocele è la sporgenza della vescica nella parete anteriore della vagina. Il rettocele è la sporgenza del retto nella parete posteriore della vagina. Il sintomo presente nel rettocele è la stitichezza. Nel cistocele è la frequenza. Poiché la vescica non si svuota mai completamente, si verifica anche ritenzione di urina (nota come stasi) che dà origine a infezioni ricorrenti della vescica.

### **Fattori causali**

Sebbene non ci sia molto dolore associato a queste condizioni, si sperimenta un disagio continuo che tende a rendere la persona molto preoccupata per sé stessa. Una comprensione della propria struttura interna e di ciò che provoca queste condizioni è utile per alleviare l'ansia e consente di affrontare il problema con buon senso. Il contenuto pelvico collassa perché i legamenti e i muscoli indeboliti non riescono a mantenere gli organi nella posizione corretta. I legamenti sono strutture fibrose e assomigliano a forti corde. Questi sono attaccati alla

parete pelvica ossea e formano una rete nel pavimento pelvico offrendo il loro supporto agli organi e ancorandoli in posizione. Il punto centrale di questa struttura legamentosa e muscolare è il corpo perineale, un nodo fibromuscolare che giace a circa due pollici all'interno del corpo sopra il perineo (l'area tra l'ano e la vagina). Da questo nodo si estendono otto importanti muscoli e i rispettivi legamenti, oltre alle fibre di collegamento al canale rettale e anale. Se il nodo dovesse danneggiarsi la funzione di tutto il sistema di supporto ne risentirebbe, e gli organi cadrebbero fuori posto. Ciò consente anche alla gravità, un'altra influenza che si esercita sulla zona pelvica, di avere un effetto. La gravità attira e spinge gli organi verso il basso e, a causa del supporto ridotto, non riescono a resistere alla sua forza.

La causa dell'indebolimento dei legamenti e dei muscoli spesso è dovuta al parto o può verificarsi a causa della costipazione o da frequenti attacchi di diarrea. Al momento del parto viene utilizzata un'energia eccessiva e un'enorme quantità di stress e tensione viene esercitata sul pavimento pelvico. Ciò vale anche in caso di diarrea o costipazione. Quindi questi muscoli devono essere forti per facilitare lo sforzo tremendo che devono sopportare durante questi periodi. Nel prolasso questa tensione è così forte che alcuni muscoli o legamenti non sono in grado di resistervi e si allungano o si strappano.

Se siete consapevoli del vostro corpo fisico capirete che l'energia è l'ingrediente che attiva ogni cellula al suo

interno. Nel *kundalini yoga* la sede o fonte di base di questa energia è *muladhara chakra*, la radice o il centro di supporto.

La sua controparte fisica è lo stesso nodo perineale di cui abbiamo discusso in precedenza. A livello psichico, questo nodo è considerato la sede della forza vitale o *shakti* che non è solo il carburante del nostro corpo fisico, delle emozioni e dei sentimenti, ma anche delle nostre aspirazioni spirituali. Quest'area è molto sensibile all'impatto energetico, o alla sua carenza. Con gli sconvolgimenti e i conflitti emotivi, l'energia si blocca o si esaurisce; il suo potenziale creativo si perde e la vitalità fisica diminuisce. Se questo blocco persiste, l'accumulo di energia si intensifica fino a quando l'energia esplode, dissipandosi in una direzione di rilascio rapido come la diarrea. Tali esplosioni possono avere un effetto dannoso sui muscoli e sui legamenti, soprattutto se sono già in una condizione indebolita.

Pertanto è estremamente importante mantenere l'area perineale forte ed attiva. Questo vi aiuterà durante il parto e sicuramente eviterà il prolasso in età avanzata. Aiuterà anche a correggere i disturbi mestruali e sessuali. Quando divenite consapevoli della vostra struttura pelvica e della sede dell'energia centrata nel nodo perineale, potete iniziare a rafforzarli attraverso specifiche pratiche yogiche. Questo vi aiuterà ad integrare ed equilibrare le energie responsabili del

benessere fisico, emozionale, mentale e spirituale, così da tornare ad essere una donna sana, felice e integra.

## **Il trattamento yogico**

Se soffrite di prolasso o delle sue complicità, ecco un trattamento yogico specifico per queste problematiche. Se possibile, dovrete organizzare una permanenza in uno dei nostri *ashram* per un massimo di quindici giorni in modo che vi possano essere date tutte le istruzioni complete.

Praticate sempre a stomaco vuoto, preferibilmente al mattino presto dopo aver fatto un bagno e aver svuotato gli intestini. Usate una stanza tranquilla dove non sarete disturbate e concedetevi almeno mezz'ora per le pratiche.

Iniziate con la ripetizione di *Aum* e poi fate alcune o tutte le seguenti *asana*: *pawanmuktasana* parte 2, *vajrasana*, *shashankasana*, *majariasana*, *kandharasana*, *naukasana*, *bhujangasana*, *shalabhasana*, *viparita karani mudra*.

Poi sedete in una comoda posizione meditativa, preferibilmente *siddha yoni asana*, e praticate i seguenti *mudra* e *bandha*. Potete praticarli tutti o scegliere quello più pertinente alla vostra condizione specifica: *ashwini mudra*, la contrazione dello sfintere anale; *vajroli mudra*, la contrazione dell'apertura urinaria; *mula bhandha*, la contrazione del nodo perineale e *uddiyana bandha*, la contrazione dei muscoli addominali.

Durante la giornata sedete in *uttan padasana*, con entrambe le gambe allungate davanti a voi, in preferenza di altre posizioni sedute, perché questa posizione tira gli organi pelvici verso l'alto. Evitate di sedere nella posizione accovacciata in quanto affatica i muscoli pelvici e spinge gli organi verso il basso. Un uso eccessivo della posizione accovacciata per lunghi periodi di tempo può essere causa di prolasso in donne che hanno l'area pelvica debole.

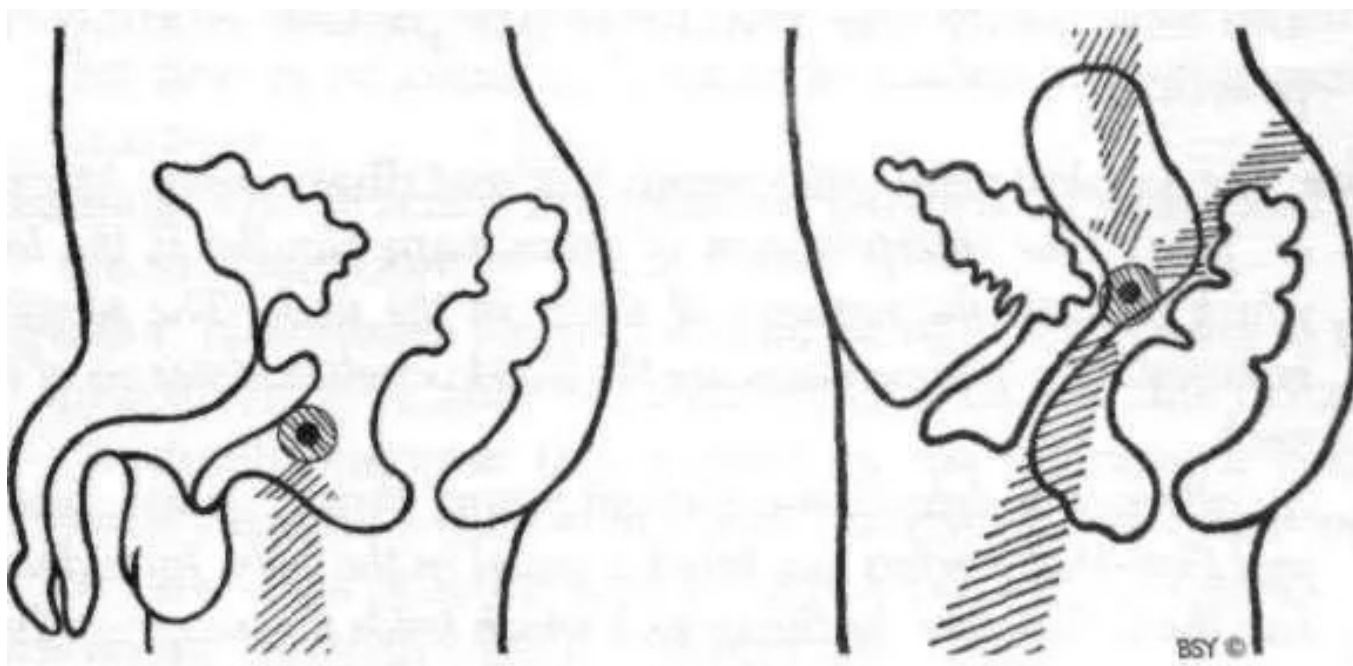
Con una pratica regolare di queste *asana*, di questi *mudra* e *bandha* scoprirete che la vostra condizione diventerà più gestibile. Potrebbe anche correggersi completamente da sola, ma non aspettatevi risultati immediati o miracolosi. Nel trattamento yogico del prolasso, il progresso generalmente è lento, soprattutto se il danno strutturale è grave. Una volta che i legamenti si sono strappati, non è facile ricostituirli con la terapia yogica, ma vale comunque la pena provare prima di sottoporsi al chirurgo. Tuttavia, se il danno strutturale è meno grave e i legamenti sono solo allungati o leggermente strappati, troverete la terapia yogica molto benefica.

Durante il corso della vostra pratica scoprirete anche che l'instabilità emotiva, la letargia e la depressione saranno diventati problemi del passato, e godrete di una vita più energica e piena.



Si prega di notare che tutte le pratiche illustrate qui sono descritte dettagliatamente in “Asana Pranayama Mudra e Bandha”, una pubblicazione della Bihar School of Yoga.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1970s/1979/7905/7905prol.html>





# Tutto sull'Amore

*Swami Niranjanananda Saraswati*

Molte persone mi hanno chiesto se un atteggiamento interrogativo è dannoso per *guru bhakti*, e io ho dato alcune risposte. Poi ho riflettuto sulle risposte che ho dato, se fossero corrette o meno. La connessione con il *guru* non è una connessione intellettuale, e relegarla a una relazione e connessione intellettuale e logica non è proprio il tipo di connessione che queste due persone cercano.

Una connessione intellettuale, razionale, di discussione potete averla con chiunque. Uno studente fa sempre questo con l'insegnante e non c'è niente di sbagliato, per chiarire i propri dubbi. Per chiarire i propri dubbi occorre anche ascoltare. Dovete anche ascoltare, non solo parlare. E accettare sia ciò che è sbagliato sia ciò che è giusto, al fine di intraprendere il sentiero corretto.

Quindi la logica è sempre applicabile, le domande sono sempre applicabili, ma poi la mia domanda è: "Avete la saggezza per fare la domanda?". Uno studente del secondo o terzo anno di scuola fa domande sulla teoria atomica e sulla teoria nucleare e vuole comprenderle: questo non è possibile. Fare domande a riguardo è inutile. Allo stesso modo, anche nella vita spirituale e nello *yoga*, dovete applicare la saggezza di porre domande che siano rilevanti per il vostro livello, non su qualcosa che avverrà dieci anni dopo: *chakra* e *kundalini*,

tutti chiedono di questi argomenti. Se avete la saggezza di porre la domanda giusta, il *Guru* vi darà la risposta giusta. E se non avete la saggezza e fate domande inappropriate, sarete respinti, la porta si richiuderà, così semplicemente.

La relazione tra *Guru* e discepolo trascende la logica e l'intelletto, è una connessione che si basa sul sapere di appartenere, una connessione sull'essere consci che mi fido, sono supportato, guidato e ispirato dal mio Maestro. Quando si arriverà ad avere queste sensazioni, non si faranno mai domande al *guru*. Fino ad oggi non ricordo di aver chiesto mai nulla al mio *Guru*: grazie a quella connessione interiore, la logica è stata aggirata, quindi nessun problema.

### **Cos'è ishq haqiqi?**

Il termine arabo *ishq* significa amore e ci sono due parole associate all'amore in arabo. *Ishq mizazi*, l'amore che viene dalla testa, e *ishq haqiqi*, l'amore che è il nostro diritto di nascita. Vediamo ora le differenze tra le due espressioni.

Cos'è *ishq mizazi*? Decido che mi piace qualcuno, ma chi è che sta decidendo? È la logica, *buddhi*, che sta dicendo: "Mi piace questa persona, amo questa persona". L'amore non è nella giurisdizione di *buddhi*. La scelta che state facendo venir fuori dal vostro intelletto non dal vostro sentimento: questo è *mizazi*. L'amore verso ciò che pensate, volete, desiderate, per cui lottate, per attaccarvi, per ottenerlo. L'amicizia, le relazioni, in tutte le vostre

interazioni, quando cercate quell'input d'amore: tutto questo è un viaggio mentale. Se al mattino qualcuno vi sorride, siete felici di piacergli. Al mattino qualcuno vi guarda con occhi infuocati: sapete che qualcosa non va. Questa è un'interpretazione intellettuale di un sentimento che desiderate, e se non risponderà alle vostre aspettative ci sarà sconforto e anche mancanza di amore.

Poi c'è l'amore come diritto di nascita; pensate mai a come un bambino ama la madre? Un bambino non pensa mai: "Oh! Dovrei amare mia madre?". Il sentimento è naturale, spontaneo, ed è un sentimento legittimo. Questo è *ishq haqiqi*, il mio diritto, *haq*, che è naturale. Come coltivarlo? Non è necessario sviluppare nulla, non bisogna fare altro che assicurarsi che le intenzioni siano sempre positive, corrette e appropriate. Quindi queste espressioni andranno nella giusta direzione per manifestare il loro potere positivo.

### **Qual è la differenza tra emozione e bhakti yoga?**

Penso che la persona che ha posto questa domanda non conosca la differenza tra emozione e devozione. Sono la stessa cosa, ma l'unico problema è che nella devozione state sublimando e nell'emozione vi state legando. Nell'emozione, può esserci retrocessione; nella devozione c'è sempre avanzamento.

Cos'è la devozione? Voi pensate alla devozione da una prospettiva religiosa, tuttavia la qualità essenziale della mente nella *bhakti* è concentrata. Dimenticate cosa state

pensando, che sia Dio o il Guru, o un oggetto astratto o concreto. Rimuovendo le connotazioni religiose dal termine “devozione”, qual è lo stato della vostra mente? È *dhyana*, *ekagrata*, concentrazione, e anche questa è meditazione, meditazione consapevole, meditazione vigile, meditazione a occhi aperti.

Non importa cosa sapete del *bhakti yoga*, nessuna parola rende giustizia. Mi chiedete solo dei due stati. Ma ce n'è un terzo. *Bhakti yoga* non è né devozione, né emozione, ma è l'espressione dell'amore positivo. Questa è la definizione ultima di *bhakti yoga*. Qui, cambiamo la definizione praticamente ogni mese. Niente rimane costante, tutto si evolve. Lo scorso anno ho proclamato che il *bhakti yoga* non dovrebbe essere conosciuto come lo *yoga* della devozione o dell'emozione, ma come lo *yoga* dell'amore più elevato.

**12 May 2019, Ganga Darshan**

**Tratto da: <http://yogamag.net/archives/2020s/2021/2101/2101aal.html>**



# Lo Scopo Ultimo dello Yoga

*Swami Satyananda Saraswati*

È vero che attraverso le pratiche di *yoga* si può raggiungere la salute fisica. In tutto il mondo, negli ospedali, nei centri di riabilitazione medica, negli ospedali psichiatrici e nelle carceri, lo *yoga* viene insegnato per il benessere dell'umanità, ma questo non è lo scopo dello *yoga*. La terapia dello *yoga* è un sottoprodotto, la pace della mente e il rilassamento sono degli effetti secondari, una vita disciplinata è un effetto secondario, non può e non deve essere l'obiettivo finale dello *yoga*.

La nostra generazione soffre di debolezza di comprensione. Parla di argomenti spirituali ma è radicata nella materialità, siamo radicati nella materia e nella sessualità; siamo radicati nella mente. Fu proprio per questo che la psicologia di Freud poté diventare internazionale. Solo una civiltà che soffre di povertà intellettuale può parlare di psicologia freudiana.

Se la vostra cultura non fosse caduta in basso non potreste parlarne. La sessualità può darvi la felicità? Ci credete? Potete credere nella sessualità perché tutti abbiamo la sensualità, ma la sessualità non può dare salute o pace della mente, la sessualità non può portare a un comportamento umano normale.

Se parlate di curare la mente con tecniche sessuali, state passando dall'oscurità alla morte. A meno che una cultura

non sia perversa e fuorviata, a meno che una cultura non sia diventata assolutamente idiota, non può accettare che la sessualità possa essere la strada verso l'illuminazione e una salute migliore.

È grazie a questo background che oggi insegniamo *yoga* a tutti per la salute fisica e mentale. La nostra cultura soffre di ipertensione, stress e ansia. Per portare questa cultura a un punto di resilienza, a un punto di tranquillità e concentrazione, dobbiamo trascinare le persone allo *yoga*.

Due sono le forme di *yoga* che sono state accettate: quella essoterica e quella esoterica. La forma essoterica dello *yoga* è relativa al corpo fisico, alla mente e alle emozioni, ma lo *yoga* essoterico è solo un trampolino di lancio. Se ne avete bisogno dovrete praticarlo, ma le pratiche dello *yoga* esoterico sono più importanti. Nella filosofia di base dello *yoga* si dice che se potete gestire la vostra coscienza, se potete gestire il vostro ego, se potete gestire le esperienze, allora potete gestire anche il vostro corpo, perché questo non è l'unico corpo.

### **Conosci te stesso**

Nella scienza dello *yoga* esoterico ci sono fondamentalmente e principalmente tre corpi: il grossolano, il causale e l'astrale. Questi tre sono ulteriormente divisi in dieci corpi. Considerare questo corpo come quello finale è, quindi, un errore filosofico. Durante l'arco di una vita di cinquanta od ottanta anni, si

dovrebbe cercare di realizzare i corpi più importanti, profondi e sottili. Per realizzarli, è importante avere ciò che noi chiamiamo l'appropriato stato mentale.

Nella filosofia yogica parliamo di sette stati di coscienza che si riferiscono ai sette stati della mente, ultimi e ascendenti. Se preferite potete paragonarli ai sette cieli, che sono sopra di voi, ma questi sette stati della mente sono interni a voi, non esterni. Dovete comprendere come trascendere uno stato della mente e passare al successivo, e di nuovo trascendere quello e andare al terzo e infine raggiungere il settimo. Lo *yoga*, noto come *kundalini yoga*, parla degli stati ascendenti e del comportamento ascendente della coscienza.

Dovete anche comprendere che ci sono due forme di coscienza: una manifesta e l'altra immanifesta. La coscienza manifesta è nella forma di mente, ego ed emozioni. È attraverso questa coscienza manifesta che avete cognizione, ma questo non è l'unica coscienza, è la punta dell'iceberg. La coscienza immanifesta è nota come "*purusha*" in *yoga*, è anche chiamata il Sé. Quando le Upanishad, Buddha e Socrate ci parlavano di conoscere il Sè, volevano dirci di conoscere questa coscienza immanifesta.

**26 Aprile 1984, Heraklio, Grecia. Pubblicato in "History of Satyananda Yoga in Greece", Volume Uno con Swami Satyananda Saraswati.**

**Tratto da:**

**<http://yogamag.net/archives/2020s/2021/2101/2101ulti.html>**



# **Coltivare la Consapevolezza**

***Swami Niranjanananda Saraswati***

Come dovremmo osservare noi stessi? Come possiamo iniziare a coltivare la facoltà di osservazione? Iniziamo con una semplice pratica. Quando andate a letto la sera, rivedete l'intera giornata: a che ora vi siete svegliati? Cosa avete fatto dopo? Cosa avete mangiato a colazione? Che vestiti avete indossato? Con chi avete parlato? Cosa avete letto? Che tipo di notizie avete sentito e visto? Come avete reagito e risposto alle persone e alle situazioni?

In questo modo la notte, rivedete tutta la giornata come un film. Identificate quei momenti in cui avete reagito alle persone, alle situazioni, alle aspettative, ai desideri o all'ambiente. Osservate le vostre reazioni: negative, positive, aggressive, distruttive, egoistiche, amichevoli. Ripensateci un momento e riflettete: se incontrerò di nuovo situazioni simili o uguali domani, come posso affrontarle in un modo migliore?

Andate avanti con questa pratica giorno dopo giorno, notte dopo notte, settimana dopo settimana; alla fine entro un mese, se sarete regolari e persistenti nella pratica, coltiverete uno stato mentale che sarà quello dell'osservatore della mente. Questo è un allenamento che dovete fare.

Sfortunatamente, non abbiamo mai ricevuto una formazione per gestire la nostra mente in nessun luogo, da nessuna scuola o collegio. La società non ci dà questa formazione, la nostra cultura, la nostra famiglia, la nostra scuola non ci hanno dato quel tipo di insegnamento. La nostra cultura, la nostra società, famiglia ed educazione ci hanno condizionato e definito regole diverse per avere successo nella vita materiale. La nostra educazione è un'educazione orientata al lavoro, un'istruzione orientata alle competenze; non è un'istruzione orientata alla persona.

Dovrebbe esserci equilibrio: una forma di istruzione attraverso la quale possiamo sviluppare le migliori abilità per sopravvivere nella società e un'altra forma attraverso la quale possiamo imparare a gestire le nostre risposte, le nostre reazioni. Questa integrazione deve avvenire presto: oggi o domani. Ai bambini bisogna insegnare le capacità personali per gestire la propria mente.

Il nostro lavoro principale è con i bambini. Non lavoriamo molto con gli adulti, sono troppo condizionati e arrivano con la loro serie di problemi. Una volta che i loro problemi saranno risolti, lasceranno lo *yoga* senza portarsi via nessuna impressione, *samskara*, della loro interazione con lo *yoga* o con la vita spirituale. Gli adulti hanno questa abitudine particolare che, indipendentemente da ciò in cui sono coinvolti, cercano sempre di vedere come il loro coinvolgimento possa renderli più soddisfatti e contenti.

I bambini non hanno nessuna aspettativa e non sono nemmeno condizionati da nessuno. Quando insegniamo loro *yoga*, rispondono molto bene. Si dedicano allo *yoga* come i pesci all'acqua e sono capaci di sviluppare appropriati *samskara* che sono di natura personale e sociale.

Questo è il modo per coltivare la consapevolezza che consentirà ai bambini di assorbire le impressioni e le abilità giuste e appropriate che potranno aiutarli più avanti nella vita a gestire i problemi ed affrontarli. Questo è un aspetto importante che dobbiamo considerare: come poterci allenare ad affrontare e gestire le nostre risposte mentali ed emozionali.

Non classificate nulla come buono o cattivo. Dopotutto, il mondo è un equilibrio tra buono e cattivo. Così come il giorno e la notte creano un equilibrio, felicità e sofferenza, positivo e negativo, anche buono e cattivo creano un equilibrio. Nell'oceano di cattiveria e negatività, il bene è come un'isola dove possiamo andare e riposare. Siamo circondati da un oceano di negatività con delle isole di bontà distribuite in tutto all'oceano. Dobbiamo nuotare attraverso il negativo e dobbiamo trovare la nostra terra, la nostra posizione, nel positivo. Questa è un'educazione, una capacità che possiamo impartire ai bambini e dovremmo cercare di comprendere questo concetto, perché solo allora

possiamo assorbire anche i *samskara* corretti per sopravvivere nella vita.

## **Giugno 2008, Sud Africa**

Tratto da: <http://yogamag.net/archives/2020s/2021/2101/2101cul.html>



# La Melodia di Saraswati

*Swami Niranjanananda Saraswati*

Quando Sri Swami Satyananda fondò la Bihar School of Yoga, 57 anni fa, non lo fece per diffondere o insegnare alle persone i benefici sulla salute dell'*hatha yoga*, delle *asana* o del *pranayama*, come fanno tutti al giorno d'oggi, ma per creare un'associazione di persone dalla mentalità spirituale e yogica, che avrebbero vissuto i principi dello *yoga* e sarebbero andati più in profondità nell'esperienza dello *yoga*.

La Bihar School of Yoga è diventata il nucleo dell'International Yoga Fellowship. L'International Yoga Fellowship ha rappresentato questa visione di Paramahamsaji, in cui le persone non praticano *yoga* ma vivono lo *yoga*.

Ciò che egli fondò 57 anni fa, sta prendendo forma ora. Per 50 anni c'è stato il periodo di propagazione dello *yoga*. Lo *yoga* è diventato famoso a livello globale. Quando abbiamo iniziato la nostra formazione di *yoga*, non c'erano quasi insegnanti di *yoga* nel mondo. Cinquant'anni dopo ci sono migliaia di insegnanti di *yoga*, praticamente in ogni Paese e città.

Quindi l'aspirazione di Sri Swamiji di istituire l'International Yoga Fellowship è stata messa in pratica con l'emergere del Secondo Capitolo dello *yoga*, che ha

permesso alle persone di approfondire la propria consapevolezza, comprensione ed esperienza dello *yoga*.

### **Il messaggio dei bambini**

Molte persone fanno parte del Secondo Capitolo, ma i principali destinatari e beneficiari sono i bambini, perchè stanno adottando il pensiero yogico nella loro vita. Per loro lo *yoga* è uno stile di vita; per voi lo *yoga* è una pratica. Per loro lo *yoga* è un modo di pensare e di vivere; per voi lo *yoga* è solo un mezzo per gestire lo stress, l'ansia e i problemi della vita. C'è una grande differenza tra ciò che attraversate voi e ciò che stanno passando i bambini. Per loro lo *yoga* si occupa della loro personalità. Per voi, lo *yoga* si occupa del vostro corpo e della mente.

Sonu ha dato un bellissimo esempio quando ha spiegato che viaggia con alcune frasi ispiratrici di Paramahamsaji. Mentre è in viaggio, cerca di vivere quelle frasi ispiratrici e questo ha cambiato tutta la sua prospettiva, comprensione e visione della vita e le sue interazioni con le persone. Questo mi rende veramente felice, vedere che ora i bambini del Bal Yoga Mitra Mandal stanno diventando consapevoli, non solo dei componenti dello *yoga* quali *asana* e *pranayama*, ma di qualcosa che li aiuta a raggiungere una migliore comprensione e un'esperienza più profonda della vita: una consapevolezza più integrata della vita.

Sono felice che oggi i bambini abbiano condotto questo programma di Basant Panchami. In precedenza alcune

persone avrebbero chiesto quanto fosse utile l'Istituzione per la comunità e ringraziavano l'Istituzione per la sua presenza. Questo divenne la celebrazione del Giorno della fondazione. Oggi questa convenzione è stata infranta. I bambini hanno capito che lo *yoga* non è una pratica ma un modo di vivere. Loro affermano: "La vita è ciò che vivete nella vostra mente. Se vivete con una mente positiva, se vivete con una mente felice, la vostra vita sarà positiva e felice. Se vivete con una mente problematica, critica, negativa, la vita diventa problematica, critica e negativa. Per gestire una vita negativa, critica e malata ci avviciniamo allo *yoga*".

Se possiamo fare lo sforzo di coltivare il positivo, come stanno facendo adesso i bambini, non dovremmo affrontare gli aspetti negativi o avere un grande impatto di negatività, ma navigheremo attraverso la vita con felicità, saggezza e chiarezza. Questo è il messaggio dei bambini: lo *yoga* non è solo per la nostra emancipazione, illuminazione, salute e pace mentale; è anche una connessione con l'ambiente, con la natura e il modo in cui interagiamo con il nostro ambiente, la natura, la società e l'universo.

Occorre compiere passi positivi per migliorare non solo le nostre proprie qualità ma anche la qualità del nostro ambiente e società. Per questo ognuno deve avere un *sankalpa*, una risoluzione, una ferma determinazione. La scelta di prendere questa decisione ferma spetta a voi. Deve sorgere dalla vostra profonda interiorità e dovete



avere un sentimento verso questo *sankalpa*, per ottenere il meglio, la purezza, la semplicità, la saggezza e la chiarezza. Non solo per raggiungerlo, ma anche per applicarlo nelle interazioni e nel comportamento per migliorare un po' il vostro mondo.

In questo modo, continuate ad aumentare la percentuale di positività dell'un per cento alla volta. Non cercate di aumentare la positività del dieci, venti o del cento per cento. L'un per cento, se ottenuto su base quotidiana, alla fine vi farà vincere la sfida.

Quindi, auguro a tutti il meglio per il vostro sforzo nello *yoga*, il meglio degli sforzi a tutti gli aspiranti di *yoga* in questo giorno di Basant Panchami, in cui la saggezza e l'azione si uniscono per creare una bellissima melodia di Saraswati.

**30 Gennaio 2020, Basant Panchami, Ganga Darshan**

**Tratto**

**da:**

**<http://yogamag.net/archives/2020s/2021/2101/2101mel.html>**



# Quello che voglio

**Swami Satyananda Saraswati**

Nessun uomo guadagna tutto da solo, guadagna grazie alla società. Se questa società non esistesse, allora non potrei guadagnare neanche io. Siamo tutti debitori alla società. Tutto ciò che possediamo oggi appartiene davvero alla società. La società ne ha diritto quanto te. Questo pensiero mi è venuto qui e gradualmente è diventato più chiaro. Ecco perché sto radunando intorno a me solo quelle persone che vivranno per gli altri. Non mi interessa se sei un sannyasin o un capofamiglia, sposato o non sposato, giovane o vecchio. Vivi solo per gli altri. Mangia due volte al giorno e lavora per gli altri. Non ho altri requisiti. Non voglio seguaci. Voglio una persona che possa vivere non per se stessa, ma per gli altri.

<http://www.yogamag.net/archives/2020s/2021/2112/2112wiw.html>



# **Consigli agli aspiranti**

**Swami Satyananda Saraswati**

Gli aspiranti dovrebbero mantenere la mente pura e la vita disciplinata e contenuta. Nella vita familiare danno pieno spazio alla pace, alla tranquillità e alla cooperazione. Sono benevoli e di servizio agli altri. Dovrebbero essere forti nei loro karma, dolci e dolci nei loro discorsi. Dovrebbero essere equilibrati nelle abitudini alimentari, semplici nel vestirsi e soprattutto dovrebbero essere altamente informati. Questi aspetti dovrebbero essere curati a fondo. Sono elementi fondamentali e segreti del successo nella vita di tutti i giorni.

Gli aspiranti dovrebbero essere beati, pieni di gioia ed esaltati nello spirito, imparare a vivere nella felicità e nell'appagamento e permettere agli altri di vivere in quel modo. Questa è la percezione e la realizzazione del "satyam".

Gli aspiranti non dovrebbero né insultare, né ascoltare; non pensare male, né fare del male a nessuno. Dovrebbero evitare la durezza e aiutare i malati, i poveri, gli indifesi, gli addolorati , ecc.[...]

Gli aspiranti dovrebbero mostrare calma e mitezza invece di asprezza. Il mondo è pieno di milioni di sermoni, ma quello che ho menzionato è sufficiente per questa vita. Gli oceani hanno un'immensa quantità d'acqua, ma solo un po' è abbastanza buona per viverci.

**<http://www.yogamag.net/archives/2020s/2021/2112/2112ata.html>**

# Glossario dei termini in Sanscrito

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

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

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

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

**Bhakti:** devozione.

**Bhakti Yoga:** via della devozione.

**Bhujangasana:** posizione del cobra.

**Buddhi:** intelletto, intelligenza superiore.

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

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

**Ekagrata:** unidirezionalità della mente.

**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.

**Kandharasana:** posizione sulle spalle.

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

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

**Marjariasana:** posizione del gatto che si stira.

**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.

**Naukasana:** posizione della barca.

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

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

**Samskara:** impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

**Sankalpa:** proponimento; risoluzione.

**Shakti:** energia primordiale; coscienza manifesta.

**Shalabhasana:** posizione della locusta.

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

**Siddha Yoni Asana:** posizione meditativa perfetta per la donna.

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

**Uttanpadasana:** posizione delle gambe sollevate.

**Vajrasana:** posizione del fulmine.

**Vajroli Mudra:** attitudine del ‘fulmine’ dove i muscoli dell’organo sessuale maschile e del basso tratto urinario sono contratti.

**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.

