

# Indice

Alcuni Fattori che Influenzano gli Effetti delle Tecniche di Rilassamento	p. 1
La Scienza del Mantra	p. 9
Malattie legate allo Stress	p. 20
Glossario dei termini in Sanscrito	p. 25



# **Alcuni Fattori che Influenzano gli Effetti delle Tecniche di Rilassamento**

***Dr K. Nespor, Cecoslovacchia***

Le tecniche di rilassamento sono usate nella medicina somatica così come in psichiatria. Si sono rivelate utili per il trattamento dell'ipertensione, dell'asma bronchiale (\*1,\*2), dell'insonnia (\*3,\*4); per il trattamento del dolore (\*5), come prevenzione e terapia della cardiopatia ischemica (\*6,\*7); nei bambini iperattivi (\*8,\*9,\*10), in ginecologia e ostetricia (\*12), per il trattamento dell'emicrania (\*13), come misura di prevenzione e igiene mentale (\*14). Dopo brevi periodi di rilassamento si è osservata una diminuzione della pressione sanguigna in pazienti con ipertensione nell'arco delle ventiquattr'ore (\*15). Il rilassamento, che può essere indotto con varie tecniche, rappresenta l'opposto fisiologico dello stress, che provoca e/o aggrava molte malattie (\*16). (Fig.1).

Questo è il motivo per cui l'applicazione preventiva delle tecniche di rilassamento è auspicabile per coloro che svolgono professioni stressanti e per chi è sottoposto a rapidi cambiamenti sociali, economici o culturali. Senza queste misure possono verificarsi vari disturbi psicosomatici (mal di testa e indigestione) e altre malattie.

Le tecniche di rilassamento sono generalmente prive di effetti collaterali e il sollievo si avverte immediatamente dopo la pratica. Possono essere combinate con la

farmacoterapia e/o la psicoterapia e non richiedono molto tempo e formazione del terapeuta. In questo articolo vengono descritti alcuni fattori che influenzano gli effetti delle tecniche di rilassamento.

### **Fattori relativi al terapeuta**

1. L'esperienza del terapeuta con la tecnica di rilassamento e la sua capacità di insegnare.
2. Il rapporto del terapeuta con il paziente.
3. La presenza o l'assenza del terapeuta. Secondo Tamez e altri, il rilassamento con la presenza fisica del terapeuta è più efficace del rilassamento praticato seguendo le istruzioni registrate su un nastro (\*17). Ma è possibile che questa scoperta non sia rilevante per chi pratica da molto tempo da solo e conosce molto bene la tecnica. La mera presenza fisica di un terapeuta può avere un effetto di supporto e questo può essere utile quando sopraggiungono strani o spiacevoli sensazioni o pensieri. Spesso si raccomanda al praticante di rimanere rilassato e indifferente.

### **Fattori riguardanti il praticante**

1. Aspettativa. Durante il rilassamento si verifica l'effetto placebo ed è utile utilizzarlo clinicamente. Le aspettative positive aumentano anche la motivazione a praticare regolarmente.
2. Personalità. Alcuni autori considerano le tecniche di rilassamento auto-regolamentate adatte a persone con una "sufficiente forza dell'io" ma non a persone con

sintomi isterici (\*18). Con individui suscettibili di attacchi psicotici è consigliabile un attento approccio di supporto e la collaborazione con uno psichiatra. Anche la nevrosi deve essere presa bene in considerazione. Le persone che hanno interrotto la pratica della Meditazione Trascendentale avevano più nevrosi rispetto a coloro che hanno continuato e a coloro che non hanno iniziato la pratica (\*19). È discutibile se questo risultato sia rilevante anche per altre tecniche di rilassamento. Anche la capacità di visualizzare è importante in alcune tecniche. Semplici tecniche di rilassamento e un allenamento prolungano saranno probabilmente più utili a chi ha un basso intelletto.

3. La relazione del praticante con un terapeuta può influenzare positivamente, o negativamente, la motivazione alla pratica e i risultati.

4. Sistema di credo. Questo è il motivo per cui alcuni preferiscono, o rifiutano, certe tecniche. È meglio spiegare chiaramente il meccanismo, gli effetti e i benefici della tecnica prima di far iniziare la pratica.

5. Lo stato momentaneo. Il rilassamento è più facile dopo un'adeguata attività del corpo e/o della mente. La combinazione di esercizi fisici e rilassamento è molto buona; l'attività fisica può far diminuire la depressione e l'ansia (\*20,\*21) e rende il rilassamento successivo più profondo. I praticanti potrebbero anche essere in grado di usare la tecnica durante una situazione stressante, ad esempio durante una seduta dal dentista, prima di un

colloquio o di un esame importante; e sentirsi più a proprio agio.

6. **Sensazioni piacevoli/spiacevoli.** La conformità alla pratica può aumentare quando risulta piacevole, e diminuire quando sopraggiungono sensazioni spiacevoli.

7. **Altri fattori.** Il comfort può essere pari a zero quando la malattia trattata porta vantaggi materiali o psicologici, come ad esempio il ricavo di un affitto.

### **Fattori legati alla tecnica**

1. **Frequenza e durata della pratica.** Questo fattore è ovviamente di cruciale importanza. Le tecniche di rilassamento sono generalmente praticate dai cinque ai trenta minuti una o due volte al giorno, a volte sono raccomandati, in aggiunta, dei brevi momenti di rilassamento nel corso delle normali attività quotidiane. È stato pubblicato un documento con i risultati nel caso in cui una persona si esercita a casa o meno (\*22).

2. **La scelta della tecnica di rilassamento.** Esistono molte tecniche che portano al rilassamento: tecniche yogiche, training autogeno e modificazioni, rilassamento progressivo, rilassamento assistito dal biofeedback, rilassamento ipnotico. La tecnica adatta può essere scelta considerando la personalità dell'individuo (sono necessarie ulteriori ricerche in questo campo; ad esempio il rilassamento mentale come il training autogeno o la meditazione è efficace in caso di asma bronchiale, mentre il rilassamento muscolare no)\*3,\*4; secondo il sistema di

credo della persona e forse anche in base al suo stato momentaneo. La scelta della tecnica spesso è limitata; molti terapisti usano solo una tecnica, che conoscono bene.

### **Fattori relativi alla seduta**

1. Durata della seduta. Spesso dopo una seduta lunga, il risultato è migliore.
2. Ambiente. Un ambiente relativamente tranquillo è adatto alla pratica. In seguito sarà possibile praticare, ad esempio, anche durante uno spostamento o un'attesa.
3. Tempo. Alcuni considerano molto adatto il tardo pomeriggio, o usano le tecniche di rilassamento per indurre il sonno durante la notte. Secondo la tradizione yogica il momento migliore per la meditazione è la mattina presto.
4. Seduta di gruppo o separata. La seduta di gruppo è meno impegnativa per terapeuta e un gruppo può avere un effetto di supporto su una persona. Successivamente è possibile una discussione di gruppo o individuale sulle sensazioni, ecc.
5. Ambiente terapeutico. Le opinioni del personale, dei parenti, degli amici ecc., potrebbero influenzare l'opinione del praticante sulla tecnica di rilassamento e la sua pratica.

### **Conclusione**

L'analisi dettagliata dei fattori influenzanti gli effetti delle tecniche di rilassamento spesso non è né utile né

necessaria, quando queste tecniche vengono applicate di routine. Ma tale analisi può essere molto utile quando la seduta non dà un buon risultato. I fattori influenzanti spiegano perché si raggiungono differenti risultati con la stessa tecnica e dovrebbero essere considerati quando le tecniche di rilassamento vengono confrontate tra loro.

Le tecniche di rilassamento sono componenti importanti del trattamento di varie malattie psicosomatiche; l'idea che il rilassamento crei un ponte tra la medicina somatica e la psicoterapia è corretta.

**Fig.1. Lo stress e il rilassamento.**

STRESS		RILASSAMENTO
	<p>Tono muscolare            Frequenza cardiaca            Respirazione            Pressione sanguigna            Metabolismo            Ormoni surrenali e tiroidei            Conduzione cutanea            Lattato arterioso            Frequenza delle onde elettroencefalografiche</p>	

## Referimenti

- \*1. Jacob, R. G., Kraemer, H. C., Agras, W. S.: Relaxation therapy in the treatment of hypertension. *Arch. Gen. Psych.*, 34, 1977, No. 12, 1417-1427.
- \*2. Patel, C, North, W. R. S.: Randomised controlled trial of yoga and biofeedback in management of hypertension. *Lancet*, 2/7925, 1975, 93-95.
- \*3. Erskine-Milliss, J., Schonell, M.: Relaxation therapy in asthma: A critical review. *Psychosomatic medicine*, 43, 1981, No. 4, 365-372.

- \*4. Wilson, A. F., Honseberger, R., Chiu, J. T., Novey H. S.: Transcendental meditation and asthma. *Respiration*, 32, 1975. 74-80. -26-
- \*5. Shealy, R. C.: The effectiveness of various treatment techniques on different degrees and durations of sleep-onset insomnia. *Behav. Res. Ther.*, 17, 1979, No. 6, 541-546.
- \*6. Kabat-Zin, J.: An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation. *General Hospital Psychiatry*, 4, 1982, 33-47.
- \*7. Varni, J. V.: Self-regulation techniques in the management of chronic arthritic pain in hemophilia. *Behavior Therapy*, 12, 1981, No. 2, 185-194.
- \*8. Tulpule, T. H., Tulpule, A. T.: Yoga- a method for relaxation for rehabilitation after myocardial infarction. *Indian Heart J.*, 32, 1980, No. 1-2, 1-7.
- \*9. Patel, C: Coronary risk factor reduction through biofeedback-aided relaxation and meditation. *J. of the Royal Coll. of General Practitioners*, 27, 1977, No. 6, 401-405.
- \*10. Nespor, K.: Prevention of some cardio-vascular diseases from psychosomatic point of view. *Cos. Lek. ces.*, 120, 1981, No. 35, 1055-1058 Orig Czech.
- \*11. Dunn, F. M.: Relaxation training and its relationship to hyperactivity in boys. *Diss. Abstracts Int.*, 41, 1980, No. 1, 348-B.
- \*12. Halonen, J. S.: An examination of relaxation training and expectation variables in the treatment of postpartal distress. *Diss. Abstracts Int.*, 41, 1981, No. 11, 4262-B.
- \*13. Poison, D. H.: Effects of biofeedback and autogenic training on symptoms of menstrual distress. *Diss. Abstracts Int.*, 42, 1981, No. 6, 2545-B.
- \*14. Silver, B. V. et al.: Temperature biofeedback and relaxation training in the treatment of migraine headaches: One-year follow up. *Biofeedback and Self Regulation*, 4, 1979, No. 4, 359-366.
- \*15. Carrington, P., Collings, G.H., Benson, H. et al: The use of meditation-relaxation techniques for the management of stress in a working population. *J. of Occupational Medicine*, 22, 1980, No. 4, 221-231.
- \*16. Agras, W. S., Taylor, C. B., Kraemer, H. C., Allen, R. A.: Relaxation training. Twenty-four-hour blood pressure reductions. *Arch. Gen. Psychiatry*, 37, 1980, 859-863.
- \*17. Tamez, E. G., Moore, M. J., Brown, P. L.: Relaxation training as a nursing intervention versus pro re nata medication. *Nursing Research*, 27, 1978, No. 3, 160-165.
- \*18. Ikemi, I., ishikava, H., Goyeche, J. R. M., Sasaki, Y.: Positive and negative aspects of the altered states of consciousness induced by autogenic training, zen, and yoga. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 30, 1978, No. 3-4, 179-186.
- \*19. Delmonte, M. M.: Personality characteristics and regularity of meditation. *Psychological Reports*, 46, 1980, 703-712.
- \*20. Griest, H., Klein, M. H., Eischens, R. R., Paris, J., Gurman, A. S., Morgan, W. P.: Running through your mind. *J. of Psychosomatic Research*, 22, 1978, 259-264.
- \*21. Bahrke, M. S.: Exercise, Meditation, and Anxiety Reduction: A Review. *Amer. Con. Ther. J.*, 33, 1979, No. 2.

\*22. Martin, J .E., Collinns, F. L., Hillenberg, J. B., Zabin, M. A., Katell, A. D.: Assessing compliance to home relaxation: a simple technology for a critical problem. J. of Behavioral Assessment, 3, 1981, No. 3, 193-198.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1980s/1983/8301/8301firt.html>



# **La Scienza del Mantra**

***Swami Satyananda Saraswati***

**discorso al “Chhattisgarh Yoga Seminar”, Korba. 17.02.1974**

Il *Mantra shastra* è una scienza grande e profonda che, se compresa correttamente, può dare la vittoria sulla natura inferiore. È una scienza molto antica e nelle epoche passate le persone la conoscevano bene. Ora, tuttavia, la fede delle persone nel *mantra shastra* è diminuita e la vera conoscenza è stata nascosta al punto che niente viene detto in nome del *mantra*. È quindi necessario chiarire questa scienza per il bene degli aspiranti spirituali.

## **Le origini del mantra**

Le scritture più antiche dell'umanità sono i *tantra shastra* e, dopo i *tantra*, nacquero i *Veda*. I *mantra shastra* derivano dai *tantra*. Non sono stati scritti così come si scrivono i normali libri. Gli antichi saggi ebbero la reale realizzazione del *mantra*. Quando, durante la meditazione, i *rishi* furono in grado di raggiungere un elevato livello e trascendere la coscienza materiale, udirono i suoni cosmici. Questi furono chiamati *mantra*. Se inventate semplicemente delle sillabe nella vostra mente e le ripetete, quello non è un *mantra*. Quando i *rishi* e i *muni*, le cui anime erano purificate, stabilirono la loro coscienza oltre la mente a un livello molto elevato tramite la meditazione, il suono da loro percepito in quello stato fu chiamato *mantra*.

I *rishi* ebbero l'esperienza del *mantra* a tre differenti livelli, o piani di coscienza. Quando la coscienza passa dal corpo grossolano a quello sottile, il suono percepito in quel momento rientra in un gruppo. I *mantra* uditi nel corpo sottile formarono un altro gruppo, e quando la coscienza passa dal sottile, o secondo corpo, al terzo corpo, i *mantra* realizzati in quel momento formano un terzo gruppo.

### **Differenti livelli di coscienza**

Dobbiamo comprendere cosa si intende per primo, secondo e terzo corpo. Quando dico “corpo”, non mi riferisco solo alla forma del corpo, ma al corpo della coscienza: quel corpo tramite il quale la coscienza funziona. Quando si realizza il corpo coscienza per mezzo dei cinque sensi grossolani, viene chiamato corpo coscienza grossolano o il corpo in cui lavorano la mente, l'intelletto e la memoria.

Cos'è il secondo corpo? Quando praticate meditazione, la vostra consapevolezza viaggia in profondità e in quel regno interiore iniziate a vedere bellissime visioni e sogni. Il secondo corpo, pertanto, non è qualcosa di tangibile. È il corpo sottile o astrale, *sukshma sharira*, la coscienza psichica o il corpo subconscio. Questo è il secondo piano di coscienza.

Cos'è il terzo corpo? Quando la meditazione diventa sempre più profonda, sorge lo stato di vuoto o *shoonya*. Non c'è consapevolezza dell'esterno e dell'interno.

È l'esperienza della notte buia dell'anima, come la mezzanotte, senza forma, buio totale, dove non c'è consapevolezza dell'"Io". Questo viene chiamato terzo corpo, il corpo causale, *karana sharira*, o corpo inconscio. Nei *Veda* è stato chiamato *hiranyagarbha*, il grembo dorato. Ci sono molti nomi che gli sono stati dati, anche dagli psicologi.

C'è anche un quarto livello di coscienza che è trascendentale. Nel terzo e nel quarto livello di coscienza, la consapevolezza del mondo esterno è assente. Non c'è consapevolezza del proprio vecchio nome o forma, ma c'è l'esperienza del sé eterno, *akhanda swaroopa*. Questo è il quarto livello di coscienza chiamato *samadhi* o *turiya*.

Tutti questi differenti livelli di coscienza sono stati indicati nel *Gayatri mantra*: "Om *bhur*, Om *bhuvah*, Om *swahah*, Om *mahah*, Om *janah*, Om *tapah*, Om *satyam*, Om *tat savitur varenyam bhargo devasya dheemahi dhiyo yo nah prachodayat*". 'Om *bhur*' è il primo corpo, *bhur loka* o il piano materiale; 'Om *bhuvah*' è il secondo corpo, il piano intermedio o astrale; 'Om *swahah*' è il terzo corpo, il piano celeste o divino. I *mantra* che seguono indicano il quarto corpo: *maha loka, janah loka, tapah loka e satya loka*. Questi non sono mondi materiali, sono piani di coscienza.

## I suoni rivelati

I *rishi* come si sedevano in meditazione e raggiungevano i livelli più elevati, ricevevano i suoni noti come *mantra*. I *mantra*, quindi, non sono una creazione della mente

umana. Sono stati percepiti da fonti superiori. Nell'islamismo si dice che il Corano fu rivelato da Dio, il che significa che chiunque abbia ricevuto il Corano aveva raggiunto uno stato yogico molto elevato. Allo stesso modo, i cristiani parlano della Bibbia come di una scrittura rivelata. Anche il “*Sanatana Dharma*”, l'eterna religione vedica, è intesa come rivelata. I *Veda* non furono scritti dall'uomo. Questo, tuttavia, non significa che la penna che le ha scritte fosse tenuta in mano da Dio; significa solo che sono stati rivelati ai *rishi* in uno stato trascendentale. La stessa cosa si dice per il *Ramacharitamanas*.

## I **Bija** mantra

Di tutti i tipi di *mantra* spiegati finora, il primo e il più elevato è *Om*. *Om* è il seme o *bija mantra* di tutti i *mantra*. I *rishi* realizzarono questo cosmico *Om* nei piani più elevati della coscienza, nello stato di autorealizzazione, *atma sakshatkar*. Tutti i *mantra* esistenti provengono da *Om*. È composto da tre suoni: A, U e M. *Om* si trova in tutte le società e in tutte le religioni, in una forma o in un'altra. *Om* è il più importante dei *mantra*.

Prima viene *Om* e dopo i *mantra* del *Gayatri*. Le ventiquattro sillabe del *Gayatri* insieme con *Om* dovrebbero essere considerate il *Gayatri mantra* originario. I *rishi* vedici che ricevettero questo *mantra* erano arrivati stabilmente a un livello di coscienza molto elevato.

Inoltre, ci sono *mantra* pertinenti al terzo corpo o al corpo inconscio, conosciuti anche come *bija mantra*. Li chiamiamo *bija* o *mantra* potenziali, perché contengono l'energia potenziale dormiente di differenti forze. Ogni potere o forza nel mondo ha il proprio *bija mantra*, come ad esempio “*Aim*” per Saraswati, “*Shreem*” per Lakshmi, “*Kleem*”, “*Kreem*”, “*Hreem*”, e via di seguito. Tutti i *mantra* brevi e apparentemente privi di significato che potreste aver sentito sono *bija mantra*.

I *bija mantra* sono come piccole bombe, come delle bombe a tempo che esplodono al momento giusto. Proprio come si pianta un seme nella terra e da esso cresce un albero gigante che dà migliaia di frutti, così i *bija mantra* contengono un potere simile. Con la pratica di *anushthana*, la ripetizione prolungata del *mantra* per un certo periodo di tempo, uno specifico numero di *mala* e un *sadhana* regolare, il potere del *mantra* viene risvegliato. Quando quel potere viene risvegliato, la coscienza prende la forma del *mantra*. È da qui che inizia il vero lavoro del *mantra*.

## **Il potere del *mantra***

Ci sono molte critiche all'Induismo, l'obiezione è che ha un pantheon di dei e dee. Ma si deve ricordare che *shakti*, l'energia, non è di un tipo solo. Ha innumerevoli forme. Sebbene la *shakti* primaria, la *shakti* radice, sia Una, le sue manifestazioni sono infinite. Ecco perché adoriamo *Devi* in così tante forme diverse.

Lo stesso principio si trova anche nella scienza. Quando l'elettricità fluisce da un circuito centrale, l'amplificatore, il registratore e tutti gli altri apparecchi funzionano. La stessa energia fornisce calore dalla stufa e fresco dal ventilatore. Il caldo e il freddo sono diverse manifestazioni della stessa energia. La verità è che *shakti* non è solo di un tipo. L'intelletto è una *shakti*, la memoria è un'altra *shakti*, la parola, il *prana* e la conoscenza sono tutte *shakti* senza le quali noi non potremmo esistere. Ecco perché ci sono differenti *bija mantra* per risvegliare questi differenti poteri.

Prendete *vidya shakti*, il potere della conoscenza. È percepito nella forma di Saraswati. Non sto parlando della dea Saraswati il cui idolo è venerato nel tempio, ma dell'energia che è nella forma di *vidya* o Saraswati. Qual è il modo per risvegliare questa energia? Di tutti i metodi esistenti, il migliore è prendere il *bija mantra* di quella *shakti* e risvegliare il suo potenziale dormiente.

Ci sono molti altri tipi di *shakti* che riguardano il corpo, la malattia e persino il veleno dei serpenti. In molte malattie, se viene fatto *japa anushthana*, o la ripetizione prolungata del *Mahamrityunjaya mantra* (*Om tryambakam yajaamahe sugandhim pushtivardhanam; urvaarukamiva bandhanaan mrityormuksheeya maamritaat*), il potere del *mantra* si risveglia interiormente, dando il risultato desiderato. Con la pratica del *mantra japa*, la volontà cosciente

dell'aspirante viene risvegliata e attraverso la forza di volontà tutto viene realizzato.

### **Yantra o diagramma mistico**

Tutti i *bija mantra* devono essere praticati seguendo scrupolosamente determinate regole e regolamenti. Non dovrebbero essere praticati semplicemente avendoli letti da un libro. *Anushthana* dovrebbe essere fatto solo dopo aver compreso bene lo scopo e la necessità dei *bija mantra*. I *tantra shastra* spiegano che come prima cosa si dovrebbe fare uno *yantra* o diagramma mistico, e all'interno di esso si dovrebbe scrivere il *bija mantra*. Ad esempio, *Sri* è il *mantra* di *Lakshmi*, la divinità della prosperità. Se volete fare uno *yantra* per questo, il modo migliore è di scolpirlo sul cristallo. Questo è chiamato *Sri Chakra*. È facilmente reperibile nell'India meridionale e in Orissa. Tuttavia, poiché non tutti possono reperire il cristallo, *Sri Chakra* può essere realizzato anche in rame. Il *mantra Sri* viene scritto sul cristallo o sul rame e successivamente si esegue *anushthana*. Questo è solo un esempio dei tanti *mantra* che possono essere installati in uno *yantra*. Ricordate che *anushthana* dei *bija mantra* non dovrebbe mai essere praticato in maniera disattenta.

Il gruppo di *mantra* relativi al secondo corpo, come *Om Namah Shivaya*, *Sri Rama*, *Hare Krishna*, possono essere praticati da chiunque abbia fede.

### **Benefici del mantra**

Cosa si può ottenere con l'uso del *mantra*? Innanzitutto, ognuno dovrebbe avere un proprio *mantra*. Se non potete scegliere indipendentemente un vostro *mantra*, cercate l'aiuto di qualcuno. Quando avrete il *mantra*, praticate *japa* quotidianamente con completa disciplina. Una volta deciso di fare nove *japa mala* al giorno, è importante fare nove *mala*. Oppure, se decidete di fare dodici *mala*, dovreste essere regolari con quel numero.

Differenti *mantra* hanno differenti benefici. *Japa* del *Gayatri mantra* è molto benefico per la salute e l'intelletto. Chi soffre di malattie della pelle o di carenza di ferro è aiutato dai *Surya mantra*, *mantra* dedicati al sole. *Anushthana* dei *Surya mantra*, se opportunamente praticato, aiuta ad alleviare eczema e leucodermia.

Attraverso il *mantra* si possono eliminare le malattie, il dolore e l'irrequietezza. Il *mantra* è così potente che in un attimo può cambiare le cattive abitudini. È importante che le persone studino e comprendano questa scienza nel modo corretto.

## **Mantra tantrico**

Ho avuto un'esperienza nella mia infanzia. Ero ad Allahabad all'età di sette od otto anni. Un giorno vidi due tizi che giocavano con un serpente. Uno di loro aveva fatto un cerchio a terra con un bastone. In quel cerchio c'era un serpente di prima classe: un grosso cobra. Il cobra apparteneva all'incantatore di serpenti e c'era una specie di discussione tra lui e l'altro uomo.

Essendo giovane non riuscivo a seguire interamente le loro parole. Era tutta una questione di *mantra-tantra*. L'altro uomo disse: "Ora voglio vedere come farà il tuo serpente ad uscire!". Prese un bastone, tracciò ancora una o due linee e il serpente si adagiò lì. Si avvicinò alla linea e tornò indietro. Io guardavo tutto questo senza capire nulla, quindi chiesi cosa stesse succedendo. Mi rispose: "Ho lanciato *mantra* su tutti e quattro i lati, quindi il serpente non può uscire".

Stavano litigando in un modo particolare. Uno voleva lanciare chicchi di riso o *dhal* all'altro, ma non lo faceva per paura che anche l'altro gli lanciasse del riso. Giravano l'uno intorno all'altro cercando di lanciare il riso per circa dieci o quindici minuti. Alla fine si radunò una grande folla, ponendo fine alla loro battaglia tantrica. E il cobra venne rilasciato.

Questo avvenimento mi rimase nella testa per giorni, ma alla fine lo dimenticai. Crebbi; iniziai il mio lavoro e la curiosità che avevo avuto sul *mantra* scomparve.

Molti anni dopo, arrivai nell'*ashram* del mio *guru* a Rishikesh. Era il 1943 e l'*ashram* era circondato da una fitta foresta. Di notte facilmente potevi calpestare uno scorpione. Una famiglia di americani arrivò in *ashram*. Un giorno la loro bambina venne punta gravemente da uno scorpione, e sembrava sarebbe morta entro dieci minuti. La puntura dello scorpione è molto pericolosa. Anche la

persona più forte piangerebbe tutta la notte se punto da uno di loro. Quindi potete immaginare come piangeva la bambina. Io pensai che sarebbe sicuramente morta.

Proprio vicino all'ashram c'era una stazione di polizia e qualcuno chiamò un poliziotto. Costui arrivò portando con sé un coltellino. Con quel coltello rimosse il veleno in cinque minuti. Dopo altri cinque minuti la ragazza era perfettamente normale. Io chiesi: "Che *mantra* hai usato?" Egli mi rispose: "*Kali Kalkatte wali*". *Kali* è la divinità protettrice della città di Calcutta. Fui veramente sorpreso.

Sono stato cresciuto dagli Arya Samaji, una setta che non accetta il concetto della divinità personale. Sono stato educato in una scuola religiosa cristiana e molti dei miei parenti più stretti erano musulmani. Quando udii il suo *mantra*, tutta la mia fede venne scossa. Ritenevo che *Kali* fosse solo un nome e Calcutta un luogo, quindi come si poteva rimuovere del veleno semplicemente ripetendo quelle parole?

## **Il risveglio del mantra**

Gradualmente la mia attenzione fu catturata. Chiesi a molte persone e iniziai a leggere libri sul *tantra* e a praticare io stesso *mantra anushthana*. Da allora ho avuto così tante esperienze e benefici che non è nemmeno possibile raccontarli. Ciò che vorrei spiegare è che quelle parole, '*Kali Kalkatte wali*', possono sembrare del tutto ordinarie, ma per una persona che le ha realizzate non sono affatto ordinarie. Allo stesso modo, i suoni realizzati

dai *rishi* non sono semplici parole, ma sillabe colme di potere. Ecco perchè diciamo che *shabda* è *Brahman*, la coscienza suprema. C'è potere nel *mantra* e per risvegliare questo potere ognuno deve trovare un metodo dentro di sé.

Ognuno dovrebbe avere il proprio *mantra* e praticare *japa* con completa regolarità per quindici minuti o mezz'ora al giorno. La concentrazione non è necessaria per il *japa*. Per favore cercate di capire questa cosa. Al momento del *mantra japa*, la concentrazione della mente non è importante; ciò che è importante è la fede. Se la vostra fede è debole e la concentrazione è forte, non otterrete il potere del *mantra*. Se la vostra concentrazione è debole, la mente salterà di qua e di là, ma se la vostra fede e devozione saranno irremovibili, presto il *mantra* si risveglierà dentro di voi. Per questo motivo, nei *mantra shastra* viene posta molta enfasi sulla fede e sulla devozione.

Ci sono due forze o poteri nel *mantra*. Uno è il potere della coscienza, *Shiva* o *purusha*. L'altra è la forza della natura, della materia o *prakriti*. Attraverso il *sadhana*, queste due forze si risvegliano e, una volta risvegliate, continueranno ad aiutarvi per tutta la vita. Ora, dovete provare a portare la scienza del *mantra* nella vostra vita.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2000s/2007/0708/0708scmn.html>

# **Malattie legate allo Stress**

***Dr Swami Karmananda Saraswati***

Al giorno d'oggi c'è un'epidemia di malattie legate allo stress nei Paesi tecnologicamente avanzati; e i Paesi in via di sviluppo vengono interessati dagli stessi problemi, adottando lo stile di vita occidentale, che è più frenetico. Ipertensione, aterosclerosi coronarica e cancro sono di gran lunga i più grandi assassini nelle società occidentali, e ognuno di essi è noto per essere casualmente correlato alla vita stressante. In aggiunta a questi vi è una miriade di altri disturbi causati dallo stress: asma, fenomeni allergici, ulcera peptica, colite ulcerosa, tireotossicosi e deficit tiroideo, obesità, diabete, artrite, malattie mentali e molti altri. Iniziate così a vedere la dimensione dei problemi legati allo stress che dobbiamo affrontare al giorno d'oggi.

Nell'affrontare questa epidemia, i dottori di tutto il mondo stanno adottando un nuovo approccio sistematico per la classificazione, la diagnosi e il trattamento delle malattie indotte dallo stress nei loro pazienti. Ora i medici si rendono conto che le principali malattie che incontrano ogni giorno sono il risultato finale di uno scarso adattamento allo stress.

I disturbi da stress sono ora riconosciuti come un continuum, che copre un certo numero di anni. In un recente studio, il dottor K. N. Udupa dell'Istituto di Scienze

Mediche della Banaras Hindu University di Varanasi in India, ha proposto la seguente classificazione dei disturbi da stress. (\*1)

### **La fase psichica**

Qui l'individuo sviluppa dei cambiamenti psicologici derivanti da un eccessivo trauma psichico. Di conseguenza il sistema nervoso centrale diventa iperattivo. Il soggetto diventa irritabile e iperattivo e può sviluppare lievi tremori. I suoi schemi del sonno sono disturbati e diventa sempre più ansioso. Sembra preoccupato e potrebbe soffermarsi a pensare a disastri imminenti. Lo stato può essere oggettivamente misurato stimando i livelli del neurotrasmettore dell'acitelcolina nel sangue, che di solito sono notevolmente elevati. Questa fase può estendersi da pochi giorni a qualche mese, a seconda dal tipo e della gravità del fenomeno stressante, del tipo di costituzione corporea e della personalità.

### **La fase psicosomatica**

Qui alcune manifestazioni fisiche diventano evidenti, come le palpitazioni, i tremori, l'aumento della pressione sanguigna e le pulsazioni accelerate.

### **La fase somatica**

Qui c'è un aumento della funzionalità degli organi bersaglio. Il disturbo da stress di solito si ripercuote su un organo particolare, in base al background ereditario della persona e a fattori ambientali. Un individuo svilupperà

uno stato ipertiroideo, un altro un'elevata frequenza cardiaca e pressione alta, un altro ipercolridria o elevato livello di acidi nello stomaco, e via di seguito. Questa fase può essere oggettivamente misurata registrando gli elevati livelli di catecolamine (adrenalina e noradrenalina) nel sangue.

### **La fase organica**

A questo punto la malattia si insedia completamente in un particolare organo. Le precedenti eccessive funzioni psicosomatiche e somatiche si stabilizzano e ha inizio l'infiammazione cronica e la distruzione degli organi. L'individuo sviluppa i segni e i sintomi dell'insufficienza coronarica, della tireotossicosi, dell'asma bronchiale, dell'ulcera peptica o di altre condizioni cliniche. Si ha l'infiltrazione delle cellule del plasma e dei linfociti negli organi bersaglio e la distruzione dei tessuti. La fibrosi impedisce progressivamente la funzione e distrugge l'organo. Il risultato finale è che si sviluppano stati patologici come il diabete mellito, il mixedema (insufficienza tiroidea cronica), l'enfisema e l'insufficienza cardiaca.

Queste malattie sono entità cliniche ben note e sono indicati trattamenti medici e/o chirurgici. Tuttavia, il background dello stress spesso è trascurato, mentre con la consapevolezza del continuum della malattia dalla prima alla quarta fase, una terapia precoce potrebbe arrestare la malattia in una fase meno grave. In quest'ottica, si sta ora

ponendo maggiore enfasi sulla salute preventiva e comunitaria come modo per affrontare il problema dello stress prima che si manifesti in stati patologici irreversibili. La medicina si sta dirigendo verso questa direzione, poiché ha sia il rispetto della comunità sia una migliore conoscenza delle dimensioni complessive del problema dello stress nella nostra vita. La classe medica ha la responsabilità dell'assistenza sanitaria della comunità in senso lato, e ad essa spetta anche la responsabilità di ricondurre la comunità verso uno stile di vita più sano e di fornire metodi più efficaci per far fronte allo stress.

Il dottor Udupa ha scoperto che la terapia yogica, i programmi di *asana* e di *pranayama* combianti con il rilassamento in *shavasana* o *yoga nidra* sono i più efficaci nel trattamento delle fasi psichica, psicosomatica e somatica dei disturbi da stress. Quando queste tecniche sono combinate con un'adeguata psicoterapia (usando farmaci calmanti a breve termine nelle esacerbazioni estreme dei sintomi da stress), la maggior parte dei processi patologici può essere arrestata nelle fasi iniziali, prima che inizi la fase organica irreversibile. Questa è una linea d'azione infinitamente preferibile al necessario intervento medico o chirurgico che allieva i sintomi una volta manifestata la fase organica. Anche in questi casi si nota che la psicoterapia e la terapia yogica producono un

significativo miglioramento soggettivo della condizione del paziente.

Molti dottori stanno acquisendo familiarità con lo *yoga*. Ma se si vuole arrestare l'epidemia dello stress, più dottori devono sapere come utilizzare lo *yoga* nelle loro pratiche mediche. Essi hanno un dovere verso i pazienti, che si rivolgono a loro per essere guidati e aiutati con le loro difficoltà e problemi. L'uso prolungato di calmanti e psicofarmaci non arriva alla radice del problema, ma lo *yoga* sì. Con l'istruzione di corrette pratiche di *yoga* durante la fase iniziale della malattia, sia il dottore sia il paziente possono venire a patti con gli effetti dannosi dello stress, aprendo la strada a una vita più felice e più appagante; stroncando sul nascere una grave malattia da stress.

## Riferimenti

\*1. K. N. Udupa, "Pathogenesis and Management of Stress Disorders", Quarterly Journal of Surgical Sciences, Banaras Hindu University, Vol. 13, no. 2, June 1977.

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



## Dichiarazione di libertà

Qualunque cosa possa sembrare vincolarti o limitarti  
Dichiarati libero da esso adesso.  
Non c'è nulla nel mondo esterno,  
Nessuna persona, nessuna condizione,  
Nessuna circostanza  
Che può togliere la libertà che è nel tuo spirito.  
Invece di desiderare di essere libero  
Per vivere la tua vita in modo diverso,  
Accetta la verità proprio adesso: tu sei libero.  
Libero di cambiare il tuo modo di pensare,  
Libero di cambiare la tua visione della vita,  
Libero di essere tutto ciò che desideri essere.  
Rendi questo giorno un giorno di libertà,  
Libertà spirituale.  
Dichiarati libero da ansia e paura,  
Libero da ogni fede nella fortuna o nei limiti.

Sri Swami Satyananda

YOGA, vol. 15, n. 4, aprile 1977



# Glossario dei termini in Sanscrito

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

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

**Devi:** divinità femminile

**Dhal:** cereali decorticati.

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

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

**Mala:** collana formata da grani di differenti materiali utilizzata nella pratica del mantra.

**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".

**Muni:** chi ha conquistato mouna, completo silenzio e fermezza mentale; asceta, saggio.

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

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

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

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

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

**Shabda:** il suono del linguaggio.

**Shastra:** scritture spirituali.

**Shavasana:** posizione supina di rilassamento.

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

**Turiya:** stato di super-coscienza; consapevolezza totale; trascendenza.

**Veda:** antichi testi spirituali scritti più di 5.000 anni fa.

**Yoga Nidra:** tecnica per rilassare le tensioni consce, subconscie e inconsce. Stato tra il sonno e la veglia.

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