

Indice

Anni fa, nel 1984	p. 2
Yoga: Cambia la tua Mente e potrai cambiare il tuo Cervello e la tua Discendenza	p. 14
High on Waves	p. 25
Glossario dei termini in Sanscrito	p. 27



Anni fa, nel 1984

Swami Satyananda Saraswati

Il Ciocco, Italia, 25 maggio 1984

In tutto l'universo esiste una grande forza conosciuta come forza vitale. Nello yoga chiamiamo questa forza *prana*. Se analizziamo questa grande forza, il *prana*, arriviamo a un punto, una particella di energia. Così come esistono particelle di luce e particelle atomiche, allo stesso modo esistono particelle di *prana*, o forza vitale.

Il *prana* è sia manifesto che non manifesto. In assenza di creazione, i *prana* si trovano in uno stato non manifesto. Quando l'intera creazione si dissolve (lo stato di *pralaya*), i *prana* ritornano alla loro origine. In quel momento, i *prana* rimangono sotto forma di particelle. In qualche modo, quando questi *prana* nell'universo iniziano ad esplodere e a manifestarsi, si trasformano in onde. Questo accade con tutte le forme di energia, inclusa l'energia pranica.

Questo *prana* di cui parlo è chiamato *prana* universale o forza vitale universale. Tuttavia, nell'universo esistono molte cose, molti oggetti, molti esseri viventi e altre entità, tutte composte dalla stessa forza vitale. Pertanto, il *prana* ha due dimensioni, note come microcosmica e macrocosmica.

Il *prana* permea il macrocosmo sotto forma di campo unificato. Questo campo energetico può essere chiamato campo vitale universale, campo bioplasmico o campo

pranico. Un “campo”, nella scienza moderna, è una sezione o una dimensione attraverso cui fluisce l’energia. Così come esiste un campo radioattivo o un campo elettromagnetico, allo stesso modo esiste un campo pranico. Pertanto, il *prana* non è semplicemente l’aria che respiriamo. Ciò che respiriamo ogni giorno è ossigeno. Questo ossigeno contiene ioni positivi e negativi e può stimolare il sistema pranico.

Nei corpi microcosmici, cioè in noi stessi, il *prana* è presente in tutto il corpo. È presente nel corpo fisico sotto forma di onde, ed è creato, o prende forma, o è in te, fin dal momento in cui vieni concepito nel grembo materno. Pertanto, ognuno di noi nasce con il *prana*, e nasciamo con una certa quantità di *prana*, in base alla qualità o alla natura di nostro padre e di nostra madre. È la qualità intrinseca di tutta la materia in questo universo, compresi il seme e gli ovuli che sono gravidi di questa forza vitale.

In tutto questo universo, qual è la struttura del *prana* e quali sono le sue leggi? Normalmente non sono definite correttamente dagli insegnanti di yoga, perché la maggior parte di loro parla di *prana* in relazione all’ossigeno che respiriamo, sotto forma di inspirazione ed espirazione.

Studiando l’antica letteratura yogica e tantrica, incontrerete due termini: *prana* e *maha prana*, ovvero la forza vitale e la grande forza vitale. In questo corpo fisico esistono due centri per questi due tipi di forza.

Il seme del *prana* si trova in *manipura chakra* e il seme del *maha prana* si trova in *muladhara chakra*.

Alcune persone nascono con un eccesso di energia pranica. A causa di questo eccesso, manifestano una sorta di potere o capacità di guarigione. Irradiano sempre una certa quantità di magnetismo e trasmissione da una particolare parte del loro corpo. Questo fatto è stato confermato e verificato da numerose osservazioni scientifiche tramite la fotografia Kirlian. Alcune persone hanno un campo pranico ristretto, mentre altre ne hanno uno molto ampio. Pertanto, si può comprendere che il *prana* non è solo una forza vitale, ma anche la qualità della radiosità.

Molti anni fa, un uomo di nome Mesmer guariva le persone con il suo tocco. Questa pratica di guarigione divenne nota in tutto il mondo come mesmerismo. Quest'uomo doveva essere nato con un eccesso di energia pranica, oppure doveva aver praticato alcune tecniche di *yoga*, o ancora essere entrato in contatto con alcuni rituali tantrici precristiani attraverso i quali si potenziava l'energia pranica. Oltre a ciò, in tutto il mondo troviamo migliaia di persone con la capacità di guarire gli altri. In India, questi guaritori sono presenti praticamente in ogni comunità. Possono trasferire la loro energia pranica attraverso qualsiasi parte del corpo.

Per migliaia di anni, questa guarigione pranica è stata praticata in ogni parte del mondo. Tuttavia, c'è stato un

tempo in cui le persone dei Paesi occidentali fraintendevano questa facoltà. La consideravano una sorta di “magia nera”. Pertanto, questi guaritori venivano puniti, perseguitati e talvolta persino giustiziati. In realtà, molte volte gli stessi guaritori pranici non riuscivano a spiegare cosa stesse succedendo. Credevano che si trattasse di un potere magico. Non sapevano spiegare che il *prana* è una forza in grado di sopprimere gli elementi patogeni nel corpo fisico.

Così come si trova conforto quando si porta il corpo infreddolito a contatto con il fuoco, allo stesso modo il corpo malato guarisce quando entra in contatto con la forza pranica. Naturalmente, in questa conferenza non parlerò di come guarire gli altri. Questa è solo un'introduzione generale sull'importanza della forza pranica. Allo stesso tempo, è fondamentale comprendere che non siamo esseri individuali, non siamo entità separate, ma parte della forza vitale universale.

Ora, analizziamo cosa dice lo *yoga* sul *prana*. Per comprendere, torniamo al *kundalini yoga*. Il *kundalini yoga* fa parte della tradizione tantrica. Afferma che nella colonna vertebrale ci sono tre *nadi*. Queste tre *nadi* emanano da *muladhara chakra* e terminano in *ajna chakra*. La parola “*nadi*” necessita di una piccola spiegazione. *Nadi* significa canale, ma più specificamente significa flusso. Pertanto, “flusso di energia” è il significato della parola *nadi*.

Queste tre *nadi* sono responsabili della conduzione di tre energie o forze nel corpo fisico. Dal lato sinistro di *muladhara chakra* inizia a fluire *ida nadi* e dal lato destro inizia *pingala nadi*. Entrambe si incrociano poi in quattro punti di congiunzione nel corpo. Si incrociano in *swadhisthana*, *manipura*, *anahata* e *vishuddhi chakra*. *Ida nadi* rappresenta la forza negativa dell'energia, mentre *pingala nadi* rappresenta la forza positiva. *Pingala nadi* è conduttore o vettore della forza pranica.

Ora, se osservate come fluisce *pingala nadi* all'interno della struttura della colonna vertebrale, lo comprenderete. Emana da *muladhara chakra*, scorre verso destra, compie una curva, incrocia *swadhisthana*, fluisce verso sinistra, compie un'altra curva; incrocia *manipura* e si dirige verso destra, compie un'altra curva; incrocia *anahata*, va a sinistra e compie un'altra curva; incrocia *vishuddhi chakra* e va a destra, compie un'altra curva e termina in *ajna chakra*. In ogni *chakra*, l'energia pranica passa attraverso un punto di congiunzione e da questi punti di congiunzione si distribuisce a vari centri del corpo fisico. Abbiamo quindi sei centri di distribuzione, collegati a diversi organi del corpo.

Muladhara chakra è il centro di distribuzione del *prana* per l'apparato genitourinario e ovarico. *Swadhisthana chakra* distribuisce questa energia ai reni, alla vescica e all'uretra. Da *manipura chakra* l'energia pranica viene distribuita all'intestino tenue e crasso, nonché al duodeno e al pancreas, dove viene prodotta l'insulina. *Manipura*

chakra quindi è il distributore dell'intero sistema digerente o, per meglio dire, del sistema gastrico. Dalla giunzione con *anahata chakra*, l'energia pranica viene fornita al cuore e ai polmoni, ovvero al sistema cardiovascolare. Da *vishuddhi chakra*, l'energia pranica si distribuisce alle orecchie, agli occhi, al naso, alla gola e al torace. Da *ajna chakra* il *prana* si distribuisce ai centri superiori del cervello. Questa è una descrizione molto approssimativa del sistema di distribuzione.

Esattamente la stessa distribuzione è stata riscontrata nelle nostre scienze mediche moderne. Se studiate i testi di scienza moderna, scoprirete che la distribuzione del sistema nervoso simpatico e parasimpatico in ogni singolo organo del corpo è esattamente la stessa di quella di cui ho parlato sulla base del *kundalini yoga*. Se avete letto Hatha Yoga Pradipika, Gherand Samhita, Hatha Yoga Ratnavali o Goraksha Samhita, comprenderete meglio ciò che vi sto dicendo. Esistono molti altri testi importanti sull'*Hatha Yoga*, ma questi quattro sono considerati i più autentici.

In questi libri, e anche in altri testi tantrici, si afferma che esistono 130.000 *nadi* che trasportano l'energia del *prana* in tutto il corpo. Di queste 130.000 *nadi*, 72.000 convergono nel sistema cardiovascolare. Ora, si comprende che più della metà delle *nadi* da sole forniscono *prana* al cuore, perché il cuore ha bisogno di più *prana* per svolgere le funzioni corporee. Nella filosofia cinese si afferma esattamente la stessa cosa.

In effetti, cinesi ed indiani sono stati molto vicini sia culturalmente che filosoficamente per migliaia di anni. Sia la filosofia indiana che quella cinese parlano di forze cosmiche universali e microcosmiche.

Nello *yoga* chiamiamo queste due forze *ida* e *pingala*, e crediamo che vengano condotte in tutto il corpo, in ogni singolo poro, attraverso migliaia e migliaia di canali o *nadi*. Una è fredda e l'altra è calda. *Ida* è considerata l'energia fredda, mentre *pingala* è considerata l'energia calda o tiepida. Pertanto, *ida* è nota come forza lunare e *pingala* come forza solare.

È su questa base che si è sviluppato il sistema dell'*Hatha Yoga*. La parola *hatha* è composta da due suoni, *ha* e *tha*. *Ha* rappresenta letteralmente il *bija mantra hum*; *tha* rappresenta letteralmente il *bija mantra tum*. *Hum* è il *bija mantra* per la luna; *tum* è il *bija mantra* per il sole. Pertanto, *hum* rappresenta *ida nadi* e *tum* rappresenta *pingala nadi*. L'unione tra la forza lunare e la forza solare è l'*Hatha Yoga*. Pertanto, a volte, quando diciamo di praticare esercizi fisici di *Hatha Yoga*, non pensate che commettiamo un errore di terminologia? È illogico dire che pratichiamo *Hatha Yoga*.

Nella filosofia cinese si parla di yin e yang, e la spiegazione è esattamente la stessa. Noi li chiamiamo *chakra*, o plessi, ma sono anche chiamati meridiani. Questi due tipi di energia scorrono ovunque nel corpo. Ciò significa che il *prana* è una forza onnipresente in un

oggetto. Se in una particolare parte del corpo non c'è *prana*, quella parte è malata o morta. Se non c'è *prana* in una parte del vostro orecchio, quella parte si ammala o muore. Finché questa energia, o *prana*, fluisce in modo equo e armonioso in ogni singola parte del vostro corpo, non vi ammalarete mai e non morirete.

La tradizione tantrica ha sviluppato una tecnica mentale per controllare, fornire, distribuire e gestire questa forza pranica nel corpo fisico. Hanno scoperto molte tecniche con le quali è possibile ritirare il *prana* in una particolare parte del corpo e fornirne una quantità maggiore in una determinata area.

Questo tipo di apporto, distribuzione e ritiro del *prana* veniva insegnato attraverso una tecnica mentale nota come *Prana Vidya*, che ci insegna come aumentare la quantità di *prana* e distribuirla ai diversi organi del corpo. Lo stesso sistema è stato sviluppato in Cina attraverso la tecnica dell'agopuntura. Si tratta esattamente dello stesso sistema, l'unica differenza è che mentre lo *yogi* cerca di controllare il *prana* attraverso la mente, i cinesi lo controllano tramite gli aghi.

Nell'antichità, nel sistema medico ayurvedico indiano, si insegnava anche come controllare il *prana* pungendo particolari parti del corpo con una punta acuminata. Era esattamente come l'agopuntura, e sappiamo bene che l'agopuntura è una scienza di grande successo.

Io insegno principalmente *pawanmuktasana*. Questa serie di esercizi di *pawanmuktasana* è molto, molto semplice. Molti di voi non ne rimarranno impressionati. Ho organizzato questi esercizi in base al flusso pranico. Non sono esercizi articolari, ma esercizi dei meridiani energetici. In ogni parte del corpo sono presenti migliaia di *chakra*, dai quali fluisce l'energia verso altre parti del corpo. Questi sono i meridiani. Ciò è stato dimostrato da studi scientifici sui *pawanmuktasana* e sulla loro relazione con i meridiani.

C'era uno *yogi* di nome Ramananda che praticava *kapalbhati pranayama*. *Kapalbhati* è l'espirazione forzata ed è considerato uno dei sei *kriya* o *shatkarma* dell'*Hatha Yoga*. Quando lo *yogi* Ramananda praticava *kapalbhati*, era collegato a moderni strumenti scientifici. Si scoprì che le reazioni o i processi all'interno del corpo fisico avvenivano esattamente allo stesso modo di una seduta di agopuntura naturale.

Vi racconto ora un brevissimo esperimento. Una ragazza è stata messa in una camera insonorizzata e a prova di campi magnetici, dove ha meditato su *muladhara chakra* e sul percorso di *pingala nadi* per mezz'ora. La stanza era completamente buia. Una videocamera era puntata sulla parte superiore e inferiore del suo addome. Nella stanza accanto, moderne apparecchiature informatiche registravano le condizioni del corpo e l'attività cerebrale della ragazza. Venivano effettuati elettroencefalogrammi (EEG), elettrocardiogrammi (ECG), ecc.

Dopo mezz'ora è stata portata fuori ed è stato proiettato il filmato che ho visto. Dopo quindici minuti di quel filmato, improvvisamente è apparsa una piccola luce. (Sto cercando di spiegare cos'è un'esplosione pranica).

Questa luce fluorescente non era rotonda. Era piccola come la luce di una lucciola. Lo schermo era completamente buio, ma ad un certo punto quella luce saliva, scendeva e svaniva, poi riappariva, si spostava a destra, poi a sinistra, poi al centro, scendeva, scompariva di nuovo, come in una specie di danza.

Per circa quindici minuti questa piccola scintilla di luce fluorescente ha continuato a cercare di salire in qualche modo, ma non ci riusciva. Andava in un'altra direzione, poi scompariva di nuovo, e poi riappariva e cercava di salire, a volte a destra, a volte a sinistra, e infine scompariva del tutto. Questo video proviene dall'istituto del dottor Hiroshi Motoyama e la piccola scintilla di luce di cui parlo è la forza pranica concentrata. Questa è la forza che bisogna creare in *Prana Vidya*, ma come si può fare?

Esiste una pratica in cui, ruotando il *prana* un certo numero di volte, esso acquista slancio. Strofinando i palmi delle mani cinquanta volte, si produce calore. Allo stesso modo, sollevando consapevolmente il *prana* su e giù, su e giù, quaranta volte, si genererà questa luce.

La ragazza che partecipava all'esperimento non stava eseguendo la tecnica corretta. Si è concentrata su

muladhara chakra, che non ha abbastanza *prana* e che è la sede della *kundalini*. *Manipura chakra* è la sede del *prana*. Se si fosse concentrata sul *manipura chakra*, ci sarebbe stata un'onda di luce, non una particella di luce. È da *manipura chakra* che si scopre come *pingala nadi* si muove verso *ajna chakra*.

In *prana vidya* si pratica la respirazione psichica nella forma di *ujjayi pranayama* da *manipura chakra*, verso l'alto e verso il basso, per quaranta volte. Ogni volta che lo si fa, l'esperienza sarà maggiore e si avrà un maggior controllo consapevole sulla forza pranica. Dopo averlo fatto quaranta volte, interrompete il respiro concentrandovi su *ajna chakra*. Da *ajna chakra* distribuite quindi il *prana* alla parte specifica del corpo che soffre. Questa distribuzione può essere fatta una o due volte durante una singola apnea, poiché non è possibile trattenere il respiro a lungo.

Se riesci a trattenerlo, magari per mezzo minuto o un minuto, porta il *prana* da *ajna chakra* alla parte del corpo malata. Fatelo in *shavasana*. Potete farlo anche in *padmasana* o *siddhasana*, ma non su una poltrona.

Infine, prima di concludere il mio discorso incompleto su *prana vidya*, devo aggiungere un paio di cose. Non sono un uomo ortodosso, non ho alcuna posizione riguardo alle diete vegetariane o non vegetariane. Insegno in base alle necessità della persona. Pertanto devo dirvi che coloro che desiderano praticare *prana vidya* per guarire le proprie malattie dovrebbero seguire una dieta totalmente

vegetariana, poiché il cibo è un fattore molto importante in relazione al *prana*. Quando parlo di dieta vegetariana escludo anche il latte e i derivati, perché contengono proteine animali. Sono necessarie per l'organismo, ma qui mi riferisco a una persona malata che sta cercando di guarire.

Ho molti documenti provenienti dalla Tasmania, dove una delle mie discepole insegna *prana vidya* nella sua clinica di guarigione yogica e ha fatto scomparire dei tumori. Ha curato il cancro.

Dovreste migliorare la qualità del vostro *prana*. Se usate un registratore a cassette con una batteria scarica, che qualità del suono avrete? O ricaricate la batteria o ne comprate una nuova. A nessuno piace riparare una batteria; tutti preferiscono ricaricarla. *Prana vidya* è un sistema per ricaricare la vostra batteria scarica.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1990s/1994/9411/9411yers.html>

Yoga: Cambia la tua Mente e potrai Cambiare il tuo Cervello e la tua Discendenza

Dr Rishi Vivekananda

Swami Niranjan, Swami Satsangi, colleghi relatori, ospiti e delegati. Questa è un'occasione davvero speciale per Rishi Hridayananda e per me, perché siamo cresciuti parallelamente a questa organizzazione per gran parte della sua storia. Siamo entrati a far parte della famiglia Satyananda nel 1969, dopo aver incontrato Swami Satyananda in Australia, e abbiamo assistito alla crescita e allo sviluppo, soprattutto di Satyananda Yoga in Australia, che come sapete è stato straordinario, ma anche qui e in altre parti del mondo. È stata una rivelazione per noi, perché all'inizio tutto procedeva molto lentamente.

Piano, piano

Sri Swamiji era solito dire: "Piano, piano", e sembrava che non succedesse granché. Ci aspettavamo che si mettesse a pubblicizzare e a dire a tutti: "Ecco qui, venite e prendete". Questo non è successo. Ciononostante, senza che ce ne accorgessimo, è cresciuto lentamente, e lentamente è cresciuto dalle fondamenta. Sri Swamiji era bravissimo a costruire fondamenta. In realtà era bravissimo a costruire qualsiasi cosa, come potete vedere, e Swami Niranajan ha preso da lui. Le fondamenta vengono sempre gettate per prime e poi, lentamente,

mattone dopo mattone, si costruisce il resto. In tutti questi anni, mezzo secolo, abbiamo visto tutte queste organizzazioni spirituali in rapida crescita crollare per mancanza di fondamenta. Voi invece siete seduti su solide basi, tutti noi lo siamo, e lo siamo da cinquant'anni.

Cinquant'anni fa non desideravo particolarmente un *guru*. Ricordo che nel 1969 Rishi Hridayananda tornò da un seminario. Ero a casa e lei entrò dicendo: "L'ho incontrato". Io chiesi: "Chi hai incontrato?". Lei rispose: "Il mio *guru*". Io dissi: "Assurdo! Perché vuoi un *guru*?". Lei disse: "Oh, è assolutamente meraviglioso. Dovresti conoscerlo". Spero perdonerete quello che sto per dire; ricordate, è successo quarantacinque anni fa. Lei disse: "Torna in India martedì". Io dissi: "È indiano?". Lei rispose: "Sì". "Beh, non si prenderà nemmeno un centesimo dei miei soldi!". Come alcuni di voi sanno, li prese tutti.

Quando lasciai l'Australia nel 1977, avevo un *dhoti*, una *kurta*, una testa rasata e nient'altro. Salii sull'aereo e Swami Niranjan mi rasò i capelli. Naturalmente, anche io rasai i suoi. Fu una scenetta piuttosto divertente, a dire il vero. Siamo entrati entrambi in bagno e c'erano due assistenti di volo che ci guardavano in modo strano mentre entravamo, vedendo questi due uomini entrare insieme in bagno. Nel giro di cinque o dieci minuti, noi due giovani uscimmo completamente calvi. Le hostess ci fissavano.

Io sento che Swamiji è come un fratello o una sorella per me, dato che siamo cresciuti insieme nella stessa famiglia. Fin da piccoli, questo splendido essere è sbocciato in una fonte di saggezza che, con i suoi cinquant'anni, è meravigliosa per tutti coloro che incontra e per tutti coloro che Sri Swamiji ha incontrato.

Dopo il nostro primo incontro con Sri Swamiji in Australia, trascorsero alcuni anni senza che lo vedessimo, eppure in noi e in tutte le persone intorno a noi si verificarono cambiamenti straordinari. Chiunque entrasse in contatto con lui fioriva e cresceva. Ogni singola cosa che Sri Swamiji toccava si trasformava in bellezza. Questa è la visione che ho del Satyananda Yoga, ora, dopo cinquant'anni.

Da costa a costa

Ultimamente ho viaggiato molto per il mondo; nel 2005 ho trascorso sette mesi girando il globo e visitando tutti i Centri Yoga Satyananda. Ogni persona che ho incontrato è diventata come una di famiglia, e sono tutte persone meravigliose. Hanno tutti un unico obiettivo: diffondere lo yoga da una costa all'altra e da porta a porta, e lo stanno facendo in modo meraviglioso. È una comunità molto unita e affettuosa. Molti di loro sono qui oggi, ed è proprio questo che rende questo evento speciale; è una famiglia che si riunisce. È come una grande festa di Natale, non è vero? Siamo in migliaia qui con un unico obiettivo: diffondere Yoga Satyananda.

Spesso dico ai miei studenti, quando insegno loro: “La cosa più bella che possiate fare per un’altra persona è insegnarle *yoga*. Una delle grandi bellezze dello *yoga* è che lo si può avere sempre a disposizione”. Potreste provare *brahmari pranayama*, una pratica straordinaria per dissolvere l’ansia. Funziona! Lo consigliavo ai miei pazienti. Dissipa davvero l’ansia. Scuote il cervello e qualcosa accade nel sistema limbico. Migliora le condizioni dei pazienti e possono utilizzarlo per tutta la vita. Non devono andare dal medico ogni mese per ottenere una prescrizione per *brahmari pranayama*. Lo hanno a disposizione e potrebbero persino insegnarlo alla vicina di casa. Questa è quella che viene chiamata reazione a catena. In questa organizzazione abbiamo assistito a questa reazione a catena negli ultimi cinquant’anni, ed è stato davvero stimolante.

Definizione di yoga

Nel 1996, Swami Niranjan era in Australia e diede una definizione di *yoga* in due parti, e io pensai: “Ecco, è proprio questo!”. All’inizio di ogni lezione dò questa definizione di *yoga*. È quella che si potrebbe definire una definizione “funzionale”. Una definizione funzionale è qualcosa che include tutto ciò che deve essere incluso e non include nulla di ciò che non deve essere incluso. La definizione è: “Lo *yoga* è un antico sistema di filosofia, stile di vita e tecniche che fa evolvere la persona nella sua interezza: la fisicità, la vitalità, la mente, le emozioni, la

saggezza, l'etica, una qualità superiore dentro ognuno di noi". È bellissimo. Grazie Swamiji!

La parola chiave qui, ovviamente, è "evolvere". Evolvere significa trasformare qualcosa da una forma inferiore a una superiore, o da una forma peggiore a una migliore; significa cambiare qualcosa. Swami Satsangi ne ha parlato l'altro giorno, dicendo che se vogliamo evolvere dobbiamo essere pronti a cambiare.

L'evoluzione richiede cambiamento

La prima forma di cambiamento è quella fisica. Si verifica effettivamente un cambiamento fisico? Beh, si può sviluppare il fisico, lo si può allenare, renderlo più forte, più flessibile e rassodato; tuttavia, si modifica davvero la struttura del corpo? Suppongo che in un certo senso sia così, ma vorrei parlare di un paio di modi davvero sorprendenti in cui avviene il cambiamento fisico. Sappiamo di poter evolvere la nostra vitalità. Sappiamo di poter evolvere la qualità dell'energia che emaniamo. Stiamo forse emanando energie nere e rosse della rabbia e della vendetta? Stiamo forse emanando energie di ansia e depressione? Possiamo evolverci al di là di questo stato? Esistono numerose prove, sia personali che oggettive, che dimostrano che ciò è possibile con lo yoga. Questo tipo di ricerca è in corso dagli anni settanta. Esiste un'enorme mole di ricerche in questo campo, disponibili in internet.

Possiamo anche migliorare la qualità della mente, la qualità del nostro pensiero, dei nostri atteggiamenti e

delle nostre opinioni, ed eliminare i nostri pregiudizi. Questo produce un cambiamento permanente nel nostro stato mentale ed è un tipico esempio di come possiamo sviluppare le qualità della mente. Possiamo far evolvere la qualità delle emozioni. Invece di ansie, tensioni, rabbie e sentimenti simili, possiamo far evolvere la qualità delle emozioni fino a raggiungere un amore immenso e generoso come quello che i maestri hanno e ci donano.

Possiamo elevarci al livello di saggezza, *buddhi*. Abbiamo parlato di *manas*. Ora parliamo di *buddhi*. Possiamo accrescere la saggezza. Saggezza significa in realtà la capacità di prendere le decisioni giuste. A volte serve molta intuizione per farlo. Possiamo sviluppare questa capacità con lo *yoga*. Credo che gli esempi migliori siano quelli dei maestri, che hanno raggiunto e sono diventati ciò che sono grazie alla loro immersione nello *yoga* e alla grazia del loro *guru*.

I cambiamenti a tutti i livelli sopra descritti ci conducono a un'etica più elevata e a relazioni di qualità superiore, che riscontriamo in chiunque venga toccato dallo *yoga*, soprattutto da un maestro spirituale. Si può osservare come le loro relazioni fioriscano. Ciò che un tempo era dissenso ora è cooperazione; ciò che un tempo era infelicità ora è felicità; ciò che un tempo era rifiuto ora è accettazione, amore e compassione. Da quando Sri Swamiji arrivò per la prima volta in Australia nel 1969, ciò che è accaduto alle persone di quel luogo grazie al suo intervento è sotto gli occhi di tutti.

L'idea di un'evoluzione del fisico è relativamente nuova nella scienza. Se, quindici anni fa, qualcuno considerato un medico avesse detto quello che sto per dire ora, l'avrei considerata una sciocchezza, eppure in realtà è vero. Se modifichiamo il nostro stato mentale, emotivo e attitudinale, e lo trasformiamo in uno stato più evoluto, i circuiti cerebrali associati a tale stato d'animo aumentano fisicamente di dimensioni, mentre i circuiti che mediavano gli altri stati inferiori si riducono. In realtà, alcune fibre nervose si atrofizzano, mentre le altre si espandono. Questo fenomeno è stato osservato esaminando il cervello delle persone tramite risonanza magnetica funzionale (MRI). È possibile notarlo anche nell'istante stesso del cambiamento.

Cambiare il proprio stato mentale

Se vi sedete in una certa posizione e vi concentrate su un determinato stato mentale, potete raggiungere un certo stato mentale. I buddisti lo chiamano lo stato di amore continuo. Entrano in uno stato di accettazione ed amore, prima di tutto verso se stessi, poi verso le persone a loro più vicine, poi verso quelle un po' più distanti, poi verso quelle ancora più distanti, e cercano di svilupparlo al punto da donare amore anche a coloro che dovrebbero essere i loro nemici. Lo chiamano 'meta'.

Quando questo processo ha inizio, l'attività del sistema limbico, evidenziata dall'attivazione dei neuroni nella risonanza magnetica, si attenua, mentre si attiva quella del

lobo frontale sinistro, l'area associata alle emozioni positive. Pertanto, il processo avviene nell'immediato. Con lo yoga, potete coltivare quelle emozioni più elevate, quello stato d'animo più evoluto e quel livello di atteggiamento più maturo verso voi stessi e gli altri. Se riuscite a mantenere questa continuità nel tempo, quell'aspetto si svilupperà. Avrete quindi una maggiore tendenza a rimanere sempre in quello stato. Diventerà una sorta di abitudine. Se vi concentrate su quell'area, sarà sempre più difficile concentrarvi sull'altra. Se qualcuno vi insulta e voi pensate: "Oh, che divertente", invece di pensare: "Vorrei picchiarti", si attiverà quell'area.

Questo fenomeno si chiama neuro plasticità. Il cervello è plastico. Non mi riferisco alla composizione chimica, ma alla sua capacità di essere modellato. Anche a novantacinque anni il cervello può essere rimodellato. È possibile far crescere nuovi neuroni. Un tempo si pensava che la crescita si arrestasse intorno ai venticinque anni e che poi iniziasse un lento declino. È vero che si inizia a declinare, ma si può rallentare notevolmente il processo mantenendo la mente attiva, soprattutto se si mantiene un atteggiamento positivo. Non è possibile evitare gli effetti dei radicali liberi e di altre sostanze che, penetrando nell'organismo, accelerano il processo di invecchiamento; tuttavia, è certamente possibile rallentarlo.

Epigenetica e yoga

C'è un'altra idea straordinaria emersa di recente, ed è l'epigenetica. Non voglio addentrarmi troppo

nell'argomento, che può essere piuttosto complesso. Ecco perché non la capisco! Tuttavia si può anche semplificare. Immaginate questo: ereditate un sistema di geni con la prima combinazione degli zigoti maschili e femminili e per il resto della vostra vita mantenete quei geni. Non cambiano molto. I geni producono le proteine di cui è composto il corpo e ogni cellula possiede gli stessi geni durante la divisione cellulare. Allora perché abbiamo il fegato, il cuore e il cervello? Cosa succede al loro interno? Questo processo si chiama "differenziazione cellulare" ed è stato a lungo un grande mistero. Com'è possibile che, pur possedendo esattamente gli stessi geni, due cellule possano differenziarsi in due organi diversi? Sembra davvero strano.

Solo di recente gli scienziati hanno compreso la causa. Inizialmente, quando estrassero i geni, scoprirono che erano circondati da una grande quantità di proteine. Rimossero le proteine, purificarono i geni e scoprirono che tutti i geni nelle cellule erano identici.

Ciò che non avevano capito era che il vero attivatore o disattivatore dei geni era la proteina. Ora viene chiamata "materiale epigenetico". Se si possiede un gene, una parte di esso sarà coperta e una parte sarà scoperta. La parte scoperta del gene è in grado di esprimersi, producendo le proteine per le quali è specializzato. Se una parte del gene è coperta e l'altra scoperta, verrà prodotta una proteina diversa. È il movimento e l'attività di queste guaine proteiche attorno ai geni che coprono o

scoprono parti del gene per produrre le proteine necessarie in quella situazione. Questo viene chiamato materiale epigenetico.

Le scoperte più recenti indicano che se si entra in uno stato mentale e attitudinale persistente, come ad esempio uno stato di amore o di vendetta, le proteine necessarie per quello specifico stato verranno prodotte dalle parti dei geni che lo generano, poiché gli epigeni si aprono e permettono la produzione di tali stati. Se vi trovate in uno stato d'animo amorevole e persistente, sono necessarie altre sostanze chimiche per propagare tale stato in tutto l'organismo. Diversi percorsi genici si apriranno. Gli epigeni si abitueranno ad aprire i percorsi appropriati in base al vostro stato mentale del momento.

Il potere dello yoga nel modificare il patrimonio genetico

Lo *yoga* cambierà in meglio la vostra mentalità. Lo sappiamo. Pertanto, lo *yoga* cambierà in meglio anche il vostro patrimonio genetico. Non si tratta solo di un cambiamento strutturale, ma anche genetico, e l'espressione di quei geni specifici diventa un'abitudine. La stranezza di tutta questa vicenda sta nel fatto che gli scienziati stanno scoprendo che le cellule germinali dell'apparato riproduttivo possiedono questi epigeni. Prima che i gameti si uniscano, gli epigeni dovrebbero essere rimossi. Ora, tuttavia, si sta scoprendo che non tutto viene rimosso e che a volte anche la forma epigenetica viene trasferita al nuovo feto.

Lo *yoga* non solo cambia il nostro stato mentale e il nostro atteggiamento quotidiano, ma modifica anche il nostro cervello, la nostra attività genetica e potrebbe persino cambiare la vita dei nostri figli. Ecco qualcosa su cui riflettere. A tutti voi che vi state preparando ad avere figli, consiglio di praticare un po' di *yoga*, e se non avete ancora trovato un buon maestro, posso consigliarvene uno io!

Discorso del 26 ottobre 2013, Polo Ground, Munger.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2010s/2014/1404/1404chng.html>



High on Waves (In alto sulle onde)

O viaggiatore,
rifletti attentamente
prima di intraprendere questo cammino.
Non c'è riposo
e non ci sono comodità lungo questo
cammino.
E, portando il peso della vita,
o viaggiatore, dovrai percorrere una lunga
strada.

Il cammino è pieno di salite e discese, vento
forte e tempeste.
Non è un mondo di sogni ed è difficile da
percorrere.
Eppure questa vita è delicata come i fiori,
e ha la dolcezza del miele.
I sogni di questa vita sono colorati
ma non facili da realizzare.
Risveglia la luce della conoscenza (gyana)
attraverso il japa e il niyama
e, sulla base del dharma e del karma,
continua a camminare verso la tua meta.

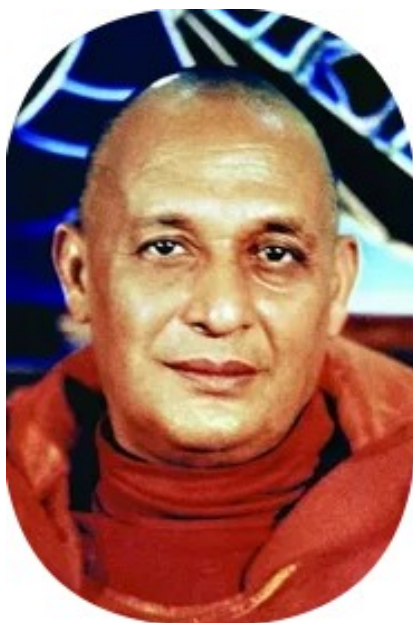
Swami Satyananda Saraswati

High on Waves (In alto sulle onde)

I miei desideri si sono avverati
e ho scritto l'intera canzone,
Oggi le mie canzoni si levano
da ogni direzione del mondo
e nella luce
della luna e delle stelle
scorre la luce del vostro prana.

Tutti i Veda sono stati cantati
e tutti gli Shastra sono stati scritti.
Oggi ho donato il prana
della mia conoscenza a tutti.
E vi ho già donato tutto
sotto forma di due bellissimi fiori.

Swami Satyananda Saraswati



Glossario dei termini in Sanscrito

Ajna Chakra: centro psichico/pranico situato nel midollo allungato, in cima alla colonna vertebrale, corrispondente alla ghiandola pineale.

Anahata Chakra: centro psichico/energetico situato nella regione del plesso cardiaco.

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

Brahmari Pranayama: tecnica di respirazione che produce un suono come il ronzio dell'ape.

Buddhi: intelletto, intelligenza superiore.

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

Dhoti: telo per la meditazione.

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.

Ida Nadi: una delle tre nadi principali che parte da muladhara chakra e, risalendo a spirale, attraversa tutti i chakra fino ad ajna; associata alla consapevolezza interiorizzata.

Kapalbhati Pranayama: purificazione frontale del cervello.

Kriya: azione, tecnica o pratica particolare.

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

Kurta: camicia tradizionale indiana.

Maha Prana: la grande forza vitale.

Manas/Chit Shakti: energia mentale.

Manipura Chakra: centro psichico/pranico situato dietro l'ombelico nella colonna vertebrale, corrispondente al plesso solare.

Muladhara Chakra: centro psichico/pranico situato, per gli uomini, nel punto tra ano e genitali e per le donne, nell'area della cervice dell'utero.

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

Padmasana: posizione del loto.

Pawanmuktasana: posizioni che liberano l'elemento aria.

Pingala Nadi: una delle tre nadi principali che parte da muladhara chakra e, risalendo a spirale, attraversa tutti i chakra fino ad ajna; associata alla consapevolezza esteriorizzata.

Pralaya: stato della dissoluzione dell'intera creazione.

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

Prana Vidya: conoscenza e capacità di manipolare il prana.

Shatkarma: pratiche di purificazione dell'Hatha Yoga.

Shavasana: posizione supina di rilassamento.

Siddhasana: posizione meditativa perfetta per l'uomo.

Swadhisthana Chakra: centro psichico/pranico situato alla base della colonna vertebrale, associato al plesso sacrale.

Ujjayi Pranayama: respiro psichico.

Vishuddhi Chakra: centro psichico/pranico situato a livello della fossetta della gola o della ghiandola tiroidea; associato al plesso cervicale.

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

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