

## **Le risposte di Dharma...**

### **Come mai hai incominciato a fare lo yoga?**

Sono stato introdotto allo yoga attraverso mio fratello minore che già praticava lo yoga. Lui mi ha ispirato. Mi ha prestato uno dei suoi libri sullo yoga e quando l'ho finito, mi sono detto: "È proprio così!!!!" Subito dopo, ho rinunciato a tutte le cose mondane e mi sono concentrato solo sullo Yoga. La cosa che mi ha tirato era il modo esoterico e i metodi divini con cui potevamo raggiungere l'illuminazione in un modo sicuro. Offre tante opzioni a seconda le nostre tendenze.

### **Dimmi del tuo Guru:**

Yogi Gupta (o Swami Kailashananda) è uno degli insegnanti tradizionali dello yoga ancora incarnato ed interamente attivo sul nostro pianeta. È detto che è stato lui di portare Hatha Yoga agli stati uniti negli anni cinquanta, però il suo nome tradotto è: il nascosto. Io lo considero 'l'illuminato' (uno che è auto-realizzato o liberato). Mi ha incoraggiato di cedere totalmente l'ego a Dio, di esercitarmi gravemente e di mantenere gli Yamas e Niyamas. Ha anche sottolineato l'importanza di seguire una dieta vegetariana se possibile. Attraverso l'esercizio costante, l'imparzialità di sentimenti, rinunciando i frutti di tutte le azioni, e facendo karma yoga, ho cominciato a perdonare ed amare tutto ugualmente. Tutto questo serve soprattutto alla purificazione della mente, senza la quale non ci sarebbe successo nella meditazione o raggiungimento del Samadhi, e neanche non ci sarebbe lo yoga. Yogi Gupta ha influenzato il mio percorso perchè mi sono reso conto che, per me, lui era perfetto.

### **Secondo te, che cos'è la ragione per praticare lo yoga?**

L'auto-realizzazione è l'obiettivo dello Yoga. Prima, la cessione totalmente dell'ego a Dio. Secondo, l'osservanza degli Yamas e Niyamas. Terzo, l'esercizio costante e una dieta vegetariana (cibo crudo e vivo se possibile).

### **Hai qualche consiglio per gli allievi?**

Il mio consiglio è questo: tenere in mente lo scopo dello yoga (realizzazione di Dio). Con l'esercizio costante, l'ubbidienza all'insegnante, ed il seguire degli Yamas e Niyamas, si sviluppa un desiderio forte per la liberazione.

### **Cos'è un mantra?**

Il mantra è la ripetizione di una parola, frase, preghiera o affermazione per raggiungere un effetto specifico, per esempio, migliorare la concentrazione, i poteri psichici, i poteri curativi, etc.,.

## **Gli yogis possono avere una famiglia?**

Si! È una grande benedizione di essere responsabile per i bambini, per nutrirsi bene con il cibo giusto (frutte e verdure) perchè gli portano la salute raggianti, la chiarezza della mente, e la liberazione dalle malattie. Dato che non debbano cucinare, avranno molto tempo per l'esercizio yoghico. Fa anche bene d'incoraggiarli seriamente ad ubbidire gli Yamas e Niyamas. Per uno Yogi che è anche un casalingo, la pratica dello Yoga li fa trattar gli ospiti, animali, e tutti col rispetto e molto amore. Significa di essere stabilito nel Self (nel sè).

## **Chi ha il karma?**

Tutti hanno i karma ed ognuno è responsabile di se stesso nonostante questo. Quando qualcuno soffre tutti dovrebbero sentirlo come la stessa cosa succedesse a una loro cara persona. Dobbiamo sempre fare il nostro migliore per aiutare chiunque che soffre con le preghiere, i mantra, e anche rischiando le nostre vite. Tutto è fatto per la purificazione della mente per sviluppare la capacità di distinguere tra le realtà, reale ed irreale. Oggi, dobbiamo incoraggiare gli Yamas e Niyamas, Asanas, Pranayama, e molto Dyana (meditazione).

**Più importante:** si deve trovare un insegnante che è stabilito in Satwa (chi è oltre l'illusione, chi ha superato già i Gunas). Lo Yoga sta gradualmente cambiando questo mondo e se gli Yamas non sono dimenticati, tutto va bene. Prima, con la liberazione dalla violenza automaticamente l'amore mutuo aumenta. Secondo, si deve capire che l'obiettivo della vita è l'auto-realizzazione. E terzo, il pianeta intero diventerà una singola nazione, una singola famiglia, e un giorno ci sarà un presidente con più caratteristiche spirituali e così! Om Tat Sat.

Tanto amore per tutti voi, Dharma