

Un'intervista recente con Dharma Mittra

Domande da Boris Sirchenko

Sabato, Novembre 1, 2003 Staten Island N.Y.

B. Prima, voglio ringraziarLa per darmi l'opportunità intervistarLa e la domanda che ho, non è una domanda. È molto conosciuto a New York e negli Stati Uniti come un insegnante degli insegnanti hatha e nel resto del mondo è molto popolare per il suo Master Yoga Chart of 908 Postures, quindi, ci dica, chi era il suo insegnante? Chi era la più grande ispirazione per creare questo cartello e ha mai viaggiato nell'India?

D. Allora, prima di tutto, non ho mai viaggiato nell'India, e ho incontrato il mio guru qui a NYC, Swami Kailashananda, meglio conosciuto negli Stati Uniti come Yogi Gupta. Lui è stato il primo che ha portato l'hatha yoga agli Stati Uniti negli anni '50. Ho imparato tante posture dell'hatha yoga da lui. Ho vissuto con lui da 1965 a 1975 e sono stato la persona assegnata ad assistere il suo qualsiasi bisogno ogni volta che è venuto qui. Sono stato molto fortunato e molto beato essere con il guru per tutto il tempo. Dovevo radare la sua testa, lavare i suoi vestiti, preparare il suo cibo, ed occuparmi di tutti i suoi bisogni. Essendo vicino a lui ed osservandolo sempre ho imparato tante cose che altrimenti non saprei. Ho dedicato la maggioranza del mio tempo al karma yoga. Facendo questo, ho imparato che copiare il maestro spiritualmente, mentalmente e fisicamente era il modo più importante per assorbire la conoscenza spirituale. Non ero molto interessato dell'astrologia o dell'informazione su come eliminare il karma cattivo, volevo solo fare il lavoro non-egoistico per ottenere l'autorealizzazione. La mia concentrazione intera era su Signore Shiva, che rappresenta il self supremo. Andare direttamente a Signore Shiva, non ci si deve preoccupare dei trecentocinquantamillioni dei, invece si confluisce il self dentro sé con il self del tutto. In 1975 sono partito dall'ashram riempito d'ispirazione. Ho cominciato ad insegnare per quasi due anni. **D.** A quest'ora volevo fare un cartello dello yoga con tutte le posture che sapevo. Ho cercato in ogni libro che era in vendita dagli yogi come Maestro Sivananda, Swami Satchidananda, Signor Iyengar, e il mio Guru anche. **D.** Studenti mi venivano a praticare ed abbiamo scambiato la nostra conoscenza di nuove posture, quindi ho imparato anche dai miei studenti. In 1984 il mio piano per il cartello era solidificato e ho cominciato a scegliere quali posture volevo nel cartello. Di nuovo, ero così ispirato spiritualmente al tempo che sapevo che un giorno sarebbe di gran valore ed eventualmente quella realtà ha diventato la verità. Il processo cominciava passando tre mesi scattando le foto. Ho scattato tutte le foto me stesso. Avevo due macchine pronte, una macchina normale ed una videocamera dietro con uno schermo accanto a me, ed un telecomando. Per alcune pose dovevo mettere il telecomando nella bocca, assumere la posa, ed avere tre o quattro secondi per sputarlo fuori rapidamente. Era un po' difficile perché non avevo molto tempo per assumere la postura. Mi preoccupavo tanto che la posa dovesse essere corretta, con la forma e gli angoli giusti. Per questo avevo lo schermo, così potevo vedere quando il mio corpo avesse raggiunto l'angolo giusto ed in questo momento, scatterei il telecomando.

D. Ci volevano due o tre mesi in più per tagliare le foto e stamparle in punti perché non avevo un computer. Passavo tutto il giorno tagliando vicino la pelle e poi le ho organizzate su una pagina come un puzzle e poi le ho portate a un posto per farle in punti e poi dovevo tagliarle di nuovo e poi avevo tutte queste foto nella mia classe e con gli spilli e durante la mia classe avevo un altro

cartello con i fili con le linee dove le pose erano allenate, tutto ciò, organizzato. Allora, durante la mia classe, spostavo foto da foto al posto giusto. E dopo uno o due mesi ho finito questo e poi le ho incollate al cartello. Passavo molto tempo con i nomi sanscritti. La maggioranza dei nomi sono in inglese perché non ho trovato il nome giusto. E avevo tanta difficoltà trovare un tipografo ma alla fine ho trovato un tipografo e ho stampato cinque mille copie per cominciare. Ho venduto alcuni per dieci centesimi, la maggioranza gratuita. E poi, oggi, ho stampato forse trenta o quaranta mille o quasi. Era così. Non lo so, avevo solo l'intuizione, non dico di me stesso...io l'ho fatto. È solo qualcosa che viene dall'interno. E le posture anche, tante pose, erano, come si dice, fatte con l'intuizione interna anche. Attraverso questo intuito divino ed interno tante variazioni erano sviluppate dalle pose che oggi sono molto popolari qui. Non mi piace dire che è stato io, Dharma. Alcune persone non capiscono, non ho Io e Mio. Qualsiasi cosa che è fatto, non mi sento che Dharma l'ha fatto. È qualcosa passando tramite il corpo e la mente. Non ho Io. Non penso che sia stato Dharma. È stato fatto nel nome di tutti. Così sono stato benedetto di aver questo ruolo, essere un canale divino per queste cose.

B. Oggi, ci sono tanti diversi stili dell'hatha yoga che sono molto conosciuti e hanno gli approcci diversi agli asana. Alcune scuole sottolineano tenendo la posa e l'allineamento preciso, mentre alcune altre scuole si preoccupano del movimento fluido, della concentrazione, e del respiro. È importante quale stilo si pratica dell'asana? E secondo Lei, perché ci sono così tanti stili dell'hatha yoga?

D. Tutto dipende dall'insegnante. Ogni insegnante che insegna lo yoga ha un po' della sua personalità nell'insegnamento. Il mio guru non sprecava molto tempo sulle posture o sull'allineamento. Principalmente insegnava e praticava la verticale, le otto pose principali, ed i mudra. Focalizzava il suo tempo su praticando e preoccupandosi degli yama e dei niyama. Ho imparato molto presto l'importanza della purificazione del cuore attraverso gli otto stadi dello yoga, essere riverente, non far male a chiunque in parola, in compimento, o in azione, ed occuparsi nella pratica di meditazione. Il modo più migliore e più importante per purificare il cuore, la mente, e il corpo è attraverso i mudra, usandoli nella verticale e nel sarvangasana. Ho uno studente che viene dalla scuola Iyengar e pratica con le vene uscendo fuori ma con l'allineamento perfetto. Gli manca la cosa spirituale, capisce? Nessuno l'ha insegnato come diventare più coinvolto con l'autorealizzazione e come seguire gli yama ed i niyama, in altre parole, come informare la persona nell'autorealizzazione. Ma eventualmente in tutti questi stili dello yoga, alcuni come Lei ha detto si preoccupano più per il flusso o l'allineamento ed attireranno ognuna persona secondo i loro karma o le loro tendenze, capisce? Quindi, ad alcuni studenti Iyengar non piaccio perché non concentro tutta l'attenzione sull'allineamento e/o passare tutto il mio tempo sulle posture. In ogni caso, vedo tutto come perfetto perché lo yoga adatta per i diversi tipi degli studenti. Anche in alcuni casi che gli insegnanti hanno un motivo disonesto, è ancora perfetto. Attirano gli studenti disonesti secondo cosa meritano. Quando gli studenti purificano i loro cuori, attirano gli insegnanti onesti che sono coinvolti nell'autorealizzazione e gli dicono gli obiettivi ed il resto

B. Alcuni insegnanti dello yoga nell'Occidente creano il loro stilo dello yoga, a volte una miscela di yoga, taichi, chikung eccetera. Alcuni altri pensano che sia importante seguire le istruzioni del fondatore della loro tradizione e non inventare. Cos'è la sua opinione?

D. Penso che se l'insegnante sia autorealizzato e non abbia "Io" o "Mio" o il sentimento dell'attuatore, e sia stabilito nello stato di sattva, qualsiasi cosa che passa tramite sarebbe perfetta. Se pensano che lo yoga debba essere combinato con il golf, per esempio, e se non abbia Io, niente personale investito nell'azione, sarebbe buono. Se abbiano l'idea di ottenere i soldi, fare gli affari allora ci sarebbe un problema. Penso che per un insegnante che sia coinvolto nell'autorealizzazione, potrebbe cambiare la pista. Qualsiasi cosa che gli viene è perfetta. Ma non sono d'accordo se uno studente che abbia soltanto una certificazione e poi voglia inventare nuova roba a causa dell'ego, del potere dello yoga, yoga questo, yoga quello, così è io, sai...ma, certamente, anche queste azioni guideranno tutti gradualmente allo yoga giusto. È perfetto. Capisce, tutto è perfetto perché ci sono studenti che meriteranno tutte queste piccole cose. Ma, in realtà, gradualmente tutti saranno autorealizzati e raggiungeranno la finale. Beh, l'insegnante finale, sai, è dentro di sé. L'insegnante supremo. Non sono neanche un'insegnante, sto solo fingendo. A volte voglio cambiare il mio nome al Swami Pretendananda (Fingendananda).

B. Lo scopo di hatha yoga è controllare il prana. Alcune persone pensano che per raggiungere questo obiettivo debbano fare soltanto gli asana, i bandha, ed i pranayama semplici. Come si spiega l'esistenza degli asana complessi come ghandha bherundasana o padma shayanasana?

D. Queste pose sono per gli studenti che sono molto flessibili ed a chi piace quella via. Per questa gente, c'è un modo. Per me, non incoraggio lo studente, a volte dico che se si è giovani e vuoi mettere la gambe dietro la testa e fare queste pazzesche pose, allora certamente si ottiene qualche potere fisico per farle, ma in realtà gli asana non sono ancora lo yoga. Sono una preparazione per il pranayama. Dunque, cos'era il resto della domanda?

B. Lo scopo di hatha yoga è controllare il prana. Alcuni pensano che per raggiungere questo obiettivo gli asana, i bandha, ed i pranayama semplici siano abbastanza.

D. Allora, lo scopo vero dello yoga è l'autorealizzazione, la realizzazione di Dio.

B. Quindi, che cos'è l'obiettivo principale del pranayama?

D. L'obiettivo del pranayama, il fine principale è unire il prana e l'apana nell'ombelico e portarli su verso il sushumn così stimolando tutti i chakra che apre la coscienza. Si può aver successo solo con il pranayama e la devozione al Signore. **D.** Gli Hare Krishna usano bhakti yoga, cantando per il Signore e mangiando buoni pasti per portarli a uno stato di beatitudine. Allora, il pranayama è solo uno dei passi, ma il modo principale è gli yama e i niyama. Purificare il cuore e diventerai come un bambino. Comunque ci si deve arrendere al Signore anche. Senza arrendersi al Signore e gli yama, non c'è lo yoga. Certamente se si faccia il pranayama e fare queste altre torture che sono molto difficili, si potrebbe essere soggetti all'energia e si potrebbe accelerare il suo progresso. Si può accelerare l'ascensione del kundalini, ma si DEVE seguire gli yama per prima, e poi è sicuro per far ascendere il prana. Alcuni fanno lo yoga kundalini e non sono preparati nel cuore e nella mente, hanno qualche esperienza e poi passano tanti problemi al salute, i problemi mentali, i problemi sentimentali e disturbano i loro canali psichici. Allora di nuovo la cosa principale è gli yama ed i niyama e quelli che sono un po' pigri e non vogliono fare niente, possono fare le parti facili dello yoga, il verticale e qualche posa piacevole. Non si deve

neanche incrociare le gambe...ci si può sedere in una sedia. Mi siedo, per lo più nella posa egiziana perché ho qualche problema dei ginocchi dall'esercito molti anni fa.

(cassetta vuota, fermata dell'intervista per un po' di tè)

B. Parlando di pose difficili, nel modo che capisco, quelle pose e forme difficili non sono il fine, ma sono importanti per uno studente ad un livello avanzato che vuole toccare il limite ristretto estendendo la gamma psicologica ed è molto importante per loro assumere una posa per provarsi, la mia domanda è, il consiglio per le persone, cosa dovrebbero fare per evitare il pericolo del danneggiamento del corpo fisico dato che richieda tanta flessibilità nelle giunture?

D. Allora, penso che l'insegnante e lo studente stesso debbano scaldarsi prima delle pose difficili ed anche, la dieta dev'essere giusta. So che quando la mia dieta è principalmente cruda di solito posso muovere il corpo perfettamente senza ferite. Comunque, lo studente e l'insegnante devono usare il loro senso comune anche. Ho visto degli insegnanti che feriscono gli studenti incrociando le gambe troppo. In altri casi con il verticale, spingendo troppo la testa. Una volta, avevo un gonfiore qui, come così (punta alla regione del tendine). Il dottore mi diceva che per diecimille dollari poteva toglierlo. Dicevo, no, no, no. Devo scoprire la causa, forse stavo provando troppo per mettere le dita alla testa. Penso che lo studente debba usare la sua intuizione. Non ci dovrebbe essere il dolore. Ma, una ferita è una parte del processo. Mi ha fatto male mille di volte, ma quando guarisce e quando si fa male così, si diventa molto forte. E se si fa male di nuovo di solito è di meno. Si deve avere un buon'insegnante. Per esempio, un insegnante, come me, che si è fatto male così tante volte può dire agli studenti, oh attenzione al collo, non fare con la schiena qui, rimane qui. Quindi, è meglio avere un insegnante che ha già passato questi sbagli e può dirti quali sono i passi sbagliati.

B. In alcune scuole gli insegnanti dare il pranayama agli studenti dall'inizio con gli asana, mentre in altre scuole, è severamente proibito usare qualsiasi pratica del pranayama tranne lo studente raggiunge un certo livello dell'asana e può sedersi in padmasana per un tempo lungo. Cosa pensa Lei dell'approccio giusto?

D. Allora, penso che l'insegnante giusto attiri gli studenti giusti che vogliono passare verso queste regole. Queste regole sono conosciute come la TRADIZIONE sai. Per praticare il pranayama si deve essere simpatici, riverenti, avere qualità buone e far le cose nel modo giusto. Ma dipende da dove sei e quale tipo di insegnante vuoi seguire. Come il mio Guru, non permettevano la gente vedere il guru finché si frequenti le classi con i discepoli prima, e per molti mesi. Per essere iniziato dovevo fare due anni di lavoro non-egoistico e frequentare la classe ogni giorno...ogni giorno...ogni giorno. Solo così quando il Swami dice: "Penso che lui sia abbastanza serio", lo introduciamo al guru e dirgli dell'iniziazione al guru. Quindi, ci sono le restrizioni, qualche guru non è aperto. Di solito quando insegno una classe, metto tutto in aperto. In una classe, magari impari tutto perché ti dico della reincarnazione, il posto del Signore dentro, in altre parole, le cose importanti. Se si assorbe questo, è fatto, sai. Ti dico la causa del dolore e tutto è divulgato in una classe. Che accade è perfetto, niente è sbagliato. Neanche un filo d'erba muove per caso.

B. Tante persone sono interessate del risveglio del kundalini. Pensa che sia abbastanza praticare l'hatha yoga per risvegliare il kundalini o ci sia qualche pratica speciale di kundalini che deve essere coinvolto o forse il kundalini sia solo un mito antico e se questo non sia il caso, abbia mai conosciuto qualcuno nella sua vita che ha avuto un'esperienza del kundalini e se sì, significa che questa persona ha ottenuto l'illuminazione? Ed è possibile sentire il kundalini nell'Occidente e non in un ashram nell'India?

D. Hmm, penso di aver conosciuto persone che fanno gli esercizi kundalini ma non per raggiungere l'autorealizzazione ma per l'esperienza. Però, quell'esperienza potrebbe spingere una persona nella direzione giusta. Si può diventare molto entusiastico perché si vede qualcosa dentro di sé e poi si sforza sempre per ottenerla di nuovo. È meraviglioso, però, ho visto anche persone con qualche problema, vogliono andare velocemente e non avevano la fondazione perché per fare il kundalini, si deve preparare i nervi. Si deve fare qualche esercizio pranayama basilare, sviluppare qualche abitudine sana e purificare il cuore. Senza ciò, una persona può avere le esperienze anche se non ha una buona fondazione. Riesce a sgorgerne e poi prova gli effetti cattivi. Mi è accaduto così molti anni fa giocando con l'esperienza, ed ora, non ne gioco più. Era terribile perché non sono stato preparato. E poi, quella piccola esperienza può essere la base, lo spinto per fare il resto perché l'esperienza non parte più dalla mente, sai, è dentro ora, e si lotta sempre dopo. È molto veloce, si può avanzare rapidamente, ma si deve fare attenzione. Non andare così veloce perché se si fa male si diventa aperti alle negative influenze psichiche. È come droghe, precisamente come droghe. Quando si prende il LSD si prova qualcosa sul piano astrale, ma non si è pronti andare allo spazio divino. Si può danneggiare il corpo astrale ed i canali psichici e poi si è una vittima alle influenze negative e gli attacchi psichici. Si può distruggere anche il corpo sottile.

B. Il clima nell'India e nella America Latina fa molto caldo ed è molto diverso dagli Stati Uniti, specialmente in Russia. I praticanti devono adattare la pratica secondo il clima dove vivono? Perché il corpo della gente che vive nell'Occidente e in Europa è più "duro" della gente che vive nell'India.

D. Sì, se si possa fornire la comodità dello spazio e la temperatura giusta, si dovrebbe adattare. Ma per quelli che non hanno questa possibilità devono fornire quello che possono. Dovrebbero adattare anche la dieta giusta per il clima. Però se si possa permettersi, per esempio negli Stati Uniti, potresti avere lo spazio quanto caldo che vuoi. Sono stato a Miami ed è meraviglioso fare lo yoga di là perché il corpo è già scaldato ed è più raro di farsi male. Si può muovere venti percento più facilmente.

B. E la pratica stessa? La pratica deve essere cambiata con l'ambiente e con il clima?

D. Che tipo di pratica?

B. Allora, si deve passare più tempo sul vinyasa per scaldare il corpo?

D. Sì, se il clima fa un po' freddo e probabilmente se la stanza non sia una temperatura comoda. In questi casi dovresti passare più tempo scaldando il corpo. Può essere fatto attraverso il pranayama-bastrika o il saluto al sole tradizionalmente. Eventualmente viene ad ognuno per

intuito conoscendo il corpo meglio. Ho alcuni studenti che sono sempre ben coperti con coperte ed alcuni altri che vogliono sudare ed anche altri che vogliono le finestre aperte. Il problema è che sono uno accanto all'altro. Gradualmente, attraverso la pratica e un po' di tempo, si dovrebbe trattare di quello che c'è, questo è lo yoga—essere contento qualsiasi cosa accada.

B. Nell'India, lo yoga non è solo l'hatha, ma anche il karma, il bhakti, ed il jnana yoga. Per tanti studenti occidentali dopo la pratica dell'hatha yoga, si presenta un interesse nei testi sacri. Però siamo cresciuti in una cultura materiale, per questo parole dell'Illuminazione sembrano di essere così lontano dalla nostra vita quotidiana. Se nell'India si può ricevere ispirazioni da un darshan di un insegnante illuminato, nell'Occidente è difficile trovare gente così. La religione del paese nativo non ispira fiducia, infatti oppone lo yoga (per esempio, la nostra chiesa ortodossa dice che lo yoga viene dal diavolo!). Come la gente arriva al bhakti se è cresciuta senza la credenza nel Dio e se la parola Dio è un termine religioso ed astratto per loro?

D. Allora, nell'India è molto più facile realizzare la filosofia yoghica. Non si deve rinunciare niente perché non si ha niente da rinunciare. Non si ha una macchina, una televisione, una sedia, uno è nato solo con la posa del loto. Non si ha una scelta tranne sedersi e meditare. Non ci sono le distrazioni. Ho visto tanti yogi aver autocontrollo di là, però quando viaggiano qui i problemi cominciano—nome, fame, prestigio, troppa adorazione dalla gente. Loro sono così coinvolti negli affari e nel nome e nell'ego che perdono tutto che hanno imparato. Ora, sono attaccati al cibo, al prestigio, al nome, ed agli azzardi del materialismo. Che era l'ultima parte della domanda?

B. La religione del paese nativo non ispira la fiducia, infatti oppone lo yoga (per esempio, la nostra chiesa ortodossa dice che lo yoga viene dal diavolo!) Come la gente arriva al bhakti se è cresciuta senza la credenza nel Dio e se la parola Dio è un termine religioso ed astratto per loro?

D. Ah, è facile. La settimana scorsa, qualcuno mi ha chiesto, e la gente che non crede al Dio? Ho provato a spiegare che secondo loro c'è un'intelligenza che controlla tutto. Si fa battere il cuore, fa vedere le cose, digerisce il cibo, e decide di svegliarsi o no. Chi controlla tutto ciò?...Dio. Di solito gli dico che nel film Star Wars c'era una forza. È il centro di questa forza che controlla tutto ed è nascosto al centro di sé. Per questo dico sempre che è importante rispettare questa forza che costituisce una quantità tremenda dell'intelligenza e della beatitudine, questa si chiama Dio. Dio non è nelle forme che all'umanità rassomiglia e che la punisce, mandandola all'inferno per sempre. Sì, ci sono i dei inferiori che fanno questo lavoro, ma non la forza stessa. Per quelli che meditano e che non credono al Dio, provo ad insegnargli andare qui (punta al centro del petto, il centro cuore) e poi, molto presto, cominceranno a credere alla forza e diranno, Oh! Proprio qui è il centro! Dicono Oh!...quindi si dovrebbe incoraggiarli concentrarsi sulla mente, concentrarsi su qui nel centro cuore e poi seguire gli stadi dello yoga. Essere simpatico, gentile, rispettare tutto, aiutare tutti, togliere "io" e "mio" e poi gradualmente, lui stesso troverà tutto. L'intelligenza di Dio è presente nel cuore. Non mi piace neanche la parola Dio. È il Self! Dipende da come si vede il nome Dio. C'è Brahma con una forma umana, ma Brahma è anche il Dio implicato nella creazione. Brahman è il Signore supremo o il self supremo oltre tutti i nomi e tutte le attribuzioni. Il Brahman assoluto è sempre qui, ed è senza forma. È dappertutto, come l'oceano, senza fine e senza limite, è lo spazio ovunque ed è anche tutto il resto dentro. Così è il self. È Dio. Il Signore è qui nel cuore sempre se sai o no. È incomprendibile perché è senza

forma e non si può capirlo con la mente. La mente è già l'illusione anche. Solo quando si perde il corpo, si può vederlo.

B. I testi antichi dello yoga erano scritti per il popolo che ha vissuto in un'altra epoca, un'altra natura, e che aveva un'altra mentalità. Non viviamo nell'Himalaia, viviamo nelle città grandi e rumorose, con un'ecologia brutta, una vita che corre rapidamente, ed una società aggressiva. Come seguiamo i testi tradizionali, come mettiamo in relazione le loro direttive con la nostra condizione?

D. Allora, non si dovrebbe andare troppo avanti con le scritture senza entusiasmo. Se si prova a capire il karma, la reincarnazione, vedendo l'inazione nell'azione. Se si prova a capire le cose che accadono a causa dell'azione precedente, alcuni cederanno e non fare più niente, diventeranno pigri. Quindi, si deve fare attenzione che non si supera il suo limite di conoscenza. Se insegni qualcuno gli dici semplicemente fare alcune pose gradevoli, aiutare gli altri, e non andare troppo avanti con le cose mentali, psichici, sai. Nel Bhagavad Gita si vede un'avviso nell'ultimo capitolo... Non dire queste cose a quelli che non sono pronti, altrimenti diventeranno pigri e non vorranno fare più niente. Abandoneranno l'azione—tutto è già fatto, non devo fare niente. Quindi, si deve essere consapevole del loro desiderio di sapere, sai, è second il loro atteggiamento mentale. Devi andare avanti lentamente, solo li incoraggi essere simpatici agli altri. Se non credono in queste cose, gli fa concentrare sul respiro, solo osservare il respiro, fare le pose correttamente, fare il respiro per buon salute, e quando lo fanno nella presenza delle persone che hanno la conoscenza spirituale, saranno bombardato dai pensieri buoni. Pensieri della riveranza, la rinunciazione, l'imparzialità, pio, gradualmente, sviluppa la psichica. Solo essere nella presenza di persone che cambieranno il modo in cui pensi.

B. Nei testi tradizionali si è detto che il Guru è necessario e senza lui è impossibile raggiungere lo scopo dello yoga. Però il Guru non è solo un insegnante dello yoga con cui si studia l'asana alla palestra. Quindi, significa che prima o poi, se vogliamo raggiungere le cose che sono scritti nei testi, dobbiamo trovare un insegnante spirituale e diventare un'indù (perché gli insegnanti dello yoga che seguono il parampara tradizionale sono tipicamente indu). Giusto?

D. Ci sono molti americani nel stato di Samadhi qui, e non sono solo gli yogi. Come la maggioranza delle persone che fanno lo yoga, quando ho cominciato, ho preferito "ananda", chiunque aveva il nome finendo in ananda era dall'India, altrimenti non frequentavo la loro classe. Ma ora, ci sono tanti santi viventi qui. Non solo negli Stati Uniti ma anche in altri posti. Queste sono le persone che devi analizzare per concludere se sono illuminati dalle loro azioni. Dovrebbero essere in uno stato di beatitudine, senza io e mio che ho menzionato prima. Anche, dipende dalle cose che hai fatto nel passato, se sei stato già con altri guru. So di un caso nel Brasile dove un uomo ha incontrato il suo guru sul piano astrale, non sul piano fisico. Un giorno aveva una visione forte di questo e aveva bisogno solo di una piccola spinta. Tutti hanno il bisogno di una spinta, una per dirigersi, per mostrarsi l'insegnante vero dentro di sé. Anche Gesù, sai, e tutti i santi hanno incontrato sempre qualcuno che poteva guidarli un po' ed insegnarli a ricordare l'insegnante all'interno. Se vedi seriamente dentro, sapresti cosa dovresti fare e cosa non dovresti fare. La maggioranza della gente hanno bisogno di un guru ed altri no. Sono molto rari, quelli che possono dipendere solo da sé. Leggono le scritture e si sentono come hanno letto qualche conoscenza dal passato. Ho... non dico che sono qualcuno speciale, ma ho

letto tante cose dalle scritture che so già. Ma per alcune persone, non possono. Hanno bisogno dell'illuminazione da qualcun'altro, secondo le loro vite precedenti e le loro tendenze precedenti. In realtà, nella maggioranza dei casi, tutti hanno bisogno di un guru. Il primo guru è tuo madre e tuo padre!

B. Che consiglia a questa gente, che vive ai posti dove non ci sono gli insegnanti dello yoga, ma che vuole cominciare una pratica?

D. Allora, nel mio caso crescendo nel Brasile, ho letto i libri per anni. Non penso che ci sia un grand problema ottenerli perché oggi abbiamo l'internet. Se puoi corrispondere con qualcuno che dà le lezioni sull'autorealizzazione, ti mandano le lezioni per fare questo e quello, il mese prossimo ti mandano la prossima lezione. Ma, nel frattempo dovresti occuparti con i libri e cominciare a praticare gli yama e i niyama. Se sei veramente sincero, non ti preoccupare, sarai guidato a qualcuno. Un insegnante, forse, poi se non è abbastanza, l'insegnante ti guiderà al suo insegnante. Si è detto che quando siete pronti, l'insegnante si presenta. Nel frattempo, vai ai libri e provi a capire. Viene, se stai veramente cercando, non ti preoccupare, vai ai libri.

B. Mi fa molto piacere ascoltando quello che dice ed alla fine, ha qualche messaggio a tutti i lettori della rivista russa dello yoga?

D. Oh, i lettori, spero che capiscano ciò che ho detto. Sono molto contento se il popolo prende la rivista e la leggono e ne capiscono il significato vero. È l'unica cosa per cui posso sperare e che quest'insegnamento li aiuti.

B. Quando abbiamo stampato l'intervista, le manderò una copia per rivedere.

D. Fantastico, sono contento vedere il russo e il sanscrito. Sono contento vedere che lo yoga sta diffondendosi come un virus...giusto?

Pam: Un buon virus per questa volta, un buon virus.

D. Questa rivista e tutte le persone che leggono la rivista in russo, sono molto grato che sia qui intervistandomi.

Pam: È un po' diverso al nostro periodico dello yoga.

D. Più tradizionale, molto diverso. Se lo yoga continua così, gli ospedali non avranno più attività tranne incidenti.

Pam: Dharma, vede mai il suo studente giapponese, la donna?

A. Mineko?

Pam: Sì, passa ancora da qui?

D. Si viene alla classe quasi una volta ogni anno quando visita N.Y.D. Incontro anche tante persone che vengono raccomandate da lei.

Pam: Sta bene?

D. Sì, sta bene.

Pam: Una storia interessante. Dharma aveva uno studente giapponese che viveva qui. La sua famiglia era a Tokyo e abitava qui per un lungo tempo e ha preso il cancro e dovevano compiere un intervento chirurgico e dovevano fare la radiazione e ha affettato la tiroide e quindi l'hanno dato le medicine per prendere, hmmm, ricordo così bene, è andata a Dharma e Dharma le dava i suoni, quindi ha ridotto la medicina. Stava prendendo tre pillole all'ora e quindi ha ridotto una pillola, cioè, stava prendendo due pillole ora. Ha continuato a fare i suoni ed è andata al dottore e lui ha detto che tutto andava bene, tiene, tiene il piano e qualche mese ha passato e ha ridotto la medicina da due pillole, così stava prendendo solo una pillola, andava al dottore regolarmente e ha detto, stai bene, continuare con la medicina, e continuava ad andare al dottore e cominciava a ridurre le pillole ma non stava prendendone più! Ed anche il guru di Dharma, Yogi Gupta, non sono stata di là, ma qualcuno mi ha detto che lui ha chiamato una riunione e ha unto Dharma come un guru, in un modo molto tradizionale, classico. Quindi, qui c'è il vero McCoy

Nota: Quest'intervista sarà pubblicata in una rivista di Yoga in Russia.