

*Kalpa Vriksha*  
Satyananda Yoga™



ITALIA

10045 PIOSSASCO (TO) - Via Campetto n. 43  
tel. 349 669 34 21 kvs@yogasatyananda.it

10139 TORINO - Via Cantalupo 3/a  
tel. 338 434 93 77 kvn@yogasatyananda.it

WWW.YOGASATYANANDA.IT

## INTERVISTA A SWAMI NIRANJANANANDA SARASWATI RETE TELEVISIVA INDIANA NDTV

### *Premessa*

In India è stato istituito un nuovo Ministero dello Yoga e delle Terapie Alternative e, per fornire informazioni in merito, abbiamo invitato il Guru Yoga Swami Niranjanananda Saraswati (SWAN), una leggenda vivente dello Yoga e, probabilmente, oggi, il maggiore esponente al mondo dello Yoga. Per comprendere lo Yoga, fra tutti i posti esistenti su questo pianeta, dovete andare a Munger, nella regione indiana del Bihar.

NDTV: Swami Niranjanananda Saraswati, dopo la Giornata Mondiale dello Yoga stabilita dall'ONU e il riconoscimento dell'UNESCO come patrimonio dell'umanità, lo Yoga è nuovamente al centro dell'attenzione.

**SWAN:** Sì

NDTV: Come si sente una persona come lei, che per tanti anni si è impegnata a potenziare il Movimento Yoga? Si aspettava che ci sarebbe stata la Giornata Mondiale dello Yoga e che lo Yoga avrebbe avuto un'accettazione globale? E come interpreta tutto ciò?

**SWAN:** Stavamo aspettando tutto questo. Negli ultimi 50 anni abbiamo lavorato per impartire una formazione Yogica. Quindi eravamo in attesa di tutto ciò, sapevamo che un giorno lo Yoga avrebbe ottenuto un riconoscimento globale. E il modo in cui sta avvenendo ora, e ciò che il Primo Ministro ha annunciato, è molto buono; secondo la mia visione è un primo passo, ed in qualsiasi modo noi potremo essere di supporto lo faremo.

NDTV: Ci dica, la notizia relativa alla celebrazione di una Giornata Mondiale dello Yoga, significa che in Yoga non esisteva un concetto come la Giornata Mondiale dello Yoga?

**SWAN:** Precedentemente non esisteva ma, negli ultimi 3-4 anni, in alcune parti degli Stati Uniti, ogni gennaio, viene praticato lo Yoga pubblicamente nelle strade. Quindi questa tradizione è iniziata lì. E adesso, il nostro Primo Ministro l'ha articolata e ci fa piacere che venga osservata una Giornata Mondiale dello Yoga, così che le persone capiscano, attraverso l'esperienza personale, che possono mantenere la loro forza ed acquisire l'eccellenza.

NDTV: Ma, secondo lei, questa Giornata Mondiale dello Yoga quando dovrebbe essere celebrata? Perché nessuno conosce la tabella di marcia.

**SWAN:** Non c'è una tabella di marcia a questo proposito ma, negli ultimi anni, sin dal 2007, noi abbiamo celebrato il 25 dicembre come Giornata dello Yoga, come giorno di Yoga Purnima, perché questo è il giorno in cui il nostro Guru, Swami Satyananda, nacque ed era un giorno di luna piena, Purnima. Quindi celebriamo il giorno della sua nascita come Yoga Purnima. Nel contesto contemporaneo, se qualcuno è realmente qualificato per aver divulgato il messaggio dello Yoga, uno dei nomi importanti e conosciuti è quello del nostro Guru Swami Satyanandaji.

NDTV: Mi dica una cosa, c'è confusione, noi siamo dei profani in questo campo. Lo Yoga è un'arte, una scienza o una religione?

**SWAN:** Lo Yoga è un modo di vivere. Nonostante molte persone siano confuse e lo colleghino ad una cultura religiosa o lo definiscano come parte della religione

Induista, coloro che conoscono realmente lo Yoga sanno che è una cultura in virtù del fatto che, attraverso lo Yoga, si può impregnare di eccellenza ogni singola azione, atto e attività della vita.

Nei tempi antichi i Sadhu praticavano Yoga e la maggior parte della società lo considerava un mezzo per ottenere Moksha, auto realizzazione, ma il nostro Paramguru, Swami Sivanandaji, disse che l'obiettivo dello Yoga è quello di scoprire e sviluppare le potenzialità nascoste dell'essere umano. Una volta che queste facoltà sono state risvegliate e sviluppate, allora la pace mentale, la stabilità e Moksha non sono lontane. Ed è in questo contesto che riconosciamo lo Yoga come Jivan Vidya, scienza di vita, attraverso la quale si può acquisire buona salute fisica e pace mentale.

NDTV: Chi pratica Yoga? Sono gli Hindu? i Mussulmani? I Cristiani? Perché ogni volta che si esamina l'argomento Yoga, specialmente nel contesto Islamico, si crede non esista alcun concetto inerente lo Yoga. Quando si propone Surya Namaskar, il Saluto al Sole, si incontrano delle resistenze. Quindi, qual è la religione dello Yoga?

**SWAN:** Non vi è religione dello Yoga. Nel 1971 noi svolgemmo delle ricerche sulle civiltà del Sud America e in altri Paesi stranieri trovando prove evidenti, sottoforma di schizzi, incisioni rupestri, statue, Yantra e letteratura storica dalle quali arrivammo a concludere che lo Yoga, anticamente, era una grande cultura universale. Ma per qualche motivo, forse guerre, attacchi devastanti o calamità naturali, la pratica dello Yoga nelle altre civiltà si perse, mentre le sue pratiche e la sua conoscenza vennero saldamente mantenute in India.

NDTV: Chi è il Guru dello Yoga? E' Swami Sivananda? Swami Satyananda? O è Patanjali?

**SWAN:** Noi suddividiamo lo Yoga, storicamente, in tre parti. La prima e la Fase Antica. Nella Fase Antica, il Progenitore e Guru dello Yoga è considerato essere Siva e insieme a lui Dattatreya, Guru Gorakhnath, Guru Matsyendranath, ed altri ancora. Poi giunge la Fase Medioevale dello Yoga. Nella Fase Medioevale, sono significativi i nomi di Patanjali, Gheranda, Swatmarama, i cui insegnamenti vengono da noi impartiti e diffusi oggi in tutto il mondo. Nel contesto moderno dello Yoga sono importanti Swami Sivanandaji, Swami Satyanandaji, Paramahansa Yoganandaji e Swami Vivekananda attraverso i cui insegnamenti viene attualmente impartita e divulgata la Scienza dello Yoga.

NDTV: Perché lo Yoga non ha raggiunto le masse? Ad esempio, quando veniamo a Munger, troviamo chiuse le porte dell'Ashram di Munger. Quindi, dal mio punto di vista, la popolarità e la diffusione della Scienza dello Yoga fra la gente comune che sarebbe già dovuta avvenire, non è avvenuta, perché?

**SWAN:** E' stata diffusa anche tra la gente comune. Nell'Ashram non abbiamo così tanti mezzi a disposizione e, se i giornalisti ci rendessero popolari attraverso delle interviste e un gran numero di persone venissero in Ashram, per noi sarebbe difficile gestirle. Ma in Ashram abbiamo sempre dei programmi, sono sempre attivi dei corsi e, inoltre, andiamo anche nei villaggi, nelle aree rurali, nelle città, negli stati, i nostri insegnanti viaggiano continuamente per insegnare e diffondere la Scienza dello Yoga.

NDTV: Adesso siamo di fronte all'edificio principale dell'Ashram di Munger. Qual è la storia di questo edificio? Come iniziò qui il movimento? Ci racconti.

**SWAN:** Noi arrivammo qui all'inizio del 1965; allora, in quest'area, esistevano delle antiche rovine. Con il permesso del Governo venne costruito questo Yoga Ashram dietro al quale vi era la visione del nostro Guruji, che indicava il modo in cui si sarebbe potuto rendere utile lo Yoga nella vita moderna e, agli aspiranti yogici che arrivarono qui, abbiamo provveduto ad offrire delle strutture adeguate dove rimanere e praticare in pace.

NDTV: Perché, fra tutti i posti, Swami Satyananda iniziò la sua missione proprio a Munger dal momento che è conosciuta soltanto per tre cose: la fabbrica di sigarette (ITC), la fabbrica di armi e la terza è lo Yoga. Perché Munger?

**SWAN:** Nella tradizione Sannyasa esiste un precetto che richiede a un Sannyasin di rimanere nel luogo in cui si trova quando il suo Guru lascia il corpo fisico. Quindi Swami Satyananda era a Munger quando il suo Guru, il nostro Paramguru Swami Sivananda, entrò in Samadhi, e pertanto, secondo la tradizione Sannyasa, egli si stabilì a Munger.

NDTV: Quanto fu difficile? Perché questa zona è tristemente famosa. Che tipo di resistenze incontrò? Perché non è facile creare un'istituzione di questo tipo.

**SWAN:** Il nostro Guruji diceva sempre che le persone del Bihar sono degli Hanuman assopiti. L'unico loro bisogno è quello di sentirsi dire che le risorse esistono all'interno di loro stessi. Il loro unico bisogno è quello di un Jambavanta, l'orso mitologico che ricordò e risvegliò in Hanuman le sue straordinarie capacità. Naturalmente quando, all'inizio, Swamiji venne qui nessuno lo conosceva e la gente non capiva. Man mano che la consapevolezza e l'interazione aumentavano e le attività dell'Ashram ed i programmi di Yoga iniziavano, le persone arrivarono numerose per aiutarlo. Quindi la sua previsione sul fatto che le persone del Bihar sono degli Hanuman dormienti si era rivelata giusta.

NDTV: Ma anche oggi nel Bihar la popolarità e la diffusione dello Yoga non è molto estesa. Perché? Sono gli abitanti del Bihar che non hanno la curiosità, la volontà di imparare, o non avete le risorse necessarie per insegnare?

**SWAN:** No, la popolazione del Bihar ha un gran desiderio ed interesse ad imparare, adottare e comprendere lo Yoga, sono le nostre mani che non sono sufficienti a causa della continua carenza di insegnanti; la maggior parte degli insegnanti che formiamo qui vengono poi "portati via" da altre istituzioni e centri che se ne servono per insegnare Yoga. La quantità normale di formazione yogica che possiamo impartire non ci permette, al momento, di coprire le richieste del nostro Stato, il Bihar. Ma i nostri sforzi vanno in questa direzione.

NDTV: Perché il diploma del Bihar Yoga è considerato così difficile da acquisire?

**SWAN:** E' considerato difficile perché gli aspiranti yogici qui devono vivere secondo la disciplina Yogica. Noi non siamo propensi ad impartire un'ora di istruzione al giorno nell'Ashram e poi lasciare che gli aspiranti, per il resto del tempo, tornino alle loro case a bere, fumare, ecc. In che misura possono identificarsi con la Cultura Yogica? Quando si vive qui, in questo ambiente, dal mattino alla sera, si segue una routine ed una disciplina all'interno delle quali si vive e si impara in un contesto che indubbiamente fornisce degli enormi vantaggi.

NDTV: Swamiji, ci dica una cosa, oggi vi sono molte scuole di Yoga, come quella di Swami Ramdev che è molto popolare, egli compare sovente in televisione, e c'è la Scuola Iyengar Yoga e voi avete la vostra Bihar School of Yoga. Quanto sono differenti o simili queste tre?

**SWAN:** Vede, ci saranno sempre differenze negli approcci poiché Sri Iyengar insegna principalmente Hatha Yoga. Ed anche Sri Ramdev insegna principalmente Hatha Yoga, che è basato su Asana e Pranayama. Ma la Bihar School of Yoga non insegna solo una branca o un tipo di Yoga, preferiamo invece insegnare tutti gli elementi chiave dello Yoga, lo Yoga olistico, perché crediamo che lo Yoga sia connesso alla vita dell'individuo. Lo Yoga olistico risveglia e sviluppa le facoltà della personalità e pertanto i nostri programmi di Yoga comprendono Asana, Pranayama, Hatha Yoga, Raja Yoga, Karma Yoga, Gyana Yoga, Bhakti Yoga, Kriya Yoga, tutti integrati. Così è possibile sviluppare e fare esperienza di ogni aspetto della propria personalità.

NDTV: Cosa sono tutte queste vie? Generalmente si crede che Yoga sia una combinazione di Asana e Pranayama. Fino a che punto questo è corretto?

**SWAN:** Non è corretto. Le Asana costituiscono solo il 10% dello Yoga, il restante 90% va oltre le Asana.

NDTV: Allora cosa sono?

**SWAN:** Vi sono vari elementi come Pratyahara, Dharana, Dhyana, Kundalini, Chakra, Kriya Yoga.

NDTV: E quindi cosa sono questi Raja Yoga, Hatha Yoga, ecc.?

**SWAN:** Vede, Yoga inizia con la via dell'Hatha Yoga, in cui, tramite le Asana e il Pranayama, si riporta il corpo in salute. Dopo aver ottenuto un corpo sano, si può progredire verso il Raja Yoga in cui si imparano le tecniche per la gestione della mente, dello stress, delle preoccupazioni e delle tensioni. E dopo che si saranno gestite le oscillazioni della mente e ottenuta pace e tranquillità, allora si procede con il Kriya Yoga. Il Kriya Yoga trasforma le energie discendenti, esterne, basilari in energie ascendenti, sottili, interne. E, attraverso il procedimento del Kriya Yoga, si risveglia l'energia latente e assopita che la gente chiama Kundalini.

Swami Satyananda ha difatti sistematizzato e predicato queste tre progressioni dello Yoga. Iniziare con Hatha Yoga, poi Raja Yoga e poi Kriya Yoga. Quindi, nel nostro Ashram, vengono principalmente impartite le istruzioni sistematiche di queste tre progressive categorie di Yoga.

NDTV: Avete anche un corso chiamato "Sannyasa training course", Corso di formazione per Sannyasin, che si sviluppa in 3 anni di formazione. Si crede che il Sannyasa sia una fase della vita in cui, quando lo si adotta, ci si libera dalla vita normale, si è liberi di fare tutto ciò che si vuole e si può vivere in solitudine. Che significato ha il Sannyasa Training Course?

**SWAN:** Sannyasa ha due aspetti. Uno è Virakti, il distacco dagli attaccamenti sensoriali, e l'altro è il raggiungimento della Consapevolezza Spirituale. Nel nostro Ashram ci sono solo 6-7 Virakti Sannyasin, ai quali è stata data la tradizionale Diksha Sannyasa e che seguono i precetti della tradizione Sannyasa. Gli altri che vengono qui per la formazione, vengono per imparare gli aspetti del Sannyasa focalizzati su come risvegliare la consapevolezza spirituale nelle loro vite. Qui vengono loro insegnati i vari aspetti dello Yoga, come Yogasana, Pranayama, Kriyas ed entrano in contatto con differenti aspetti spirituali, in modo da capire come poter connettere la spiritualità alla loro vita di tutti i giorni quando torneranno nel mondo esterno.

NDTV: Quindi, dopo aver seguito il corso di formazione Sannyasa si può ancora lavorare in un ufficio?

**SWAN:** Decisamente sì.

NDTV: Si può ancora vivere con la propria famiglia?

**SWAN:** Sì. Perché questa formazione insegna ad un Sannyasi come vivere la sua vita. Quando un Sannyasin sa come vivere la sua vita, come pensare, quali sono i suoi obiettivi e finalità, dopo tutto ciò è libero di tornare al mondo esterno e trovare quale tipo di vita vuole vivere all'interno del proprio ambiente familiare ed anche continuare o meno la propria occupazione e vivere la vita di un Sadhu, un aspirante.

NDTV: Signore, per un profano, chi decide quale tipo di Yoga si deve seguire e in quale direzione dirigersi? Questa è una confusione per tutti coloro che vogliono seguire lo Yoga perché non si sa quale tipo di Yoga sia importante per se stessi e quale insegnante si dovrebbe seguire. Non pensa che ciò dovrebbe essere semplificato?

**SWAN:** Sì, certamente, e per questo abbiamo costituito e portiamo avanti gli Yoga Mitra Mandala in differenti città, dove i discepoli di quella zona da noi formati, danno vita ad una comunità ed insegnano Yoga agli aspiranti. Nel nostro Paese c'è una grave penuria di Centri Yoga e, oltre ai Centri, anche gli insegnati sono pochi. Ma nonostante ciò, per formare insegnanti qualificati, noi non teniamo mai dei corsi concentrati in una settimana. La nostra formazione minima è di un mese, durante il quale gli aspiranti imparano le basi dello Yoga e dopo, quando tornano alle proprie case e famiglie, possono diffondere e insegnare Yoga correttamente. Dopo questo, abbiamo un corso di 4 mesi, al termine del quale si diventa professionalmente un insegnante di Yoga. Dopo questo abbiamo il corso di 1 anno, poi un corso di 2 anni e quindi di 3 anni.

Quindi la qualificazione minima si la si ottiene con 1 mese. Iniziamo con 1 mese, poi 4 mesi e poi 1 anno.

NDTV: Signore, ma per me, in base ai miei specifici problemi, che cosa è di maggior beneficio? Il Bihar Yoga o Iyengar Yoga? Chi può deciderlo?

**SWAN:** Nessuno lo decide. Ciascuno ha le proprie inclinazioni e bisogni. Molte affezioni che noi non siamo in grado di trattare, possono essere trattate da Iyengar Yoga perché il programma di Asana è differente. E ci sono così tante affezioni che Iyengar Yoga non può curare ed i loro aspiranti vengono da noi, che possiamo gestirle perché abbiamo un differente metodo di insegnare le tecniche Yogiche. A ciascuno il suo.

NDTV: Signore, Yoga e terapia. Ci dica, in merito agli aspetti curativi dello Yoga, si tratta di un rimedio di primo soccorso, di una medicina alternativa o di un trattamento post diagnosi? Che cos'è? Vari insegnanti di Yoga affermano di aver curato delle malattie, compreso il cancro. Le terapie Yoga, o le ricerche che svolgete, che cosa sono? Sono un supporto o sono in se stesse una cura?

**SWAN:** Non sono una cura. Siccome lei ha menzionato il cancro, le farò un esempio. Nel 1977/78 abbiamo svolto una sperimentazione su pazienti con il cancro insegnando loro delle pratiche molto semplici di Asana, Pranayama, rilassamento e concentrazione. Le Asana ripristinarono la circolazione sanguigna nel corpo, il Pranayama aumentò il loro livello di energia, le tecniche di rilassamento li liberarono dalle tensioni mentali e con Dhyana, la meditazione, ci fu un aumento nel potere di creare l'autosuggestione, il Sankalpa. Questi pazienti affetti dal cancro, ai quali i medici avevano diagnosticato non più di 1 anno di vita, con queste 4 pratiche, dopo 20-25 anni stavano ancora conducendo una vita in

salute. Noi non affermiamo di curare il cancro, ma sappiamo che se si pratica Yoga correttamente, e il nostro Guruji affermava sempre che se un individuo pratica lo Yoga con dedizione al 100% seguendone le regole, egli sarà liberato dalla maggior parte delle malattie incurabili, perché queste sono in relazione con l'equilibrio e lo squilibrio delle energie.

NDTV: Comunque, ho ancora una domanda. Se ci si ammala, lo Yoga è una terapia alternativa, complementare o post-operatoria?

**SWAN:** E' complementare. Lo affermo sulla base della mia esperienza. Lo Yogaterapia, le diagnosi allopatriche, le pratiche Yoga e la dieta ayurvedica, queste tre insieme sono un trattamento molto potente. La disciplina di nutrirsi in accordo con l'Ayurveda, seguire le pratiche di Yoga e le diagnosi secondo l'Allopatia: queste tre insieme diventano una tecnica molto potente.

NDTV: Si dice che Ramdev Baba utilizzi dei medicinali ayurvedici e si stanno facendo ricerche sulla fitoterapia indiana che si suppone curi le malattie. Lei pensa che questa possa essere un'area buia, pericolosa?

**SWAN:** Non ho molta conoscenza delle medicine e delle cure, ma credo semplicemente che, facendo dello Yoga il principio centrale, si possa ottenere la salute e quando vediamo altri prendere differenti tipi di medicine, la mente non lo condivide.

NDTV: Ho una domanda, lei crede che, nel nostro Paese, attualmente vegano soddisfatti i requisiti necessari per essere insegnanti di Yoga e, se no, che cosa bisognerebbe fare? Quindi chi dovrebbe formare gli insegnanti? In India vi è una popolazione di 1,2 miliardi di persone sparse dappertutto e, ovviamente, gli insegnanti non possono essere formati tutti da una singola fonte. Quale dovrebbe essere il ruolo del Governo?

**SWAN:** Il Governo Indiano ha selezionato quattro Istituzioni che sono state ufficialmente riconosciute con la pubblicazione sulla Gazzetta Ufficiale. Nel Nord c'è Sivananda Ashram, ad Est la Bihar School of Yoga, a Sud Vivekananda Kendra e ad Ovest Kaivalya Dham Lonavala. Il Governo Indiano ha riconosciuto queste 4 Istituzioni come centri di risorse e centri di formazione. Nel nostro Paese vi sono molti piccoli centri e ashram che offrono un'istruzione Yogica. Ciascuno di essi cerca di rendere attraente lo Yoga e, per renderlo attraente, lo agghinda con nuove vesti per farlo luccicare. Ma lo Yoga è una cultura semplice del vivere la vita. Per questo motivo il Governo Indiano ha accordato il riconoscimento solamente a quattro istituzioni in cui viene impartita una corretta istruzione Yogica. E noi cerchiamo di rendere noto questo fatto ogni qual volta ne abbiamo l'opportunità.

NDTV: Ma perché la Bihar School of Yoga è così chiusa? Si dice ci sia molta rigidità; nonostante che la Bihar School of Yoga sia l'istituzione più vecchia, l'ammissione è molto difficile in confronto a qualsiasi altra.

**SWAN:** La Bihar School of Yoga, fin dal suo inizio è stata gestita dai Sannyasin. Non esiste un livello 2, 3, 4 come nei quadri degli uffici governativi indiani, lavoratori e manager che fanno andare avanti gli affari. Da spazzare i pavimenti a condurre una classe, da lavorare in cucina a gestire l'amministrazione, tutto viene svolto da noi Sannyasin. E questa tradizione, che in Ashram non devono esserci impiegati ma solo coloro, i Sannyasin, che svolgono liberamente Seva, è stata stabilita dal nostro Guruji. Ora, siccome solo 15-20 Sannyasin vivono qui e devono fare ogni cosa, dobbiamo limitare la nostra interazione con le persone esterne per

poter continuare ad impartire la formazione Yogica in accordo con la nostra routine. Nel momento in cui le nostre capacità di accoglienza aumentano, possiamo riaprire le porte. Ad esempio, l'anno scorso, ad ottobre, abbiamo ospitato la World Yoga Convention. In seguito a questo evento, fino a marzo, la folla che venne qui stava diventando ingestibile e noi non eravamo più in grado di gestire le attività fondamentali dell'Ashram. Quindi da aprile in poi decidemmo di chiudere le porte dell'Ashram per un anno e in questo anno di chiusura abbiamo potuto tracciare il piano relativo a bisogni, richieste, esigenze e ruolo che lo Yoga avrà nei prossimi 50 anni. Parallelamente a ciò, abbiamo portato avanti la formazione così che le persone potessero impartire all'esterno una formazione in maniera sistematica.

NDTV: Signore, ci sono delle ricerche mediche che state svolgendo? Di cosa si tratta? Quali sono i risultati? E quale è la validità?

**SWAN:** Nell'Ashram non conduciamo ricerche mediche. Facciamo ricerche mediche in collaborazione con istituzioni sanitarie, dottori ed ospedali e avviamo progetti con loro. Ad esempio, nell'ospedale BHEL Hospital di Bhopal, stiamo svolgendo ricerche sull'ipertensione e sul diabete; con l'Apoorva Medical College Sambhalpur stiamo conducendo ricerche sul diabete; al Rajpur Medical College stiamo studiando l'asma; con il Mumbai KEM Hospital stiamo indagando sull'ipertensione. Quindi, grazie alla cooperazione con la comunità medica e la collaborazione con le istituzioni sanitarie, stiamo portando avanti questo tipo di ricerca che, in un certo senso, è un'attività clinica. Adesso stiamo cercando di collaborare con l'Apollo Hospital Hyderabad che è specializzato nella terapia del cancro. Lì vorremmo condurre uno studio clinico sull'effetto dello Yoga sul cancro. In questo modo, con la cooperazione di vari dottori ed ospedali, stiamo portando avanti delle ricerche.

NDTV: E quali sono i risultati di questi progetti? Qual è il contributo dello Yoga?

**SWAN:** I risultati sono molto buoni. Molte assunzioni di medicinali possono essere ridotte, la resistenza del corpo aumenta, le medicine possono essere messe da parte, la guarigione viene raggiunta. I dati sono molto incoraggianti e i risultati della ricerca vengono pubblicati sulle nostre pubblicazioni.

NDTV: Ho una domanda fondamentale, la mia domanda è: ora che il Primo Ministro sta enfatizzando così tanto lo Yoga e lei ha dedicato se stesso allo Yoga 24 ore al giorno per 7 giorni, secondo la sua visione quali passi bisognerebbe intraprendere? Qual è la tabella di marcia? Come dovrebbe, il Primo Ministro, sviluppare questo ambito? Qual è il suo punto di vista?

**SWAN:** Nella mia visione, in India dovrebbe esserci un "National Resource Center", Centro di Risorse Nazionale per lo Yoga. Già in passato avevamo dato questo suggerimento. Noi vorremmo che il Centro di Risorse Nazionali per lo Yoga venisse stabilito presso l'Istituto di Yoga Nazionale di Risorse, il Morarji Desai fondato a Delhi. Tutti i lavori che si svolgono nel nostro Paese relativi allo Yoga, tutte le istituzioni che si occupano di Yoga, tutto quanto dovrebbe essere registrato lì. Ci dovrebbero essere pubblicazioni e ricerche e le differenti tradizioni di Yoga insegnate nelle differenti istituzioni, dovrebbero essere insegnate anche lì. Così avremmo un luogo nel Paese, in cui ci possono trovare tutte le scuole yogiche, le tradizioni, la letteratura, le tecniche e le differenti visioni. Quindi un Centro di Risorse Nazionali per lo Yoga è importante. Inoltre, dobbiamo assicurare che ci sia una qualificazione minima per lo Yoga. Come c'è un livello minimo di

qualifica per la Medicina, ce ne deve essere uno anche per lo Yoga e lo Yoga dovrebbe essere suddiviso in due parti: una necessaria, utile a beneficio della società ed importante per la salute, che aiuti a gestire le tensioni e a ridurre le oscillazioni mentali; questo dovrebbe essere l'obiettivo della parte da diffondere nella società, per rendere la vita delle persone equilibrata e ben gestita. E l'altra parte dovrebbe sviluppare le potenzialità, le facoltà della personalità. La persona che desidera impartire una formazione nell'ambito sociale, dovrebbe essere completamente supportata dalle quattro Istituzioni riconosciute dal Governo. Inoltre, nella società dovrebbe anche essere sviluppata la consapevolezza delle forme più avanzate di Yoga come Kriya Yoga, Kundalini Yoga, Nada Yoga, Mantra Yoga e delle Asana e Pranayama non soltanto come pratiche connesse al corpo fisico ma come una multi-sfaccettatura della scienza della vita.

NDTV: Grazie molte Swamiji.

*Questo era Swami Niranjananandaji, che conclude l'intervista dicendo che nel mondo il Movimento Yoga è arrivato ad un punto decisivo ed i giorni a venire sono luminosi, almeno per lo Yoga.*



Nel gennaio 2017, il Governo indiano ha conferito a Swami Niranjanananda Saraswati, successore di Paramahansa Satyananda, il premio Padma Bhushan per lo Yoga. Si tratta del secondo premio civile più importante della Repubblica dell'India istituito il 2 gennaio 1954. Viene riconosciuto a persone che si siano eccezionalmente distinte e prodigate nel servizio alla nazione.



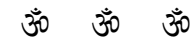
## PROGRAMMI A PIOSSASCO

### MARZO

- Ogni sabato del mese  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra. Ingresso libero**
- Domenica 5  
ore 17.00 - 18.00: **Guru Bhakti Sadhana**
- Da venerdì 3 a domenica 5:  
**Percorso Biennale di Studi Yogici – 2° anno**
- Venerdì 17  
ore 18.30 - 19.30: **Aggiornamento insegnanti**

### APRILE

- Ogni sabato del mese  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra. Ingresso libero**
- Domenica 2  
ore 17.00 - 18.00: **Guru Bhakti Sadhana**
- Da venerdì 31 marzo a domenica 2 aprile:  
**Percorso Biennale di Studi Yogici – 2° anno**
- Venerdì 21  
ore 18.30 - 19.30: **Aggiornamento insegnanti**



## PROGRAMMI A TORINO

### MARZO

- Ogni sabato del mese  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra. Ingresso libero**
- Domenica 19  
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**  
secondo i Testi della Tradizione Yoga, Vedanta, Tantra, Samkhya.  
*Ingresso libero con prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente.*

### APRILE

- Ogni sabato del mese  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra. Ingresso libero**
- Domenica 23  
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**  
secondo i Testi della Tradizione Yoga, Vedanta, Tantra, Samkhya.  
*Ingresso libero con prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente.*

**CHIUSURA DELLE SEDI:** da venerdì 14 a lunedì 17 APRILE, vacanze di Pasqua.  
24 e 25 APRILE, ponte