



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.869](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.869)

Pagina 1/2

---

### **Lo yogi di 104 anni: Swami Yogananda Maharaj ji**

mariagrazia, giovedì 14 novembre 2013 - 21:58:00

C è un posto sospeso sulle rive del fiume pi ù venerato al mondo, un posto che si trova a met à tra due ponti, dove le buganville e i gelsomini inondano le sere calde d estate con il loro profumo inebriante, un posto dove il fiume scorre ancora pulito, dove i profumi e i colori si uniscono alla tradizione, dove le mucche scendono lente ad abbeverarsi sulle rive e bufale pascolano di notte, in una notte che cede svelta il passo all alba delle campane dei tempi ed al verso tanto sinistro quanto caratteristico del pavone selvatico; per arrivarci vi baster à prendere un aereo fino a New Delhi e da lì un taxi, se amate il viaggio comodo, o un autobus, preferibilmente privato se siete pi ù tipi da zaino in spalla per ritrovarvi dopo 5 o 8 ore, questo dipender à dal mezzo di trasporto scelto e dal caso, a Rishikesh una citt à del nord dell India che si trova sulle rive del Gange, ai piedi dell Himalaya. Rishikesh è divisa in due dal Gange e dai due ponti che attraversano il fiume, Ram Juhla e Laxman Juhla (juhla significa ponte in hindi), dedicati a Ram ed a suo fratello Laxman, due divinit à hindu.

In questo luogo famoso per i suoi ashram in riva al Gange, dove è severamente proibito il consumo di carne e di alcolici, vive uno dei pi ù rispettati Maestri di yoga dell India moderna: Swami Yogananda Maharaj ji (ji è un appellativo che viene dato in segno di rispetto, nella lingua e nella cultura hindu).

Swami Yogananda ji è nato il 14 settembre del 1909 (c'è incertezza sulla data di nascita, 1908-1909) in Madhya Pradesh, uno stato federato dell India centrale e ha 104 anni. Swami ji inizi ò a praticare lo yoga quando aveva solo 17 anni e proseguì poi il suo cammino spirituale verso le regioni dell Himalaya per diventare yogi e guru. Pratica un antico yoga himalayano, una disciplina chiamata Sukshuma Vyayam Yoga, che combina la potenza degli esercizi yoga con uno stretching fatto di respirazione, rilassamento ed esercizi pi ù semplici. Nonostante la veneranda e rispettabilissima et à, è in ottime condizioni fisiche, non porta occhiali, pratica lo yoga ed ancora insegna in uno degli ashram di Laxman Jula (a Rishikesh, segue gli insegnanti pi ù giovani che vogliono concentrarsi nel loro percorso. A detta di alcuni maestri pare che stia cercando di imparare l inglese e che voglia scrivere un libro sullo yoga, Swami ji sostiene di essere un esempio vivente delle potenzialit à immense della pratica yoga e della meditazione.

Con il massimo rispetto per chi come quest uomo mette tutto se stesso nella sua ricerca, vi invito a vedere il vide che segue e a fare un viaggio in uno dei posti pi ù belli del mondo, almeno a parere di chi scrive: Rishikesh.

[Fonte](#)



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

**I shin den shin**

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.869](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.869)

Pagina 2/2

---