

*Nota per l'acquirente: rispetto alle edizioni Speciale Casa Yog ed e-book, la presente edizione economica di "A Casa dello Yogi" **non contiene** l'intervista inedita a Yogi Gyanander (un breve estratto è presente a pag. 125). Inoltre la sezione fotografica è in bianco e nero, e non a colori.*

Angelo Fanelli

A CASA DELLO YOGI

Esperienze di yoga nell'ashram italiano

Dello stesso autore per le edizioni *liberopensatore.it*

Il Libero Pensatore (parte I: la ricchezza) (dvd).

Gorini Soup for the Soul - Zuppetta di Gorini per l'Anima(dvd).

*Fate Poco. Ovvero come un Anziano Settantaduenne Semianalfabeta mi
Convinse a Mollare la Gestione delle Risorse Umane per cercare una gestione
umana delle risorse.*

*Follia Creatrice. Ovvero come imparai due o tre cosette sulla vita da un
vecchio filosofo pregiudicato e finii per lanciare il concorso più pazzo del
mondo.*

di A.R. Natarajan, *Divinità, qui e ora. Insegnamenti di Ramana
Maharshi* (traduzione di A. Fanelli).

A Casa dello Yogi

© 2017 Edizioni *liberopensatore.it* – ISBN 978-88-905907-9-5

II Edizione economica,

Acquista la versione *e-book* su Amazon.it.

Acquista la versione cartacea direttamente
su *www.liberopensatore.it* e sui maggiori siti
di libri.

Cover Design: Davide Ursini *www.akadave.com*
Impaginazione: Angelo Fanelli

Nata nel 2009 per lo studio dei materiali del filosofo popolare Vittorio Gorini,
l'Associazione *Libero Pensatore* (Perugia, via Montefreddo 13 - 06132) si occupa
dello studio e della diffusione della conoscenza sugli *umani percorsi*, in tutte le
loro forme: arte, cultura, eclettismo, spiritualità.

www.liberopensatore.it - angelo@liberopensatore.it



INDICE

RINGRAZIAMENTI	1
QUALCHE RIFERIMENTO	3
CONTRIBUTORI DEL LIBRO	5
PROLOGO	9
KOYAANISQATSI	13
La profezia di <i>Casa Yog</i> (Viviana Sonno)	14
IL TRENO PER DARJEELING	21
Una affinita' forte e dolce (Gabriele Bonacci)	23
Il Vero e il Falso (Enrico Cardinali)	29
STALKER	39
L'incontro con <i>Gyanander</i> (Aldo Arcangeli)	45
NON CI RESTA CHE PIANGERE	49
Un avvocato a <i>Casa Yog</i> (Lorenzo Pelle)	52

KARATE KID	61
OM TAT SAT (Giacomo Rughetti)	69
Uno, Nessuno e Centomila (Roberto Montacci)	73
ODISSEA NELLO SPAZIO	83
Miracoli nel Deserto (Ayesha Ripa)	86
THE BIG KAHUNA	93
“Signora parla italiano, no problem” (Giorgio Aite)	96
L’indiano nell’armadio (Massimiliano Avallone)	104
GAYATRI MANTRA	108
LA GRANDE BELLEZZA	115
PREGHIERA PER SUKDEV	122
ESTRATTO DELL’INTERVISTA A <i>YOGI GYANANDER</i>	125
POSTFAZIONE	129
MATERIALI FOTOGRAFICI	135
INDICE DEI NOMI E GLOSSARIO	153
NOTE	167
EDIZIONI LIBEROPENSATORE	177

RINGRAZIAMENTI

L'idea portante di questo libro è far parlare l'esperienza. Non posso quindi che ringraziare prima di tutti *Yogi Gyanander* e Chiara Colucci, gli artefici dell'*ashram Casa Yog* di Perugia: a loro devo il primo e soprattutto la seconda, lungo la quale mi hanno guidato con accoglienza, pazienza, tolleranza, disponibilità, gentilezza... e continuano a farlo.

A Giorgio Aite, tafano inarrestabile, devo lo scossone che mi ha portato a rendere questo libro meno solipsistico, e ad includere racconti di esperienze diverse dalla mia.

Agli altri contributori del libro, Aldo, Ayesha, Enrico, Gabriele, Giacomo, Lorenzo, Massimiliano, Roberto, Viviana: un grosso grazie per aver creduto in questo progetto e, diversamente da altri, nell'idea che sia possibile, e magari anche utile ad altri, raccontare la propria esperienza evitando al tempo stesso il Quinto Cerchio.

Ad un suggerimento di Roberto Montacci devo l'idea di scrivere un libro su *Casa Yog*. Per diversi anni, il suo suggerimento si è scontrato con la mia convinzione, netta, che non avessi assolutamente nulla da dire. Come anche solo osare di ridurre in parole ciò che ho vissuto a *Casa Yog*? La svolta è nata grazie ad un sogno che ho avuto più di un anno fa: non solo *puoi*, ma anche *devi* tradurre in parole la tua esperienza con lo yoga.

Alla mia famiglia devo gratitudine per aver accettato la mia scelta di intraprendere un percorso di crescita attra-

verso lo yoga malgrado si tratti di una attività che, con ogni probabilità, ai loro occhi appare non del tutto *kosher*.

Molti amici hanno preso il mio testo aiutandomi con suggerimenti, correzioni, rimbrotti, ed indicazioni puntuali che hanno reso questo volume migliore di quanto non potessi immaginare: lo stesso *Yogi Gyanander*, innanzitutto, che ha rivisto il testo lungo tutto l'arco della scrittura, e con lui Giacomo Rughetti. Poi, Lucia Raggetti (“sharp as a needle”), Martino Nicoletti (prodigo di consigli), Federica Bracarda (che pria o poi mi toglierà dalla sua personale lista di proscrizione dei maschilisti, spero) e Giorgio Aite, Roberto Montacci e Pyoush Saini dell'Ambasciata Italiana di Delhi, che hanno risposto al mio appello per la revisione del testo.

All'amico ed artista Davide Ursini devo l'aver messo entusiasticamente a mia disposizione le sue doti grafiche e di creatività per ideare, ancora una volta, una magnifica copertina d'impatto consona al tono del libro. Che la dea *Saraswati* mantenga il suo benevolo sguardo su di te, Dave.

Giuseppe Citro, Ayesha Ripa, e Sara Crivellenti per alcune delle fotografie pubblicate nel libro. All'amico Gianpiero, che da anni generosamente è al mio fianco malgrado le mille difficoltà della vita.

Ringrazio anche tutti coloro che, a Casa Yog, per quasi due anni, hanno sopportato pazientemente le mie “elucubrazioni yogiche” (decisamente un ossimoro) sostenendo il progetto con pensieri, parole, opere ed omissioni: questo libro è anche la vostra storia.

Ed infine ringrazio il lettore, sperando che vorrà perdonarmi gli errori di cui rimango l'unico responsabile.

Perugia, agosto 2017

Jai Ciarandass Jai Sukdev



QUALCHE RIFERIMENTO

Casa Yog

Fondato il 9 giugno 2005 da *Yogi Gyanander* e Chiara Colucci, l'*ashram Casa Yog* è a quattro chilometri dal centro di Perugia (Strada S. Marino 21, www.casaYog.com) ed è il luogo ove *Yogi Gyanander* impartisce i suoi insegnamenti, sotto forma di lezioni di *Asana* (posture), seminari intensivi di *Yog* (quattro seminari all'anno, della durata da quattro a sette giorni), *Kirtan* mensili (canto collettivo), pratiche di purificazione, meditazione, ecc.

Ospitato all'interno di un vecchio casale immerso nella campagna umbra, *Casa Yog* dispone di una sala da yoga, quattro camere per gli ospiti, un piccolo tempio, degli spazi per attività sociali, e del terreno adibito a colture destinate all'autoconsumo.

E' qui che l'autore di questo libro e gli autori delle diverse testimonianze in esso contenute hanno praticato, e in molti casi continuano a praticare, lo *Yog* sotto la direzione di *Yogi Gyanander*.

Yogi Gyanander

Da più di trent'anni vive ed insegna in Umbria, a Perugia. Nato a Busana, un villaggio a 150 km da Delhi, scoprì ancora bambino *la via dello yoga*. Dopo aver vissuto otto anni nella foresta praticando *Yog* (“era davvero un paradiso quel luogo”, racconta *Gyanander*, “il mio letto era un gigantesco albero sacro, come tetto il cielo con infinite galassie, la vegetazione mi proteggeva dal caldo, la pioggia era la mia doccia, gli animali erano i miei compagni e gli uccelli suonavano per me dei concerti senza fine”), insegnò yoga al *Vivekananda Mahila College*, alla *Delhi University*.

L'arrivo in Italia nel 1986 per il grande meeting organizzato dalla rivista *Astra* a Riva del Garda. In quell'occasione, *Gyanander* si fece seppellire sotto terra, dove rimase per quattro giorni. Era in *Samadhi*, uno stato di trascendenza e di beatitudine, una condizione in cui vengono sospese tutte le funzioni del corpo, il livello più alto dello yoga. Fu controllato da telecamere, ne parlarono le tivù e tutti i giornali. Poi rientrò in India e dopo due anni tornò in Italia e si stabilì a Perugia dove aveva trovato amici cari, spiega, “avevo capito che c'era chi aveva bisogno di me”. E qui, da allora, insegna lo *Yog*. Il suo libro *Yog Album* raccoglie anni di studio e soprattutto di esperienza.

Angelo Fanelli

Nato a Perugia nel 1968, trascorse più di vent'anni tra Milano, gli Stati Uniti e la Francia, dove studiò e lavorò come ricercatore e professore di *management* e *leadership*, finché lasciò la carriera accademica per dedicarsi alla ricerca di metodi non invasivi per curare la colite ulcerosa da cui era affetto.

Curiosamente, incontrò *Yogi Gyanander* proprio a Perugia, al ritorno da un lungo viaggio in India. Iniziò allora a praticare lo *Yog* sotto la sua direzione.

Questo libro è il racconto dell'esperienza e delle riflessioni che ancor oggi la pratica continua a generare.



CONTRIBUTORI DEL LIBRO

Giorgio Aite: è nato e vive a Roma, sposato con Lidia ha una figlia di nome Chiara, lavora da oltre 25 anni alla Banca Nazionale del Lavoro.

Aldo Arcangeli: vive a Bastia Umbra (PG) dove è nato nel 1962, Aldo esercita la professione di massofisioterapista. Ha conosciuto *Yogi Gyanander* nel 1994, e da allora frequenta *Casa Yog*, dove ha incontrato la sua attuale compagna, Armanda.

Massimiliano Avallone: nato a Roma, è fisioterapista specializzato in *Shiatsu* e *Tuina* (massaggio tradizionale cinese). Sposato con tre figli, vive e lavora tra Perugia e Roma. Conosce *Gyanander* dal 1990.

Gabriele Bonacci: nato a Perugia il 06/06/1965 ha studiato presso il Conservatorio di Musica della sua città. Diplomatosi dapprima in Ragioneria per Programmatori e successivamente in Pianoforte (1987) ha seguito per circa quindici anni la carriera di musicista per poi abbandonarla definitivamente. Attualmente è impiegato presso la Camera di Commercio di Perugia.

Enrico Cardinali: nato a Marsciano (PG) nel 1957, vive a Perugia dove lavora da 38 anni come operaio in catena di montaggio. Ha praticato le arti marziali dal 1981 al 1994, paracadutismo dal 1990 al 2003. Pratica *Yog* con *Yogi Gyanander* dal 1997

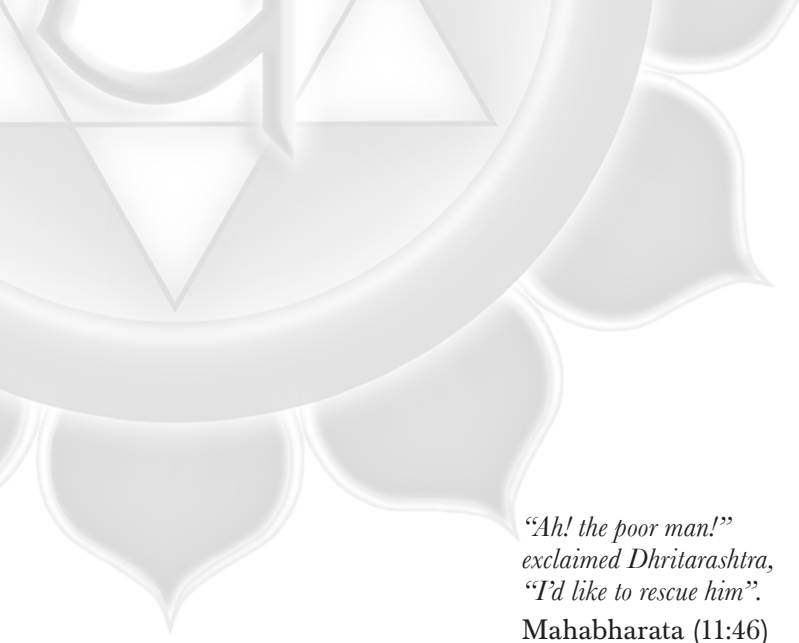
Roberto Montacci: nato a Pistrino (PG) appena Cesare ha passato il Rubicone, vive a Città di Castello e pratica con *Yogi Gyanander* da una decina d'anni.

Lorenzo Pelle: de Terni, nato il 27/09/1979, ha studiato giurisprudenza all'Università di Perugia e ha conseguito il dottorato di ricerca in studi giuridici presso l'Università di Trento, attualmente vive e lavora a Bolzano come avvocato, segue *Yogi Gyanander* dal 2002.


Ayesha Ripa: nata a Zurigo (CH) nel 1982 da padre indiano musulmano e madre svizzera atea e cresciuta da un padre adottivo cattolico italiano, Ayesha è mamma *single* di Giada. Ha incontrato *Yogi Gyanander* nel 2010 e da allora frequenta *Casa Yog* con sua figlia.

Giacomo Rughetti: è nato a Roma il 10/08/1987. Laureato in Filosofia presso l'Università degli Studi di Roma Tre, incontra *Gyanander* e *Casa Yog* nell'aprile 2017.

Viviana Sonno: nata a Torgiano (PG), dopo una lunga transumanza umbra tra S. Maria degli Angeli (dove ha lavorato come direttrice di biblioteca), Assisi, e Perugia si è stabilita a Foligno. Ha conosciuto *Gyanander* nel 1991.



*“Ah! the poor man!”
exclaimed Dhritarashtra,
“I’d like to rescue him”.*
Mahabharata (11:46)



Nota per la lettura: il testo contiene (in corsivo nel testo) numerosi termini sanscriti. Nella gran parte dei casi, questi sono riportati secondo la traslitterazione impiegata da *Yogi Gyanander*, che non corrisponde alla traslitterazione “standard”, l'*International Alphabet of Sanskrit Transliteration* (IAST). Il lettore può quindi trovare qualche difficoltà nel riconoscerne alcuni (ad esempio: *Krishan* invece di *Krishna*, *Ram* invece di *Rama*, o *Mantar* invece di *Mantra*). Per facilitare la lettura, ho inserito subito dopo la prima occorrenza del testo una mia traduzione approssimativa in parentesi e, alla fine del libro, un Indice dei Termini e Glossario che riporta le definizioni date da *Yogi Gyanander* stesso di ciascun termine.



PROLOGO

“**M**a scusa, Angelo, a chi gliene importa niente, della tua storia? Ti sei posto questa domanda?”.

No.

Non me l'ero proprio posta. E devo anche ringraziarti per averla scagliata, caro amico.

Eccolo, quindi: *un libro a più voci* sull'esperienza dello *Yog*: la mia, la tua, quella degli altri. Persone normali, comuni: né superuomini né superdonne, né pazzi da manicomio né malati gravi (salvo eccezioni, ovviamente). Certo, quello che ti è successo, l'incidente, non è poi tanto normale. Così come non è comune il coraggio che hai avuto nell'affrontarlo, con lo yoga e nella vita. Ed io stesso, è normale ciò che ho attraversato?

Alla fine, tutti potremmo fare la stessa affermazione: normali, comuni, non malgrado ma *a causa* dell'eccezionalità degli eventi che hanno toccato le nostre vite. Specialmente adesso: il tempo e il luogo dove l'aberrante è la norma, l'incongruo ciò che ci nutre, l'abnorme ciò che passa inosservato.

Allora, dello *Yog* vorrei intanto riformare le parole, costruire un esperanto immunizzato dalla pleora di titoli senza testa né coda affibbiati dai giornali: “yoga e vinci la prova costume”, “la vacanza yoga”, “in voga lo yoga”, “lo yoga: rimedio antistress”, “resta giovane con lo yoga”, “yoga per il calo autunnale di energie”...bla bla bla bla bla...¹

Vac...uità.

Partire da qui: allontanarmi da quest'infaticabile *vannamarchismo*² che, fingendo di spuntare le unghie allo yoga nella speranza di neutralizzare chissà quale mostro, non fa che nutrirlo e crearne di nuovi. Pretendendo di nasconderle, *vannamarchizzando*, le alimenta: le nostre patologie.

Nostre, cioè create da una vita fuori equilibrio e lentamente ma inesorabilmente insegnate, trasmesse, inculcate, finché non abbiamo imparato ad infliggercele da soli per il resto della vita: patologie, cioè sofferenze.

Soprattutto: sofferenze inutili. Allora forse, con parole diverse, possiamo metterle un po' a dieta.

Ecco: parto da qui.

La mia voce, perlomeno, parte da qui. Dal riformulare le mie parole sullo yoga: lo *Yog*.

Yog (/ˈjoʊg/; Sanscrito, योग): dalla radice y-u-j, “unire”, “congiungere”, “aggiogare”³

Yog: un metodo, una via, un procedimento per alleggerirci dal fardello che inutilmente ed altrettanto inesorabilmente ci siamo caricati e continuiamo a trascinarci dietro. Sofferenze senza senso, movimenti senza scopo, rumori

senza suono, immagini senza bellezza, sapori senza gusto, contatti senza tatto, parole senza significato. Col passare degli anni ho visto emergere progressivamente, in me stesso e negli altri intorno a me, afflizione, disagio, disequilibrio, dolore. Fisico, psicologico, emotivo.

Non voglio qui elaborare un'analisi sociologica o politica di tutto questo, né tantomeno inoltrarmi nei maleodoranti vicoli di Freud. Solo che, guardandomi intorno ed osservando cosa succede, sono sempre più convinto che il nostro attuale modo di vivere crei dolore, sofferenza e disagio nelle forme più disparate; col passare degli anni, in assenza di rimedi, queste ultime creano vere e proprie reazioni a catena negative, circuiti viziosi che tendono a peggiorare.

Cambiare la narrazione sullo yoga deriva perciò da un'esigenza: vedere lo *Yog* per ciò che concretamente, nei fatti, può offrire. Una protezione dai "danni collaterali" del nostro attuale modo di vivere; una maniera per rallentarne l'insorgere delle conseguenze; e, potenzialmente, una chiave per porvi rimedio e riappropriarci di un modo di vivere più consono ad un essere umano.

Tracciare nuovamente i confini della lingua, così da costruire un silenzio che sia rifugio, ricovero, ristoro, riparo da questo *Koyaanisqatsi*.