

# **KUNDALINI YOGA di Swami Sivananda**

Traduzione dalla 6 edizione a cura di Aumprakash & Roma

1971 by The Divine Life Trust Society 1981 by Editrice Vidyananda.

---

## KUNDALINI

La parola Kundalini è familiare a tutti gli studenti di yoga, essendo nota come il potere, sotto forma di un serpente avvolto a spirale, residente nel muladhara chakra, il primo dei sette chakra; gli altri sei chakra sono, nell'ordine: svadhishthana, manipura, anahata, vishuddha, ajna e sahasrara.

Tutte le sadhana sotto forma di japa, meditazione, kirtan e preghiera, come pure ogni sviluppo delle virtù, e l'osservanza di austerità come verità, non-violenza e continenza sono intese, nella migliore delle ipotesi, solo per ridestare il Potere del Serpente e farlo passare in successione attraverso tutti i chakra, dal svadhishthana al sahasrara. Quest'ultimo è chiamato anche loto dai mille petali, sede di Sadavisa o Parabrahman o dell'Assoluto, separata dal quale giace la Kundalini o Shakti nel muladhara, e per unirsi al quale la Kundalini passa per tutti i chakra, come spiegato prima, conferendo la liberazione all'aspirante che pratica assiduamente lo yoga (o la tecnica di unire Lei al suo Signore) e ottiene successo nel suo sforzo.

Nelle persone del mondo, date al godimento dei piaceri sensuali e sessuali, il potere di Kundalini è addormentato per mancanza di qualsiasi stimolo, sotto forma di pratiche spirituali, poiché solo il potere generato da queste pratiche ridesta il Potere del Serpente, e non un qualsiasi altro potere derivato dal possesso di ricchezze e abbondanze mondane. Quando l'aspirante pratica seriamente tutte le discipline come prescritto negli Shastra, e secondo l'istruzione del precettore, nel quale la Kundalini dev'essere già desta e aver raggiunto la sua dimora o Sadasiva - solo acquisendo questa benedetta realizzazione una persona viene intitolata ad agire come guru o precettore spirituale, a guidare e ad aiutare anche gli altri a conseguire lo stesso fine - allora i veli o strati che avvolgono Kundalini cominciano ad aprirsi e infine sono fatti a pezzi, e il Potere del Serpente è spinto o per così dire guidato verso l'alto.

Visioni sovrasensibili appaiono davanti all'occhio mentale dell'aspirante, nuovi mondi con meraviglie e fascino indescrivibili si rivelano davanti allo yogi. Piani dopo piani svelano la loro esistenza e grandiosità al praticante. Lo yogi ottiene conoscenza, potere e beatitudine divina in grado crescente, quando Kundalini attraversa chakra dopo chakra, facendoli fiorire in tutta la loro gloria - mentre prima del tocco di Kundalini non

esprimevano i loro poteri - emanando la loro fragranza e luce divina) e rivela i fenomeni e i segreti divini che stanno nascosti dall'occhio delle persone mondane, che rifiutano di crederne la stessa esistenza.

Quando Kundalini ascende un chakra, o centro yogico, anche lo yogi ascende un gradino, o piolo, nella scala yogica; egli legge una pagina in più, quella seguente, nel libro divino; più Kundalini si muove verso l'alto, più anche lo yogi avanza in relazione verso la meta o perfezione spirituale. Quando Kundalini raggiunge il sesto centro o ajna chakra, lo yogi ottiene la visione di Dio Personale o saguna Brahman; e quando il Potere del Serpente raggiunge l'ultimo centro sul capo, il sahasrara chakra o loto dai mille petali, lo yogi perde la sua individualità nell'oceano di Sat-Chit-Ananda o Esistenza-Conoscenza-Beatitudine Assoluta e diviene uno con il Signore o Anima suprema. Egli non è più un uomo comune, e nemmeno un semplice yogi, ma un saggio pienamente illuminato, avendo conquistato l'eterno e illimitato regno divino; un eroe, avendo vinto la battaglia contro l'illusione; un mukta o liberato, avendo attraversato l'oceano dell'ignoranza o l'esistenza trasmigratoria; e un superuomo, avendo l'autorità e la capacità di salvare le altre anime che lottano nel mondo relativo.

Le Scritture acclamano lui e la sua realizzazione nel modo più grande e glorificante possibile. Gli esseri celesti lo invidiano, inclusa la Trinità, cioè Brahma, Vishnu e Shiva.

## KUNDALINI E SADHANA TANTRICA

Il kundalini yoga appartiene invero alla sadhana tantrica, che dà una descrizione dettagliata del Potere del Serpente e dei chakra, come menzionato prima. La Madre Divina, l'aspetto attivo dell'Esistenza-Conoscenza-Beatitudine Assoluta, risiede nel corpo di uomini e donne nella forma di Kundalini, e tutta la sadhana tantrica ha lo scopo di ridestarLa e farLa unire con il Signore Sadasiva nel sahasrara, come descritto all'inizio. Nella sadhana tantrica, i metodi adottati per conseguire questo fine sono il japa del nome della Madre, la preghiera e vari altri rituali.

## KUNDALINI E HATHA YOGA

Anche l'hatha yoga costruisce la sua filosofia attorno a Kundalini, ma i metodi adottati sono differenti da quelli della sadhana tantrica. L'hatha yoga cerca di risvegliare Kundalini mediante la disciplina del corpo fisico, la purificazione delle nadi e il controllo del prana. Attraverso una serie di posizioni fisiche, chiamate asana, esso tonifica l'intero sistema nervoso e lo porta sotto il controllo cosciente dello yogi; tramite bandha e mudra controlla il prana, ne regola i movimenti e perfino lo blocca e lo sigilla, impedendogli di muoversi; per mezzo di kriya purifica gli organi interni del corpo fisico, e infine mediante il pranayama porta la stessa mente sotto il controllo dello yogi. Kundalini è fatta ascendere verso il sahasrara attraverso questi metodi combinati.

## KUNDALINI E RAJA YOGA

Il raja yoga non menziona niente di Kundalini, ma propone un sentiero ancora più alto e sottile, filosofico e razionale, e chiede all'aspirante di controllare la mente, di ritirare tutti i sensi e d'immergersi in meditazione. Diversamente dall'hatha yoga, che è meccanico e mistico, il raja yoga insegna una tecnica con otto passi, appellandosi al cuore e all'intelletto degli aspiranti. Sostiene lo sviluppo morale ed etico con yama e niyama, promuove lo sviluppo intellettuale e culturale con svadhyaya, o studio delle sacre scritture, soddisfa l'aspetto emotivo e devozionale della natura umana, ingiungendo di abbandonarsi alla volontà del Creatore, ha un elemento di misticismo includendo il pranayama come uno degli otto passi, e infine prepara l'aspirante alla meditazione ininterrotta sull'Assoluto mediante un penultimo passo di concentrazione. Né nella filosofia, né nella prescrizione dei metodi il raja yoga fa menzione di Kundalini, ma pone la mente umana e il chitta come gli obiettivi da distruggere, giacché fanno dimenticare all'anima individuale la sua vera natura e le causano nascita e morte, e tutti i guai dell'esistenza fenomenica.

## KUNDALINI E VEDANTA

Ma quando passiamo al vedanta, non vi è questione di Kundalini né di qualsiasi tipo di metodi mistici o meccanici. È tutta ricerca e speculazione filosofica. Secondo il vedanta la sola cosa che dev'essere distrutta è l'ignoranza circa la propria vera natura, e quest'ignoranza non può essere distrutta, né dallo studio, né dal pranayama, né dall'azione, né da un certo numero di torsioni e torture fisiche, ma solo conoscendo la propria vera natura, che è Sat-Chit-Ananda o Esistenza-Conoscenza-Beatitudine. L'uomo è sempre divino, libero e uno con lo Spirito supremo, che egli dimentica, identificandosi con la materia, la quale è un'apparenza illusoria e una sovrapposizione sullo Spirito. Liberazione è libertà dall'ignoranza, e all'aspirante viene consigliato costantemente di dissociarsi da tutte le limitazioni e d'identificarsi con l'onnipervadente, non-duale, beato, pacifico e omogeneo Spirito o Brahman. Quando la meditazione viene intensificata, l'aspirante perde la sua individualità nell'oceano dell'Esistenza, o piuttosto l'individualità è assorbita completamente. Come una goccia d'acqua sulla padella è immediatamente assorbita e svanisce alla percezione, così la coscienza individuale è sorbita dalla Coscienza Universale e assorbita in Essa. Secondo il vedanta non ci può essere vera liberazione in uno stato di molteplicità; lo stato di completa Unità è la meta a cui aspirare, verso cui soltanto l'intera creazione si sta lentamente muovendo.

## INTRODUZIONE

### ESSENZA DEL KUNDALINI YOGA

La parola YOGA viene dalla radice yuj che significa unire, e nel suo senso spirituale è quel processo mediante il quale lo spirito umano è immerso o portato in intima e cosciente comunione con lo Spirito Divino, secondo che la natura dello spirito umano si consideri separato da (dvaita, visishtadvaita) o uno (advaita) con lo Spirito Divino. Poiché nel vedanta è affermata quest'ultima proposizione, lo yoga è quel processo per cui l'identità dei due (jivatman e Paramatman) - identità che in effetti esiste sempre - è realizzata dallo yogi. È realizzata perché lo Spirito ha allora penetrato il velo di maya, che come mente e materia oscura questa conoscenza. Il mezzo col quale si raggiunge ciò è il processo yoga, che libera il jiva da maya.

Perciò la Gheranda Samhita dice: « Non c'è legame simile in forza a maya, e nessun potere più grande per distruggere questo legame che lo yoga ». Dal punto di vista advaita o monistico, lo yoga nel senso di un'unione finale è inapplicabile, poiché l'unione implica un dualismo tra lo spirito umano e il Divino. In questo caso, denota il processo piuttosto che il risultato.

Quando i due sono considerati distinti, yoga può applicarsi ad entrambi. Una persona che pratica yoga è chiamata yogi. Non tutti sono in grado di provare lo yoga; solo pochissimi lo sono. In questa, o in altre vite, uno dev'essere passato per il servizio disinteressato e le osservanze ritualistiche senza attaccamento alle azioni o ai loro frutti, e per l'adorazione devozionale (upasana), e deve averne ottenuto il frutto, cioè una mente pura (chittasuddhi).

Questo non significa semplicemente una mente libera dall'impurità sessuale. Il conseguimento di questa e altre qualità è l'A B C della sadhana. Una persona può avere la mente pura in questo senso, e tuttavia essere completamente incapace di yoga. Chittasuddhi non consiste semplicemente nella purezza morale di ogni tipo, ma in conoscenza, distacco, capacità per il puro funzionamento intellettuale, attenzione, meditazione e così via. Quando, mediante il karma yoga e l'upasana, la mente è portata a questo punto e quando, nel caso del jnana yoga, c'è non attaccamento e distacco dal mondo e dai suoi desideri, allora il sentiero yoga è aperto alla realizzazione della Verità ultima. Invero, pochissime persone sono idonee allo yoga nella sua forma più alta. La maggioranza deve cercare l'avanzamento lungo il sentiero del karma yoga e della devozione.

Secondo una scuola di pensiero, ci sono quattro forme principali di yoga, cioè: mantra yoga, hatha yoga, laya yoga e raja yoga; il kundalini yoga è in realtà laya yoga. C'è un'altra classificazione: jnana yoga, raja yoga, laya yoga, hatha yoga e mantra yoga. Questa è basata sull'idea che vi sono cinque aspetti della vita spirituale: - dharma, kriya, bhava, jnana e yoga; il mantra yoga viene considerato di due tipi, a seconda che viene seguito lungo il sentiero del kriya o del bhava. Ci sono sette sadhana di yoga, cioè:

sat-karma, asana, mudra, pratyahara, pranayama, dhyana e samadhi; che sono: pulizia del corpo, posizioni a sedere a fini yogici, l'astrazione dei sensi dai loro oggetti, controllo del respiro, meditazione ed estasi, che è di due tipi - imperfetta (savikalpa) in cui il dualismo non è completamente superato, e perfetta (nirvikalpa) che è completa esperienza monistica, la realizzazione della Verità del Mahavakya AHAM BRAHMASMI, una conoscenza nel senso di realizzazione che, si deve osservare, non produce la liberazione (moksha) ma è la stessa liberazione. Il samadhi del laya yoga è detto savikalpa samadhi e quello del completo raja yoga è detto nirvikalpa samadhi. I primi quattro processi sono fisici, gli ultimi tre mentali e sovramentali. Con questi sette processi si guadagnano rispettivamente certe qualità, cioè: purezza (sodhana), fermezza e forza (dradhata), coraggio morale (sthirata), uniformità (dhairya), leggerezza (laghava), realizzazione (pratyaksha) e il distacco che porta alla Liberazione (nirliptatva).

Quanto è conosciuto come yoga dagli otto passi (ashtanga yoga) contiene cinque delle suindicate sadhana (asana, pranayama, pratyahara, dhyana e samadhi) più altre tre, e cioè: yama o autocontrollo per mezzo di castità, moderazione, non violenza (ahimsa), e altre virtù; niyama o osservanze religiose, carità e così via, e devozione al Signore (Ishvara-pranidhana); e dharana, il fissare l'organo interno sul suo oggetto, secondo la pratica yoga.

L'uomo è un microcosmo (kshudra brahmanda). Qualunque cosa esiste nell'universo esterno esiste in lui. Tutti i tattva e i mondi sono dentro di lui e così pure il supremo Shiva-Shakti. Il corpo può essere diviso in due parti principali, e cioè la testa e il tronco da un lato, e le gambe dall'altro. Nell'uomo il centro del corpo è tra questi due, alla base della spina dorsale, dove cominciano le gambe. Sostenente il tronco e lungo tutto il corpo c'è la colonna spinale. Questa è l'asse del corpo, come il monte Meru è l'asse della terra. Perciò la colonna spinale dell'uomo è chiamata merudanda. Le gambe e i piedi sono grossolani e mostrano meno segni di coscienza che non il tronco con la sua materia spinale bianca e grigia; in questo senso lo stesso tronco è immensamente subordinato alla testa contenente l'organo della mente, o cervello fisico, con la sua materia bianca e grigia. Le posizioni della materia bianca e grigia nella testa e nella colonna spinale sono rispettivamente capovolte. Il corpo e le gambe sotto il centro sono i sette mondi inferiori sostenuti dalle Shakti o Poteri dell'universo. Dal centro in su, la coscienza si manifesta più liberamente mediante i centri spinali e cerebrali.

Qui ci sono le sette regioni superiori (o loka), un termine che significa 'cosa è visto' (lokyante), cioè sperimentato, e sono quindi i frutti del karma sotto forma di una particolare nascita. Queste regioni, e cioè: bhuh, bhuvah, svah, tapa, jana, maha e satya loka corrispondono ai sei centri; cinque nel tronco, il sesto nel centro cerebrale inferiore, e il settimo nella parte più alta del cervello o satyaloka, dimora del supremo Shiva-Shakti.

I sei centri sono: il muladhara o radice-supporto situato alla base della colonna spinale a metà del perineo, tra la radice dei genitali e l'ano; sopra di esso, nella regione dei genitali, dell'addome, del cuore, del petto

e della gola, e nella fronte tra i due occhi, si trovano rispettivamente svadhishthana, manipura, anahata, vishuddha e ajna chakra.

Questi sono i centri principali, sebbene alcuni testi parlino di altri ancora, come il lalana, manas e soma chakra. La settima regione oltre i chakra è il cervello superiore, il centro supremo della manifestazione della coscienza nel corpo e quindi dimora del supremo Shiva- Shakti. Quando si dice che ne è la ' dimora ', non significa che il Supremo è localizzato nel senso del nostro ' essere posto ', cioè è lì e non altrove! Il Supremo non è mai localizzato, mentre lo sono le sue manifestazioni. È ovunque, sia dentro che fuori del corpo, ma si dice che è nel sahasrara perché è qui che viene realizzato il supremo Shiva-Shakti. E deve essere così perché la coscienza è realizzata entrando e passando attraverso la manifestazione superiore della mente, il sattvamayi buddhi, sopra e oltre la quale è Chit e le stesse Chidrupini Shakti.

Dal loro aspetto tattva Shiva-Shakti si evolve la mente [nelle sue forme di buddhi, ahamkara, manas e i sensi (indriya) associativi], il cui centro è sopra l'ajna chakra e sotto il sahasrara. Dall'ahamkara procedono i tanmatra, o elementi sottili, che evolvono le cinque forme di materia sensibile (bhuta), e cioè: akasa (etere), vayu (aria), agni (fuoco), apah (acqua) e prithvi (terra).

La traduzione data non implica che i bhuta sono simili agli elementi di aria, fuoco, acqua e terra. I termini indicano diversi tipi di materia, dall'etereo al solido. Così prithvi o terra è qualsiasi materia nello stato prithvi, e cioè che può essere sentito dall'indriya dell'olfatto. Mente e materia pervadono l'intero corpo. Ma ci sono dei centri in esso in cui sono predominanti. Così ajna è il centro della mente, e i cinque chakra più in basso sono i centri dei cinque bhuta; vishuddha dell'akasa, anahata del vayu, manipura di agni, svadhishthana di apah e muladhara di prithvi.

In breve, l'uomo come microcosmo è lo Spirito onnipervadente (che molto puramente si manifesta nel sahasrara) condotto dalla Shakti nelle forme di mente e materia, i cui centri sono rispettivamente il sesto e i cinque chakra seguenti.

I sei chakra sono stati identificati con i seguenti plessi, a cominciare dal più basso, il muladhara: il plesso sacrococcigeo, il plesso sacrale, il plesso solare (che forma la grande unione delle catene simpatiche destra e sinistra ida e pingala con l'asse cerebro-spinale. Connesso a questo è il plesso lombare. Quindi, segue il plesso cardiaco (anahata), il plesso laringeo e ultimo l'ajna o cervelletto con i suoi due lobi. Sopra questo c'è il manas-chakra o cervello mediano, e infine il sahasrara o cervello superiore. Gli stessi sei chakra sono centri vitali all'interno della colonna spinale, nella materia bianca e grigia. Comunque, essi possono e probabilmente influenzano e governano il tratto grossolano esterno alla spina dorsale nella regione corporea laterale e coestensiva con quella sezione della colonna spinale in cui è situato ogni particolare centro. I chakra sono centri di Shakti come forza vitale. In altre parole, sono centri di pranashakti manifestati nel corpo vivente dal pranavayu, e le divinità che vi presiedono sono nomi della Coscienza Universale che si manifesta

nella forma di questi centri.

I chakra non sono percepibili dai sensi grossolani. Anche se fossero percepibili nel corpo vivente che aiutano a organizzare, scompaiono con la disintegrazione dell'organismo nella morte. Solo perché l'autopsia del corpo non rivela questi chakra nella colonna spinale, alcune persone pensano che essi non esistono affatto e sono mera invenzione di un cervello fertile.

Quest'attitudine ci ricorda di un medico che dichiarò di aver compiuto molte autopsie senza aver mai scoperto un'anima!

I petali dei loti variano, essendo rispettivamente 4, 6, 10, 12, 16 e 2 a partire da muladhara e finendo con ajna. Sono cinquanta in tutto, come le lettere dell'alfabeto che sono nei petali; cioè, i matrika (lettere) sono associati con i tattva, poiché entrambi sono prodotti dello stesso processo creativo cosmico che si manifesta come funzione fisiologica o psicologica. È da notare che il numero dei petali è quello delle lettere, tralasciando ksha o la seconda la, e che queste 50 moltiplicate per 20 sono nei mille petali del sahasrara, un numero che è indicativo di infinità.

Ma perché, si può chiedere, i petali variano di numero? Perché, per esempio, sono 4 nel muladhara e 6 nello svadhishthana? La risposta è che il numero dei petali in ciascun chakra è determinato dal numero e posizione delle nadi o nervi-yoga attorno a quel chakra. Così, quattro nadi che circondano e passano attraverso i movimenti vitali del muladhara chakra gli danno l'apparenza di un loto di quattro petali, i quali sono perciò raffigurazioni fatte dalle posizioni delle nadi in ogni centro particolare. Queste nadi non sono quelle conosciute dai medici; queste ultime sono grossolani nervi fisici. Ma quelle di cui si parla qui sono chiamate yoga-nadi e sono canali sottili (vivara) lungo cui scorrono le correnti praniche. Il termine nadi viene dalla radice nad che significa movimento. Il corpo è pieno d'innumerabili nadi. Se fossero visibili all'occhio, il corpo presenterebbe l'aspetto di una complicatissima carta di correnti oceaniche. Superficialmente l'acqua sembra una e la stessa, ma l'esame dimostra che essa si sta muovendo con diversi gradi di forza in tutte le direzioni. Tutti questi loti esistono nella colonna spinale.

Il merudanda è la colonna vertebrale. L'anatomia occidentale la divide in cinque parti; e si deve notare, in corroborazione della teoria qui esposta, che queste corrispondono con le regioni in cui sono situati i cinque chakra. Il sistema spinale centrale comprende il cervello o encefalo contenuto dentro il cranio (in cui sono il lalana, ajna, manas e soma chakra e il sahasrara); come pure il midollo spinale, che si estende dal confine superiore dell'atlante, sotto il cervelletto, e discendente fino alla seconda vertebra lombare, dove si rastrema in un punto chiamato filum terminalis. Dentro la colonna spinale c'è il midollo, un composto di materia cerebrale bianca e grigia, in cui si trovano i cinque chakra inferiori. È da notare che il filum terminalis era considerato anticamente un mero cordone fibroso, un veicolo inadeguato, si poteva pensare, per il muladhara chakra e la Kundalini Shakti. Recenti ricerche al microscopio hanno tuttavia svelato l'esistenza di materia grigia altamente sensibile nel filum terminalis, che rappresenta la posizione del muladhara. Secondo la scienza occidentale, il

midollo spinale non è semplicemente un conduttore tra la periferia e i centri della sensazione e della volontà, ma è anche un centro indipendente o un gruppo di centri. La sushumna è una nadi nel centro della colonna spinale; la sua base è chiamata Brahma-dvara o porta di Brahman

Per quanto riguarda le relazioni fisiologiche dei chakra, tutto quello che si può dire con qualche grado di certezza è che i quattro al di sopra del muladhara hanno relazione con la funzione genito-escretoria, digestiva, cardiaca e respiratoria; e che i due centri superiori, l'ajna (con i chakra associati) e il sahasrara denotano varie forme dell'attività cerebrale, terminando nel riposo della Pura Coscienza guadagnato tramite lo yoga. Le nadi di ciascun lato, ida e pingala, sono i midolli simpatici sinistro e destro che attraversano la colonna centrale da un lato all'altro. Con la sushumna, esse formano ad ajna un triplice nodo chiamato triveni, che si dice sia il punto nel midollo allungato dove si uniscono e da dove traggono origine i midolli simpatici. Queste nadi, assieme all'ajna a due lobi e alla sushumna, formano la figura del caduceo del dio Mercurio, che alcuni dicono rappresenti.

Com'è che il risveglio di Kundalini Shakti e la sua unione con Shiva produce lo stato di unione estatica (samadhi) e l'esperienza spirituale che si dichiara?

In primo luogo, ci sono due linee principali di yoga, cioè dhyana o bhavana-yoga e kundalini yoga; e c'è una differenza marcata tra i due. Il primo tipo di yoga è quello in cui l'estasi (samadhi) si ottiene per mezzo di processi intellettivi (kriya-jnana) di meditazione e simili, con l'aiuto, può darsi, di processi ausiliari di mantra o hatha yoga (diversi dal risveglio di Kundalini), e con il distacco dal mondo; il secondo sta a parte come quella porzione dell'hatha yoga in cui, malgrado i processi intellettivi non sono negati, la Shakti creativa e sostenente l'intero corpo è effettivamente e veramente unita con la Coscienza del Signore. Lo yogi fa che Lei lo introduca al Suo Signore, e gode la beatitudine dell'unione tramite Lei. Sebbene è lui che la desta, è Lei che dà la conoscenza o jnana, poiché Lei stessa è jnana. Il dhyana yogi ottiene quella conoscenza dello stato supremo che i suoi poteri di meditazione possono dargli, e non conosce il godimento dell'unione con Shiva attraverso il fondamentale potere corporeo. Le due forme di yoga differiscono sia come metodo che come risultato. L'hatha yogi considera il suo yoga e i suoi frutti come i migliori; il jnana yogi può pensare similmente del suo.

Kundalini è così famosa che molti cercano di conoscerla. Avendo studiato la teoria di questo yoga, uno può chiedere: « Si può fare a meno di esso? ». La risposta è: « Dipende da quello che cercate ». Se volete destare la Kundalini Shakti, godere la beatitudine dell'unione di Shiva e Shakti tramite Lei e ottenere i poteri (siddhi) che ne derivano, è ovvio che questo fine può essere conseguito solo dal kundalini yoga. In questo caso, ci si espone ad alcuni rischi. Ma se si cerca la Liberazione, senza desiderare l'unione tramite Kundalini, allora questo yoga non è necessario, poiché la Liberazione può essere ottenuta dal puro jnana yoga mediante il distacco, l'esercizio e quindi il quietamento della mente, senza destare affatto il potere corporeo centrale. Invece di avviarsi nel e dal mondo per unirsi a

Shiva, per ottenere questo risultato il jnana yogi si distacca dal mondo.

Uno è il sentiero del godimento e l'altro dell'ascetismo.

Il samadhi può ugualmente essere ottenuto sul sentiero della devozione (bhakti) che su quello della conoscenza. Invero, la devozione suprema (para bhakti) non è differente dalla conoscenza.

Entrambe sono Realizzazione. Ma mentre la Liberazione (mukti) è ottenibile con ambo i metodi, ci sono altre notevoli differenze tra i due. Un dhyana yogi non deve trascurare il suo corpo, poiché sa di essere mente e materia, e che l'una reagisce sull'altra. La noncuranza o la mera mortificazione del corpo è più atta a produrre un'immaginazione disordinata che una vera esperienza spirituale. Comunque, egli non è interessato al corpo nel senso in cui lo è l'hatha yogi. È possibile essere un dhyana yogi coronato dal successo e tuttavia essere debole nel corpo e nella salute, malato e di vita breve. Il suo corpo, e non lui, determina quando deve morire. Egli non può morire di sua volontà. Quando è in samadhi, Kundalini Shakti è ancora addormentata nel muladhara, e nel suo caso non si osserva nessuno dei sintomi fisici e la beatitudine psichica o i poteri (siddhi) che si descrivono accompagnano il Suo risveglio.

L'estasi che egli chiama 'Liberazione mentre ancora vivente' (jivanmukti) non è uno stato come quello della vera Liberazione. Egli può essere ancora soggetto a un corpo sofferente da cui si libera solo alla morte, semmai è liberato. La sua estasi ha la natura di una meditazione che passa nel Vuoto (bhavana-samadhi), causato attraverso la negazione di ogni forma-pensiero (chitta-vritti) e il distacco dal mondo - un processo comparativamente negativo, nel quale non prende parte l'atto positivo di sollevare il potere centrale del corpo. Con il suo sforzo, la mente (che è un prodotto di Kundalini come Prakriti Shakti), assieme ai suoi desideri mondani, viene calmata così che il velo prodotto dal funzionamento mentale è rimosso dalla Coscienza. Nel laya yoga, la stessa Kundalini, quando risvegliata dallo yogi (poiché tale risveglio è suo atto e parte), consegue per lui l'illuminazione.

Ma perché, si può chiedere, uno deve tormentare il corpo e il suo potere centrale, e ancor più perché si è alle prese con rischi e difficoltà non comuni? La risposta è già stata data. C'è compiutezza e certezza di Realizzazione tramite l'agenzia del Potere che è la Conoscenza stessa (jnana-rupa Shakti), un'acquisizione intermedia di poteri (siddhi), e un godimento intermedio e finale.

Se la Realtà ultima è l'Uno, che esiste nei due aspetti di quiescente godimento del Sé, e di liberazione da ogni forma e godimento attivo degli oggetti, cioè come Puro Spirito e Spirito nella materia, allora un'unione completa con la Realtà richiede quest'unità in entrambi i suoi aspetti.

Dev'essere conosciuta sia qui (iha), che lì (amutra). Quando giustamente compresa e praticata, c'è verità nella dottrina che insegna che l'uomo deve fare il meglio di entrambi i mondi. Non c'è vera incompatibilità tra i due, a condizione che l'azione è considerata in conformità con la legge

universale di manifestazione. È considerato un falso insegnamento che la felicità nell'al di là si può avere solo con l'assenza di godimento qui, adesso, o nel cercare deliberatamente sofferenze e mortificazioni. L'unico Shiva, che è la Suprema Esperienza di Beatitudine, appare sotto forma di uomo con una vita fatta da un misto di piacere e dolore.

Si può ottenere la felicità qui, e la beatitudine della Liberazione qui e nell'al di là, se si realizza l'identità di questi Shiva in ogni atto umano. Ciò sarà conseguito facendo di ogni funzione umana, senza eccezione, un religioso atto di sacrificio e adorazione (yajna).

Nell'antico rituale vedico, il godimento per mezzo di cibo e bevanda era preceduto e accompagnato dal sacrificio e dal rituale cerimoniale. Questo godimento era frutto del sacrificio e dono degli dei. Nello stadio superiore della vita di un sadhaka, è offerto all'Uno da cui vengono tutti i doni e di cui i devata sono forme limitate inferiori. Ma anche quest'offerta comporta un dualismo da cui è libera la più elevata sadhana monista (advaita).

Qui la vita individuale e la vita del mondo sono viste come una. E quando il sadhaka mangia o beve o adempie qualunque altra delle funzioni naturali del corpo, fa questo dicendo e sentendo ' Shivoham '. Non è solamente l'individuo separato che agisce e gode in questo modo; è Shiva che fa così in e attraverso lui. Un tale individuo riconosce, come è stato detto, che la sua vita e il gioco di tutte le sue attività non sono una cosa a parte, da possedere e perseguire egotisticamente per i loro e il suo amor proprio, come se il godimento fosse qualcosa da rubacchiare alla vita con la sua sola forza e con un senso di separazione; ma la sua vita e tutte le sue attività sono concepite come parte dell'azione Divina nella Natura (Shakti), che si manifesta e opera nella forma dell'uomo. Egli realizza nel battito pulsante del suo cuore il ritmo che pulsa attraverso ed è il canto della Vita Universale. Trascurare o negare i bisogni del corpo, pensare a esso come a qualcosa di non divino, significa trascurare e negare la vita più grande di cui è parte, e contraffare la grande dottrina dell'Unità di tutto e dell'identità ultima di Spirito e Materia. Governati da un tale concetto, anche i più bassi bisogni fisici assumono un significato cosmico. Il corpo è Shakti; i suoi bisogni sono i bisogni della Shakti.

Quando l'uomo gode, è la Shakti che gode tramite lui. In tutto quanto egli vede e fa, è la Madre che guarda e agisce, occhi e mani sono i Suoi. Il corpo intero e tutte le sue funzioni sono Sue manifestazioni. Realizzare pienamente Lei in questo modo è perfezionare quella particolare manifestazione di Lei che è lui. Quando l'uomo cerca di essere maestro di se stesso, cerca questo su tutti i piani - fisico, mentale e spirituale - né questi possono essere divisi, poiché sono tutti correlati, essendo solo aspetti differenti dell'unica Coscienza onnipervadente. Chi è più divino, si può chiedere, chi trascura e rigetta il corpo o la mente affinché possa ottenere qualche immaginaria superiorità spirituale, o chi giustamente ha cura di entrambe come forme dell'Unico Spirito che essi rivestono? La realizzazione è più velocemente e veramente ottenuta discernendo lo Spirito in e come ogni essere e le sue attività, che scartando e mettendo da parte questi come esseri non spirituali o illusori e impedimenti nel sentiero. Se non concepiti rettamente, possono essere impedimenti e causa di cadute;

altrimenti diventano strumenti di realizzazione; e quali altri sono lì a portata di mano? È così, quando le azioni sono fatte nel giusto sentimento e stato d'animo (bhava), questi atti danno godimento; e ripetuto e prolungato bhava produce a lungo andare quell'esperienza divina (tattva-jnana) che è la Liberazione. Quando la Madre è vista in tutte le cose, è infine realizzata come Colei che è al di là di tutte queste.

Questi principi generali hanno la loro più frequente applicazione nella vita del mondo, prima di entrare propriamente nel sentiero dello yoga. Lo yoga qui descritto è, comunque, anche una applicazione di questi stessi principi, in quanto si afferma che con tale mezzo si ottengono sia bhukti che mukti (godimento e liberazione).

Con i processi inferiori dell'hatha yoga si cerca di ottenere un perfetto corpo fisico, che sarà pure uno strumento veramente adeguato attraverso cui possa funzionare la mente. Di nuovo, una mente perfetta si avvicina e, in samadhi, passa nella stessa pura Coscienza. L'hatha yogi cerca un corpo che sarà forte come l'acciaio, salubre, libero dalla sofferenza e perciò di lunga vita. Egli è maestro del corpo - maestro di entrambe, vita e morte. La sua forma luminosa gode la vitalità della gioventù; vive finché ha volontà di vivere e godere nel mondo delle forme. La sua morte è morte volontaria (iccha-mrityu); quando fa il grande, meraviglioso ed espressivo gesto della dissoluzione (samhara-mudra), egli se ne diparte grandiosamente. Ma, si può dire, gli hatha yogi si ammalano e muoiono. In primo luogo, l'intensa disciplina è difficile e rischiosa, e può essere perseguita solo sotto la guida di un guru qualificato. La pratica solitaria e senza successo può condurre non solo a malattia, ma alla morte. Chi cerca di conquistare il Signore della morte corre il rischio, fallendo, di una più veloce conquista da parte Sua. Naturalmente, non tutti quelli che tentano questo yoga hanno successo o incontrano la stessa misura di successo. Quelli che falliscono incorrono non solo nelle infermità degli uomini normali, ma anche in altre portate dalle pratiche che sono state mal perseguite o per cui non sono idonei. Inoltre, quelli che hanno successo, ne hanno in varia misura.

Uno può prolungare la sua vita fino alla sacra età di 84 anni, altri fino a 100, altri ancora più in là. In teoria almeno, quelli che sono perfetti (siddha) partono da questo piano quando vogliono. Non tutti hanno la stessa capacità o opportunità, per mancanza di volontà, forza corporea o circostanze. Non tutti possono volere o essere in grado di seguire le strette regole necessarie al successo. Né la vita moderna offre in generale le opportunità per una cultura fisica così completa. Non tutti gli uomini possono desiderare una tale vita o pensare che il guadagno vale la difficoltà richiesta. Alcuni possono desiderare di essere liberati dal loro corpo, e questo il più velocemente possibile. Si dice perciò che è più facile guadagnare la Liberazione che l'Immortalità! La prima può aversi per mezzo di altruismo, distacco dal mondo, disciplina morale e mentale. Ma conquistare la morte è più difficile, perché questi atti e qualità da soli non serviranno. Colui che riesce tiene la vita nel palmo di una mano e, se fosse uno yogi coronato dal successo (siddha), la Liberazione nell'altra; egli ha godimento e Liberazione. È l'Imperatore, il Maestro del mondo, e il possessore della Beatitudine che è al di là di tutti i mondi. Perciò, gli hatha yogi affermano che ogni altra sadhana è inferiore all'hatha yoga!

L'hatha yogi che opera per la Liberazione lo fa tramite laya yoga sadhana o kundalini yoga, che dà sia godimento che Liberazione. In ogni centro in cui desta Kundalini, egli fa esperienza di forme speciali di beatitudine e guadagna poteri particolari. Portandolo allo Shiva del suo centro cerebrale, egli gode la Beatitudine suprema che nella sua natura è quella della Liberazione, e che quando stabilita in permanenza è la stessa Liberazione sciolta da corpo e mente.

L'Energia (Shakti) si polarizza in due forme, e cioè statica o potenziale (Kundalini), e dinamica (le forze operanti del corpo come prana). Sotto ogni attività c'è una base statica. Il centro statico nel corpo umano è il centrale Potere del Serpente nel muladhara (supporto-base). È il potere che è il supporto statico (adhara) del corpo intero e di tutte le sue dinamiche forze praniche. Questo centro (kendra) di Potenza è una forma grossolana di Chit o Coscienza; cioè, in se stesso (svarupa) è Coscienza; ed appare come un Potere che, come forma più elevata di Forza, è una manifestazione di essa. Come c'è distinzione (sebbene alla base identici) tra la suprema Coscienza Quiescente e il suo Potere attivo (Shakti), così quando la Coscienza si manifesta come Energia (Shakti) possiede gli aspetti gemelli di Energia potenziale e cinetica. Non ci può essere partizione di fatto nella Realtà. Per l'occhio perfetto del siddha il processo del divenire è una lode al Signore (Abhyasa). Per l'occhio imperfetto del sadhaka, cioè l'aspirante al siddhi (perfetto compimento), per l'aspirante che si affatica ancora nei piani più bassi e che s'identifica variamente con essi divenire è tendere ad apparire, e un'apparenza è reale. Il kundalini yoga è un rendimento della Verità vedantica da questo pratico punto di vista, e rappresenta il processo del mondo come una polarizzazione nella stessa Coscienza. Questa polarità che esiste nel e come corpo è distrutta dallo yoga, che disturba l'equilibrio della coscienza corporea, coscienza che è il risultato del mantenimento di questi due poli. Il corpo umano, il polo potenziale di Energia che è il supremo Potere, è incitato all'azione, per cui le forze dinamiche (Shakti dinamica) sostenute da esso sono spinte a ciò, e l'intero dinamismo così generato si muove verso l'alto per unirsi con la calma Coscienza nel loto più alto.

C'è la polarizzazione della Shakti in due forme - statica e dinamica. Questa polarizzazione tra la pura Chit e la Forza che è racchiusa in essa si osserva con evidenza nella mente e nell'esperienza. Questa Forza o Shakti sviluppa la mente attraverso un'infinità di forme e mutamenti nel puro e illimitato Etere della Coscienza - Chidakasa. Quest'analisi mette in mostra la Shakti primordiale nella stessa forma bipolare di prima, statica e dinamica. Qui la polarità è assai fondamentale e rasenta l'assolutezza, sebbene si deve naturalmente ricordare che non c'è quiete assoluta eccetto nella pura Chit. L'Energia Cosmica è un equilibrio relativo e non assoluto.

Lasciando la mente, prendiamo la materia. L'atomo della scienza moderna ha cessato di essere un atomo nel senso di una unità indivisibile di materia. Secondo la teoria dell'elettrone, l'atomo è un universo in miniatura che somiglia al nostro sistema solare. Al centro di questo sistema atomico abbiamo una carica di elettricità positiva, attorno a cui gira una nuvola di cariche negative chiamate elettroni. Le cariche positive si tengono a freno

reciprocamente, cosicché l'atomo è in una condizione di energia equilibrata e generalmente non si disperde, sebbene può far ciò nella dissociazione, che è la caratteristica di tutta la materia, e che si manifesta chiaramente nella radioattività del radio.

Qui abbiamo di nuovo una carica positiva in riposo al centro, e cariche negative in movimento attorno al centro. Quanto è stato detto riguardo l'atomo si applica all'intero sistema cosmico e all'universo. Nel sistema solare, i pianeti ruotano attorno al sole, e questo sistema è probabilmente (considerato nell'insieme) una massa che si muove attorno a qualche altro centro relativamente statico, finché arriviamo al Brahma-bindu che è il punto di assoluto riposo, attorno al quale girano tutte le forme e per mezzo del quale tutte sono mantenute. Similmente, nei tessuti del corpo vivente, l'energia operante è polarizzata in due forme di energia - anabolica e catabolica, una tendente a cambiare e l'altra a conservare i tessuti; la condizione attuale dei tessuti è semplicemente la risultante di queste due attività coesistenti.

In breve, quando si manifesta, la Shakti si divide in due aspetti - statico e dinamico - il che implica che non potete averla in una forma dinamica senza averla nello stesso tempo in una forma statica, molto simile ai poli di un magnete. In ogni data sfera di attività di forza dobbiamo avere, secondo il principio cosmico di una base statica, la Shakti a riposo o 'avvolta a spirale'. Questa verità scientifica è illustrata nella figura di Kali, la Madre Divina che si muove come Shakti cinetica sul petto di Sadasiva, che è la base statica di pura Chit priva d'azione, mentre la Madre Gunamayi è tutta attività.

La Shakti cosmica è la collettività (samashkti), in relazione alla quale la Kundalini nei corpi particolari è la Shakti individuale (vyashti). Come ho già detto, il corpo è un microcosmo (kshudra-brahmanda). Nel corpo vivente c'è perciò la stessa polarizzazione di cui ho già parlato. L'universo è sorto da Mahakundalini. Nella sua forma suprema Lei è in riposo, avvolta attorno e una (come Chidrupini) con lo Shiva-bindu. Lei è allora in riposo. Quindi si snoda per manifestarsi.

I tre giri di cui parla il kundalini yoga sono i tre guna, e i tre giri e mezzo sono Prakriti e i suoi tre guna, assieme ai vikriti. I suoi cinquanta giri sono le lettere dell'alfabeto. Man mano che si snoda, scaturiscono da Lei i tattva e i matrika, madri dei varna. Ella si muove così, e continua a muoversi nei tattva creati anche dopo la creazione; poiché questi, essendo nati dal movimento, continuano a muoversi. Tutto il mondo (jagat), come implica il termine sanscrito, si sta muovendo. Ella continua ad essere creativamente attiva fino a quando non ha evoluto il prithvi, l'ultimo dei tattva. Prima ha creato la mente, e poi la materia. Quest'ultima diviene sempre più densa. È stato suggerito che i mahabhuta sono le densità della scienza moderna: la densità dell'aria associata con la velocità massima della gravità; la densità del fuoco associata con la velocità della luce; la densità dell'acqua o fluido associata alla velocità molecolare e alla velocità equatoriale della rotazione della terra; e la densità della terra, quella del basalto associata con la velocità newtoniana del suono. Per quanto sia, è certo che i bhuta rappresentano una crescente densità di

materia fino a raggiungere la sua tridimensionale forma solida. Quando la Shakti ha creato l'ultimo prithvi tattva, che c'è ancora da fare per Lei? Niente. Quindi si riposa di nuovo. A riposo, ancora, vuol dire che assume una forma statica. La Shakti, tuttavia, non è mai esaurita, cioè svuotata in qualcuna delle sue forme. Perciò, Kundalini Shakti a questo punto è, per così dire, la Shakti rimasta (sebbene ancora un plenum) dopo che è stato creato il prithvi, l'ultimo dei bhuta.

Abbiamo così Mahakundalini a riposo come Chidrupini Shakti nel sahasrara, il punto di assoluto riposo; e quindi il corpo, in cui il centro statico relativo è Kundalini in riposo, e attorno a questo centro si muovono tutte le forze corporee. Queste sono Shakti, e tale è Kundalini Shakti. La differenza tra loro è che le prime sono Shakti in movimento in specifiche forme differenziate; mentre Kundalini Shakti è indifferenziata, residua Shakti a riposo, cioè avvolta a spirale. Ella è avvolta a spirale nel muladhara, che significa 'supporto fondamentale', e che è nello stesso tempo sede del prithvi - l'ultimo tattva solido - e della Shakti residua o Kundalini. Il corpo può quindi essere paragonato a un magnete con due poli. Il muladhara, in quanto sede di Kundalini Shakti, una forma comparativamente grossolana di Chit (essendo Chit-Shakti e Mayashakti), è il polo statico in relazione al resto del corpo, che è dinamico. L'operare del corpo presuppone ed ha necessariamente tale supporto statico; da qui il nome muladhara. In un certo senso, la Shakti statica nel muladhara è necessariamente coesistente con la Shakti del corpo che crea ed evolve, perché l'aspetto o polo dinamico non può mai esistere senza la sua controparte statica. In un altro senso, è la Shakti residua rimasta dopo tale operazione.

Che succede allora con la pratica di questo yoga? La Shakti statica è stimolata dal pranayama e da altri processi yogici e diviene dinamica. Così, quando completamente dinamica, cioè quando Kundalini si unisce con Shiva nel sahasrara, la polarizzazione del corpo scompare. I due poli sono uniti in uno e c'è lo stato di coscienza chiamato samadhi. Naturalmente, la polarizzazione avviene nella coscienza. Il corpo continua effettivamente ad esistere come oggetto di osservazione per gli altri; la sua vita organica continua; ma la coscienza umana del corpo e di tutti gli altri oggetti è ritirata perché la mente, per quel che riguarda la sua coscienza, ha cessato di funzionare, essendo stata ritirata nel suo campo, che è la Coscienza.

Com'è sostenuto il corpo? In primo luogo, sebbene la Kundalini Shakti è il centro statico del corpo intero, come un completo organismo cosciente, tuttavia ciascuna parte del corpo e le loro cellule costituenti hanno i loro centri statici che sostengono tali parti o cellule. Ancora, la teoria degli stessi yogi è che Kundalini ascende e che il corpo, come organismo completo, è mantenuto dal nettare che fluisce dall'unione di Shiva e Shakti nel sahasrara. Questo nettare è un'emissione di potere generato dalla loro unione. La potenziale Kundalini Shakti viene solo parzialmente e non completamente convertita in Shakti cinetica; e tuttavia, poiché la Shakti - anche nel muladhara - è un'infinità, non è esaurita; il deposito potenziale rimane sempre pieno.

In questo caso, l'equivalente dinamico è la conversione parziale di un modo di energia in un altro. Se però il potere avvolto a spirale nel muladhara

divenisse totalmente snodato, ne risulterebbe la dissoluzione dei tre orpi - grossolano, sottile e causale - e di conseguenza videhamukti, la Liberazione senza corpo; perché la base statica relativa a una particolare forma di esistenza, secondo questa ipotesi, avrebbe completamente ceduto. Quando la Shakti lo lascia, il corpo diventa freddo come un cadavere, non a causa di esaurimento o privazione del potere statico nel muladhara, ma per la concentrazione o convergenza del potere dinamico generalmente diffuso su tutto il corpo, così che l'equivalente dinamico che è innalzato sulla base statica di Kundalini Shakti è solo il diffuso quintuplici prana portato a casa - ritirato dagli altri tessuti del corpo e concentrato lungo l'asse. Così, generalmente, l'equivalente dinamico è il prana diffuso su tutti i tessuti; nello yoga esso è fatto convergere lungo l'asse, l'equivalente statico di Kundalini Shakti, permanente in entrambi i casi. Una parte del prana dinamico già a disposizione è fatto agire alla base dell'asse in maniera opportuna, per la qual cosa il centro base o muladhara diviene, per così dire, supersaturato e reagisce sull'intero potere dinamico (prana) diffuso del corpo, ritirandolo dai tessuti e convergendolo lungo la linea dell'asse.

In questo modo, il diffuso equivalente dinamico diviene l'equivalente dinamico concentrato lungo l'asse. Secondo questa opinione, ciò che ascende non è l'intera Shakti, ma un'emissione come di lampo condensato che alla fine raggiunge il Parama-Shivasthana. Qui il Potere centrale che sostiene l'individuale coscienza del mondo è immersa nella suprema Coscienza. La coscienza limitata, trascendendo gli effimeri concetti della vita mondana, intuisce direttamente la Realtà immutabile che sottostà all'intero flusso fenomenico. Quando Kundalini Shakti dorme nel muladhara, l'uomo è desto al mondo; quando Lei si sveglia per unirsi, e si unisce, con la suprema Coscienza statica che è Shiva, allora la coscienza è addormentata per il mondo ed è una con la Luce di tutte le cose.

Il principio fondamentale è che quando desta, Kundalini Shakti, Lei o la Sua emissione, cessa di essere il Potere statico che sostiene la coscienza del mondo, cosa che fa solo fintanto che dorme; e una volta messa in movimento è attirata verso l'altro centro statico, nel loto dai mille petali (sahasrara), che è Lei in unione con la Coscienza di Shiva o Coscienza dell'estasi oltre il mondo della forma. Quando Kundalini dorme, l'uomo è desto a questo mondo. Quando Lei veglia, egli dorme - cioè, perde ogni coscienza del mondo ed entra nel corpo causale. Nello yoga, egli passa al di là nella Coscienza senza forma.

Gloria, gloria a Madre Kundalini, che mediante la Sua Infinita Grazia e Potenza, conduce gentilmente il sadhaka di chakra in chakra, illumina il suo intelletto e gli fa realizzare la sua identità con il supremo Brahman!  
Possano le Sue Benedizioni essere su tutti voi!

# Capitolo Primo

## PRELIMINARE

Patanjali - Vyasamukhan Gurunanyamscha bhaktitah Natosmi vangmanah - kayairajnanadhvanta - bhaskaran. Offriamo la nostra obbedienza con parola, mente e corpo a Patanjali, a Vyasa e a tutti gli altri Rishi e Maestri di yoga che sono come tanti soli che rimuovono l'oscurità dell'ajnana.

### Fondamento - Vairagya

L'uomo, ignorante della sua vera natura Divina, cerca invano di procurarsi la felicità nei deperibili oggetti di quest'illusorio universo sensibile. Ogni uomo di questo mondo è agitato, scontento e insoddisfatto. Egli sente realmente di essere in cerca di qualcosa, la cui natura non comprende veramente. Cerca il riposo e la pace, di cui sente di avere bisogno, nel compimento di progetti ambiziosi. Ma trova che la grandezza mondana, anche quando procurata, è un'illusione e una trappola; senza dubbio non trova nessuna felicità in essa. Egli ottiene diplomi, lauree, titoli, onori, poteri, nome e fama; si sposa, ha figli e, in breve, ottiene tutto quanto immagina gli dovrebbe dare la felicità. Ma tuttavia, non trova pace e riposo.

Non vi vergognate di ripetere continuamente lo stesso processo di mangiare, dormire e parlare? Non siete veramente stufi degli oggetti illusori creati dai giochi di prestigio di maya? Avete avuto un solo amico sincero in quest'universo? C'è qualche differenza tra un animale e il cosiddetto nobilitato essere umano dal millantato intelletto, se egli non pratica quotidianamente nessuna sadhana spirituale per avere l'Autorealizzazione? Per quanto tempo volete rimanere schiavi di passioni, indriya, donne e corpo? Vergogna su quei miserabili individui che si diletano nella sozzura e che hanno dimenticato la loro vera natura Atmica e i loro poteri nascosti!

Le cosiddette persone educate sono soltanto raffinati sensualisti. Il piacere sensuale non è affatto piacere. I sensi vi stanno ingannando in ogni momento. Il piacere misto a dolore, sofferenza, paura, peccato e malattia non è affatto piacevole. La felicità che dipende da oggetti deperibili non è felicità. Se muore vostra moglie voi piangete. Se perdetes denaro o proprietà, vi sprofondate nel dolore. Quanto tempo volete rimanere in questo abietto e degradato stato? Quelli che sprecano la loro preziosa vita mangiando, dormendo e chiacchierando, senza fare nessuna sadhana, sono soltanto bruti.

Avete dimenticato il vostro vero svarupa o scopo della vita a causa di avidya, maya, moha e raga. Siete sospinti qui e là senza meta dalle due correnti di raga e dwesha. Siete presi nella ruota del samsara a causa del vostro egoismo, dei vasana, dei desideri e delle passioni di vario tipo.

Voi volete un'Ananda eterna (nitya), indipendente (nirupadhika) e infinita

(niratisaya), che troverete solo nella vostra realizzazione del Sé. Allora soltanto cesseranno tutte le vostre miserie e tribolazioni. Avete assunto questo corpo solo per conseguire questo fine. ' Din nika bite jate hain - I giorni stanno passando velocemente '. Il giorno è venuto e passato. Sperpererete anche la notte?

Aashaya badhyate loko karmana bahu-chintaya Ayukshinam na janati tasmāt Jagrata Jagrata. ' Sei legato in questo mondo da desideri, azioni e innumerevoli ansietà. Perciò non sai che la tua vita sta lentamente decadendo ed è sprecata. Perciò svegliati, svegliati! '

Adesso svegliatevi. Aprite gli occhi. Applicatevi diligentemente alla sadhana spirituale. Non sprecate nemmeno un minuto. Molti yogi e jnani, Dattatreya, Patanjali, Cristo, Buddha, Gorakhnath, Matsyendranath, Ramdas e altri hanno già percorso il sentiero spirituale e realizzato mediante la sadhana. Seguite implicitamente i loro insegnamenti e le loro istruzioni.

Coraggio, Potenza, Forza, Saggezza, Gioia e Felicità sono vostra Eredità Divina, vostro diritto di nascita. Abbiateli tutti mediante la giusta sadhana. È semplicemente assurdo pensare che il vostro guru farà la sadhana per voi. Voi siete il vostro redentore. Guru e acharya vi mostreranno il sentiero spirituale, rimuoveranno dubbi e problemi e vi daranno ispirazione. Voi dovrete percorrere il sentiero spirituale. Ricordate bene questo punto. Voi stesso dovrete fare ogni singolo passo nel sentiero spirituale. Perciò fate vera sadhana. Liberatevi da nascita e morte e godete la più alta Beatitudine.

Che Cos'è lo Yoga?

La parola ' yoga ' viene dalla radice sanscrita ' yuj ', che significa unire. In senso spirituale, è quel processo per cui lo yogi realizza l'identità tra jivatman e Paramatman.

L'anima umana è portata in cosciente comunione con Dio. ' Yoga è dominare le modificazioni mentali. Yoga è quell'inibizione delle funzioni della mente che conduce all'attenersi dello Spirito nella sua vera natura. Il controllo di queste funzioni della mente avviene per mezzo di abhyasa e vairagya'. (Yoga sutra).

Lo yoga è la scienza che insegna il metodo di unire lo Spirito umano con Dio. Lo yoga è la scienza divina che disincaglia il jiva dal mondo fenomenico degli oggetti dei sensi e lo lega con l'infinita Beatitudine (ananta Ananda), la Pace suprema (parama Shanti), la Gioia continua e una Potenza che sono attributi inerenti dell'Assoluto. Lo yoga dà mukti attraverso l'asamprajnata samadhi, distruggendo tutti i sankalpa di tutte le precedenti funzioni mentali. Il samadhi non è possibile senza ridestare Kundalini. Quando lo yogi ottiene lo stato più elevato tutti i suoi karma vengono bruciati, e consegue la liberazione dalla ruota del samsara.

L'Importanza del Kundalini Yoga

Nel kundalini yoga la Shakti creatrice e sostenente l'intero corpo è effettivamente e veramente unita col Signore Shiva. Lo yogi La incita a introdurlo al Suo Signore. Il risveglio di Kundalini Shakti e la Sua unione col Signore Shiva produce lo stato di samadhi (unione estatica) e di anubhava (esperienza) spirituale. È Lei che dà la Conoscenza o Jnana, perché questa è Lei stessa. La stessa Kundalini, quando risvegliata dagli yogi, consegue per loro l'illuminazione (Jnana).

Kundalini può essere risvegliata con vari mezzi, e questi metodi differenti sono chiamati con diversi nomi, cioè: raja yoga, hatha yoga, ecc. Chi pratica il kundalini yoga afferma che esso è migliore di qualsiasi altro processo e che il samadhi ottenuto suo tramite è più perfetto. La ragione che essi adducono è questa: nel dhyana yoga, l'estasi ha luogo mediante il distacco dal mondo e la concentrazione mentale, guidando la varietà dell'operazione mentale (vritti) del levarsi della pura coscienza non ostacolata dalle limitazioni della mente. Il grado in cui si compie questo svelarsi della coscienza dipende dal potere meditativo, dhyana shakti, del sadhaka e dalla misura di distacco dal mondo. D'altro canto, Kundalini - è tutta Shakti e perciò è Lei stessa jnana Shakti - quando destata dagli yogi, concede jnana e mukti. Inoltre, nel kundalini yoga non c'è semplicemente il samadhi tramite la meditazione, ma il potere centrale del jiva porta con sé le forme di corpo e mente. L'unione in questo senso è considerata più completa di quella procurata soltanto attraverso metodi. Sebbene in entrambi i casi si perde la coscienza del corpo, nel kundalini yoga non soltanto la mente ma anche il corpo, in quanto rappresentato dal suo potere centrale, è effettivamente unito col Signore Shiva nel sahasrara chakra.

Quest'unione (samadhi) produce bhukti (godimento), che un dhyana yogi non possiede. Un kundalini yogi possiede entrambi bhukti (godimento) e mukti (liberazione) nel senso più pieno e letterale. Perciò, questo yoga è osannato come il più eminente di tutti gli yoga. Quando la dormiente Kundalini è risvegliata dai kriya yogici, forza un passaggio verso l'alto attraverso i diversi chakra (shat-chakra bheda). Li eccita, o stimola ad un'intensa attività. Durante la sua ascesa, strato dopo strato della mente, si apre pienamente. Tutte le affezioni (klesha) e i tre tipi di tapa (bruciore) svaniscono. Lo yogi fa esperienza di varie visioni e poteri, di beatitudine e conoscenza. Quando raggiunge il sahasrara chakra nel cervello, lo yogi ottiene il massimo di conoscenza, beatitudine, potenza e siddhi; raggiunge il gradino più alto nella scala yogica. Ottiene il perfetto distacco da corpo e mente, e diviene libero in ogni senso. È uno Yogi completamente sbocciato (purna yogi).

### Qualità Importanti di un Sadhaka

Quando l'intera vitalità del corpo è fiaccata, uno non può fare nessuna rigida sadhana. La giovinezza è il miglior periodo per yoga abhyasa. Questa è la prima e più importante qualità di un sadhaka: ci deve essere vigore e vitalità.

Chi ha una mente calma, chi ha fede nelle parole del suo guru e degli Shastra, chi è moderato nel mangiare e nel dormire e chi ha un intenso

desiderio di liberarsi dalla ruota del samsara è una persona qualificata alla pratica dello yoga.

Ahamkaram balam darpam Kaman Krodham parigraham Vimuchya nirmanah Santo Brahmabhuyaya Kalpate.

'Avendo ripudiato egoismo, violenza, arroganza, desiderio, collera e cupidigia, disinteressato e pacifico - egli è degno di diventare ETERNO'.

Coloro che sono dediti ai piaceri sensuali, o che sono arroganti e orgogliosi, disonesti, falsi, diplomatici, furbi e infidi e che non rispettano il guru, i sadhu e gli anziani e trovano piacere nelle vane controversie e in azioni mondane, non possono mai ottenere successo nelle pratiche yogiche.

Kama, krodha, lobha, moha, mada e tutte le altre impurità devono essere completamente annientate. Uno non può diventare puro e perfetto quando ha tante qualità impure.

I sadhaka devono sviluppare le seguenti qualità virtuose:

Rettitudine, servizio al guru e alle persone malate e anziane, non violenza, castità, generosità spontanea, visione equanime, titiksha, samata, spirito di servizio, altruismo, tolleranza, mitahara, umiltà, onestà e altre virtù, in misura enorme. Gli aspiranti non saranno beneficati in alcun modo se mancano di queste virtù, anche se si sforzano molto di destare Kundalini tramite gli esercizi yogici.

Gli aspiranti devono aprire liberamente i loro cuori al guru. Devono essere franchi e candidi; devono abbandonare l'auto-assertiva e rajasica veemenza, la vanità e l'arroganza, e mettere in atto le istruzioni del loro maestro con fede e amore (sraddha e prem). La costante auto- giustificazione è un'abitudine pericolosa per un sadhaka.

L'energia è dissipata nel troppo parlare, nelle preoccupazioni inutili e in vane paure.

Pettegolezzo e ciarle devono essere abbandonati completamente. Un vero sadhaka è un uomo di poche parole, essenziali, e anche queste solo su cose spirituali. I sadhaka devono sempre rimanere da soli. Mauna è un grande desideratum. Mischiarsi con capifamiglia è estremamente pericoloso per un sadhaka.

### Dieta Yogica

Un sadhaka deve osservare una disciplina perfetta. Dev'essere civile, pulito, cortese, gentile, nobile e grazioso nel comportamento. Nella sadhana, deve avere perseveranza, volontà adamantina, pazienza asinina e tenacità da sanguisuga. Dev'essere perfettamente autocontrollato, puro e devoto al guru.

Un ghiottone, o chi è schiavo dei sensi, e ha parecchie cattive abitudini,

non è idoneo per il sentiero spirituale.

Mitaharam vina yastu Yogarambham tu karayet Nanarogo bhavettasya kinchit Yogo na siddhyati. Senza osservare moderazione nella dieta, se uno intraprende le pratiche yogiche non può ottenere nessun beneficio, ma prende diverse malattie'. (Gheranda Samhita V-16).

Il cibo svolge un ruolo importante nella sadhana yoga. Un'aspirante dev'essere molto attento nella selezione di articoli di natura sattvica, specialmente all'inizio del suo periodo di sadhana. In seguito, ottenuta la perfezione (siddhi), le drastiche dietetiche possono essere rimosse.

La purezza del cibo conduce alla purezza della mente. Il cibo sattvico favorisce la meditazione. La disciplina del cibo è veramente molto necessaria per la sadhana yogica. Se la lingua è controllata, sono controllati tutti gli altri sensi.

Ahara Suddhau Sattva Suddhih, Sattva Suddhau dhruva smritih; Smriti labhe sarva granthinam vipramokshah. ' Dalla purezza del cibo segue la purificazione della natura interiore, con la purificazione della natura interiore la memoria diviene ferma; e rafforzando la memoria ne consegue lo scioglimento di tutti i legami, e così il saggio ottiene Moksha '.

#### Articoli Sattvici

Vi darò una lista di articoli sattvici per un sadhaka.

Latte, riso, orzo, farina, havirannam, charu, formaggio, burro, lenticchie verdi, mandorle, zucchero candito, uvetta, kichidi, diversi tipi di vegetali, piantaggine, parwal, bhindi, melograni, arance, uva, mele, banane, mango, datteri, miele, zenzero essiccato, pepe nero, ecc., sono gli articoli sattvici della dieta prescritta per il praticante yoga.

Charu: bollite mezza misura di latte assieme a del riso bollito, ghi (burro chiarificato) e zucchero. È un cibo eccellente per gli yogi. Questo per il giorno; per la sera, mezza misura di latte basterà.

Il latte non dev'essere bollito troppo; dev'essere tolto dal fuoco non appena raggiunge il punto di ebollizione. Il troppo bollire ne distrugge i principi nutritivi e le vitamine, e lo rende del tutto inutile. È un cibo ideale per i sadhaka, un cibo di per sé perfetto.

Una dieta di frutta esercita un'influenza benefica sulla costituzione. È una forma naturale di dieta. I frutti sono grandissimi produttori di energia. Una dieta di frutta e latte aiuta la concentrazione e facilita la focalizzazione mentale. Orzo, farina, latte e ghi favoriscono la longevità e aumentano forza e potenza. Il succo di frutta e l'acqua in cui è disciolto dello zucchero candito sono ottime bevande. Si possono prendere burro mischiato con zucchero candito, e mandorle inzuppate nell'acqua. Queste rinfrescheranno il sistema.

## Articoli Proibiti

Piatti acidi, caldi, piccanti e aspri, sale, senape, assafetida, peperoncino, tamarindo, yogurt aspro, chutny, carne, uova, pesce, aglio, cipolla, bevande alcoliche, cose acide, cibo passato, frutti troppo o poco maturi, e altri articoli che non si confanno col vostro sistema devono essere evitati completamente.

Il cibo rajasico distrae la mente; eccita la passione.

Vivete una vita naturale. Prendete cibo semplice e piacevole, Dovete avere il vostro menù per soddisfare la vostra costituzione. Voi stesso siete la migliore autorità per selezionare una dieta sattvica.

L'esperto nello yoga deve abbandonare gli articoli di cibo nocivi alla pratica yoga. Durante la sadhana intensa viene prescritto latte (e anche ghi).

Ho dato sopra parecchi articoli di natura sattvica. Questo non significa che dovete prendere tutto. Dovrete scegliere quelle cose che sono facilmente ottenibili e adatte a voi. Il latte è il cibo migliore per gli yogi. Ma, per alcuni, anche una piccola quantità di latte è dannosa; inoltre può non essere adatto a tutte le costituzioni. Se una forma di dieta non è adatta o vi sentite stitici, cambiate dieta e provate altri articoli sattvici. Questo è yukti.

In materia di cibo e bevande dovete essere un maestro. Non dovete avere il minimo desiderio o brama dei sensi verso nessun cibo particolare. Non dovete diventare schiavo di nessun oggetto particolare.

## Mitahara

Il cibo pesante conduce allo stato tamasico e induce solo sonno. Esiste il malinteso comune che è necessaria una grande quantità di cibo per avere forza e salute. Molto dipende dal potere d'assimilazione e d'assorbimento. Generalmente, nella stragrande maggioranza dei casi, molta parte del cibo passa via non digerito assieme alle feci. Riempite metà stomaco con cibo sano, riempitene un quarto con acqua pura, e lasciate il resto libero. Questo è mitahara, che gioca una parte vitale nel mantenersi in perfetta salute. Quasi tutte le malattie sono dovute all'irregolarità dei pasti, al mangiare troppo e al cibo insano. Mangiare ogni cosa in qualsiasi momento come una scimmia è molto pericoloso. Un tale uomo può diventare facilmente un rogi (ammalato), ma mai uno yogi. Ascoltate l'enfatica dichiarazione del Signore Krishna: ' Il successo nello yoga non è per colui che mangia troppo o troppo poco - né per colui che dorme troppo o troppo poco' (Bhagavad Gita VI-16). Di nuovo, nella diciottesima strofa dello stesso capitolo, dice: ' Per colui che è moderato nel mangiare, nel dormire e nella veglia, lo yoga diventa distruttore di miseria'.

Un ghiottone non può avere fin dall'inizio una regolamentazione della dieta e osservare mitahara. Deve praticar questo gradualmente. Dapprima prenda

meno quantità, due volte al giorno come al solito. Quindi, invece dell'usuale pesante pasto serale, prenda per alcuni giorni soltanto frutta e latte. A tempo debito, può evitare completamente il pasto serale e cercare di prendere frutta e latte durante il giorno. Quelli che fanno sadhana intensa devono prendere soltanto latte, che è un cibo in sé perfetto. Se necessario possono prendere qualche frutto facilmente digeribile. Se un ghiottone, tutto d'un tratto, si volge a una dieta di frutta o latte, desidererà ogni momento mangiare una cosa o l'altra. Questo è brutto. Ripeto ancora una volta, è necessaria una pratica graduale.

Non digiunate molto; ciò produrrà debolezza in voi. Un digiuno occasionale, una volta al mese o quando le passioni vi turbano molto, sarà sufficiente. Durante il digiuno non dovete nemmeno pensare ai diversi tipi di cibo. Il pensiero costante del cibo, quando digiunate, non può portarvi il risultato desiderato. Durante il digiuno, evitate le compagnie. Vivete da soli. Utilizzate il vostro tempo nella sadhana yogica. Dopo un digiuno, non prendete nessun cibo pesante; è benefico il latte o del succo di frutta.

Non fate molto chiasso circa la vostra dieta. Non c'è bisogno di avvisare tutti, se siete in grado di procedere con una forma particolare di dieta. L'osservanza di tali niyama è per il vostro progresso nel sentiero spirituale, e non sarete spiritualmente beneficiati facendo pubblicità alla vostra sadhana. Ci sono molti oggi che fanno una professione per guadagnare soldi e il loro vivere compiendo qualche asana e pranayama o avendo qualche regolamentazione dietetica come mangiare solo cose crude o foglie o radici. Questi non possono avere nessuna crescita spirituale. La meta della vita è l'Autorealizzazione. I sadhaka devono mantenere la Meta sempre in vista e praticare un'intensa sadhana, secondo i metodi prescritti.

## Il Luogo per la Sadhana

La sadhana dev'essere fatta in un luogo solitario. Non ci dev'essere interruzione da parte di nessuno. Se vivete in una casa, una stanza ben ventilata dev'essere riservata ai fini della sadhana. Non permettete a nessuno di entrare in questa stanza; tenetela sotto chiave. Non permettete nemmeno a vostra moglie, ai figli o agli amici intimi di entrare nella stanza.

Questa dev'essere mantenuta pura e sacra; dev'essere libera da zanzare, mosche e parassiti ed assolutamente priva d'umidità. Non tenete troppe cose nella stanza, che di tanto in tanto vi distrarranno. Inoltre, nessun rumore circostante vi deve disturbare. La stanza non dev'essere troppo grande, altrimenti gli occhi cominceranno a vagare.

Per la pratica yoga si richiedono posti con clima freddo, o temperato, poiché in posti caldi vi stanchereste facilmente. Dovete scegliere un posto dove potete stare confortevolmente per tutto l'anno, in estate, in inverno e durante la stagione delle piogge. Dovete fermarvi in un posto per tutto il periodo della sadhana. Scegliete un luogo bello e piacevole, dove non ci sono disturbi, sulle rive di un fiume, di un lago o del mare, o in cima a un monte, dove c'è una bella sorgente e crescono alberi, e dove latte e cibo

sono facilmente reperibili. Dovete scegliere un posto dove ci sono altri praticanti yoga. Quando vedete altre persone devote alle pratiche yogiche, voi stesso vi applicherete diligentemente alle vostre pratiche; inoltre, potete consultarli in tempi di difficoltà. Non girovagare qui e là in cerca di un posto dove avrete ogni convenienza. Non cambiate posto molto spesso, quando trovate qualche inconveniente. Dovete rimanere lì. Ogni posto ha qualche vantaggio e svantaggio; trovate un posto dove avete molti vantaggi e pochi svantaggi.

I seguenti posti (in India) sono molto indicati, ammirabilmente adatti. Lo scenario è incantevole e le vibrazioni spirituali sono meravigliose ed elevanti. Ci sono parecchi kutir (casupole) in cui possono vivere dei veri abhyasi, oppure potete costruirvi la vostra capanna. Latte e altri prodotti sono disponibili in tutti i posti, dai villaggi vicini. Ogni villaggio solitario sulle rive di Gange, Narmada, Jamuna, Godavari, Krishna e Kaveri è adatto. Vi dirò alcuni posti importanti per la meditazione:

La valle di Kulu, la valle di Champa e Srinagar nel Kashmir; Banrughu Guha vicino Tehri; Brahmavarta vicino Kampur; Joshi (Prayag) ad Allahabad; le grotte Canary vicino Bombay; Mussori; Monte Abu; Nainital; Brindavan; Benares; Puri; Uttara Brindavan (14 miglia da Almora); Hardwar; Rishikesh; Lakshman Jhula; la foresta Brahmmapuri; Ram Guha nella foresta Brahmmapuri; Garuda Chatty; Nilkant; Vasishtha Guha; Uttarkashi; Deva Prayag; Badrinarayan; Gangotri; Nasik e i monti Nandi nel Mysore.

Se costruite un kutir in un posto affollato, la gente vi disturberà spinta dalla curiosità. Non avrete vibrazioni spirituali, e inoltre ci saranno un gran numero di altri disturbi. Ancora, sarete senza protezione alcuna se costruite il vostro kutir in una densa foresta; ladri e animali feroci vi disturberanno, sorgerà la questione del cibo. Dovete considerare bene tutti questi punti prima di scegliere il posto della vostra sadhana. Se non potete andare in posti simili, convertite una stanza solitaria in una foresta.

Il vostro asana (seggio) per le pratiche yogiche non dev'essere né troppo alto, né troppo basso. Stendetevi erba kusha, pelle di tigre o di daino e quindi sedete. Ogni giorno accendete dell'incenso nella stanza. Nel periodo iniziale della vostra sadhana dovete essere molto scrupoloso riguardo tutte queste cose. Quando siete sufficientemente avanzati nella pratica, allora non avete bisogno di porre molta enfasi su queste regole.

## Il Tempo

Nella Gheranda Samhita si afferma che le pratiche yogiche non devono essere cominciate in inverno, in estate e nella stagione delle piogge, ma solo in primavera e in autunno. Questo dipende dalla temperatura del posto particolare e dalla forza dell'individuo. Generalmente, le ore fresche sono le più indicate. Nei luoghi caldi, non dovete praticare durante il giorno. Le prime ore della mattina sono adatte alle pratiche yogiche. In estate, dovete evitare completamente la pratica yoga in quei posti dove la temperatura è calda anche d'inverno. Se vivete in posti freddi come Kodaikanal, Ooty, Kashmir, Badrinarayan, Gangotri, ecc., potete praticare

anche durante il giorno.

Come ho detto nelle precedenti lezioni, non dovete praticare quando lo stomaco è appesantito. Generalmente, le pratiche yogiche devono essere fatte solo dopo un bagno. Un bagno immediatamente dopo le pratiche non è benefico. Non dovete sedere per le pratiche yogiche quando la vostra mente è agitata o quando siete molto preoccupati.

L'Età

I giovani sotto i 18 anni, i cui corpi sono molto teneri, non devono fare molta pratica. Essi hanno un corpo molto tenero che non può sopportare lo sforzo degli esercizi. Inoltre, la mente di un giovane è errabonda e instabile e perciò durante la gioventù non ci si può concentrare bene, mentre gli esercizi yogici richiedono intensa e profonda concentrazione. Nella vecchiaia, quando tutta la vitalità è stata fiaccata da preoccupazioni inutili, ansietà, affanni e altri vyavahara mondani, non si può fare nessuna pratica spirituale. Lo yoga richiede piena vitalità, energia, potenza e forza. Perciò, il periodo migliore per la pratica yoga è dai 20 ai 40 anni. Quelli che sono forti e salubri possono intraprendere le pratiche yogiche anche dopo i 50 anni.

- Necessità di un Guru -

Nei tempi passati si chiedeva agli aspiranti di vivere con il guru per un certo numero di anni, così che il guru potesse studiarli accuratamente. Il cibo, durante la pratica, cosa praticare e come, se gli studenti sono idonei per il sentiero dello yoga, il temperamento degli aspiranti e altre cose importanti, devono essere considerate e giudicate dal guru. È il guru che deve decidere se gli aspiranti sono di tipo superiore, medio, o inferiore e prescrivere i diversi tipi di esercizi.

La sadhana differisce secondo la natura, la capacità e le qualifiche dell'aspirante.

Dopo aver compreso la teoria dello yoga, dovete apprendere la pratica da un guru esperto. Finché c'è il mondo, ci saranno libri sullo yoga, come pure insegnanti. Voi dovete cercarli con fede, devozione e sincerità. Potete avere facili lezioni dal guru e praticarle anche a casa, nella fase iniziale della pratica. Quando avanzate un po', per gli esercizi più avanzati e difficili dovete stare con il guru. Il contatto personale con il guru ha molteplici vantaggi. Sarete altamente beneficiati dalla spirituale aura magnetica del vostro guru.

Per la pratica del bhakti yoga e del vedanta non c'è bisogno di avere il guru al vostro fianco. Dopo aver appreso per qualche tempo le Sruti dal guru, dovete riflettere e meditare da soli, in completa solitudine; mentre nel kundalini yoga dovete infrangere i granthi e portare la Kundalini di chakra in chakra. Questi sono tutti processi difficili. Il metodo d'unire prana e apana, di mandarli lungo la sushumna e d'infrangere i granthi necessita l'aiuto di un guru.

Dovrete sedere ai piedi del guru per parecchio tempo. Dovrete comprendere precisamente la locazione di nadi e chakra e la tecnica dettagliata di parecchi kriya yogici.

Rivelate al vostro guru i segreti del vostro cuore; più lo farete, più grande sarà la simpatia e l'aiuto che riceverete dal guru. Questa simpatia significa, per voi, afflusso di forza nella battaglia contro il peccato e la tentazione.

' Apprendi questo per mezzo di disciplina, ricerca e servizio I saggi, i veggenti dell'Essenza delle cose ti instruiranno nella saggezza (Gita).

Alcuni fanno per qualche anno meditazione, indipendentemente. In seguito, sentono effettivamente la necessità di un guru. Essi si imbattono in alcuni ostacoli sulla via; non sanno come procedere oltre e come superare questi ostacoli o impedimenti. Allora cominciano a cercare un maestro.

Uno straniero, in una grande città, trova difficile ritornare al suo luogo di residenza, in una piccola viuzza, anche se ha percorso la strada mezza dozzina di volte. Se la difficoltà nasce anche per ritrovare la via attraverso strade e vicoli, quanto più difficile dev'essere nel sentiero della spiritualità, dove uno cammina da solo e con gli occhi chiusi!

Sul sentiero spirituale, l'aspirante incontra ostacoli e impedimenti, pericoli, trappole e cadute; può pure commettere errori nella sadhana. Un guru, che ha già percorso il sentiero e raggiunto la meta, è estremamente necessario per guidarlo.

- Chi è un Guru? -

Guru è uno che ha piena Autoilluminazione e che rimuove il velo dell'ignoranza nei jiva illusi.

Guru, Verità, Brahman, Ishwara, Atman, Dio e Om sono tutt'uno. Il numero di Anime realizzate in questo kali yuga può essere inferiore, se comparato a quello del satya yuga, ma esse sono sempre presenti per aiutare gli aspiranti, sempre in cerca delle giuste persone qualificate.

Il guru è lo stesso Brahman. Il guru è lo stesso Ishwara. Il guru è Dio. Una parola da lui è una parola da Dio. Egli non ha bisogno d'insegnare a nessuno. Anche la sua stessa presenza, o compagnia è rilevante, ispirante e tocca l'anima. La sua stessa compagnia è Autoilluminazione.

Vivere in sua compagnia è educazione spirituale. Quello che viene dalle sue labbra è vangelo di verità (Veda). La sua stessa vita è un'incarnazione dei Veda.

Il guru è vostra guida e precettore spirituale, vero padre, madre, fratello, parente e amico intimo. È un'incarnazione di misericordia e amore. Il suo tenero sorriso irradia luce, beatitudine, gioia, conoscenza e pace. È una

benedizione per l'umanità sofferente. Qualsiasi cosa egli dice è upanishadico. Egli conosce il sentiero spirituale; conosce le fosse e le trappole sulla via. Dà avvisi agli aspiranti; rimuove gli ostacoli sul sentiero; imparte forza spirituale agli studenti; fa piovere la sua grazia sulle loro teste. Egli prende perfino il loro prarabdha su di sé. È un oceano di compassione.

Tutte le agonie, le miserie, le tribolazioni, le ombre della mondanità, svaniscono in sua presenza.

È Lui che trasmuta il piccolo jiva nel grande Brahman; è Lui che aggiusta i vecchi, sbagliati, viziosi samskara degli aspiranti e li sveglia al conseguimento della conoscenza del Sé. È Lui che solleva il jiva dalla palude del corpo e del samsara, rimuove il velo dell'avidya, tutti i dubbi, moha e paura, risveglia Kundalini e apre l'occhio interiore dell'intuizione.

Il guru non dev'essere soltanto un Brahma-shrotri, ma anche un Brahma-nishtha. Il mero studio di libri non può rendere un guru. Solo chi ha studiato i Veda e ha conoscenza diretta dell'Atman tramite anubhava può essere considerato un guru. Se potete trovar pace in presenza di un mahatma, se i vostri dubbi sono rimossi dalla sua sola presenza, potete prenderlo come vostro guru.

Un guru può risvegliare la Kundalini di un aspirante tramite vista, contatto, parola, o mero sankalpa (pensiero). Egli può trasmettere spiritualità allo studente come uno porge un succo d'arancia a un altro. Quando un guru dà un mantra ai suoi discepoli, lo dà con il suo potere e con bhava sattvico.

Il guru prova gli studenti in vari modi. Alcuni studenti non lo comprendono e perdono la fede in lui; perciò non sono beneficiati. Quelli che affrontano le prove coraggiosamente, alla fine ne vengono fuori con successo. Gli esami periodici all'università adhyatmica dei saggi sono davvero molto difficili. Nei giorni passati le prove erano molto severe.

Una volta Gorakhnath chiese ad alcuni suoi studenti di arrampicarsi su un alto albero e di buttarsi a testa in giù su un tridente molto affilato. Molti studenti senza fede rimasero fermi, ma uno studente fedele si arrampicò subito sull'albero con la velocità del fulmine e si buttò giù. Fu protetto dalla mano invisibile di Gorakhnath, ed ebbe immediata Autorealizzazione. Egli non aveva deha-adhyasa (attaccamento al suo corpo). Gli altri studenti senza fede avevano forte attaccamento e ignoranza.

C'è un'enormità di calorosi dibattiti e controversie, tra molte persone, circa la necessità di un guru. Alcuni asseriscono con forza e veemenza che per l'Autorealizzazione non è affatto necessario un precettore, e che si può avere progresso spirituale e Autoilluminazione soltanto attraverso i propri sforzi. Citano diversi passi delle scritture e trovano argomenti e ragionamenti che li sostengano. Altri asseriscono energicamente, con più grande enfasi e forza, che nessun progresso spirituale è possibile per un uomo, per quanto intelligente possa essere e per quanto faticosamente possa provare a sforzarsi nel sentiero spirituale, finché non ottiene la grazia

benigna e la guida diretta di un precettore spirituale.

Adesso, aprite gli occhi e osservate attentamente ciò che succede in questo mondo, in ogni professione. Perfino un cuoco ha bisogno di un maestro; presta servizio sotto un cuoco anziano per alcuni anni, gli obbedisce implicitamente, compiace il maestro in tutte le maniere possibili, e impara tutte le tecniche del cucinare. Ottiene conoscenza per grazia del cuoco anziano, suo maestro.

Un giovane legale vuole l'aiuto e la guida di un avvocato più anziano.

Gli studenti di matematica e medicina necessitano l'aiuto e la guida di un professore. Uno studente di scienze, musica e astronomia vuole la guida di uno scienziato, di un musicista e di un astronomo. Se è così per l'ordinaria conoscenza secolare, cosa dire allora dell'interiore sentiero spirituale, dove lo studente deve camminare da solo e con gli occhi chiusi? Quando siete in una fitta giungla, v'imbattete in parecchi incroci di sentieri. Siete in dubbio, non conoscete la direzione e per quale sentiero dovete andare. Siete confuso, e vorreste lì una guida che vi diriga sul giusto sentiero. È universalmente ammesso che su questo piano fisico c'è bisogno di un competente maestro in ogni ramo della conoscenza, e che la cultura e la crescita fisica, mentale e morale può aversi solo mediante l'aiuto e la guida di un capace maestro.

Questa è un'universale e inesorabile legge della natura. Allora, amico, perché negate, nel regno della spiritualità, l'applicazione di questa legge universalmente accettata?

La conoscenza spirituale è una questione di guruparampara. È trasmessa da guru a discepolo.

Studiate la Brhadaranyaka Upanishad, capirete esaurientemente. Gaudapadacharya impartì la conoscenza del Sé al discepolo Govindacharya; Govindacharya al discepolo Shankaracharya; Shankaracharya al discepolo Gorakhnath; Gorakhnath a Nivrittinath; Nivrittinath a Jnanadeva.

Totapuri diede la Conoscenza a Ramakrishna; Ramakrishna a Vivekananda. Fu la dr.ssa Annie Besant che modellò la carriera di Sri Krishnamurthi. Fu Ashtavakra che modellò la vita di re Janaka. Fu Gorakhnath che formò il destino spirituale di re Bartrihari. Fu il Signore Krishna che fece stabilire Arjuna e Uddhava nel sentiero spirituale, quando le loro menti erano in una condizione instabile.

Lo studente e il maestro devono vivere insieme come padre e figlio devoto, o come marito e moglie, con estrema sincerità e devozione. L'aspirante deve avere un'attitudine sincera e ricettiva, per assimilare gli insegnamenti del maestro. Solo allora l'aspirante sarà spiritualmente beneficiato; altrimenti, non c'è per lui la minima speranza di vita spirituale e di completa rigenerazione della sua vecchia natura asurica.

È un gran peccato che l'attuale sistema di educazione in India non è favorevole alla crescita spirituale dei sadhaka. Le menti degli studenti

sono saturate dal veleno del materialismo. Gli aspiranti del giorno d'oggi non hanno nessuna idea della vera relazione tra guru e discepolo.

Non è come la relazione tra uno studente e l'insegnante o il professore, nelle scuole e nelle università. La relazione spirituale è completamente differente; implica dedizione; è molto sacra, è puramente divina. Sfogliate le pagine delle Upanishad: nei tempi passati i brahmacari erano soliti avvicinare i loro maestri con profonda umiltà, sincerità e bhava.

- Potere Spirituale -

Come potete dare un'arancia a un uomo e poi riprenderla, così il potere spirituale può essere trasmesso da una persona a un'altra e anche ripreso. Questo metodo di trasmettere il potere spirituale è chiamato ' shakti sanchara '.

Gli uccelli tengono le uova sotto le ali, e mediante il calore le uova si schiudono. I pesci depongono le loro uova e le guardano, e queste si schiudono. La tartaruga depone le uova e pensa ad esse, che si schiudono. Allo stesso modo, il potere spirituale è trasmesso dal guru al discepolo mediante tocco (sparsha) come gli uccelli, vista (darshana) come i pesci, e pensiero o volontà (sankalpa) come la tartaruga.

Il trasmettitore, lo yogi-guru, a volte entra nel corpo astrale dello studente e ne eleva la mente mediante il suo potere. Lo yogi (operatore) fa sedere il soggetto (discepolo) di fronte a sé e gli chiede di chiudere gli occhi, e quindi trasmette il suo potere spirituale. Il soggetto sente passare effettivamente il potere spirituale dal muladhara chakra su su fino al collo e alla sommità della testa.

Il discepolo pratica da solo diversi kriya dell'hatha yoga, asana, pranayama, bandha, mudra, ecc.; lo studente non deve reprimere il suo iccha-Shakti; deve agire secondo il suo prerana (stimolo o emozione) interiore. La mente è elevata in alto. Nel momento in cui l'aspirante chiude gli occhi, la meditazione viene da sé. Mediante shakti-sanchara, la Kundalini è risvegliata nel discepolo per grazia del guru. Shakti-sanchara viene per parampara; che è una scienza mistica segreta, trasmessa da guru a discepolo.

Il discepolo non deve restare soddisfatto con la trasmissione del potere da parte del guru. Deve lottare duramente nella sadhana, per ulteriore perfezione e conseguimenti.

Shakti-sanchara è di due tipi: inferiore e superiore. L'inferiore è solo jada kriya, nel quale uno fa automaticamente asana, bandha e mudra senza nessuna istruzione, quando il guru imparte il potere allo studente. Questi dovrà praticare sravana, manana e nididhyasana per perfezionarsi; non può dipendere soltanto dal kriya. Questo kriya è solo un ausiliario; dà una spinta al sadhaka. Solo uno yogi pienamente sviluppato possiede il più alto tipo di shakti- sanchara.

Il Signore Gesù, per contatto, trasmise il suo potere spirituale ad alcuni dei suoi discepoli (tocco del Maestro). Samartha Ram Das toccò una prostituta, che entrò in samadhi. Sri Ramakrishna Paramahansa toccò Swami Vivekananda, che ebbe esperienze supercoscienti. Dopo il tocco, egli lottò duramente ancora per sette anni prima di ottenere la perfezione. Il Signore Krishna toccò gli occhi ciechi di Vilwamangal (Sur Das), e l'occhio interiore di Sur Das si aprì ed ebbe bhava samadhi.

Il Signore Chaitanya, col suo tocco, produsse l'intossicazione Divina in molte persone e le convertì al suo seguito. Al suo contatto, anche gli atei danzarono in estasi per le strade, cantando canti di Hari. Gloria, gloria a questi eminenti yogi-guru.

## Capitolo Secondo

### KUNDALINI YOGA - TEORIA

#### Yoga Nadi

Le nadi sono i canali astrali fatti di materia astrale, che portano le correnti psichiche. Il termine sanscrito 'nadi' viene dalla radice 'nad', che significa 'movimento'. È attraverso queste nadi (sukshma, passaggi sottili) che si muove, o fluisce, la forza vitale, o corrente pranica. Poiché sono fatte di materia sottile, non possono essere viste dai nudi occhi fisici e sul piano fisico non potete fare nessun esperimento di prova. Queste yoga nadi non sono i comuni nervi, arterie e vene che si conoscono in anatomia e fisiologia (vaidya shastra); le yoga nadi sono completamente diverse da queste.

Il corpo è pieno d'innumerabili nadi, che non possono essere contate. Diversi autori specificano il numero delle nadi diversamente, da 72.000 a 350.000. Quando volgete la vostra attenzione alla struttura interna del corpo, siete presi da meraviglia e stupore; perché l'architetto è lo stesso Signore Divino, assistito da esperti ingegneri e muratori - maya, Prakriti, viswa karma, ecc.

Le nadi svolgono una parte vitale in questo yoga. Kundalini, quando destata, passerà attraverso la sushumna nadi, e questo sarà possibile solo se le nadi sono pure. Perciò, il primo passo nel kundalini yoga è la purificazione delle nadi. Una conoscenza dettagliata delle nadi e dei chakra è assolutamente necessaria. Le loro ubicazioni, funzioni, nature, ecc., devono essere studiate per esteso.

Le linee sottili, yoga nadi, influiscono sul corpo fisico. Prana, nadi e chakra sottili (sukshma) hanno manifestazioni e operazioni grossolane nel corpo fisico. I nervi e i plessi grossolani hanno relazione intima con quelli sottili. Dovete comprendere bene questo punto.

Poiché i centri fisici hanno relazione intima con i centri astrali, le vibrazioni prodotte nei centri fisici coi metodi prescritti hanno gli effetti desiderati nei centri astrali.

Ovunque c'è un incrocio di parecchi nervi, arterie e vene, quel centro è chiamato ' plesso '. I plessi fisici materiali conosciuti dai vaidya shastra sono: pampiniforme, cervicale, brachiale, coccigeo, lombare, sacrale, cardiaco, esofageo, epatico, faringeo, polmonare, prostatico, ecc.

Similmente, vi sono plessi, o centri di forze vitali, nelle sukshma nadi e sono conosciuti come ' padma ' (loto) o chakra. Istruzioni dettagliate su tutti questi centri sono date altrove.

Tutte le nadi sorgono dal kanda, che è nella giunzione dove la sushumna nadi è connessa con il muladhara chakra. Alcuni dicono che questo kanda è dodici pollici sopra l'ano. Delle innumerevoli nadi, quattordici sono considerate le più importanti. Esse sono:

1) Sushumna 2) Ida 3) Pingala 4) Gandhari 5) Hastijihva 6) Kuhu 7) Sarasvati  
8) Pusha 9) Sankhini 10) Payaswini 11) Varuni 12) Alambusha 13) Vishvodhara  
14) Yasashvini

Ancora, ida, pingala e sushumna sono le più importanti di queste quattordici nadi, e sushumna è la principale. È la più alta e la più ricercata dagli yogi; le altre nadi sono subordinate ad essa. Istruzioni dettagliate su ciascuna nadi e le sue funzioni, e sul metodo di risvegliare Kundalini e farla passare di chakra in chakra, sono date nelle pagine seguenti.

## Colonna Spinale

Prima di passare allo studio di nadi e chakra dovete sapere qualcosa circa la colonna spinale, poiché tutti i chakra sono connessi ad essa.

La colonna spinale è conosciuta come merudanda; essa è l'asse del corpo, e, come il monte Meru, è l'asse della terra. Quindi la colonna spinale è chiamata meru, altrimenti conosciuta come spina dorsale, o colonna vertebrale. L'uomo è un microcosmo. Tutte le cose che si vedono nell'universo - montagne, fiumi, bhuta, ecc. - esistono anche nel corpo. Tutti i tattva e i loka (mondi) sono dentro il corpo.

Il corpo può essere diviso in tre parti principali: testa, tronco e arti; il centro del corpo è tra la testa e le gambe. La colonna spinale si estende dalla prima vertebra, osso d'atlante, fino alla fine del tronco.

La spina dorsale è formata da una serie di trentatré ossa, chiamate vertebre; ed è divisa in cinque regioni, a seconda della posizione che queste occupano:

1) Regione cervicale (collo) 7 vertebre 2) Regione toracica (torace) 12 vertebre 3) Regione lombare (vita o lombi) 5 vertebre  
4) Regione sacrale (deretano, osso sacro) 5 vertebre 5) Regione coccigea (coccige, vertebre imperfette) 4 vertebre.

Le ossa vertebrali sono sovrapposte le une sulle altre, formando così una

colonna per il supporto del tronco e del cranio. Esse sono tenute insieme da processi spinosi, obliqui e articolari, e da cuscinetti di fibro-cartilagine tra le ossa. Gli archi delle vertebre formano una cavità cilindrica, ovvero un passaggio per il midollo spinale. Le dimensioni delle vertebre differiscono le une dalle altre. Per esempio, la dimensione delle vertebre nella regione cervicale è più piccola che in quella toracica, ma gli archi sono più grandi. Il corpo delle vertebre lombari è il più largo e il più grande. Tutta la spina dorsale non è come una corda rigida, ma ha delle curvature che le danno elasticità. Tutte le altre ossa del corpo sono connesse con questa colonna.

Tra ogni coppia di vertebre ci sono aperture attraverso cui passano i nervi spinali, dal midollo spinale alle diverse parti e organi del corpo. Le cinque regioni della spina dorsale corrispondono alle regioni dei cinque chakra: muladhara, svadhishthana, manipura, anahata e vishuddha. La sushumna nadi passa attraverso la cavità cilindrica della colonna vertebrale, mentre ida è sul lato sinistro e pingala sul lato destro.

### Sukshma Sharira

Il corpo fisico è foggato secondo la natura del corpo astrale; è qualcosa come l'acqua, sebbene di forma più grossolana (sthula). Quando l'acqua viene scaldata, il vapore acqueo corrisponde al corpo astrale. Allo stesso modo, il corpo astrale, o sukshma, è dentro il corpo fisico o grossolano. Il corpo grossolano non può fare niente senza il corpo astrale. Ogni centro grossolano del corpo ha il suo centro astrale. Una chiara conoscenza del corpo grossolano è di estrema importanza, poiché questo yoga si occupa dei centri del corpo astrale.

Perciò, nei capitoli seguenti, troverete una breve descrizione dei centri del corpo grossolano e dei loro centri corrispondenti nel corpo sottile. Troverete la descrizione dei centri astrali e le funzioni loro connesse nel corpo fisico.

### Kanda

Questo è situato tra l'ano e la radice dell'organo di riproduzione. Ha la forma di un uovo ed è coperto di membrane. È proprio sopra il muladhara chakra. Tutte le nadi del corpo originano dal kanda, che è la giunzione dove la sushumna è connessa col muladhara chakra. I quattro petali del muladhara chakra sono ai lati del kanda, e la giunzione è chiamata granthi-sthana, dove l'influenza di maya è molto forte. In alcune Upanishad troverete che il kanda è nove dita sopra i genitali.

Il kanda è il centro del corpo astrale da dove nascono le yoga nadi, i canali sottili, e da dove portano il sukshma prana (l'energia vitale) nelle diverse parti del corpo. Corrispondente a questo centro, nel corpo fisico grossolano c'è la coda equina. Il midollo spinale, che si estende dal cervello fino alla fine della colonna vertebrale, si assottiglia in un fine filo di seta. Prima del suo termine dà origine a innumerevoli fibre,

ammassate in un mazzo di nervi. Questo mazzo di nervi è la coda equina del corpo grossolano; il centro astrale della coda equina è il kanda.

## Midollo Spinale

Il sistema nervoso centrale consiste del cervello e del midollo spinale, il centro o asse cerebro-spinale. La continuazione del midollo oblungato, o bulbo, è il mezzo di connessione tra il cervello e il midollo spinale. Il centro del midollo oblungato è intimamente connesso con le funzioni involontarie del respiro e della deglutizione. Il midollo spinale si estende dalla cima del canale spinale fino alla seconda vertebra della regione coccigea, dove si assottiglia in un fine filo di seta chiamato filum terminale.

Il midollo spinale è una colonna di materia cerebrale bianca e grigia molto soffice. La materia bianca è disposta ai lati della materia grigia. La materia bianca è composta di nervi midollari, mentre quella grigia è fatta di cellule e fibre nervose. Esso non è disposto fermamente nel canale spinale, ma vi è per così dire sospeso o calato, come il cervello nella cavità cranica. È nutrito dalle membrane. Il midollo spinale e il cervello fluttuano nel fluido cerebro-spinale, che previene qualsiasi danno fatto loro; inoltre il midollo spinale è protetto da un rivestimento di tessuto grasso. È diviso in due metà simmetriche da una fenditura anteriore e posteriore. Nel centro c'è un piccolo canale, chiamato canale centrale. La brahmanadi scorre lungo questo canale, dal muladhara al sahasrara chakra; è attraverso questa nadi che Kundalini, quando destata, passa al brahmarandhra.

Il midollo spinale non è diviso, o separato, dal cervello, ma è contiguo ad esso. Tutti i nervi cranici e spinali sono connessi con il midollo. Ogni nervo del corpo vi è connesso. Gli organi di riproduzione, minzione, digestione, circolazione sanguigna e respirazione sono tutti controllati dal midollo spinale. Questo, nel quarto ventricolo del cervello, si dispiega nel midollo oblungato. Dal quarto ventricolo passa lungo il terzo, quindi nel quinto ventricolo del cervello e infine raggiunge la sommità della testa, il sahasrara chakra.

## Sushumna Nadi

Quando studiamo la costruzione, l'ubicazione e la funzione del midollo spinale e della sushumna nadi, possiamo dire subito che il midollo spinale era chiamato sushumna nadi dagli yogi del passato. L'anatomia occidentale si occupa della forma e delle funzioni grossolane del midollo spinale, mentre gli yogi dei tempi antichi si occupano della natura sottile (sukshma) delle cose.

Ora, nel kundalini yoga dovete avere una completa conoscenza di questa nadi.

La sushumna si estende dal muladhara chakra (seconda vertebra della regione

coccigea) al brahmarandhra. L'anatomia occidentale ammette che nel midollo spinale c'è un canale centrale chiamato 'canalis centralis', e che il midollo è fatto di materia cerebrale bianca e grigia. Il midollo spinale è sospeso, o calato, nella cavità della colonna spinale. Allo stesso modo, la sushumna è calata dentro il canale spinale ed ha sezioni sottili; è di colore rosso, come il fuoco (agni).

Dentro sushumna c'è una nadi chiamata vajra, che è luminosa come il sole (surya), ed ha qualità rajasiche. Ancora, dentro questa vajra nadi c'è un'altra nadi chiamata chitra, che è di natura sattvica e di colore pallido. Le qualità di agni, surya e chandra (fuoco, sole e luna) sono i tre aspetti del shabda Brahman. Dentro questa chitra c'è un minuscolo canale sottile (conosciuto come 'canalis centralis'). Questo canale è conosciuto come brahmanadi, e tramite esso, Kundalini, quando risvegliata, passa dal muladhara al sahasrara chakra. In questo canale centrale si trovano tutti i sei chakra (loti, e cioè muladhara, svadhishtana, manipura, anahata, vishuddha e ajna).

L'estremità inferiore della chitranadi è chiamata brahmadwara, la porta di Brahman, poiché Kundalini deve passare attraverso questa porta per raggiungere il brahmarandhra. Questa porta corrisponde ad Hardwar, che è la porta di Hari di Badrinarayan nel macrocosmo (piano fisico).

La chitra termina nel cervelletto.

In senso generale, la stessa sushumna nadi (midollo spinale grossolano) è chiamata brahma nadi, perché questa è dentro la sushumna. Anche il canale dentro la chitra è chiamato sushumna, perché questo canale è dentro la sushumna. Le nadi ida e pingala sono ai lati sinistro e destro della spina dorsale.

Citra è la più alta e la più amata dagli yogi. È come un filo sottile di loti; splendente di cinque colori, è il centro della sushumna. È la parte più vitale del corpo. È chiamata la via Celeste; dispensatrice d'Immortalità. Contemplando i chakra che esistono in questa nadi, lo yogi distrugge tutti i peccati e ottiene la Beatitudine suprema. È dispensatrice di Liberazione (moksha).

Quando il respiro scorre lungo sushumna, la mente diventa fissa. Questa fissità della mente è chiamata 'unmani avastha', lo stato più alto dello yoga. Se sedete a meditare quando la sushumna è operante, avrete una meditazione meravigliosa. Quando le nadi sono piene d'impurità, il respiro non può passare nella nadi di mezzo. Perciò si deve praticare il pranayama per la purificazione delle nadi.

## Sistema Simpatico e Parasimpatico

Su entrambi i lati del midollo spinale vi sono i midolli simpatici e parasimpatici, una doppia catena di gangli, ovvero un cumulo di cellule nervose. Questi costituiscono il 'sistema autonomo', che fornisce nervi agli organi involontari, come cuore, polmoni, intestini, reni, fegato, ecc.,

e li controlla. Il nervo vago, che svolge una parte vitale nell'economia umana, proviene dal sistema simpatico. Questo sistema stimola o accelera, mentre il sistema parasimpatico ritarda o inibisce. Vi sono nervi per dilatare o espandere le arterie che portano puro sangue ossigenato per nutrire i tessuti, gli organi e le cellule delle diverse parti del corpo; questi sono chiamati vasi-dilatatori. Le catene simpatiche di destra e di sinistra sono connesse da filamenti, che s'incrociano da destra a sinistra e viceversa, ma i punti esatti dove s'incrociano non si conoscono, sebbene parecchi hanno cercato di trovarli. M'kendrick e Snodgrass nel loro ' Fisiologia dei Sensi ' scrivono: «Dove le fibre sensorie s'incrociano da un lato all'altro non è conosciuto ... In alcune parti del midollo spinale le fibre sensorie s'incrociano da destra a sinistra e viceversa».

### Ida e Pingala Nadi

Le nadi ida e pingala non sono le grossolane catene simpatiche, ma le nadi sottili che portano il sukshma prana. Nel corpo fisico corrispondono approssimativamente alle catene simpatiche di sinistra e di destra. Ida parte dal testicolo(ovaia) destro e pingala da quello (quella) sinistro; s'incontrano con la sushumna nadi nel maladhara chakra e formano un nodo. Questa giunzione di tre nadi nel muladhara chakra è conosciuta come mukta triveni. Gange, Yamuna e Saraswati dimorano rispettivamente nelle nadi pingala, ida e sushumna. Questo punto d'incontro è chiamato Brahma granthi. Queste nadi s'incontrano di nuovo nell'annahata e nell'ajna chakra. Anche nel macrocosmo c'è una triveni a Prayag, dove s'incontrano i tre fiumi Gange, Yamuna e Saraswati.

Ida scorre per la narice sinistra e pingala per quella destra. Ida è chiamata anche chandra nadi (luna) e pingala surya nadi (sole). Ida è fresca e pingala è calda. Pingala digerisce il cibo. Ida è pallida, Shakti rupa; è la grande nutrice del mondo. Pingala è rosso vivo, Rudra rupa. Ida e pingala indicano il tempo (kala), mentre sushumna inghiotte il tempo. Lo yogi conosce il momento della sua morte; porta il suo prana nella sushumna, lo tiene nel brahmarandhra e sfida il tempo (kala - morte). Il famoso yogi Sri Chang Dev del Maharashtra combatté più volte contro la morte, portando il prana nella sushumna. Egli era un contemporaneo di Sri Jnana Dev di Alandi, vicino Poona. Fu lui che ebbe bhuta siddhi, il controllo sugli animali feroci, tramite le sue pratiche yogiche; andò sul dorso di una tigre a vedere Sri Jnana Dev.

### Svara Sadhana

Svara sadhana, la pratica del respiro, è rivelatrice di Satya, di Brahman, e dispensatrice di suprema Beatitudine e Conoscenza. Fate azioni calme durante il fluire di ida e azioni irruenti durante il fluire di pingala. Fate azioni risultanti nell'ottenimento di poteri psichici, yoga, meditazione, ecc., durante il fluire della sushumna.

Seb il respiro nasce da ida (luna) all'alba e vi fluisce per tutto il

giorno, e da pingala (sole) al tramonto fluendovi per tutta la notte, ciò conferisce considerevoli buoni risultati. Che il respiro scorra da ida durante il giorno e da pingala durante la notte. Chi pratica questo è veramente un grande yogi.

Come cambiare il Flusso nelle Nadi

Gli esercizi seguenti sono per cambiare il flusso da ida a pingala. Scegliete uno qualsiasi dei metodi che meglio si adatta a voi. Per cambiare il flusso da pingala a ida, fate la stessa cosa dal lato opposto:

1 ) Tappate la narice sinistra con un piccolo pezzo di cotone o di stoffa delicata per alcuni minuti.

2) Stendetevi sul lato sinistro per dieci minuti.

3) Sedete eretto. Tirate su il ginocchio sinistro e mettete il tallone sinistro vicino alla natica sinistra. Adesso premete la cavità del braccio sinistro, l'ascella, sul ginocchio. In pochi secondi il flusso sarà attraverso pingala.

4) Tenete assieme i due talloni vicino alla natica destra. Il ginocchio destro sarà sul ginocchio sinistro. Mettere il palmo sinistro sul terreno, a distanza di un piede, e fate che il peso del tronco rimanga sulla mano sinistra. Non curvate il gomito. Volgete anche la testa verso il lato sinistro. Questo è un metodo efficace. Afferrate la caviglia sinistra con la mano destra.

5) Il flusso del respiro può essere cambiato anche per mezzo del nauli kriya.

6) Vi sono alcuni che sono in grado di cambiare il flusso con la volontà.

7) Ponete lo yoga o hamsa danda (un bastone di legno lungo 50 centimetri con un sostegno a forma di U a un'estremità) nell'ascella sinistra e appoggiatevici dal lato sinistro.

8) Il risultato più efficace e istantaneo è prodotto cambiando il flusso mediante il khechari mudra. Lo yogi volge la lingua all'indietro e blocca il passaggio dell'aria con la punta della lingua.

Questi esercizi sono intesi per la regolazione generale del respiro. Molti altri esercizi speciali per la purificazione delle nadi e per risvegliare Kundalini saranno dati nei capitoli seguenti.

Non si è mai visto o sentito di una conoscenza più segreta della scienza del respiro, di un amico più sincero della scienza del respiro. Amici sono riuniti dal potere del respiro. La ricchezza, l'agiatazza e la reputazione si ottengono mediante il potere del respiro. Col potere del respiro si acquisisce la conoscenza di passato, presente e futuro, e tutti gli altri siddhi, e un uomo raggiunge lo stato più elevato.

Voglio che praticiate ogni giorno svara sadhana, sistematicamente e regolarmente. Lasciate il flusso del respiro per la narice sinistra durante il giorno e per la narice destra durante la notte. Ciò vi concederà indubbiamente dei benefici meravigliosi. La cattiva regolazione del respiro è causa di una moltitudine di malattie. L'osservanza della giusta regolazione, come descritto sopra, porta salute e lunga vita. In verità, in verità vi dico questo, miei cari figli! Praticatelo, praticatelo da oggi. Liberatevi della vostra abituale accidia, indolenza e inerzia. Lasciate le vostre futili chiacchiere. Fate qualcosa di pratico. Prima d'iniziare la pratica, pregate il Signore Shiva, donatore di questa scienza meravigliosa, pronunciando ' Om Namah Shivaya ', e Sri Ganesh, che rimuove tutti gli ostacoli.

### Altre Nadi

Gandhari, hastajihva, kuhu, saraswati, pusha, sankhini, payasvini, varuni, alambusha, vishvodhara, yasawini, ecc., sono alcune altre nadi importanti. Queste hanno origine dal kanda. Tutte queste nadi sono poste ai lati di sushumna, ida e pingala, e vanno in diverse parti del corpo per compiere certe funzioni particolari. Sono tutte nadi sottili. Innumerevoli nadi minori nascono da queste. Come la foglia dell'albero aswattha è coperta da minuscole fibre, così questo corpo è permeato da migliaia di nadi.

### Padma o Chakra

I chakra si trovano nel linga sharira (corpo astrale). Il linga sharira è formato da 17 tattva; e cioè: 5 jnanendriya (orecchie, pelle, occhi, lingua e naso); 5 karmendriya (parola, mani, gambe, genitali e ano); 5 prana (prana, apana, vyana, udana, samana); manas (mente) e buddhi (intelletto). Questi hanno centri corrispondenti nel midollo spinale e nei plessi nervosi del corpo grossolano. Ogni chakra ha controllo e funzione su un centro particolare del corpo grossolano. I chakra non possono essere visti dall'occhio nudo; alcuni medici folli li cercano nel corpo fisico, ma non li possono trovare. Poiché non possono trovare nessun chakra in un corpo morto, essi perdono la fede negli Shastra e nei kriya yogici.

Il sukshma prana si muove nel sistema nervoso del linga sharira (corpo astrale). Sthula prana si muove nel sistema nervoso del grossolano corpo fisico. I due corsi sono intimamente connessi; agiscono e reagiscono l'uno sull'altro. I chakra sono nel corpo astrale anche dopo la disintegrazione dell'organismo fisico dopo la morte. Secondo una scuola di pensiero, i chakra si formano solo durante la concentrazione e la meditazione. Questo non è possibile. I chakra devono essere là in uno stato sottile, poiché la materia grossolana è il risultato della materia sottile. Senza il sottile, il corpo grossolano è impossibile. Il significato della sentenza dev'essere interpretato che uno può sentire e comprendere i chakra sottili solo durante la concentrazione e la meditazione.

Dovunque c'è un intreccio di parecchi nervi, arterie e vene, quel centro è chiamato plesso. I plessi fisici grossolani conosciuti dai vaidya shastra sono: epatico, cervicale, brachiale, coccigeo, lombare, sacrale, cardiaco, epigastrico, esofageo, faringeo, polmonare, linguale, prostatico, ecc. Similmente, vi sono plessi o centri di sukshma prana nella sushumna nadi.

Tutte le funzioni del corpo - nervosa, digestiva, circolatoria, respiratoria, genito-urinaria - e tutti gli altri sistemi del corpo sono sotto il controllo di questi centri nella sushumna. Questi sono centri sottili di energia vitale; sono centri di coscienza (chaitanya). I centri sottili della sushumna hanno i loro centri corrispondenti nel corpo fisico. Per esempio, l'anahata chakra che si trova nella sushumna nadi ha il suo centro corrispondente nel corpo fisico nel cuore (plesso cardiaco)

I centri sottili nella sushumna nadi sono altrimenti conosciuti come loti o chakra. Un tattva particolare predomina in ogni chakra; in ogni chakra c'è una divinità che vi presiede. In ogni chakra è rappresentato un certo animale, che denota che il centro ha le qualità (tattva o guna) di quel particolare animale. Ci sono sei chakra importanti: muladhara, svadhishthana, manipura, anahata, vishuddha e ajna. Il sahasrara è il chakra principale, e sta nella testa. Questi sette chakra corrispondono ai loka (bhuh, bhuvah, swah, maha, jana, tapa e satya loka). Da muladhara a vishuddha vi sono i centri dei cinque elementi (pancha bhuta): terra, acqua, fuoco, aria e etere.

Quando Kundalini viene destata procede dal muladhara al sahasrara, passando per tutti i chakra.

In ogni centro in cui lo yogi dirige la Kundalini, fa esperienza di una forma speciale di Ananda (Beatitudine) e ottiene particolari siddhi (poteri psichici) e conoscenza. Egli gode la Beatitudine suprema quando Kundalini è portata nel sahasrara chakra.

Seguono alcuni altri chakra: adhara (un altro nome del muladhara chakra), amrita, ananda, lalita, balwana, brahmadwara, chandra, dipaka, karnamula, gulhaha, kuladipa, kundali, galabaddha, kaladaada, kaladhvara, karangaka, kalabhedan, lalana, mahotsaha, manas, talana, mahapadma, niradhara, naukula, prana, soma, triveni, urdhvarandhra, vajra, ecc. Alcuni di questi nomi si riferiscono ai sei chakra principali. Ci sono anche molti chakra minori. Alcuni hatha yogi dicono che ci sono 21 chakra minori oltre ai 13 maggiori; altri hatha yogi affermano che ci sono 49 chakra, mentre gli antichi yogi insegnavano che ci sono 144 chakra. Il talana chakra, con i suoi 12 petali rossi, è situato vicino alla base del palato; il manas chakra, con i suoi sei petali, è intimamente connesso con le sensazioni, i sogni e i viaggi astrali. Istruzioni dettagliate su ciascun chakra sono date nei capitoli seguenti.

### Petali sui Chakra

Ogni chakra ha un numero definito di petali, con una lettera sanscrita su

ciascun petalo. La vibrazione che si produce in ciascun petalo è rappresentata dalla corrispondente lettera sanscrita. Ogni lettera denota il mantra di devi Kundalini. Le lettere esistono nei petali in forma latente, e possono essere manifestate e le vibrazioni delle nadi sentite durante la concentrazione.

Il numero dei petali nei loti varia. Muladhara, svadhishthana, manipura, anahata, vishuddha e ajna chakra hanno rispettivamente 4, 6, 10, 12, 16 e 2 petali. Tutte le cinquanta lettere sanscrite sono sui cinquanta petali. Il numero dei petali in ciascun chakra è determinato dal numero e dalla posizione delle yoga nadi attorno al chakra. Sarò ancora più chiaro: da ogni chakra saltano fuori un numero definito di yoga nadi. Il chakra ha l'apparenza di un loto, con le nadi come petali. Il suono prodotto dalle vibrazioni delle yoga nadi è rappresentato dalle corrispondenti lettere sanscrite. Quando Kundalini si trova nel muladhara, i chakra con i loro petali sono volti in basso; quando è risvegliata, si voltano verso il brahmarandhra. Essi si volgono sempre dal lato di Kundalini.

### Muladhara Chakra

Il muladhara chakra è situato alla base della colonna spinale; sta tra l'origine dell'organo di riproduzione e l'ano. È proprio sotto il kanda e la giunzione dove s'incontrano ida, pingala e sushumna nadi. Due dita sopra l'ano e due dita circa sotto i genitali, quattro dita in larghezza è lo spazio dov'è situato il muladhara chakra. Questo è l'adhara chakra (supporto), poiché gli altri chakra vi sono sopra. Kundalini, che dà potere ed energia a tutti i chakra, sta in questo chakra; quindi questo, che è il supporto di tutti gli altri, è chiamato muladhara o adhara chakra.

Da questo chakra emanano quattro importanti nadi, che appaiono come petali di un loto. Le vibrazioni sottili fatte da ciascuna nadi sono rappresentate dalle lettere sanscrite: vam, sam, sham e cam. La yoni che si trova al centro di questo chakra è chiamata kama ed è adorata dai siddha. Qui Kundalini giace addormentata. Ganesh è il devata di questo chakra. I sette mondi inferiori: atala, vitala, sutala, talatala, rasatala, mahatala e patala loka sono sotto questo chakra. Questo chakra corrisponde al bhū loka o bhūmandal, piano fisico (regione della terra). Bhuvah, swah o swarga, maha, jana, tapa e satya loka sono sopra questo chakra. Tutti i mondi inferiori si riferiscono ad alcuni chakra minori negli arti, che sono controllati dal muladhara chakra. Quello yogi che ha penetrato questo chakra mediante il prithvi dharan ha conquistato il prithvi tattva. Egli non ha paura della morte da terra.

Prithvi è di colore giallo. Il tripura (fuoco, sole e luna) dorato è chiamato 'bija'; è anche chiamato parama tejas (la grande energia), che sta sul muladhara chakra ed è conosciuto come swayambhu linga. Vicino a questo linga c'è la regione dorata conosciuta come kula; la divinità che vi presiede è Dakini (Shakti). Il Brahma granthi o nodo di Brahma è in questo chakra. Il Vishnu granthi e il Rudra granthi si trovano nell'anahata e nell'ajna chakra. Lam è il bija del muladhara chakra.

Il saggio yogi che si concentra e medita sul muladhara chakra acquista piena

conoscenza di Kundalini e dei mezzi per ridestarla. Quando Kundalini è ridestata, egli ottiene darduri siddhi, il potere di sollevarsi dal terreno. Può controllare il respiro, la mente e il seme; il suo prana entra nella brahmanadi; tutti i suoi peccati sono distrutti. Acquista conoscenza di passato, presente e futuro; e gode la beatitudine naturale (sahaja ananda).

### Svadhishthana Chakra

Svadhishthana è situato dentro la sushumna nadi, alla radice dell'organo di riproduzione. Corrisponde al bhuvah loka. Nel corpo fisico, ha controllo sul basso addome, sui reni, ecc. Jala mandal (la regione dell'acqua - apas tattva), è qui. All'interno di questo chakra c'è uno spazio come una luna crescente o dalla forma di conchiglia o di fiore kunda. La divinità che vi presiede è il Signore Brahma e devata è la dea Rakini. Il bijakshara vam, il bija di Varuna, si trova in questo chakra. Il colore del chakra è puro rosso sangue o color sindura (vermiglio). Da questo centro emanano sei yoga nadi, che appaiono come i petali di un loto. Le vibrazioni prodotte dalle nadi sono rappresentate dalle lettere sanscrite: bam, bham, mam, yam, ram e lam.

Chi si concentra su questo chakra e medita sul devata non ha paura dell'acqua, ed ha un perfetto controllo dell'elemento acqua; ottiene molti poteri psichici, conoscenza intuitiva e un perfetto controllo dei suoi sensi. Ha piena conoscenza delle entità astrali. Kama, krodha, lobha, moha, mada, matsarya ed altre qualità impure sono completamente annientate. Lo yogi diviene conquistatore della morte (mrityunjaya).

### Manipura Chakra

Manipura è il terzo chakra dal muladhara. È situato dentro la sushumna nadi, nella regione dell'ombelico (nabhi sthana). Qui ha il suo centro corrispondente nel corpo fisico, ed ha controllo su fegato, stomaco, ecc. È un centro molto importante. Da questo chakra emanano dieci yoga nadi, che appaiono come i petali di un loto. Le vibrazioni prodotte dalle nadi sono rappresentate dalle lettere sanscrite: dam, dham, nam, tam, tham, dam, dham, nam, pam e pham.

Il chakra ha il colore delle nuvole nere. Dentro c'è uno spazio di forma triangolare. È l'agni mandal (regione del fuoco - agni tattva). Il bijakshara ram, bija di Agni, è qui. Le divinità che vi presiedono sono Vishnu e la dea Lakshmi. Questo chakra corrisponde al swah o swarga loka, e al plesso solare nel corpo fisico.

Lo yogi che si concentra su questo chakra ottiene patala siddhi, può acquisire tesori nascosti ed è libero da ogni malattia. Egli non ha affatto paura del fuoco (agni). 'Anche se è gettato nel fuoco ardente, rimane vivo senza temere la morte'. (Gheranda Samhita).

### Anahata Chakra

L'Anahata chakra è situato nella sushumna nadi. Ha controllo sul cuore; corrisponde al plesso cardiaco nel corpo fisico. Questo chakra corrisponde al maha loka; ed è di colore rosso profondo. Dentro questo chakra c'è uno spazio esagonale color fumo o nero scuro, simile al colore del collirio (usato per gli occhi) Questo chakra è il centro del vayu mandal (regione dell'aria - vayu tattva). Da qui emanano 12 yoga nadi. Il suono prodotto da ciascuna nadi è rappresentato dalle seguenti lettere sanscrite: kam, kham, gam, gham, gnam, cham, chham, jam, jham, jnam, tam e tham. Il bijakshara yam, bija di vayu, è qui. La divinità che vi presiede è Isha (Rudra), e devata è Kakini. Nel muladhara chakra c'è swayambhu linga e nell'Anahata chakra abbiamo il bana linga. Il kalpa vriksha, che dà tutte le cose desiderate, è qui. In questo centro viene sentito il suono Anahata, il suono del shabda Brahman.

Potete sentirlo molto chiaramente quando vi concentrate attentamente su questo centro. Potete distintamente udire questo suono, quando fate sirshasana per lungo tempo. Vayu tattva è pieno di sattva guna. Il Vishnu granthi si trova in questo sthana. Chi medita su questo chakra ha pieno controllo sul vayu tattva. Egli ottiene buchari siddhi, khechari siddhi, kaya siddhi (il potere di volare nell'aria, di entrare nel corpo di un altro), ecc. Riceve l'Amore Cosmico e tutte le altre divine qualità sattviche.

### Vishuddha Chakra

Il Vishuddha chakra è situato dentro la sushumna nadi, alla base della gola, kantha-mula sthana. Corrisponde al jana loka. È il centro dell'akasa tattva (l'elemento etere). Il tattva è di puro colore blu. Al di sopra di questo, tutti gli altri chakra appartengono al manas tattva. La divinità che vi presiede è Sadasiva (Itara linga), e la dea è Shakini. Da questo centro emanano 16 yoga nadi, che appaiono come i petali di un loto. Le vibrazioni prodotte dalle nadi sono rappresentate dalle 16 vocali sanscrite: am, am, im, im, um, um, rm, rm, lm, lm, em, aim, om, aum, am, ah. L'akasa mandal (la regione dell'etere) è di forma sferica, come la luna piena. In questo centro vi è il bija dell'akasa tattva, ham; esso è di colore bianco. Questo chakra corrisponde al plesso laringeo nel corpo fisico.

La concentrazione sul tattva di questo chakra è chiamata akasi dharana. Chi pratica questa concentrazione non perirà nemmeno nel pralaya, e ottiene il massimo successo. Meditando su questo chakra, si ottiene la piena conoscenza dei quattro Veda; si diventa un trikala jnani (che conosce il passato, il presente e il futuro).

### Ajna Chakra

L'ajna chakra è situato dentro la sushumna nadi, e il suo centro corrispondente nel corpo fisico è nello spazio tra le due sopracciglia, conosciuto come trikuti. La divinità che vi presiede, Paramasiva (Shambhu), ha la forma di un hamsa (cigno). C'è la dea Hakini (Shakti). Il pranava Om è il bijakshara di questo chakra. È la sede della mente. Ci sono due petali (yoga nadi) ai lati del loto (chakra), e le vibrazioni di queste nadi sono

rappresentate dalle lettere sanscrite ham e ksham. È questo il granthi sthana (Rudra granthi). Il chakra è il colore bianco puro o come quello della luna piena (nel giorno di purnima). Il centro corrispondente nel corpo fisico è il plesso cavernoso.

Chi si concentra su questo centro distrugge tutti i karma delle vite passate. I benefici derivati dalla concentrazione su questo chakra non possono essere descritti con le parole. Il praticante diventa un jivanmukta (un uomo liberato mentre è ancora in vita). Egli acquisisce tutti gli 8 siddhi maggiori e i 32 siddhi minori. Tutti gli yogi e i jnani si concentrano sul bijakshara di questo centro, il pranava. Ciò è chiamato bhrumadhya drishti (sguardo nello spazio tra le sopracciglia). Maggiori dettagli su quest'importante chakra saranno dati nelle lezioni seguenti.

## Il Cervello

Il cervello e i nervi cranici sono le parti principali dell'intero sistema nervoso. È una massa di tessuti nervosi composti di soffice materia bianca e grigia, e occupa la totalità del cranio.

Il cranio è come una cassaforte di ferro per custodire il tesoro, il cervello. È circondato da tre membrane o meningi, cioè: 1) dura madre, il fibroso tessuto connettivo a lato delle ossa craniche; 2) pia madre, il tessuto connettivo che contiene una rete di vasi sanguigni, e che penetra e nutrice tutte le parti del cervello; 3) aracnoide, una membrana sottilissima attorno al cervello. Sotto l'aracnoide c'è lo spazio che contiene il fluido cerebro-spinale, che ha lo scopo di ostacolare qualsiasi offesa al cervello. Sembra come se il cervello galleggiasse su questo liquido.

Il cervello può essere diviso in due metà, emisfero destro e sinistro, da un solco o tessuto centrale. Nel cervello vi sono parecchi lobi o parti più piccole, come i lobi parietali e temporali ai lati, il lobo occipitale nella parte posteriore del cervelletto, ecc. In ogni lobo vi sono molte circonvoluzioni. Ancora, per amore dello studio, possiamo dividere il cervello in quattro sezioni.

1) Cerebro: è la parte più larga del cervello, l'anteriore, di forma ovale. È situato nella parte superiore della cavità cranica. Contiene gli importanti centri dell'udito, della parola, della vista, ecc. La ghiandola pineale, che è considerata la sede dell'anima, e che gioca una parte prominente nel samadhi e nei fenomeni psichici, è situata qui.

2) Cervelletto: il cervello posteriore o piccolo; è questa la porzione principale del cervello, di forma oblungata, situata proprio sopra il quarto ventricolo e sotto e dietro il cervello. Qui la materia grigia è disposta sulla materia bianca. Regola il coordinamento muscolare. Durante i sogni, la mente rimane qui.

3) Midollo oblungato: è il luogo d'inizio del midollo spinale nella cavità cranica, dove si estende e si allarga in forma oblunga. Si trova tra i due

emisferi. Qui la materia bianca è posta sulla materia grigia. Contiene i centri di funzioni importanti, come la circolatoria, la respiratoria, ecc. Questa parte dev'essere protetta attentamente.

4) Ponte di varolio: è il ponte che sta prima del midollo oblungato. È fatto di fibre bianche e grigie che vengono dal cervelletto e dal midollo. È la giunzione dove s'incontrano cervelletto e midollo.

Vi sono cinque ventricoli del cervello. Il quarto è il più importante, ed è situato nel midollo oblungato. Il quarto ventrico è il canale centrale del midollo spinale, quando entra nella cavità cranica. Allora il piccolo canale diventa DI più grande dimensione.

Ogni nervo del corpo è intimamente connesso con il cervello. Dodici paia di nervi cranici procedono da tutt'e due gli emisferi, attraverso le aperture alla base del cranio, verso le differenti parti del corpo: olfattori; ottici; motori oculari; patetici; trifacciali; abducenti; facciali; uditivi; glossofaringei; pneumogastrici; spinali accessori e ipoglossi. Questi nervi sono connessi con occhi, orecchie, lingua, naso, faringe, torace, ecc. Per uno studio dettagliato di questa sezione consultate un qualsiasi libro di anatomia. Qui ho dato le parti connesse con il kundalini yoga.

### Brahmarandhra

'Brahmarandhra' significa il buco di Brahman. È la casa di residenza dell'anima umana; è conosciuto anche come 'dasamdvara', la decima apertura, o porta. Il luogo incavato in cima alla testa, conosciuto come fontanella anteriore nel bimbo appena nato, è il brahmarandhra. Questo si trova tra le due ossa parietale e occipitale. Nel bambino, questa parte è molto soffice.

Quando il bimbo cresce, viene obliterata dalla crescita delle ossa della testa. Brahma creò il corpo fisico ed entrò (pravishat) nel corpo per dargli luce all'interno attraverso il brahmarandhra; in alcune Upanishad si afferma così. È la parte più importante; molto adatta per il nirguna dhyana (meditazione astratta). Quando, al tempo della morte, lo yogi si separa dal corpo fisico, il brahmarandhra improvvisamente si apre e il prana fuoriesce da questa apertura (kapala moksha). 'Cento e uno sono i nervi del cuore. Di essi, uno (sushumna) è andato fuori perforando la testa; ascendendo tramite esso, si ottiene l'immortalità' (Kathopanishad).

### Sahasrara Chakra

Il sahasrara chakra è la dimora del Signore Shiva. Corrisponde al satya loka, ed è situato in cima alla testa. Quando Kundalini è unita col Signore Shiva nel sahasrara chakra, lo yogi gode la Beatitudine suprema, parama Ananda. Quando Kundalini è portata fino a questo centro, lo yogi ottiene lo stato supercosciente e la più alta conoscenza; diventa un jnani pienamente sbocciato (brahmavidvarishtha).

La parola sahasradala-padma denota che questo padma ha mille petali; cioè,

mille yoga nadi emanano da questo centro. Ci sono diverse opinioni circa l'esatto numero dei petali. È del tutto sufficiente se voi sapete che da questo centro procedono innumerevoli nadi. Come nel caso degli altri chakra, le vibrazioni prodotte dalle yoga nadi sono rappresentate dalle lettere sanscrite; qui, tutte le cinquanta lettere dell'alfabeto sanscrito sono ripetute continuamente su tutte le yoga nadi. Questo è un centro sottile; il centro corrispondente nel corpo fisico è nel cervello. Il termine 'shat-chakra' si riferisce solo ai sei chakra principali, cioè: muladhara, svadhishtana, manipura, anahata, vishuddha, e ajna. Al di sopra di questi abbiamo il sahasrara chakra, che è il più importante di tutti i chakra. Tutti i chakra hanno un'intima connessione con questo centro. Esso non è considerato insieme ai sei chakra, ma è situato sopra tutti gli altri.

### Lalana Chakra

Il lalana chakra è situato nello spazio sopra ajna e sotto il sahasrara chakra. Da questo centro emanano 12 yoga nadi. Le vibrazioni prodotte dalle 12 nadi sono rappresentate dalle lettere sanscrite: ha, sa, ksha, ma, la, ve, ra, ya, ha, sa, kha e phrem. Ha Om come bija. In questo centro, lo yogi si concentra sulla forma del suo guru ed ottiene ogni conoscenza. Questo centro ha il controllo delle 12 paia di nervi che procedono dal cervello verso i differenti organi di senso.

### Sommario delle Lezioni Precedenti

Gli aspiranti devono avere tutte le qualità sattviche e devono essere completamente liberi dalle impurità. Satsanga, solitudine, disciplina dietetica, buone maniere, buon carattere, brahmacharya, vairagya, ecc., formano le forti fondamenta della vita yogica. L'aiuto di un guru, che ha già percorso il sentiero, è assolutamente necessario per un progresso veloce nel sentiero spirituale. Per yoga abhyasa, si richiedono posti con clima fresco e temperato. Le nadi sono i canali astrali (sukshma) attraverso cui scorre il prana (energia vitale) verso le differenti parti del corpo. Ida, pingala e sushumna sono le più importanti tra le innumerevoli nadi. Tutte le nadi partono dal kanda. Questo è situato nello spazio tra l'origine dell'organo di riproduzione e l'ano. La sushumna nadi è situata dentro la colonna spinale, nel canale spinale. All'interno della sushumna nadi c'è una nadi di nome vajra. Chitra nadi, un canale minuto, chiamato pure brahmanadi, è dentro questa vajra nadi. Kundalini, quando risvegliata, passa attraverso chitra nadi. Tutti questi sono centri sottili, e non potete fare nessuna prova o esperimento di laboratorio. Senza questi centri sottili, il corpo grossolano non può esistere e funzionare. Muladhara, svadhishtana, manipura, anahata, vishuddha, ajna e sahasrara sono i chakra più importanti. Quando Kundalini ascende di chakra in chakra, viene aperto uno strato dopo l'altro della mente e il sadhaka accede a più alti stati di coscienza. In ogni chakra ottiene vari siddhi. Ida, pingala e altre nadi si trovano ai lati della spina dorsale. Ida fluisce per la narice sinistra e pingala per la narice destra. Nella swara sadhana il respiro deve fluire per la narice sinistra durante il giorno e la narice destra durante la notte.

## La Misteriosa Kundalini

' O Devi! Tu sei la mente, il cielo, l'aria, il fuoco, l'acqua e la terra. Nulla è al di fuori di Te nella Tua trasformazione. Tu sei diventata la sacra regina di Shiva per alterare la tua beata forma cosciente nella forma del mondo'. Kundalini, il potere del serpente o fuoco mistico, è l'energia primordiale o Shakti che giace addormentata nel muladhara chakra, il centro del corpo. È chiamata potere serpentino o anulare a causa della sua forma serpentina. È un elettrico, infuocato potere occulto, la grande forza originaria che costituisce il fondamento di tutta la materia organica e inorganica.

Kundalini è il potere cosmico nei corpi individuali. Non è una forza materiale come l'elettricità, il magnetismo, la forza centripeta o centrifuga. È un potenziale potere cosmico (Shakti) spirituale. In realtà non ha forma. Il buddhi e la mente grossolana (sthula) devono seguire una forma particolare, nello stadio iniziale. Da questa forma grossolana, uno può facilmente comprendere la sottile e informe Kundalini. Prana, ahankara, buddhi, indriya, mente, i cinque elementi grossolani e i nervi sono tutti prodotti di Kundalini.

Kundalini è la Divina Shakti addormentata, avvolta a spirale, che giace assopita in tutti gli esseri. Avete visto che nel muladhara chakra c'è lo svayambhu linga. La testa del linga è il posto dove la sushumna nadi è attaccata al kanda. La misteriosa Kundalini sta a faccia in giù, alla bocca della sushumna nadi, sul capo dello svayambhu linga. Essa ha tre spire e mezzo, come un serpente. Quando è risvegliata, emette un suono sibilino come quello che fa un serpente percosso da un bastone; e procede verso gli altri chakra attraverso la brahmanadi, chiamata anche chitra nadi, dentro la sushumna. Perciò Kundalini è chiamata anche Bhujangini, potere del serpente. Le tre spire rappresentano i tre guna di prakriti: sattva, rajas e tamas e la mezza rappresenta la vikriti o modificazione di prakriti.

Kundalini è la dea della parola ed è lodata da tutti. Lei stessa, quando risvegliata dallo yogi, consegue per lui l'illuminazione. Lei che dà mukti e jnana, poiché Lei stessa è queste due cose. anche chiamata Saraswati, poiché è la forma del shabda Brahman Ella è fonte di ogni Conoscenza e Beatitudine; è la stessa pura Coscienza; è Brahman; è prana Shakti, la Forza suprema, la Madre di prana, agni, bindu e nada. È per questa Shakti che esiste il mondo. In Lei sono creazione, preservazione, e dissoluzione. Il mondo è sostenuto soltanto dalla Sua Shakti. È mediante la Sua Shakti nel prana sottile che viene prodotto il nada (suono anahata). Mentre pronunciate un suono continuo o cantate il dirgha pranava Om, sentirete distintamente che la vera vibrazione parte dal muladhara chakra. Tutte le parti del corpo funzionano tramite la vibrazione di questo nada. Ella mantiene l'anima individuale attraverso il prana sottile. In ogni tipo di sadhana, la dea Kundalini è l'oggetto di adorazione, in una forma o nell'altra.

Kundalini ha connessione con il prana sottile; questo ha connessione con le nadi e i chakra sottili. Le nadi sottili hanno connessione con la mente; questa ha connessione con tutto il corpo. Avete sentito che c'è mente in

ogni cellula del corpo. Il prana è la forza operante del corpo; è dinamico. Questa Shakti statica viene stimolata dal pranayama e da altre pratiche yogiche e diviene dinamica. Queste due funzioni, statica e dinamica, sono chiamate 'sonno' e 'risveglio' di Kundalini.

## Capitolo Terzo SADHANA YOGA

- Come Svegliare la Kundalini -

Prima di tentare di svegliare Kundalini, uno deve diventare perfettamente privo di desideri e dev'essere pieno di vairagya. Essa può essere svegliata solo quando un uomo s'innalza sopra kama, krodha, lobha, moha, mada e altre impurità. Kundalini può essere svegliata innalzandosi al di sopra dei desideri dei sensi. Lo yogi che ha il cuore puro e la mente libera da passioni e desideri, svegliando Kundalini sarà beneficiato. Se un uomo con un gran numero d'impurità nella mente desta la Shakti con la mera forza, mediante asana, pranayama e mudra, si romperà le gambe e cadrà giù; non sarà in grado di ascendere la scala yogica. Questa è la ragione principale per cui le persone fuoriescono dalla via, o subiscono delle infermità corporee.

Non c'è niente di sbagliato nello yoga. La gente deve avere, per prima cosa, purezza; quindi, una conoscenza completa della sadhana, una giusta guida, e una pratica costante e graduale. Quando viene destata Kundalini ci sono molte tentazioni sulla via, e un sadhaka privo di purezza non avrà la forza di resistere.

Una profonda conoscenza della teoria è essenziale quanto la pratica. Alcuni sono dell'opinione che la teoria non è affatto necessaria; essi adducono uno, o due, rari esempi, per provare che Kundalini è stata svegliata anche in quelli che non sanno niente di nadi, chakra e Kundalini.

Ciò può essere dovuto alla grazia di un guru, o al puro caso; ma non tutti possono aspettarsi questo e trascurare il lato teorico. Se guardate l'uomo in cui Kundalini è stata svegliata per grazia del guru, comincerete subito a trascurare il lato pratico e a sprecare realmente il vostro tempo nel passare da un guru all'altro. L'uomo che ha una chiara conoscenza della teoria e fa una pratica costante, ottiene velocemente la metà desiderata.

Kundalini può essere svegliata per mezzo di pranayama, asana e mudra dagli hatha yogi; per mezzo di concentrazione e controllo della mente dai raja yogi; per mezzo di devozione e perfetto abbandono di sé dai bhakta; per mezzo della volontà analitica dai jnani; per mezzo di mantra dai tantrika; e per grazia del guru (guru kripa) mediante tocco, vista o mero sankalpa.

L'ascesa di Kundalini e la Sua unione con Shiva nel sahasrara chakra produce lo stato di samadhi e di mukti. Nessun samadhi è possibile senza risvegliare la Kundalini.

Per pochi eletti, uno qualsiasi dei metodi sopra indicati è del tutto sufficiente a risvegliare la Kundalini; molti dovranno combinare diversi metodi, e ciò secondo la maturità e la posizione dei sadhaka nel sentiero

spirituale. Il guru troverà la vera posizione dei sadhaka e prescriverà il metodo appropriato che risveglierà con successo la Kundalini in breve periodo. Ciò è qualcosa di simile al dottore che prescrive la medicina adatta a un paziente, per curare una particolare malattia. Un tipo di medicina non curerà le malattie di pazienti diversi. Similmente, un tipo di sadhana non può essere adatta a tutti.

Oggi giorno, ci sono molte persone che immaginano follemente di aver raggiunto la purezza, commettono errori nello scegliere alcuni metodi e trascurano molte cose importanti della sadhana. Queste sono povere anime autoilluse. Arroganti, rajasici sadhaka, sceglieranno alcuni esercizi di loro fantasia, in maniera irregolare, e quando s'imbattono in qualche serio problema lasciano perdere tutto.

Quando Kundalini è destata, il prana sale attraverso la brahmanadi assieme a mente e agni; dovete portarla su fino al sahasrara chakra mediante alcuni speciali esercizi, quali maha- bheda, shakti chalana, ecc.

Non appena è destata, Ella fora (bheda) il muladhara chakra; e dev'essere portata fino al sahasrara attraverso i vari chakra. Quando Kundalini è in un chakra, vi si sente un calore intenso, e quando lascia quel centro per un altro chakra, quello di prima diviene molto freddo e appare senza vita.

I segni che denotano il risveglio di Kundalini sono: libertà da kama, krodha, raga e dwesha, possedere mente bilanciata, Amore cosmico, visione astrale, suprema impavidità, assenza di desideri, siddhi, intossicazione divina e Ananda spirituale. Quand'Ella è in riposo, un uomo ha piena coscienza del mondo e dei suoi ambienti. Quand'Ella è sveglia, egli è morto al mondo; non ha coscienza del corpo, e ottiene lo stato unmani. Quando Kundalini passa di chakra in chakra, viene aperto uno strato dopo l'altro della mente e lo yogi acquisisce i poteri psichici; acquista il controllo sui cinque elementi. Quand'Ella raggiunge il sahasrara chakra, egli è nel Chidakasa (spazio della Conoscenza).

Il risveglio della Kundalini Shakti, la sua unione con Shiva, godere il nettare, e altre funzioni del kundalini yoga descritte negli yoga shastra sono misinterpretate e prese in senso letterale da molti. Questi pensano di essere Shiva e le donne Shakti, e che lo scopo del kundalini yoga è la mera unione sessuale. Dopo aver avuto una cattiva interpretazione dei testi yogici, essi cominciano ad offrire fiori e ad adorare le loro mogli con tendenze lussuose.

Anche il termine ' intossicazione Divina derivata dal bere il nettare ' è misinterpretato.

Prendono una gran quantità di vino e di altre bevande intossicanti e immaginano di avere goduto l'estasi Divina. È mera ignoranza; sono completamente in errore. Questa sorta di adorazione e unione non è affatto kundalini yoga. Essi spostano la loro concentrazione sui centri sessuali e si rovinano. Alcuni giovani folli praticano una, o due, asana, dei mudra ed un po' di pranayama per alcuni giorni, in qualsiasi modo preferiscono, e immaginano che la Kundalini è salita fino al loro collo. Essi posano come

grandi yogi, mentre sono miserabili anime autoilluse.

Anche un vedantin (uno studente di jnana yoga) può avere jnana nishtha solo tramite il risveglio della Kundalini Shakti, che giace addormentata nel muladhara chakra. Nessuno stato supercosciente o samadhi è possibile senza risvegliare quest'energia primordiale, sia tramite il raja yoga, il bhakti yoga, l'hatha yoga o il jnana yoga.

È facile destare la Kundalini, ma è molto difficile portarla fino al sahasrara chakra attraverso i differenti chakra. Ciò richiede una grande quantità di pazienza, perseveranza, purezza e pratica costante. Lo yogi che l'ha portata fino al sahasrara chakra è il vero maestro di tutte le forze. Generalmente, gli studenti di yoga smettono la loro sadhana a metà strada, a causa di un falso senso di soddisfazione (tushti). Essi immaginano di avere raggiunto lo scopo non appena ottengono alcune esperienze mistiche e dei poteri psichici, e desiderano dimostrare questi poteri al pubblico per averne fama e reputazione e guadagnare dei soldi. Questo è un brutto errore. Soltanto la piena realizzazione può dare la liberazione finale, la pace perfetta e la massima beatitudine.

I diversi metodi di risvegliare Kundalini tramite l'hatha yoga, il bhakti yoga, il raja yoga e il jnana yoga saranno descritti ad uno ad uno. Alcuni aspiranti non arriveranno alla perfezione mediante un solo metodo; per la gran maggioranza delle persone è necessaria un'armoniosa combinazione di tutti questi metodi. Nelle pagine seguenti vi dirò i diversi esercizi intesi per risvegliare Kundalini. Se siete abbastanza saggio, dopo un'attenta lettura dei diversi esercizi, potete trovare facilmente il giusto metodo di sadhana che si adatta meglio a voi, e ottenere il successo.

L'innalzare Kundalini e unirli a Shiva nel sahasrara chakra produce lo stato di samadhi e di mukti. Prima di risvegliare la kundalini dovete avere deha suddhi (purezza di corpo), nadi suddhi (purificazione delle nadi), manas suddhi (purezza di mente) e buddhi suddhi (purezza d'intelletto). Per la purificazione del corpo sono prescritti i seguenti sei esercizi: Dhauti, basti, neti, nauli, trataka e kapalabhati. Nell'hatha yoga, questi sono conosciuti come shat-karma o i sei esercizi di purificazione.

## 5. Trataka

'Trataka' è guardare fisso a un punto o oggetto particolare senza battere le palpebre. Sebbene questo è uno dei sei esercizi di purificazione, è inteso principalmente per sviluppare la concentrazione e la focalizzazione mentale. È molto utile per gli studenti di hatha yoga, jnana yoga, bhakti yoga e raja yoga. Non c'è altro metodo più efficace per il controllo della mente. Alcuni studenti che affermano di appartenere al jnana yoga, negano quest'importante esercizio perché è descritto come parte dell'hatha yoga. Sri Ramana Maharshi, il famoso jnani di Tiruvannamalai, faceva quest'esercizio. Se foste stati al suo ashram per avere il suo darshan, avreste potuto vederlo chiaramente. Mentre stava seduto sul sofà, nella sua stanza, era solito guardare sui muri. Mentre sedeva nella veranda, su una sedia-sdraio, guardava fissamente le distanti colline o il cielo. Questo gli permetteva di

mantenere uno stato bilanciato di mente. Nulla poteva distrarre la sua mente. Egli era sempre molto calmo e fresco. Non era assolutamente distratto da nessuno, anche se i suoi bhakta stavano parlando o cantando a fianco a lui.

## PRANAYAMA

### Che Cos'è il Prana?

Il prana è la somma totale di tutta l'energia manifesta nell'universo. È la forza vitale, o sukshma. Il respiro è la manifestazione esterna del prana. Esercitando il controllo sul respiro grossolano, potete controllare il prana sottile all'interno. Controllo del prana significa controllo della mente. La mente non può operare senza l'aiuto del prana. Il sukshma prana è intimamente connesso con la mente. Il prana è la somma totale di tutte le forze latenti nascoste negli uomini e che si trovano ovunque attorno a noi. Calore, luce, elettricità, magnetismo sono tutte manifestazioni del prana. Il prana è connesso alla mente; tramite la mente alla volontà; tramite la volontà all'anima individuale; e tramite questa all'essere supremo.

La sede del prana è il cuore. Il prana è uno, ma ha molte funzioni da svolgere. Quindi prende cinque nomi, secondo le diverse funzioni che compie, cioè: prana, apana, samana, udana e vyana. Questi occupano certi posti nel corpo, secondo le diverse funzioni che compiono.

Il respiro diretto dal pensiero, sotto il controllo della volontà, è una forza vitalizzante e rigenerante, che può essere coscientemente utilizzata per l'autosviluppo, per guarire molte malattie incurabili e per molti altri scopi utili. Gli hatha yogi considerano il prana tattva superiore al manas tattva (mente), poiché il prana è presente anche quando la mente è assente, durante il sonno profondo. Quindi, il prana svolge una parte più vitale della mente.

Se saprete come controllare le piccole onde di prana che operano attraverso la mente, allora conoscerete il segreto per soggiogare il prana universale. Lo yogi che diventa esperto nella conoscenza di questo segreto non ha paura di nessun potere, perché ha il dominio su tutte le manifestazioni di potere nell'universo. Quanto è comunemente conosciuto come 'potere della personalità' non è altro che la capacità naturale che una persona ha di amministrare il suo prana. Nella vita, alcune persone sono più influenti e affascinanti di altre. Tutto ciò è dovuto al prana, che lo yogi usa coscientemente col comando della sua volontà.

Avendo acquisito un'esauriente conoscenza della sede delle nadi e dei vayu, con le loro funzioni, uno deve iniziare la purificazione delle nadi. Una persona che possiede yama e niyama, evitando ogni compagnia, avendo finito il suo corso di studio, deliziato nella Verità e nelle virtù, avendo conquistato la collera, impegnato nel servizio del suo precettore spirituale e ben istruito in tutte le pratiche religiose, deve andare in un posto solitario per fare yoga abhyasa.

La purificazione delle nadi (nadi suddhi) è una cosa importante nei primi stadi dello yoga. Se ci sono impurità nelle nadi, l'ascesa di Kundalini nella sushumna è seriamente ritardata. La purità delle nadi facilita l'ascesa di Kundalini. Il pranayama determina la veloce purificazione delle nadi. Nadi suddhi è la base dello yoga; è il fondamento dello yoga; è la prima parte dello yoga.

Come, se potete fermare il volano del motore, potete fermare tutte le altre ruote della fabbrica, così, se potete fermare le funzioni di tutti gli altri organi del corpo, controllando il respiro potete avere il controllo del sottile prana psichico. Questa è la ragione per cui viene prescritto il pranayama per controllare il prana.

Il prana è il soprabito della mente. Se potete controllare il prana, potete controllare anche la mente e il virya (seme); perché prana, virya e mente sono sotto un unico collegamento (sambandha). Se potete controllare la mente, il respiro cessa da sé; il prana viene sotto controllo. Come c'è un sistema nervoso nel grossolano corpo fisico, così c'è un sistema nervoso nel corpo astrale. Il sistema nervoso del corpo fisico è sthula prana; il sistema nervoso del corpo astrale è sukshma prana. C'è un'intima connessione tra questi due prana; c'è interazione tra questi due prana.

Controllando l'atto del respiro, potete controllare efficacemente tutte le varie funzioni del corpo. Potete controllare e sviluppare molto facilmente e velocemente corpo, mente e anima.

Cura psichica, telepatia, chiaroveggenza, lettura del pensiero e altri siddhi sono effetti del controllo del prana. Il processo per cui il prana è controllato mediante la regolazione del respiro è chiamato 'pranayama'. È attraverso il pranayama che potete controllare le vostre circostanze e il vostro carattere, e armonizzare coscientemente l'universale vita individuale con la vita cosmica.

## 6. Guarigione Pranica

Quelli che praticano il pranayama possono impartire il loro prana per guarire malattie morbose.

Possono anche ricaricarsi di prana in un batter d'occhio, praticando kumbhaka. Non pensate mai che sarete svuotati del vostro prana, distribuendolo agli altri. Più ne darete, più esso fluirà a voi dalla sorgente cosmica (Hiranyagarbha). Questa è la legge della Natura. Non siate avaro.

Se c'è un paziente coi reumatismi, frizionate gentilmente le sue gambe con le vostre mani.

Mentre fate il massaggio, fate kumbhaka e immaginate che il prana scorra dalle vostre mani verso il paziente. Connettetevi con Hiranyagarbha, o prana cosmico, e immaginate che l'energia cosmica sta fluendo dalle vostre mani verso il malato. Il paziente si sentirà improvvisamente riscaldato, liberato

e rafforzato. Potete curare mal di testa, coliche intestinali, o qualsiasi altra malattia, per mezzo del massaggio e del vostro tocco magnetico. Quando massaggiate il fegato, la milza, lo stomaco o qualsiasi altra parte o organo del corpo, potete parlare alle cellule e dare loro ordini:

« O cellule! Compilate adeguatamente le vostre funzioni. Io vi comando di fare così ».

Esse obbediranno ai vostri ordini; anch'esse hanno un'intelligenza subcosciente. Ripetete il vostro mantra, quando passate il prana agli altri.

Provate alcune volte; acquisite competenza. Potete curare anche il morso dello scorpione; frizionate gentilmente la gamba e fate scendere giù il veleno.

Praticando regolarmente il pranayama potete avere uno straordinario potere di concentrazione, forte volontà e un corpo perfettamente salubre e robusto. Dovete dirigere coscientemente il prana nelle parti malate del corpo. Supponiamo che avete un fegato indolente: sedete in padmasana, chiudete gli occhi e fate sukha purvaka pranayama. Dirigete il prana nella regione del fegato. Concentrate la vostra mente; fissate la vostra attenzione su quell'area. Immaginate che il prana interpenetra tutti i tessuti e le cellule dei lobi del fegato e vi fa la sua opera curativa, rigenerativa e costruttiva. Fede, immaginazione, attenzione e interesse svolgono un ruolo molto importante nel curare le malattie, portando il prana nelle zone malate. Durante l'esalazione, immaginate che le impurità morbose del fegato sono gettate via. Ripetete questo processo 12 volte la mattina e 12 volte la sera. L'indolenza del fegato svanirà in pochi giorni. Questo è un trattamento senza medicine; una cura naturale. Durante il pranayama, potete portare il prana in qualsiasi parte del corpo e curare qualsiasi tipo di malattia, sia essa acuta o cronica. Provate una volta, o due, a guarire voi stessi; le vostre convinzioni si rafforzeranno. Perché gridate come la donna che piange per l'olio quando ha il burro nelle mani, se avete sempre ai vostri ordini un rimedio o agente (prana) economico, potente e facilmente ottenibile! Usatelo con giudizio. Quando avanzate nella concentrazione e nella pratica, potete curare molte malattie col semplice tocco. Negli stadi avanzati, molte malattie sono curate con la sola volontà.

## 7. Guarigione a Distanza

Viene conosciuta anche come ' trattamento assente '. Potete inviare il prana attraverso lo spazio a un vostro amico che vive lontano. Questi deve avere un'attitudine mentale ricettiva. Voi stessi dovete sentirvi in rapporto (in relazione diretta e in simpatia) con la persona che guarite con questo metodo di guarigione a distanza.

Potete fissare le ore d'appuntamento per corrispondenza. Potete scrivere: « Siate pronto alle 8 di sera. Abbiate un'attitudine mentale ricettiva. Stendetevi su una sedia a sdraio. Chiudete gli occhi. Vi trasmetterò il mio prana ». Dite mentalmente al paziente: « Sto trasmettendo una riserva di prana (forza vitale) ». Quando mandate il prana, fate kumbhaka. Praticate pure una

respirazione ritmica. Abbiate l'immagine mentale che il prana lascia la vostra mente e, passando attraverso lo spazio, entra nel sistema del malato. Il prana viaggia invisibile come le onde della radio e guizza come un lampo nello spazio. Il prana, colorato dal pensiero del guaritore, è proiettato all'esterno. Praticando kumbhaka, potete ricaricarvi di prana. Ciò richiede una pratica lunga, costante e regolare.

### Importanza del Pranayama

Tamas e rajas costituiscono la copertura, o velo. Questo velo è rimosso dalla pratica del pranayama. Dopo che il velo è rimosso, viene realizzata la vera natura dell'anima. Il chitta è di per sé composto di particelle sattviche, ma è circondato da rajas e tamas, così come il fuoco è circondato dal fumo. Non c'è azione purificatrice più grande del pranayama. Il pranayama dà purezza, e la luce della conoscenza risplende. Il karma dello yogi, che ricopre la conoscenza discriminativa, è annientato dalla pratica del pranayama. L'essenza, che è luminosa per natura, è coperta dal magico panorama del desiderio e il jiva o anima individuale è diretto verso il vizio. Questo karma dello yogi, che ricopre la Luce e lo lega a ripetute nascite, viene continuamente attenuato dalla pratica del pranayama ed infine è distrutto.

Dharanasu cha yogyata manasah: 'La mente diviene pronta alla concentrazione' (yoga sutra II- 53). Sarete in grado di concentrare la mente perfettamente, dopo che è stato rimosso il velo dalla Luce. Non appena è stata rimossa l'energia disturbatrice, la mente sarà completamente stabile come una fiamma in un posto senza vento.

La parola pranayama a volte è usata per indicare contemporaneamente inalazione, ritenzione ed esalazione del respiro e a volte per ciascuno di questi separatamente. Quando il prana vayu si muoverà nell'akasa tattva, il respiro diminuirà. In quel momento sarà facile fermare il respiro. La velocità della mente sarà lentamente diminuita dal pranayama, che indurrà anche al vairagya.

### Benefici del Pranayama

Il corpo diventa magro, forte e salubre. Il grasso in più è ridotto. C'è luminosità nel viso. Gli occhi splendono come diamanti. Il praticante diventa molto bello. La voce diventa dolce e melodiosa. I suoni interiori anahata si sentono distintamente. Lo studente è libero da ogni sorta di malattie, e si stabilisce nel brahmacharia. Il seme diventa fermo e stabile. Il fuoco gastrico (jatharagni) è aumentato. Lo studente, la studentessa, diventa così perfetto nel brahmacharia che la sua mente non sarà scossa nemmeno se una fanciulla, un fanciullo, cerca di abbracciarlo. L'appetito si restringe. Le nadi si purificano. Si elimina l'agitazione della mente (vikshepa), che viene concentrata. Rajas e tamas sono distrutte. La mente è preparata per il dharana e il dhyana. Le feci diventano scarse. La pratica costante risveglia la forza spirituale interiore e apporta luce spirituale, felicità e pace di mente. Fa del praticante un urdhvareto-yogi.

Si ottengono tutti i poteri psichici. Solo gli studenti progrediti otterranno tutti i benefici.

### Istruzioni sul Pranayama

- 1) Di prima mattina, rispondete ai bisogni della natura, e quindi sedete per le pratiche yogiche. Praticate il pranayama in una stanza asciutta e ben ventilata. Il pranayama richiede concentrazione e attenzione profonda. Non tenete nessuno al vostro fianco.
- 2) Prima di sedere per la pratica del pranayama, pulite completamente le narici. Quando finite la pratica, dopo dieci minuti prendete una tazza di latte o fate una leggera colazione.
- 3) Evitate strettamente il troppo parlare, mangiare e dormire, il mischiarsi con gli amici e lo sforzo. Quando prendete i vostri pasti, mettete un po' di ghiù nel riso; questo lubrificerà le budella e permetterà al vayu di muoversi liberamente verso il basso.
- 4) Alcune persone muovono i muscoli della faccia, quando fanno il kumbhaka. Ciò dev'essere evitato. È un sintomo che indica che stanno andando oltre le loro capacità. Questo dev'essere fermamente evitato. Queste persone non possono avere un regolare rechaka e puraka.
- 5) Il pranayama può anche essere praticato non appena vi alzate dal letto, poco prima di fare japa e meditazione. Esso renderà il vostro corpo leggero e goderete la meditazione. Dovete avere una routine secondo il vostro tempo e la vostra convenienza.
- 6) Non muovete il corpo senza necessità. Muovendo spesso il corpo, anche la mente è disturbata. Non grattatevi il corpo di quando in quando. Quando fate pranayama, japa e meditazione, l'asana dev'essere stabile e fermo come una roccia.
- 7) Durante gli esercizi ripetete il mantra di Rama, di Shiva, o il Gayatri, o qualsiasi altro mantra, per un certo numero di volte o per qualsiasi altra unità di tempo, secondo la vostra inclinazione. Il Gayatri e Om sono i mantra migliori per il pranayama. All'inizio, dovete osservare qualche unità di tempo per fare puraka, kumbhaka e rechaka. L'unità di tempo e il giusto rapporto vengono da sé quando fate puraka, kumbhaka e rechaka finché potete farli confortevolmente. Quando sarete avanzati nella pratica, non avrete bisogno di contare o tenere nessuna unità di tempo. Sarete stabiliti naturalmente nel normale rapporto dalla forza dell'abitudine.
- 8) Per alcuni giorni, all'inizio, dovete contare il numero e vedere come progredite. Negli stadi avanzati, non c'è bisogno di distrarre la mente contando. I polmoni vi diranno quando avete finito il numero richiesto.
- 9) Non fate il pranayama, fin quando siete affaticati. Ci dev'essere sempre gioia e letizia di spirito durante e dopo la pratica. Dovete uscir fuori dalla pratica pienamente rinvigorito e rinfrescato. Non legatevi con troppe

regole (niyama).

10) Non fate il bagno immediatamente dopo aver terminato il pranayama. Riposatevi per mezz'ora. Se durante la pratica emettete sudore, non asciugatelo con un asciugamano, ma strofinatelo con la mano. Quando sudate, non esponete il corpo alle correnti d'aria fredda.

11) Inalate ed esalate sempre molto lentamente. Non fate nessun rumore. In pranayama come bhastrika e kapalabhati potete produrre un suono leggero o il più basso possibile.

12) Non dovete aspettarvi i benefici dopo averlo fatto due o tre minuti soltanto per un giorno o due. Come minimo, all'inizio, dovete fare 15 minuti di pratica quotidiana, regolarmente, per giorni di seguito. Non ci sarà utilità se ogni giorno saltate da un esercizio all'altro.

13) Patanjali non pone molta enfasi sulla pratica dei diversi tipi di pranayama. Egli dice: «Esalate lentamente, quindi inalate e ritenete il respiro. Avrete una mente calma e stabile». Furono gli hatha yogi che svilupparono il pranayama come scienza, e che hanno menzionato vari esercizi per soddisfare differenti tipi di persone.

14) Un neofita, per alcuni giorni, deve fare solo puraka e rechaka, senza alcun kumbhaka. Mettete molto tempo per fare rechaka. La proporzione tra puraka e rechaka è di 1: 2.

15) Il pranayama, nella sua forma popolare e preparatoria, può essere praticato da chiunque, in qualsiasi posizione, seduti o camminando; e tuttavia è sicuro di mostrare i suoi benefici. Per quelli che lo praticano secondo i metodi prescritti, la fruttificazione sarà rapida.

16) Aumentate gradualmente il periodo del kumbhaka. Trattenete il respiro per quattro secondi la prima settimana, per otto la seconda settimana e per dodici secondi la terza settimana; e così via, finché siete capaci di trattenere il respiro secondo la vostra piena capacità.

17) Dovete aggiustare così bene puraka, kumbhaka e rechaka, che in nessuno stadio del pranayama dovete provare un senso di soffocamento o di disagio. Non dovete mai sentire la necessità di prendere pochi respiri normali tra due serie successive. La durata di puraka, kumbhaka e rechaka dev'essere aggiustata propriamente. Esercitate la dovuta cautela ed attenzione. Le cose diventeranno facili e coronate dal successo.

18) Non dovete prolungare senza motivo il periodo dell'esalazione. Se prolungate il tempo del rechaka, l'inalazione seguente sarà fatta in maniera affrettata e il ritmo ne sarà disturbato. Dovete regolare così accuratamente puraka, kumbhaka e rechaka, da essere in grado di fare con assoluto conforto e attenzione non solo un pranayama, ma tutto il corso o le serie prescritte di pranayama. Devo ripeterlo spesso: l'esperienza e la pratica vi renderanno perfetto. Siate costante. Un altro fattore importante è che dovete avere un efficiente controllo sui polmoni, alla fine del kumbhaka, per potere fare il rechaka dolcemente e in proporzione con il puraka.

## MUDRA E BANDHA

### Esercizi

Mudra e bandha sono certe posizioni del corpo per mezzo delle quali Kundalini è risvegliata con successo. Nella Gheranda Samhita viene data la descrizione di 25 mudra e bandha. I 12 seguenti sono i più importanti:

- 1 ) Mula bandha
- 2) Jalandhara bandha
- 3) Uddiyana bandha
- 4) Maha mudra
- 5) Maha bandha
- 6) Maha vedha
- 7) Yoga mudra
- 8) Viparitakarani mudra
- 9) Khechari mudra
- 10) Vajroli mudra
- 11) Shakti chalana mudra
- 12) Yoni mudra.

Molti di questi esercizi hanno un'intima connessione l'uno con l'altro. In un esercizio dovrete combinare 2 o 3 bandha e mudra. Vedrete questo quando leggerete le descrizioni. Molti aspiranti non sono in grado di trovare l'esatta tecnica di parecchi mudra descritti nei testi d'hatha yoga, e perciò non possono realizzarne i benefici.

Gli esercizi yogici, quando praticati regolarmente e nella maniera giusta, vi daranno sicuramente tutto ciò che volete.

"Nasti mudrasamam kinchit Siddhidam kshitimandale." In questo mondo non c'è niente che dà il successo come i mudra.

Con mudra e bandha si curano dispepsia, costipazione, emorroidi, tosse, asma, ingrossamento della milza, malattie veneree, lebbra e tutti i tipi di malattie incurabili. Sono gli esercizi più efficaci per mantenere il brahmacharia, senza il quale non si può far nulla nel sentiero spirituale.

### 1. Mula Bandha

Pressate la yoni con il tallone sinistro. Tenete il tallone destro pressato nello spazio appena sopra l'organo di generazione. Contraete l'ano e tirate su l'apana vayu. Questo è chiamato mula bandha. L'apana vayu, che ha la funzione di espellere gli escrementi, ha la tendenza naturale di muoversi verso il basso. Mediante la pratica del mula bandha, l'apana vayu vien fatto muovere verso l'alto, tirandolo su con forza mentre si contrae l'ano. Il prana vayu è unito con l'apana e quest'unito prana-apana vayu viene fatto entrare nella sushumna nadi. Quindi lo yogi ottiene perfezione nello yoga; la Kundalini è risvegliata. Lo yogi beve il nettare dell'Immortalità; gode Shiva-pada nel sahasrara chakra; ottiene tutti i vibhuti e aishvarya divini.

Quando l'apana è unito col prana, i suoni anahata (suoni mistici interiori) vengono sentiti molto chiaramente. Prana, apana, nada e bindu si uniscono e lo yogi raggiunge la perfezione nello yoga. Questo stadio massimo non può essere raggiunto al primo tentativo. Si deve praticare continuamente e per lungo tempo.

Il siddhi nella pratica del pranayama si ottiene con l'aiuto di bandha e mudra. La pratica del mula bandha rende in grado di mantenere un perfetto brahmacharia, dà vigore ai nervi (dhatu- pushti), libera dalla costipazione e aumenta il jatharagni. Il mula bandha può essere combinato durante la pratica di concentrazione, meditazione, pranayama e di tutti gli altri kriya yogici.

## 2. Jalandhara Bandha

Contraete la gola. Pressate con fermezza il mento contro il petto. Questo bandha è praticato alla fine del puraka e all'inizio del kumbhaka. Generalmente questo bandha è fatto solo durante il kumbhaka. Il fuoco gastrico, che è situato nella regione dell'ombelico, consuma il nettare che stilla dal sahasrara chakra attraverso il foro del palato; questo bandha impedisce che il nettare sia così consumato.

## 3. Uddiyana Bandha

La parola sanscrita ' uddiyana ' viene dalle radici ' ut ' e ' di ' che significano ' alzarsi in volo '. Quando si pratica questo bandha, il prana si alza in volo lungo la sushumna nadi. Da qui il significativo nome.

Vuotate i polmoni con una forte e violenta espirazione. I polmoni diventeranno completamente vuoti se esalate violentemente dalla bocca. Adesso contraete e tirate su verso il dorso gli intestini sopra e sotto l'ombelico, così che l'addome rimanga contro la parte posteriore del corpo, in alto nella cavità toracica. Questo è uddiyana bandha, che si pratica alla fine del kumbhaka e all'inizio del rechaka. Quando praticate questo bandha, il diaframma, la parte muscolare tra la cavità toracica e l'addome, è sollevato in alto e i muscoli addominali sono tirati all'indietro. Potete fare facilmente questo esercizio, se curvate il tronco in avanti.

L'uddiyana bandha è la prima fase del nauli kriya; dovete conoscere l'uddiyana bandha, se volete praticare il nauli kriya. Generalmente il nauli kriya si fa in posizione eretta; mentre l'uddiyana bandha può essere praticato in posizione seduta o eretta.

Quando lo fate mentre state in piedi, poggiate le mani sulle cosce. Quest'esercizio aiuta molto a mantenere il brahmacharia, e dà buona salute, forza, vigore e vitalità al praticante. Quando è combinato con il nauli kriya, serve come un potente tonico gastro-intestinale. Questi due sono le potenti armi degli yogi per combattere contro la costipazione, la debole peristalsi degli intestini e gli altri disordini del canale alimentare.

È solo con questi due kriya yogici che potete manovrare e massaggiare tutti i muscoli addominali. Per quanto riguarda gli esercizi addominali, niente può competere con l'uddiyana bandha e il nauli; essi stanno soli e senza pari tra tutti i sistemi di esercizi fisici. Nelle malattie croniche dello stomaco e degli intestini, dove medicine di ogni tipo hanno fallito, uddiyana e nauli hanno compiuto una cura meravigliosa, rapida e completa.

Quando praticate il pranayama, potete magnificamente combinare mula bandha, jalandhara bandha e uddiyana bandha. Questo è bandha-traya.

L'uddiyana bandha riduce il grasso nello stomaco. Nei casi in cui le pillole dimagranti non sono riuscite a ridurre il grasso, l'uddiyana bandha opererà meraviglie. Se le persone grasse smettono di prendere ghi (burro chiarificato) e riducono la quantità d'acqua bevuta saranno in grado di praticare uddiyana. Un viaggio a piedi a Kedar-Badri o sul monte Kailash preparerà le persone grasse alla pratica dell'uddiyana bandha.

#### 4. Maha Mudra

È questo il più importante di tutti i mudra; quindi è chiamato ' maha mudra '. Premete con cura l'ano con il tallone sinistro. Allungate la gamba destra e afferrate le dita del piede con le due mani. Inalate e trattenete il respiro. Premete saldamente il mento contro il torace (jalandhara bandha). Fissate lo sguardo tra le sopracciglia (bhrumadhya drishti). Tenete la posizione il più a lungo che potete e quindi esalate lentamente. Praticate prima sulla gamba sinistra e quindi su quella destra.

Questo cura la tubercolosi, le emorroidi, l'ingrossamento della milza, l'indigestione, la gastrite cronica, la lebbra, la stitichezza, la febbre e tutte le altre malattie. La vita è aumentata. Conferisce grandi siddhi al praticante.

Generalmente lo yogi fa maha mudra, maha bandha e maha vedha; questa è una buona combinazione. Solo allora se ne traggono i massimi benefici. Fate così sei volte, mattina e sera.

#### 5 Maha Bandha

Maha mudra è l'esercizio preliminare a questo. Fate pressione sull'ano con il tallone sinistro.

Ponete il piede destro sulla coscia sinistra. Contraete l'ano e i muscoli del perineo. Tirate l'apana vayu verso l'alto. Inalate lentamente il respiro e trattenetelo il più che potete con il jalandhara bandha. Quindi esalate lentamente. Praticate prima dal lato sinistro e quindi dal lato destro. Questo bandha distrugge decadenza e morte; lo yogi realizza tutti i suoi desideri e ottiene i siddhi.

## 6. Maha Vedha

Sedete nella posizione di maha bandha. Inalate lentamente il respiro. Trattenetelo. Spingete il mento contro il torace. Poggiate le palme delle mani sul pavimento. Appoggiate il corpo sulle palme. Sollevate lentamente le natiche e battetele gentilmente sul terreno. L'asana dev'essere integra e ferma, quando sollevate le natiche. Questo kriya distrugge decadenza e morte. Lo yogi ottiene il controllo della mente e conquista la morte. Non c'è molta differenza tra maha mudra, maha bandha e maha vedha; sono qualcosa come tre fasi di un unico esercizio.

## 7. Yoga Mudra

Sedete in padmasana. Poggiate le palme delle mani sulle ginocchia. Esalate lentamente curvandovi in avanti, e toccate il terreno con la fronte. Se tenete la posizione per lungo tempo, potete respirare come di solito; oppure ritornate nella posizione di prima e inalate. Invece di tenere le mani sulle ginocchia, potete portarle sul dorso e afferrare il polso sinistro con la mano destra. Questa posizione elimina tutti i tipi di disordini dell'addome.

## 8. Viparitarani Mudra

Stendetevi sul terreno. Sollevate le gambe dritte in alto. Sostenete le natiche con le mani. Poggiate i gomiti sul terreno. Rimanete fermi. Il sole sta alla radice dell'ombelico e la luna alla base del palato. Il processo per cui il sole è portato in alto e la luna in basso si chiama Viparitarani mudra. Le posizioni del sole e della luna sono capovolte. Il primo giorno fatelo per un minuto; aumentate gradualmente questo periodo fino a tre ore. Dopo sei mesi scompaiono le rughe sul viso e i capelli grigi. Lo yogi che lo pratica per tre ore al giorno conquista la morte. Poiché viene aumentato il fuoco gastrico, quelli che praticano questo mudra per lungo tempo devono prendere qualche leggero rinfresco, come latte, ecc., non appena finito il kriya. La posizione sirshasana è chiamata pure viparitarani mudra.

## 9. Shakti Chalana Mudra

Sedete in siddhasana in una stanza solitaria. Inalate con forza l'aria e unitela con l'apana. Fate mula bandha fino a che il vayu non entra nella sushumna. Trattenendo l'aria e sentendosi soffocata, la Kundalini si sveglia e trova la sua strada (per la sushumna) al brahmarandhra. Sedete in siddhasana. Prendete il piede vicino alla caviglia e battete lentamente il kanda con il piede. Questo è tadana kriya. Anche con questo metodo Kundalini può essere svegliata. Con la pratica di questo mudra uno può diventare un siddha.

## 12. Yoni Mudra

Sedete in siddhasana. Chiudete le orecchie con i pollici, gli occhi con gli indici, le narici con le dita medie, le labbra superiori con gli anulari e le labbra inferiori con i mignoli. Questa è una bella posizione per fare

japa. Immergetevi profondamente e meditate sui sei chakra e Kundalini. Questo mudra non è davvero facile per tutti come gli altri mudra. Dovete sforzarvi molto per avere successo in questo. Se volete un successo sicuro, dovete essere perfettamente stabiliti nel brahmacharia. ' Devanamapi durlabha - Molto difficile da essere ottenuto perfino dagli dei'. Perciò, realizzate l'importanza di questo mudra e praticatelo con molta cautela. Il vajroli mudra è chiamato anche yoni mudra.

## Altri Mudra

Ci sono il sambhavi, manduki, aswini, tadagi, matangini, bhuchari, aghori e vari altri mudra. Qui vi ho detto solo i mudra più importanti. Per istruzioni su tutti i mudra, consultate il mio libro 'Hatha Yoga'.

## Istruzioni su Mudra e Bandha

1 ) Maha mudra, maha bandha e maha vedha formano un unico gruppo; essi sono qualcosa come tre fasi di un solo esercizio. Allo stesso modo, mula bandha, uddiyana bandha e jalandhara bandha formano un altro gruppo. Mula bandha è praticato durante puraka, kumbhaka e rechaka e anche durante la meditazione e il japa. Uddiyana bandha è praticato durante il rechaka e jalandhara bandha durante il kumbhaka.

2) Come nel caso degli altri kriya, anche mudra e bandha devono essere praticati quando lo stomaco è vuoto. Le istruzioni generali date per asana e pranayama devono essere seguite anche per la pratica dei mudra.

3) I benefici dichiarati possono non essere realizzati con la pratica dei soli mudra. Dovete combinare pranayama, asana, japa, e altri kriya.

4) Khechari, shakti chalana, vajroli e altri corsi avanzati, non devono essere praticati da tutti. Gli aspiranti devono assicurarsi dal guru se sono idonei per questi esercizi avanzati, e devono anche vedere se hanno tutti gli altri requisiti per la pratica.

6) L'uddiyana bandha è chiamato anche tadagi mudra. Sit-krama e vyut-krama, descritti a pagina 86, sono chiamati matangini mudra. Fate mula bandha; allentate. Fate così in continuazione; ciò è chiamato aswini mudra.

7) Il vero successo nei mudra si può avere solo se c'è un'intensa concentrazione mentale. Un'istruzione dettagliata sulla concentrazione sarà data nelle pagine seguenti.

## ESERCIZI ETEROGENEI

### Laya Yoga

Laya è lo stato di mente quando uno dimentica tutti gli oggetti dei sensi e viene assorbito nell'oggetto di meditazione. Il laya mette in grado di avere un perfetto controllo sui cinque tattva, su mente e indriya. Le fluttuazioni

della mente cesseranno. Mente, corpo e prana saranno completamente soggiogati.

Nel laya yoga, un metodo efficace è il sambhavi mudra, in cui ci si concentra intensamente su ciascuno dei sei chakra. L'esercizio del trataka svolge una parte vitale, per avere successo nel laya. Nel giusto corso della pratica, lo yogi è stabilito in samadhi; egli diventa un jivanmukta.

### Suoni Anahata

I suoni anahata sono i suoni mistici uditi dallo yogi durante la meditazione. È un segno della purificazione delle nadi. Alcuni studenti possono sentirli chiaramente da un orecchio ed alcuni da entrambe le orecchie. Ci sono suoni forti e suoni sottili Dal forte uno dovrà contemplare il sottile, e dal sottile il più sottile I principianti possono sentire il suono solo quando le orecchie sono chiuse. Gli studenti avanzati possono concentrarsi sui suoni anahata anche senza chiudere le orecchie. I suoni anahata sono chiamati anche Omkara dhvani; essi procedono dal centro anahata della sushumna nadi.

Sedete nel vostro solito asana. Chiudete le orecchie con i pollici. Ascoltate e osservate minutamente i suoni interiori attraverso le orecchie. Il suono che sentite dentro vi farà sordo a tutti i suoni esterni. Chiudete anche gli occhi. All'inizio della pratica, sentirete molti suoni forti; in seguito, vengono sentiti in maniera leggera. La mente, concentrandosi dapprima su qualche suono, si fissa fermamente su questo e viene assorbita in esso. Divenendo insensibile alle impressioni esterne, la mente diventa uno con il suono, com e il latte con l'acqua, e quindi viene rapidamente assorbita nel Chidakasa. Come l'ape mangia soltanto il miele senza curarsi dell'odore, così il chitta sempre assorto nel suono interiore non desidera gli oggetti sensuali, poiché è legato dal dolce profumo o nada ed ha abbandonato la sua natura svolazzante.

Il suono che procede dal pranava nada, che è Brahman, ha la natura dello splendore. La mente viene assorbita in esso. La mente esiste finché c'è il suono, ma con il suo cessare c'è quello stato chiamato turiya. È lo stato supremo, lo stato unmani. La mente viene assorbita insieme al prana, per la costante concentrazione sul nada. Il corpo appare come un ciocco di legno e non sente né caldo né freddo, né gioia né dolore. Dal cuore procedono diversi tipi di suoni (suoni anahata).

Il nada sentito dalle orecchie è di dieci tipi. Primo è il suono ' chini ' (simile alla pronuncia della parola); secondo è ' chini-chini'; terzo è il suono della campana; quarto quello della conchiglia; quinto quello del liuto; sesto è il suono dei cembali; settimo è la melodia del flauto; ottavo il suono del tamburo (bheri); nono è il suono di un doppio tamburo (mridanga); e decimo è il suono del tuono.

Non potete aspettarvi il suono immediatamente dopo aver chiuso le orecchie. Dovete concentrarvi e tenere la mente fissa su un punto. Il particolare suono che sentite oggi, potete non sentirlo ogni giorno. Ma sentirete

ciascuno dei dieci suoni anahata.

La descrizione data sopra è quella del laya attraverso il nada, il suono anahata. Allo stesso modo, si può avere il laya mediante la concentrazione sulla punta del naso (nasikagra drishti) o nello spazio tra le sopracciglia (bhrumadhya drishti), o con la meditazione sui cinque tattva, o sul mantra Soham, o sui Mahavakya 'Aham Brahma Asmi', 'Tat Tvam Asi', e anche con altri metodi.

### Bhakti Yoga - Forme di Adorazione

Nel gradino più basso della scala del bhakti yoga c'è l'adorazione degli elementi e degli spiriti defunti. Questa è la forma più bassa di adorazione. Dopo viene l'adorazione di rishi, deva e pitri. La fede di ciascuno è modellata secondo la propria natura. L'uomo consiste di quello che è la sua fede; è sempre quello. La terza classe include quei seguaci che adorano avatar come Sri Rama, Krishna, Narasimha. Queste categorie di bhakta hanno la forma di adorazione saguna. Quindi, viene la classe di bhakta che fanno nirguna upasana sul Brahman senza attributi. Questa è la forma più alta di adorazione, adatta alle persone intelligenti che hanno forte volontà e fermo intendimento. Ciò è conosciuto come ahamgraha upasana o jnana yoga sadhana.

La bhakti può essere acquisita e coltivata. La pratica dei nove metodi di devozione (nava vridha bhakti) infonderà bhakti. Continuo satsanga, japa, preghiera, meditazione, svadhyaya, bhajan, servizio ai santi, dana, yatra, ecc., svilupperanno la bhakti.

Questi sono i nove metodi per sviluppare la bhakti:

Sravana - ascoltare i Lila di Dio; Smarana - ricordare sempre Dio; Kirtan - cantare le Sue lodi; Vandana - fare namaskar a Dio; Archana - offerte a Dio; Pada-sevana - assistenza; Sakhya - amicizia; Dasya - servizio; Atma-nivedana - abbandono al guru, o a Dio.

Sri Ramanuja raccomanda le seguenti misure, per sviluppare la bhakti:

Viveka - discriminazione; Vimoka - libertà da ogni cosa e desiderio di Dio; Abhyasa - continuo pensare a Dio; Kriya - fare bene agli altri; Kalyana - desiderare il bene per tutti; Satyam - sincerità; Arjavam - integrità; Daya - compassione; Ahimsa - non violenza; Dana - carità. Nam Dev, Ramdas, Tulsi Das e altri furono alcune delle anime benedette a cui Dio diede il suo darshan. Questi bhakta furono yoga-bhrashta. Essi vennero in questo mondo con un gran patrimonio di samskara spirituali; adorarono Dio per parecchie nascite con sincera devozione, e non fecero molta sadhana nella loro incarnazione finale. In loro, questa devozione era naturale e spontanea per la forza dei precedenti samskara di bhakti. Le persone normali devono adottare misure drastiche e speciali e praticare una sadhana straordinaria, per sviluppare la bhakti rapidamente. Nuovi solchi, nuovi canali devono essere scolpiti nel vecchio cuore di pietra, privo di devozione al massimo grado. Con la continua preghiera, con japa, kirtan, servizio ai bhakta, carità, vrata, tapas, dhyana e samadhi, un bhakta deve sollevare la sua

coscienza fino a un alto grado e acquisire para bhakti, la più alta conoscenza e la pace suprema. Negli stadi avanzati della meditazione, il meditante e il meditato, l'adoratore e l'adorato, l'upasaka e l'upasya diventeranno uno. Il dhyana culminerà nel samadhi. È necessaria una pratica regolare e costante.

Un hatha yogi raggiunge lo stato più alto con la pratica di vari mudra, bandha, asana e altri esercizi; un jnani con la pratica di sravana, manana e nididhyasana; un karma yogi con le opere disinteressate (nishkama seva); un bhakta sviluppando la bhakti e l'abbandono di sé; e un raja yogi con la concentrazione profonda e il controllo della mente. La Meta è la stessa in tutti i casi, ma i metodi sono differenti.

La concentrazione e la meditazione sull'energia primordiale, Shakti, è solo una modificazione della sadhana del jnana yoga. La concentrazione e la meditazione sui diversi centri di energia appartiene al raja yoga. La concentrazione sui diversi chakra e nadi e il risveglio della Shakti tramite metodi fisici appartiene all'hatha yoga. La concentrazione e la meditazione sul devata, la divinità che presiede ai diversi chakra interiori, si può considerare come un corso avanzato di bhakti yoga. Per un successo rapido si devono combinare diversi metodi di sadhana.

Il bhakta, quando medita sul devata, immagina in ogni chakra una forma particolare di Dio. Nei libri di mantra shastra, per ogni chakra sono date elaborate descrizioni di Dio e dei devata; essi considerano la forma di Dio in maniere differenti, secondo il temperamento degli studenti.

Le esperienze e i sentimenti degli aspiranti variano di caso in caso. Perciò non sto a dare la descrizione di tutti i deva e devata. Quando un uomo chiude gli occhi e medita sui chakra interiori, egli ha diverse visioni e vede le diverse forme di Dio; questa è la cosa migliore a cui deve aderire strettamente. Solo allora è possibile una vera crescita. Le informazioni generali date nella parte teorica di questo 'Kundalini Yoga' sicuramente aiuteranno molto nella concentrazione e nella meditazione sui chakra.

## Mantra

Il risveglio di Kundalini si effettua anche per mezzo di mantra. Ciò è una parte del bhakti yoga. Alcuni aspiranti devono ripetere il mantra dato loro dal guru anche centinaia di migliaia di volte. Durante il diksha di un uttama adhikari, il guru pronuncia un particolare mantra e kundalini è immediatamente destata. La coscienza dello studente è sollevata a un grado molto elevato. Questo dipende dalla fede dello studente nel guru e nel mantra. I mantra, quando ricevuti dal guru in persona, sono molto potenti.

Nel kundalini yoga, gli aspiranti devono intraprendere la mantra sadhana solo dopo aver avuto un particolare mantra dal guru. Perciò non tocco questo punto nei dettagli. I mantra, quando appresi per mezzo di amici normali o di libri, non possono produrre assolutamente nessun beneficio. I mantra sono numerosi, e il guru deve scegliere un mantra particolare, attraverso cui possa essere risvegliata la coscienza di un particolare studente.

## Gli Otto Siddhi Maggiori

Un compiuto purnayogi, nel sentiero del kundalini yoga, è in possesso degli otto siddhi maggiori, e cioè: anima, mahima, laghima, garima, prapti, prakamya, vashitvam e ishitvam.

- 1) Anima: lo yogi può diventare piccolo quanto gli piace.
- 2) Mahima: questo è l'opposto di anima. Egli può diventare grande quanto gli piace. Può fare assumere al suo corpo una dimensione molto grande; può riempire l'intero universo; può assumere una forma virat.
- 3) Laghima: egli può rendere il suo corpo leggero come il cotone o come una piuma. Vayustambham è fatto mediante questo siddhi; anche nel jalastambham è esercitato questo potere, in un grado molto ridotto. Il corpo è reso leggero con il plavini pranayama. Lo yogi causa una diminuzione del suo peso inghiottendo enormi boccate d'aria. Lo yogi viaggia nello spazio, con l'aiuto di questo siddhi. Egli può percorrere migliaia di miglia in un minuto.
- 4) Garima: è l'opposto di laghima; lo yogi acquisisce un aumento di peso specifico. Inghiottendo boccate d'aria, egli può rendere il suo corpo pesante come una montagna.
- 5) Prapti: lo yogi, stando sulla terra, può toccare le cose più alte; può toccare il sole o la luna o il cielo. Mediante questo siddhi, lo yogi ottiene gli oggetti desiderati e i poteri sovranaturali. Acquista il potere di predire gli eventi futuri, e i poteri di chiaroveggenza, chiarudienza, telepatia, lettura del pensiero, ecc.; può comprendere il linguaggio degli animali e degli uccelli; può comprendere anche lingue sconosciute. Può curare tutte le malattie.
- 6) Prakamya: egli può immergersi nell'acqua e venirne fuori quando gli pare. Il defunto Trailanga Swami di Benares era solito vivere per sei mesi sotto il Gange. È il processo per cui uno yogi si rende a volte invisibile. Da alcuni scrittori è definito come il potere di entrare nel corpo di un altro (parakaya pravesha). Sri Shankara entrò nel corpo del Rajà Amaruka di Benares. Nel sud dell'India, Tirumular entrò nel corpo di un pastore; anche Rajà Vikramaditya fece questo. È anche il potere di mantenere un'apparenza giovanile per qualsiasi lunghezza di tempo; Rajà Yayati aveva questo potere.
- 7) Vashitvam: è il potere di addomesticare gli animali feroci e portarli sotto controllo. È il potere di ipnotizzare le persone con l'esercizio della volontà e di renderli obbedienti ai propri desideri e ordini. È il controllo delle passioni e delle emozioni; è il potere di assoggettare uomini, donne ed elementi.
- 8) Ishitvam: è il conseguimento del potere divino. Lo yogi diventa il Signore dell'universo. Chi ha questo potere può ridare la vita ai morti. Kabir, Tulsi Das, Akalkot Swami e altri avevano il potere di ridare la vita

ai morti.

## Siddhi Minori

Lo yogi acquisisce anche i seguenti siddhi minori:

- 1) Libertà da fame e sete.
- 2) Libertà dagli effetti di caldo e freddo.
- 3) Libertà da raga-dwesha.
- 4) Dura darshan, chiaroveggenza o duradrishti.
- 5) Dura sravan, chiarudienza o dura sruti e dura prachana.
- 6) Mano-jaya, controllo della mente.
- 7) Kama rupa: lo yogi può assumere qualsiasi forma desideri. 8) Parakaya pravesh: può entrare in un altro corpo, può animare un corpo morto ed entrare in esso trasferendovi la sua anima. 9) Iccha-mrityu: morte a suo piacimento.
- 10) Devanam saha krida e darshan: giocare con i deva dopo averli visti.
- 11) Yatha sankalpa: può avere qualsiasi cosa desideri.
- 12) Trikala-jnana: conoscenza di passato, presente e futuro.
- 13) Advandva: oltre le coppie di contrari.
- 14) Vak-siddhi: qualsiasi cosa lo yogi predice avverrà, per la pratica di satya; profezia.
- 15) Lo yogi può mutare i metalli vili in oro.
- 16) Kaya-vyuha: prendere tanti corpi quanti lo yogi ne desidera, per esaurire tutto il suo karma in una vita.
- 17) Darduri-siddhi: il potere di saltare come una rana.
- 18) Patala-siddhi: lo yogi diventa Signore del desiderio, e distrugge dolori e malattie.
- 19) Ha conoscenza della sua vita passata.
- 20) Ha conoscenza dei gruppi di stelle e pianeti.
- 21) Ha il potere di percepire i siddha.
- 22) Ha il dominio degli elementi (bhuta jaya) e il dominio del prana (prana

jaya).

23) Kamachari: può muoversi in qualsiasi posto desideri.

24) Ottiene onnipotenza e onniscienza.

25) Vayu-siddhi: lo yogi si solleva in aria e lascia il terreno.

26) Egli può indicare il posto dove sta nascosto un tesoro.

### Potere di uno Yogi

Uno yogi dimentica il corpo per concentrare la mente sul Signore. Egli conquista caldo e freddo, conoscendo a fondo il controllo del respiro e controllando il suo sistema nervoso. Uno yogi genera calore psichico nel corpo mediante la pratica del bhastrika pranayama. Egli può sopportare climi estremi senza soffrirne; si siede sulla neve e la scioglie col calore generato nel suo corpo.

Uno yogi copre il suo corpo con un lenzuolo immerso nell'acqua freddissima e lo asciuga col calore yoga che emana dal suo corpo. Alcuni adepti hanno asciugato circa trenta lenzuola in una sola notte.

Un perfetto yogi alla fine crema il suo corpo col calore yogico generato dal suo potere di yoga.

### Concentrazione (Dharana)

1) Fissate la mente su qualche oggetto, interno o esterno al corpo. Tenetela ferma per qualche tempo. Questo è dharana. Dovete praticare ciò ogni giorno. Il laya yoga ha le sue basi nel dharana.

2) Dapprima purificare la mente con la pratica di yama e niyama e quindi datevi alla pratica del dharana. La concentrazione senza purezza non è di alcuna utilità. Vi sono alcuni occultisti che hanno della concentrazione, ma non hanno un buon carattere. Questa è la ragione per cui non fanno nessun progresso nella via spirituale.

3) Chi ha un asana stabile e ha purificato le yoga nadi sarà in grado di concentrarsi facilmente. La concentrazione sarà intensa se eliminate tutte le distrazioni. Un vero brahmachari, che ha preservato il suo seme (virya), avrà una concentrazione meravigliosa.

4) Alcuni studenti folli e impazienti si danno subito alla concentrazione, senza passare per il preliminare tirocinio etico. Questo è un serio errore. La perfezione etica è di suprema importanza.

5) Potete concentrarvi internamente su uno qualsiasi dei sette chakra ed esternamente su un qualsiasi devata: Hari, Krishna o la Devi.

6) L'attenzione svolge una parte prominente nella concentrazione. Chi ha

sviluppati il suo potere d'attenzione avrà una buona concentrazione. Un uomo pieno di passione e di tutti i tipi di desideri fantastici, può difficilmente concentrarsi su un oggetto anche per un secondo. La sua mente salterà come una scimmia.

7) Chi ha guadagnato il pratyahara (ritirare i sensi dagli oggetti) avrà una buona concentrazione. Nel sentiero spirituale, dovete marciare passo dopo passo, fase dopo fase. Per cominciare, ponete le fondamenta di yama, niyama, asana, pranayama e pratyahara. Solo allora la sovrastruttura di dharana e dhyana avrà successo.

8) Dovete essere in grado di visualizzare molto chiaramente l'oggetto di concentrazione anche in sua assenza. Dovete richiamare l'immagine mentale in un momento. Se avete una buona pratica della concentrazione, potete farlo senza molte difficoltà.

9) Nella fase iniziale della pratica, potete concentrarvi sul ticchettio di un orologio o sulla fiamma di una candela o su qualsiasi altro oggetto gradito alla vostra mente. Questa è la concentrazione concreta. Non vi può essere concentrazione senza qualcosa su cui la mente possa posarsi. La mente può essere fissata su un oggetto piacevole. All'inizio, è molto difficile fissare la mente su un oggetto che non le piace.

10) Se volete aumentare il vostro potere di concentrazione dovete ridurre le vostre attività mondane.

11) Praticare la concentrazione finché la mente non è ben stabilita sull'oggetto di concentrazione. Quando la mente si allontana dall'oggetto, riportatela di nuovo indietro.

12) Quando la concentrazione è intensa e profonda, tutti gli altri sensi non possono operare. Chi pratica la concentrazione per un'ora al giorno ha tremendi poteri psichici; egli avrà un forte potere di volontà.

13) I vedantin cercano di fissare la mente sull'Atman; questa è la loro concentrazione. Hatha yogi e raja yogi concentrano le loro menti sui sei chakra. I bhakta si concentrano sul loro ishta devata.

Altri oggetti di meditazione sono descritti sotto c trataka ' e ' laya yoga'. La concentrazione è necessaria per tutti gli aspiranti.

14) Quelli che praticano la concentrazione si evolvono velocemente. Essi possono fare in un baleno qualsiasi lavoro con più grande efficienza. Cosa gli altri possono fare in sei ore, può essere fatto in mezz'ora da uno che ha la mente concentrata. La concentrazione purifica e calma le emozioni agitate, rafforza la corrente del pensiero e schiarisce le idee. La concentrazione aiuta un uomo anche nel progresso materiale; egli svolgerà un lavoro molto buono in ufficio o nel negozio. Ciò che prima era nuvoloso e confuso diventa più chiaro e definito; ciò che prima era molto difficile adesso diventa facile; e ciò che prima era complesso, sconcertante e confuso, viene facilmente alla comprensione mentale. Con la concentrazione potete acquisire qualsiasi cosa; niente è impossibile per uno che pratica

regolarmente la concentrazione. Chiaroveggenza, chiarudienza, mesmerismo, ipnotismo, lettura del pensiero, musica, matematica e tutte le scienze dipendono dalla concentrazione.

15) Ritiratevi in una stanza tranquilla. Chiudete gli occhi. Vedete cosa succede quando pensate a una mela. Potete pensare al suo colore, alla forma, alla dimensione, alle sue differenti parti, quali pelle, polpa, semi, ecc. Potete pensare ai posti da dove è importata, Australia o Kashmir. Potete pensare al suo gusto acido o dolce, e ai suoi effetti sul sistema digestivo e sul sangue. Per la legge dell'associazione, possono cercare d'entrare anche idee di qualche altro frutto.

La mente può cominciare a considerare qualche altra idea estranea; può cominciare a vagabondare. Può pensare che deve incontrare un amico alla stazione alle quattro del pomeriggio. Può pensare di comprare un asciugamano o una scatola di tè o di biscotti. Dovete cercare di avere una definita linea di pensiero. Non ci dev'essere nessuna interruzione nella linea di pensiero. Non dovete avere nessun altro pensiero che non sia connesso col soggetto considerato. La mente farà del suo meglio per correre alle sue vecchie abitudini. All'inizio dovete lottare duramente. Il tentativo è qualcosa come scalare un'erta montagna. Gioirete e sentirete un'immensa felicità quando otterrete successo nella concentrazione.

16) Come nel piano fisico operano le leggi di gravità, coesione, ecc., così nel piano mentale o mondo del pensiero operano definite

leggi di pensiero, come le leggi di associazione, relatività, continuità, ecc. Quelli che praticano la concentrazione devono comprendere totalmente queste leggi. Quando la mente pensa a un oggetto, può pensare anche alle sue qualità e alle sue parti. Quando pensa a una causa, può pensare anche al suo effetto.

17) Se leggete parecchie volte con concentrazione la Bhagavad Gita o il ' Vicar ' di Wakefield, potete attingere ogni volta nuove idee. Tramite la concentrazione otterrete l'intuito. Sottili significati esoterici baleneranno nel campo della coscienza mentale; comprenderete la profondità interiore del significato filosofico.

18) Quando vi concentrate su un oggetto, non lottate con la mente. Evitate la tensione in qualsiasi parte del corpo. Pensate gentilmente all'oggetto in maniera continua. È molto difficile praticare la concentrazione quando uno è molto affamato o soffre di una malattia acuta.

19) Se durante la concentrazione le emozioni vi disturbano, non badateci; esse andranno via presto. Se cercate di mandarle via dovrete mettere a dura prova la vostra forza di volontà. Tenete un'attitudine indifferente. Per mandare via le emozioni, il vedantin usa la formula: ' Io sono un testimone (sakshi) delle modificazioni mentali. Non mi preoccupa. Andate fuori. Il bhakta prega semplicemente, e l'aiuto viene da Dio.

20) Educate la mente a concentrarsi su diversi oggetti) grossolani e sottili, di varie dimensioni. Col tempo si formerà una forte abitudine. Nel

momento in cui sedete per concentrarvi, la disposizione verrà subito, molto facilmente.

21) Quando leggete un libro, dovete leggere con concentrazione. Non c'è utilità a saltare tra le pagine in maniera frettolosa. Leggete una pagina. Chiudete il libro. Concentratevi su cosa avete letto. Trovate righe consimili nella Gita, nelle Upanishad, ecc. 22) Per un neofita, la pratica della concentrazione è all'inizio disgustosa e stancante. Egli deve tracciare nuovi solchi nella mente e nel cervello. Dopo qualche tempo, due o tre mesi circa, egli ha grande interesse; gode un nuovo tipo di felicità. La concentrazione è il solo modo di liberarsi di miserie e tribolazioni. Il vostro solo dovere è di acquisire concentrazione, e tramite questa ottenere la beatitudine finale, l'Autorealizzazione. La carità e il rajasuya yajna sono niente se comparati alla concentrazione.

23) Quando nella mente sorgono dei desideri, non cercate di adempierli; rigettateli appena nascono. Così, con la pratica graduale, i desideri possono essere ridotti; anche le modificazioni della mente diminuiranno molto.

24) Dovete liberarvi di ogni sorta di debolezza mentale, delle superstizioni, dei falsi ed erronei samskara. Solo allora sarete in grado di concentrare la vostra mente.

- Esperienze Mistiche - Visioni di Luci -

Diversi tipi di luci si manifestano durante la meditazione, a causa della concentrazione profonda. All'inizio apparirà nella fronte, nello spazio tra le sopracciglia, che corrisponde sperimentalmente all'ajna chakra, una splendente luce bianca, grande quanto una punta di spillo.

Quando gli occhi sono chiusi, noterete diverse luci colorate, bianche, gialle, rosse, color fumo, blu, verdi, luci mischiate, bagliori simili a lampi, fuoco, luna, sole, stelle e scintille. Queste sono luci tanmatriche. Ogni tanmatra ha il suo colore specifico. Le luci bianche e gialle si vedono con molta frequenza. All'inizio, piccole sfere di luce bianca o rossa fluttuano davanti all'occhio della mente. Quando osservate questo per la prima volta, siate certi che la mente sta diventando più ferma e che voi state progredendo nella concentrazione.

Dopo qualche mese, la dimensione della luce aumenterà e vedrete una bella e abbondante fiammata di luce bianca, più grande del sole. All'inizio queste luci non sono stabili; vengono e subito scompaiono. Quando avrete una pratica di meditazione costante e sistematica per 2 o 3 ore, queste luci appariranno più frequentemente e rimarranno fisse per lungo tempo. La visione delle luci è un grande incoraggiamento nella sadhana; vi incita a perseguire fermamente la sadhana; vi dà una fede salda nelle cose sovrasensibili. L'apparizione delle luci denota che state trascendendo la coscienza fisica. Quando appaiono le luci, siete in uno stato semi cosciente; siete tra i due posti. Non dovete muovere il corpo, quando si manifestano queste luci; dovete stare perfettamente immobili nel vostro asana, e respirare lentamente.

A volte vedrete delle forme luminose di devata o altre forme fisiche. Vedrete il vostro guru, o l'ishta devata. Siddha, rishi e altri concedono il loro darshan per incoraggiarvi. Potete vedere dei bei giardini, palazzi maestosi, fiumi, montagne, templi d'oro e paesaggi così belli e pittoreschi che non possono essere descritti adeguatamente.

Durante l'intensa concentrazione, molti sono in grado di sentire certe sensazioni peculiari, come se una corrente elettrica passasse dal muladhara chakra. Subito disturbano il loro corpo e, per la paura, ridiscendono nella coscienza fisica; ma non devono assolutamente avere paura; devono rimanere fermi e aspettare ulteriori esperienze.

Le esperienze variano nei diversi individui. L'esperienza di un uomo può non essere uguale a quella di un altro uomo. Molti, quando hanno queste esperienze, credono erroneamente di avere realizzato il Sé, cessano la sadhana e cercano d'andare in giro a predicare e a fare loka- sangraha. Questo è un serio errore; non è affatto realizzazione. Tutte queste visioni sono semplici incoraggiamenti da parte del vostro ishta-devata per convincervi della più alta vita spirituale e spronarvi nella vostra pratica sistematica e incessante, dandovi zelo ed entusiasmo. Dovete ignorare e discacciare queste cose come avete fatto con gli oggetti del mondo.

Non vi deve importare minimamente, quando avete queste visioni; dovete porre la vostra concentrazione (lakshya) sulla Meta. In alcune persone le visioni possono presentarsi dopo pochi giorni, mentre in altre entro sei, o nove mesi. Ciò dipende dallo stato mentale e dal grado di concentrazione. Alcune persone possono non avere queste esperienze, ma progredire sul sentiero spirituale.

A volte avrete delle potentissime luci abbaglianti, più grandi del sole. Esse sono bianche.

All'inizio, vengono e scompaiono velocemente. In seguito diventano fisse anche per 10 o 15 minuti, secondo il grado di concentrazione. Le luci appariranno davanti agli occhi, o in qualcuno dei chakra. A volte la luce è così potente e abbagliante che dovete ritrarvi dal guardare e interrompere la meditazione. Alcune persone hanno paura, e non sanno cosa fare e come procedere oltre. Con la pratica costante, la mente impegnata nella concentrazione svanirà.

Gli esseri e gli oggetti con cui siete in contatto durante il primo periodo della sadhana appartengono al mondo astrale. Le forme luminose sono devata superiori di più alti piani mentali, che vengono a dare darshana e a incoraggiare il sadhaka. Diverse Shakti si manifestano sotto forme luminose. AdorateLe; non appena appaiono davanti a voi, fate puja mentalmente.

Non sprecate il vostro tempo a guardare queste visioni; è solo una curiosità. Sono solo incoraggiamenti, per convincervi dell'esistenza delle realtà superfisiche e metafisiche. Le visioni sono, sia soggettive, che oggettive, creazioni mentali vostre, o di realtà che stanno sui piani più sottili della materia. L'universo consiste di piani di materia a vari gradi

di densità. La vibrazione ritmica e in vari gradi dei tanmatra dà origine alla formazione dei diversi piani. Le visioni possono essere di queste cose o esseri; oppure, in molti casi, possono essere semplicemente immaginarie. Possono essere la cristallizzazione del vostro intenso pensare. Dovete discriminare bene.

- Elementali -

A volte, durante la meditazione appaiono gli elementali. Sono figure strane; alcune con denti lunghi e grandi facce, alcune con tre teste, altre con le facce nello stomaco, altre ancora senza carne e pelle, ecc. Sono abitanti del bhavar loka; sono bhuta. Si suppone che siano servitori del Signore Shiva. Hanno forme terrificanti, ma non causano assolutamente alcun male.

Essi appaiono semplicemente in scena; vengono per provare la vostra forza e il vostro coraggio.

Non possono fare niente; non possono stare davanti a un aspirante puro e morale. La ripetizione di Om o del mantra datovi dal vostro guru li caccierà lontano. Quando i giovani guardano un corpo morto, o quando vedono un impiccato, o un crudele assassinio, rimuginano sempre sulla cosa. Quel pensiero verrà anche durante la meditazione, e prenderà forme particolari. Vedranno in continuazione la stessa forma davanti ai loro occhi. Non devono assolutamente aver paura; è solo una loro creazione mentale. Un codardo non è per niente idoneo alla via spirituale. Distruggete la paura. Sviluppate il coraggio. Siate audaci.

- Vita nel Piano Astrale -

Un giorno, durante il corso della pratica, sentirete che vi siete separati dal corpo. Sentirete un'immensa gioia mischiata a paura; gioia nel possesso di una nuova luce, il corpo astrale; e paura dovuta all'entrata in un piano estraneo e sconosciuto. All'inizio, la nuova coscienza nel nuovo piano è molto rudimentale. Sentirete soltanto di avere un corpo aereo di luce e percepirete una limitata, roteante, vibrante atmosfera astrale illuminata da luci, oggetti ed esseri dorati. Potete sentire di stare fluttuando nell'aria.

Non cadrete mai, ma la nuova esperienza di sottilità genera all'inizio nuovi sentimenti e sensazioni. Come fate a lasciare il corpo e a rimanervi, è sconosciuto. Non siete consapevoli di come vi siete completamente separati dal corpo. La nuova gioia è inesprimibile. Voi stessi dovrete sentirla e sperimentarla praticamente. Quando ritornate nella coscienza del corpo, c'è un intenso desiderio di riguadagnare la nuova coscienza e di rimanere per sempre in quello stato.

Per caso, con ripetuti tentativi, siete in grado d'andare oltre la coscienza del corpo una volta al mese, o quasi, nel corso della sadhana. Se procedete pazientemente con le pratiche yogiche, sarete in grado di lasciare il corpo a volontà e starne fuori per lungo tempo.

Con il semplice volere, potete viaggiare con il corpo astrale in qualsiasi posto desiderate, e lì, materializzarlo attingendo i materiali necessari o dall'ahamkara o dal deposito universale.

Il processo è molto semplice per gli occultisti e gli yogi che conoscono la tecnica razionale e, particolareggiata delle varie operazioni. La lettura e il trasferimento del pensiero, la guarigione psichica e a distanza, ecc., possono essere compiute molto facilmente da quelli che possono agire con il corpo astrale. I raggi mentali concentrati possono penetrare muri spessi e viaggiare per miglia e miglia.

- Avvertimenti sullo Yoga -

Brahmacharia è molto, molto essenziale. Dovete essere liberi dai pensieri lussuriosi anche nei sogni. Ciò richiede una lunga pratica e un'attenta osservazione della mente e dei sensi (indriya). Le persone folli passano frettolosamente, ma invano, ai corsi superiori di yoga, senza avere quest'importante requisito, molto utile per la sadhana spirituale.

In genere, i sogni bagnati (eiaculazioni nel sogno) accadono nell'ultimo quarto della notte. Quelli che hanno l'abitudine di alzarsi dal letto tra le tre e le quattro di mattina (brahmamuhurta) e fare japa, pranayama e dhyana non possono mai cadere vittime delle polluzioni notturne.

Quell'uomo in cui l'idea del sesso è profondamente radicata non può mai sognare di comprendere yoga e vedanta neanche in cento nascite.

Tenete la mente pienamente occupata. Questa è la miglior panacea, o rimedio sovrano, per mantenere il brahmacharia. Fate japa, meditazione, lettura di libri religiosi, kirtan, satsanga, servizio, discorsi religiosi, pregate, camminate, scrivete, ecc.

Indossate sempre un kopin, o langoti (perizoma). Ciò è scientifico e anche spirituale.

State attenti nello scegliere i vostri compagni. Abbandonate il teatro, i salotti, la lettura di novelle e altre storie d'amore. Non usate fiori e lusinghe. Osservate mauna (silenzio). Non mischiatevi con nessuno. Leggete buoni libri, religiosi e ispiranti. Se nella mente vi sorgono dei desideri, non adempiteli; schiacciateli immediatamente.

Non scherzate e ridete troppo. Tutte queste cose sono solo manifestazioni esteriori.

Quando camminate per la strada, non guardate qui e là come una scimmia.

Quando avanzate nella pratica spirituale, sarà molto difficile per voi fare nello stesso tempo la meditazione e il quotidiano lavoro d'ufficio e di casa, perché la mente sarà sottoposta a un doppio sforzo. Essa trova molto difficile adeguarsi ad attività differenti e incompatibili.

Perciò, gli avanzati studenti-grihastha dovranno smettere ogni attività mondana. Quando avanzano nella meditazione, se desiderano avanzare ulteriormente, essi devono intraprendere la solitudine e staccarsi completamente dalle attività del mondo. Per gli studenti progrediti, il lavoro è un ostacolo alla meditazione.

Vivete da soli. Osservate mauna e registrate nel vostro diario i benefici che ne derivate. Non fate gesti e segni: ' hu, hu, hu '. Questo hu, hu, hu è uguale a parlare. C'è maggior spreco d'energia in questo fare hu, hu, hu. Utilizzate l'energia accumulata per fare japa e meditazione.

I sadhaka che intraprendono il nivritti marga generalmente, dopo qualche tempo, diventano indolenti, poiché non sanno come utilizzare l'energia mentale, non mantengono nessuna routine quotidiana e non seguono le istruzioni del loro guru. Naturalmente hanno vairagya, ma non hanno esperienza nella via spirituale. Alla fine non fanno nessun progresso spirituale.

Quelli che vogliono intraprendere la solitudine e il nivritti marga, devono osservare mauna e disciplinare la mente, i sensi e il corpo mentre vivono nel mondo. Devono addestrarsi a una vita dura e difficile, al cibo scadente, a camminare senza scarpe e ombrello. Solo allora possono sostenere la vita rigorosa di un asceta. Essi devono abbandonare completamente la timidezza.

Se le circostanze v'impediscono di osservare il silenzio, evitate strettamente i lunghi, i grandi e gli enormi discorsi e tutti i tipi di vane discussioni, e ritiratevi dalla società il più possibile. Parlare troppo è semplicemente uno spreco d'energia. Se quest'energia è conservata col silenzio, essa sarà trasmutata in ojas shakti e v'aiuterà nella vostra sadhana.

Il sadhaka deve sempre rimanere da solo. Questo è un fattore importante per il progresso spirituale. Mischiarsi con i capifamiglia è altamente pericoloso. Per la sadhana, la solitudine è un grande desideratum. Tutte le energie devono essere conservate accuratamente. Gli aspiranti non devono rientrare nel mondo, dopo una breve permanenza nella solitudine. Quanto essi hanno guadagnato per mezzo di duro tapas in cinque anni di solitudine, sarà irrimediabilmente perso in un mese, mischiandosi con le persone del mondo. Parecchie persone si sono lamentate con me di aver perso il potere della concentrazione.

Dopo avere ottenuto la perfezione nello yoga, uno può rientrare nel mondo, se non è toccato nemmeno un po' dalle sfavorevoli e ostili correnti del mondo. Non c'è male se vi mischiate a una compagnia congeniale, anch'essa devota alla pratica yoga. Potete discutere diversi punti filosofici; potete stare in compagnia di più alti personaggi spirituali che vanno in samadhi.

Molte persone rientrano nel mondo prima di raggiungere la perfezione nello yoga, per dimostrare i loro poteri minori nel nome del loka-sangraha e per avere fama. Questi sono stati ridotti a un livello peggiore dell'uomo del mondo.

Ogni cosa dev'essere fatta gradualmente. È molto difficile per un uomo che stava nel mondo vivere in completa solitudine. Per un novizio ciò sarà molto doloroso e fastidioso; egli deve addestrarsi lentamente, osservando spesso mauna.

Il posto dove potete avere concentrazione di mente è adatto alle vostre pratiche yogiche. Questa è una regola generale. Non ci sarà profitto se correte da un luogo all'altro. Quando fate karma yoga, dovete essere liberi dall'egoismo. Non dovete aspettarvi nessuna ricompensa o apprezzamento per il lavoro che fate (nishkama). Dovete avere una mente bilanciata nel successo e nel fallimento.

Nel momento in cui ottenete chitta-suddhi, dovete smettere di fare nishkama karma e intraprendere la pura meditazione in solitudine.

Molte difficoltà nascono nella vostra vita quotidiana se non avete il giusto controllo della mente. Per esempio, se un uomo vi fa del male volete istantaneamente vendetta, avere dente per dente, ricambiare colpo per colpo, ritornare odio all'odio. Ogni cattiva reazione mostra che la mente non è sotto controllo. Con l'ira uno perde la sua energia, e lo stato bilanciato di mente è impossibile. Dalla collera provengono tutte le altre impurità. L'ira, controllata propriamente, viene trasmutata in un'energia così potente da muovere il mondo intero.

Un leggero appesantimento dello stomaco turba la meditazione. La mente ha una connessione diretta con i nervi gastrici dello stomaco. Avrete anche sonnolenza. Dovete addestrarvi al ' mitahara '.

All'inizio, quando praticate la moderazione nella dieta, immaginerete di star diventando più magro e più debole. Per di più, amici e parenti vi metteranno paura. Non ascoltateli. In pochi giorni sarete completamente a posto.

In caso d'indigestione e stitichezza, fate una lunga e corroborante passeggiata mattutina. Non appena vi alzate dal letto, bevete una grande quantità d'acqua. Fate Paschimottanasana, mayurasana, trikonasana, nauli e uddiyana. Fate anche esercizi fisici. In caso di stitichezza cronica, provate a cambiare dieta. Se prendete riso, allora prendete farina, e vedete. Se rimanete nella stessa condizione, provate una dieta di frutta e latte. Allora starete perfettamente bene. Il cambiamento di dieta è un rimedio sicuro.

Se avete la cattiva abitudine di bere vino, ponce, caffè, ecc., e se volete smetterla, andate nella stanza di meditazione e promettete davanti alla Divinità che smetterete la cattiva abitudine da quel momento. Manifestate questa determinazione ai vostri amici. Se la vostra mente ritorna alla stessa abitudine, naturalmente vi vergognerete di continuarla. Fallirete parecchie volte; tuttavia, tenete duro. Praticate satsanga; studiate i libri religiosi. Potete distruggere tutte le abitudini impure. Se trovate molto difficile abbandonarle, l'ultimo rimedio che dovete prendere è di scappar via dalla presente società e andare in un posto dove non potete

assolutamente avere tutte quelle cose. Per costrizione, potete lasciare la cattiva abitudine.

Se volete smettere di mangiare carne di montone, di pesce, ecc., andate a vedere con i vostri occhi la pietosa condizione in cui si dibatte il montone o il pesce, quando viene ucciso. Ora nel vostro cuore nasceranno compassione e simpatia. Quindi determinerete di non mangiare più carne, così che possano essere risparmiate le povere vite innocenti. Se fallite in questo tentativo, cambiate ambiente e vivete con dei brahmini, cosicché non potete avere montone e pesce, e frequentate quella gente che pratica solo una dieta vegetariana. Pensate sempre ai mali del mangiare carne e ai benefici della dieta vegetariana. Se anche questo non può darvi la forza sufficiente per smettere quest'abitudine, andate al mattatoio e nella bottega del macellaio e guardate personalmente i disgustosi muscoli putrefatti, il fegato e le altre parti nauseanti dell'animale e il cattivo odore che ne emana. Questo indurrà in voi vairagya e un forte disgusto e avversione per il mangiare carne.

Un mantra è una massa di tejas, o energia sfolgorante. Esso trasforma la sostanza mentale, producendo un particolare movimento di pensiero. Le vibrazioni ritmiche prodotte dal mantra regolano le vibrazioni instabili delle cinque guaine. Esso arresta la tendenza naturale dei pensieri oggettivi della mente. Aiuta la sadhana shakti e la rinforza. La sadhana shakti è rafforzata dal mantra-shakti. Il mantra ridesta i poteri sovrumani.

' Solo la conoscenza impartita dal guru con le sue labbra è potente e utile; altrimenti diviene infruttuosa, debole e molto dolorosa '.

' Siddhau visvasah prathamalakshanam ' . - La prima condizione per il successo è una fede ferma.

Sviluppate il potere della sopportazione (titiksha), imparate a sostenere ugualmente felicità e miseria, e a passare per tutte le fasi e le esperienze della vita.

La sopportazione di ogni dolore e tortura con pazienza e contentamento significa l'esercizio di una forza ben precisa, che spiritualizza l'intera natura. Più grande è questa forza, più veloce è la crescita spirituale. Pazienza e fede devono continuare, senza diminuire, per tutto il periodo della sadhana.

Chitta-suddhi è la purificazione della mente. Nadi-suddhi è la purificazione delle nadi. Bhuta- suddhi è la purificazione degli elementi. Adhara-suddhi è la purificazione dell'adhara. Se c'è purificazione (suddhi), la perfezione (siddhi) verrà da sé. Siddhi non è possibile senza suddhi.

L'umiltà è la più grande di tutte le virtù. Potete distruggere il vostro egoismo sviluppando soltanto questa virtù. Potete influenzare il mondo intero. Diventerete un magnete per attrarre il mondo intero. Essa dev'essere genuina; l'umiltà simulata è ipocrisia.

Controllate la collera con la pratica di kshama, dhairya, pazienza e

manca d'egoismo.

Quando la collera è controllata, si trasmuterà in un'energia con cui potete muovere il mondo intero. La collera è una modificazione della passione. Se potete controllare la lussuria, avete già controllato la collera. Quando v'incollerite, bevete un po' d'acqua; essa rinfrescherà il cervello e calmerà i nervi eccitati e irritati.

Contate fino a venti, a uno a uno. Nel tempo che finite di contare, la collera si placherà. Osservate attentamente il piccolo impulso o l'onda di pensiero irritato. Allora vi sarà più facile controllare la collera. Prendete ogni precauzione. Non permettete di divampare e assumere una forma violenta.

Se trovate estremamente difficile controllarla, lasciate subito il posto e camminate per mezz'ora. Pregate Dio. Fate japa. Meditate. La meditazione dà una forza immensa. Ai neofiti in meditazione, molto spesso viene la depressione a causa dell'influenza dei samskara, o delle entità astrali, o degli spiriti maligni, o della cattiva compagnia, o dei giorni nuvolosi, o per lo stomaco cattivo e le budella sovraccariche. Essa dev'essere rimossa velocemente con pensieri gioiosi, con una passeggiata corroborante, cantando il Suo Nome, sorridendo, pregando, facendo pranayama, o con una purga e una dose di mistura carminativa.

Se volete entrare velocemente in samadhi, interrompete ogni relazione con amici, parenti e altri. Osservate akhanda mauna. Vivete soltanto di latte. Tuffatevi nella meditazione. Indolenza e volubilità di mente sono due grandi ostacoli, nello yoga. Una leggera dieta sattvica e il pranayama rimuoveranno l'indolenza. Non appesantite lo stomaco. Camminate vispamente qui e là nel campo per mezz'ora.

' Le malattie sono generate nel corpo per le seguenti cause: dormire durante il giorno, lunga veglia notturna, eccesso di rapporti sessuali, vivere e muoversi in mezzo alla folla, trattenere urina e feci, prendere cibo malsano, e un laborioso lavoro mentale. Se uno yogi è colpito da qualche malattia dovuta a queste cause, egli dice che la malattia è dovuta alla pratica yogica. Questo è il primo ostacolo nello yoga '.

' Malattie, apatia, dubbio, disattenzione, pigrizia, la tendenza ad andare dietro i godimenti dei sensi, le idee errate, mancare il bersaglio, l'instabilità - queste cose, causando distrazione, sono gli ostacoli'.

' Malattia, apatia mentale, dubbio, indifferenza, indolenza, tendenza ad andare dietro i piaceri dei sensi, torpore, falsa percezione, non raggiungimento della concentrazione e, quando ottenuta, abbandonarla a causa dell'agitazione - queste sono le distrazioni che ostacolano '. (Yoga sutra)

Se un praticante è malinconico, depresso e debole, sicuramente c'è qualche errore nella sua sadhana. Se gli stessi aspiranti sono tristi e irascibili, come possono impartire gioia, pace e forza agli altri? Un comportamento gioioso e sempre sorridente è un segno sicuro di spiritualità e di vita divina.

O giovani aspiranti emotivi ed entusiasti! Non scambiate i movimenti reumatici nella schiena, dovuti a lombaggine cronica, con l'ascesa di kundalini. Fate la vostra sadhana con pazienza e perseveranza, fin quando non ottenete il samadhi. Dominate ogni fase dello yoga. Non intraprendete nessun corso superiore, se prima non dominate completamente le tappe inferiori.

Aspirante impaziente! Non preoccuparti troppo del risveglio di Kundalini. Il risveglio prematuro non è desiderabile. Fa sadhana e tapas, sistematicamente e regolarmente. Come il giardiniere che ogni giorno annaffia gli alberi e ne ottiene i frutti quando viene il giusto tempo, così anche tu godrai i frutti della tua sadhana quando verrà il giusto tempo. Adesso purifica e calma la mente. Purifica le nadi. Allora Kundalini si sveglierà spontaneamente.

Anche se l'aspirante avesse risvegliato la Kundalini con qualche mezzo, non sarà per niente beneficiato se non ha sviluppato le qualificazioni necessarie. Per lui non è possibile sentire e manifestare tutti i benefici del risveglio di Kundalini.

Ci sono alcune anime evolute che sono naturalmente nello stato di samadhi fin dalla loro nascita. Non hanno acquisito questo stato con uno sforzo in questa nascita. Essi sono chiamati 'nati siddha'; hanno finito la loro sadhana nelle precedenti nascite.

Il successo nello yoga viene dopo lungo tempo, per mezzo di continenza, devozione al guru e pratica costante. L'aspirante dev'essere sempre paziente e perseverante.

Svastika, gomukha, padma e hamsa asana - queste sono le posizioni Brahmiche. Vira, mayura, vajra e siddha asana sono le posizioni Raudra. Yoni è la posizione Shakta. Paschimottanasana è la posizione Shaiva.

' Il controllo dei cinque elementi (bhuta) può essere ottenuto praticando il dharana sulle loro rispettive sedi nel corpo. La sede della terra si estende dai piedi alle ginocchia; la sede dell'acqua si estende dalle ginocchia all'ombelico; la sede del fuoco, dall'ombelico alla gola; la sede dell'aria, dalla gola alla regione tra le sopracciglia; e la sede dell'akasa, dalle sopracciglia al brahmarandhra'.

Il nada è come un cristallo puro, che si estende dal muladhara al sahasrara chakra. È quello che viene chiamato Brahman o Paramatman.

All'inizio della vostra pratica potete avere spasmi alle mani, alle gambe, nel tronco e in tutto il corpo. A volte gli spasmi saranno terribili. Non abbiate paura. Non preoccupatevi; non è niente. Ciò è dovuto all'improvvisa contrazione muscolare, per la nuova influenza pranica.

Gli spasmi scompariranno dopo qualche tempo. Dovete passare attraverso queste fasi. Non appena Kundalini si sveglia per la prima volta, uno yogi ha queste sei esperienze, che durano per breve tempo: ananda (beatitudine spirituale), kampana (tremore del corpo e degli arti), utthana (sollevarsi

dal terreno), ghurni (intossicazione divina), murccha (svenimento) e nidra (sonno).

Buona salute, leggerezza del corpo, aspetto luminoso, non essere colpito dalle punte delle spine, sopportare fame e sete, mangiare e bere molto e digiunare per lungo tempo, sopportare caldo e freddo, e avere il controllo dei cinque elementi, sono alcuni altri sintomi della vita yogica.

' Solo uno yogi che conduce la vita di un brahmachari e osserva una dieta moderata e nutriente, ottiene perfezione nella manipolazione di Kundalini '. (Ghe. Sam. III - 12)

Molte persone sono attratte alla pratica del pranayama e degli altri esercizi yogici poiché è attraverso lo yoga che si ottengono la telepatia, il trasferimento del pensiero, la guarigione psichica e altri grandi siddhi. Se ottengono successo, non devono fermarsi soltanto lì. Lo Scopo della vita non è ' guarire ' e i ' siddhi '. Esse devono utilizzare la loro energia per ottenere il Supremo.

Quelli in grado di fare telepatia, guarigione psichica, ecc., usano soltanto il prana in maniera differente. Per produrre risultati diversi, lo stesso prana dev'essere utilizzato con differenti metodi. Dovete apprendere la tecnica di come usarlo dal guru. Con una lunga pratica, anche voi potete fare ogni cosa con successo.

All'apparire di certi siddhi, uno yogi pensa di avere conseguito la meta più alta; e per il falso contentamento può tralasciare ogni ulteriore sadhana. Lo yogi propenso ad ottenere il più alto samadhi deve rigettare i siddhi, ogni qual volta essi vengono. I siddhi sono inviti da parte dei devata. Solo rigettando questi siddhi, si può ottenere il successo nello yoga. Chi brama i siddhi è un uomo di mente mondana; è un enorme capofamiglia. Quelli che bramano i siddhi non li avranno mai. Se uno studente di yoga è tentato d'ottenere i siddhi, il suo progresso ulteriore è seriamente ritardato. Egli ha perso la via.

Non cessate la sadhana non appena avete pochi barlumi ed esperienze. Continuate a praticare fin quando non raggiungete la perfezione. Non smettete la pratica per vagare nel mondo. Gli esempi non mancano; numerose persone sono state rovinate. Un barlume non può darvi la salvezza. Non potete far niente con una vita felice e spensierata. Rimanete in un posto per tre anni. Fate un programma di routine quotidiana, e quindi seguitelo alla lettera a ogni costo. Allora sarete sicuri di aver successo.

Non c'è vantaggio a oscillare qui e là in cerca di un guru. Se lo cercate, non l'avrete mai. Se vi rendete degni, con la pratica di tutte le qualificazioni preliminari, senza dubbio egli verrà a voi. Sta nel potere di ognuno ottenere successo nello yoga. Cosa si richiede è devozione sincera, e costante e risoluta abhyasa.

Non permettete mai al sentimento di vincervi, in un modo o nell'altro. Utilizzate saggiamente ogni condizione per l'elevazione dell'anima e la purificazione del chitta. Fin quando non siete pronti ad abbandonare tutto

quello che avete per il servizio del Signore e dell'umanità, non siete assolutamente idoneo per il sentiero spirituale.

Dapprima vi separate dal corpo, quindi v'identificate con la mente e allora operate sul piano mentale. Mediante la concentrazione vi sollevate sopra la coscienza del corpo; tramite la meditazione vi sollevate sopra la mente; e infine, mediante il samadhi, raggiungete la Meta. Un hatha yogi porta giù il prana col jalandhara bandha; col mula bandha arresta la tendenza verso il basso dell'apana; rendendosi esperto nella pratica dell'asvini mudra, fa andare su l'apana, con la mente intenta nel kumbhaka. Tramite l'uddiyana bandha, forza gli uniti prana e apana ad entrare nella sushumna nadi assieme a Kundalini, e mediante shakti chalana mudra porta Kundalini di chakra in chakra. Con questa procedura un hatha yogi conquista la coscienza del corpo.

Eliminate completamente la paura sollevando in continuazione nella mente una corrente di pensiero contraria. Pensate costantemente e intensamente al coraggio. La paura è una modificazione (vikara) innaturale e temporanea dovuta all'avidya. Quando la paura scompare, l'attaccamento per il corpo va via; allora è facile andare oltre la coscienza del corpo.

Non fatevi portare via da nome e fama (khyati). Ignorate tutte queste cose triviali. Siate fermi nella pratica. Mai smettere la sadhana fin quando non si raggiunge la beatitudine finale.

Come l'uomo che corre sciocamente dietro due conigli non ne prenderà nemmeno uno, così il meditante che corre dietro a due pensieri contrastanti non avrà successo in nessuno dei due. Se ha pensieri divini per dieci minuti e quindi pensieri mondani contrari per i prossimi dieci minuti, egli non avrà successo nel conseguire la coscienza Divina.

Parecchi aspiranti trascurano il corpo nel nome del tapasya. Tutte le precauzioni possibili devono essere prese per mantenere il corpo in condizione salubre. Un sadhaka deve averne più cura dell'uomo del mondo, perché è con questo strumento che deve raggiungere la Meta. Nello stesso tempo, dev'essere completamente non attaccato al corpo e pronto ad abbandonarlo in qualsiasi momento. Questo è il giusto ideale.

Per quanto riguarda le qualità per la rinuncia, un uomo deve aver ottenuto perfetta purità di mente, stabilità dell'intelletto, discriminazione, disgusto verso i piaceri dei sensi e un intenso desiderio di libertà. Fin quando un uomo non ha ottenuto queste qualità, la rinuncia ai doveri attivi della vita non produce l'effetto desiderato.

Se volete il samadhi, dovete conoscere bene il processo della meditazione. Se volete il dhyana, dovete conoscere accuratamente il metodo della concentrazione. Se volete il dharana, dovete conoscere perfettamente il metodo del pratyahara. Se volete il pratyahara, dovete conoscere il pranayama. Se volete il pranayama, dovete conoscere bene l'asana. Prima di praticare l'asana, dovete avere yama e niyama. Non c'è utilità a saltare nel dhyana, senza aver fatto proprie le diverse pratiche preliminari.

Alcuni aspiranti, quando non possono avere latte o ghi, cessano le pratiche

yogiche. Se non potete avere latte o ghi, dovrete prendere una quantità leggermente maggiore di pane e dhal (lenticchie). Il dhal è più nutriente del latte; è molto, molto sostanzioso. I sadhaka non devono sviluppare assolutamente nessuna abitudine. Abitudine significa schiavitù. Gli individui di mentalità servile non sono assolutamente idonei per il sentiero spirituale. I sadhaka non devono essere toccati da niente, anche se posti nelle peggiori circostanze.

I vedantin usano diversi metodi per ottenere il laya, cioè: 1) antahkarana laya chintana; 2) pancha bhuta laya chintana e 3) Omkara laya chintana. Nell'antahkarana laya, dovete pensare che la mente è immersa nel buddhi; il buddhi nell'avyaktam e l'avyaktam in Brahman. Nel pancha bhuta laya, dovete pensare che la terra si fonde nell'acqua, l'acqua nel fuoco, il fuoco nell'aria, l'aria nel l'akasa, l'akasa nell'avyaktam e l'avyaktam in Brahman. Nell'Omkara laya, dovete pensare che viswa si fonde in Virat (Virat nella lettera ' A '); tejas in Hiranyagarbha (Hiranyagarbha nella lettera ' U '); prajna in Ishwara (Ishwara nella lettera ' M '). Il jiva sakshi si fonde nell'Ishwara sakshi; Ishwara sakshi nell'ardhamatra di Omkara. Così potete ritornare alla sorgente originaria, Brahman, che è la yoni di tutte le menti e dei pancha bhuta. Brahman soltanto rimane.

Annamaya kosha è il corpo fisico (sthula sharira). Pranamaya kosha, manomaya kosha e vijnanamaya kosha si trovano nel corpo astrale (sukshma sharira). Anandamaya kosha appartiene al corpo causale (karana sharira). Il pranamaya kosha contiene i 5 karma indriya. Manomaya e vijnanamaya kosha contengono i 5 jnana-indriya.

Priya, moda e pramoda sono gli attributi dell'anandamaya kosha. Fame e sete appartengono al pranamaya kosha. Nascita e morte appartengono all'annamaya kosha. Harsha e soka (contentezza e depressione) appartengono al manomaya kosha. Passione, desiderio, cupidigia, sankalpa e vikalpa sono dharma del manomaya kosha. Sonno e moha appartengono all'anandamaya kosha. Kartritva (agenzia) e bhoktritva (godimento) appartengono al vijnanamaya kosha. Nel manomaya kosha opera l'iccha-Shakti. Nel vijnanamaya kosha opera la jnana-Shakti. Per altre informazioni dettagliate consultate il mio libro ' Pratica del Vedanta '.

Quando Kundalini è risvegliata, non procede subito al sahasrara chakra. Con ulteriori pratiche yogiche, dovete portarla, uno alla volta, di chakra in chakra.

Anche dopo che Kundalini ha raggiunto il sahasrara, essa può ricadere nel muladhara chakra. Lo yogi può anche fermarla in un chakra particolare. Quando lo yogi è stabilito in samadhi, quando ha ottenuto kaivalya, Kundalini non ritornerà nel muladhara.

Il corpo esisterà anche dopo che Kundalini avrà raggiunto il sahasrara chakra, ma lo yogi non ne avrà coscienza. È solo quando si ottiene kaivalya che il corpo diviene senza vita.

I sadhaka devono avere un cuore puro ed essere senza peccati (dosha). Il mantra dev'essere ottenuto da un grande uomo. Il sadhaka deve avere fede nel

mantra. In questo caso, il japa da solo è del tutto sufficiente a svegliare Kundalini.

Jnana yoga, mantra yoga, hatha yoga, raja yoga e tutti gli altri metodi hanno gli otto passi, e cioè: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi. Questi non sono proprietà esclusiva nel raja yoga soltanto, ma sono necessari per tutti i sadhaka. I giovani non hanno la mente stabile. Molti non hanno il potere della discriminazione. Perciò l'età giovanile non è indicata per i corsi avanzati di yoga.

Molti altri dubbi importanti degli aspiranti sono stati chiariti nel testo.

#### - Alcuni Avvertimenti Pratici -

Il metodo effettivo di svegliare la Kundalini Shakti e unirLa al Signore, nel sahasrara, può essere appreso solo da un guru. Qui offro un profilo generale della pratica yogica che metterà in grado il sadhaka di realizzare la Chit.

Il jivatman nel corpo sottile; il ricettacolo delle cinque arie vitali (pancha prana); la mente nei suoi tre aspetti di manas, buddhi e ahamkara; i cinque organi d'azione (karmendriya), e i cinque organi di percezione (jnanendriya) sono uniti con Kula-Kundalini. Al kandarpa o kama vayu nel muladhara - una forma dell'apana vayu - è dato un movimento di rivoluzione a sinistra e il fuoco, che è attorno a Kundalini, viene acceso. Con il bija ' hang ', e il calore del fuoco così acceso, l'arrotondata e addormentata Kundalini viene svegliata. Coi che stava dormendo attorno allo svayambhu-linga, con i suoi tre giri e mezzo, chiudendo l'entrata del brahmadvara, risvegliata entrerà in quella porta e si muoverà verso l'alto, unita al jivatman.

In questo movimento all'insù, Brahma, Savitri, Dakini-Shakti, deva, bija e vritti sono dissolti nel corpo di Kundalini. Il mahimandapa o prithvi viene convertito nel bija ' lang ', ed è pure immerso nel Suo corpo. Quando Kundalini lascia il muladhara, il loto che al risveglio di Kundalini si era aperto e aveva rivolto i suoi petali verso l'alto, si chiude di nuovo e cade in basso.

Appena Kundalini raggiunge lo svadhishthana chakra, quel loto si apre e alza i suoi petali in alto. Con l'entrata di Kundalini, Mahavishnu, Mahalakshmi, Sarasvati, Rakini Shakti, deva matrika e vritti, vaikuntha-dhama, goloka, e il deva e la devi che ivi risiedono sono dissolti nel corpo di Kundalini. Il prithvi (terra) bija ' lang ' è dissolto nell'apah, e l'apah convertito nel bija ' vang' rimane nel corpo di Kundalini. Quando la Devi raggiunge il manipura chakra, tutto quello che si trova nel chakra si fonde nel Suo corpo. Il Varuna bija ' vang' è dissolto nel fuoco, che rimane nel corpo della Devi come il bija ' rang'. Questo chakra è chiamato Brahma granthi (o nodo di Brahma). La foratura di questo chakra può portare considerevole

dolore, disordine fisico e anche malattie. Per questo motivo sono necessarie le direttive di un guru d'esperienza, e perciò sono stati raccomandati altri modi di yoga, per quelli a cui sono applicabili; poiché con tali modi l'attività è provocata direttamente nel centro superiore, e non è necessario che i chakra inferiori debbano essere forati. Dopo, Kundalini raggiunge l'anahata chakra, dove tutto quello che sta lì si fonde in Lei. Il bija del tejas, 'rang', scompare nel vayu e il vayu convertito nel suo bija 'yang' si fonde nel corpo di Kundalini.

Questo chakra è conosciuto come Vishnu granthi (nodo di Vishnu). Quindi Kundalini ascende alla dimora di Bharati (o Sarasvati o vishuddha chakra). Con la Sua entrata, Ardha- Nariswara Shiva, Sakini, le sedici vocali, il mantra, ecc. si dissolvono nel corpo di Kundalini. Il vayu bija 'yang' si dissolve nell'akasa, che a sua volta trasformato nel bija 'hang' si fonde nel corpo di Kundalini. Perforando il lalana chakra, la Devi raggiunge l'ajna chakra, dove Parama Shiva, Siddha Kali, deva-gana e tutto il resto vengono assorbiti nel Suo corpo. Il bija dell'akasa 'hang' si fonde nel manas-chakra e la stessa mente nel corpo di Kundalini. L'ajna chakra è conosciuto come Rudra granthi (il nodo di Rudra o Shiva). Dopo forato questo chakra, Kundalini, con movimento Suo proprio, si unisce con Paramashiva. Mentre procede insù dal loto a due petali, si fondono in Lei il niralamba puri, il pranava nada, ecc.

Allora, Kundalini, nella sua spinta verso l'alto, assorbe i 24 tattva, cominciando con gli elementi grossolani, e quindi riunisce Se stessa e diviene una con Parama Shiva. Il nettare che fluisce da tale unione inonda il corpo umano o kshudrabrahmanda. È allora che il sadhaka, dimentico di tutto in questo mondo, è immerso nell'ineffabile beatitudine.

In seguito, il sadhaka, pensando al vayu bija 'yang' come se fosse nella narice sinistra, inala attraverso ida, facendo sedici volte japa del bija. Quindi, chiudendo entrambe le narici, fa sessantaquattro volte japa del bija. Allora pensa che il nero 'uomo del peccato' (papapurusha) nella cavità sinistra dell'addome viene disseccato, e così pensando esala dalla narice destra, pingala, facendo trentadue volte japa del bija. Il papapurusha dev'essere immaginato come un furioso uomo nero, nel lato sinistro della cavità addominale, della dimensione di un pollice, con barba e occhi rossi, che tiene una spada e uno scudo, con la testa sempre rivolta in basso, la stessa immagine di tutti i peccati. Il sadhaka, quindi, meditando sul rosso bija 'rang' nel manipura, inala facendo sedici japa del bija, e quindi chiude le narici facendo japa sessantaquattro volte. Mentre fa japa, egli pensa che il corpo dell'uomo del peccato viene bruciato e ridotto in cenere. Poi esala dalla narice destra, con trentadue japa.

Quindi medita sul bianco chandra bija 'thang'. Dopo inala attraverso ida, facendo sedici volte japa del bija, chiude entrambe le narici facendo japa sessantaquattro volte, ed esala attraverso pingala con trentadue japa. Durante inalazione, ritenzione del respiro ed esalazione, egli deve pensare che un nuovo corpo celestiale viene formato con il nettare (composto di tutte le lettere dell'alfabeto, matrika-varna) che scende dalla luna. In maniera simile, la formazione del corpo è continuata con il bija 'uang', ed è completata e rafforzata con il bija 'lang'. Infine, con il mantra 'Soham

' il sadhaka porta il jivatman nel cuore. Così kundalini, che ha goduto la Sua unione con Paramashiva, inizia il viaggio di ritorno per la stessa via per la quale è venuta. Quando ripassa per ogni chakra, riviene fuori tutto quello che Lei aveva prima assorbito; e ogni cosa riprende il suo posto nel chakra. In questo modo Lei raggiunge di nuovo il muladhara, quando tutto ciò che è descritto nei chakra si trova nella posizione che occupava prima nel Suo risveglio.

## <YOGA-KUNDALINI UPANISHAD>

- Introduzione -

La 'Yoga-Kundalini Upanishad' è l'ottantaseiesima delle 108 Upanishad. Fa parte del Krishna Yajurveda. Tratta un'esposizione di hatha e lambika yoga; e termina con una descrizione del Brahman non-qualificato. Il Brahman non-duale è la meta di tutti i ricercatori.

Sebbene raggruppata tra le Upanishad minori, la Yoga-Kundalini Upanishad è un'opera molto importante sul kundalini yoga. Comincia con un'analisi della natura del chitta. Sostiene che vasana e samskara da un lato e il prana dall'altro, costituiscono le cause dell'esistenza del chitta. Se si controllano i vasana, automaticamente si controlla anche il prana. Se si controlla il prana, anche i vasana sono automaticamente controllati.

La Yoga-Kundalini Upanishad offre metodi per il controllo del prana. Lo studente di yoga non si occupa dei vasana; egli s'interessa delle tecniche per controllare il prana.

I tre metodi dati nella Yoga-Kundalini Upanishad per controllare il prana sono: mitahara, asana e shakti-chalana. Questi tre metodi sono spiegati esaurientemente nel primo capitolo. La disciplina del mitahara consiste nel prendere cibo leggero, dolce e nutriente. Padmasana e vajrasana sono i due importanti asana usati dallo studente. Shaktichalana è risvegliare la Kundalini e mandarla alla sommità della testa.

Kundalini può essere risvegliata con una duplice pratica. Le due pratiche sono Saraswati chalana e il controllo del prana. Ridestare la Saraswati nadi è Saraswati chalana.

Il processo descritto nella Yoga-Kundalini Upanishad per risvegliare la Kundalini è semplice.

Quando una persona esala, il prana esce per 16 misure. Nell'inalazione entra solo per 12 misure, perdendo così 4 misure. Kundalini è risvegliata se uno può inalare il prana per 16 misure. Questo è fatto sedendo in padmasana, quando il prana scorre per la narice sinistra e allungandolo internamente 4 misure in più.

Per mezzo di questo respiro allungato, lo studente deve manipolare la Saraswati nadi e scuotere la Kundalini Shakti con tutta la sua forza, ripetutamente, da destra a sinistra. Questo processo può essere continuato

per tre quarti d'ora. Tutto questo è stato brevemente e tuttavia esaurientemente descritto nella Yoga-Kundalini Upanishad.

Il risultato più importante dello scuotere la Saraswati nadi è che cura le diverse malattie che sorgono dentro lo stomaco, e pulisce e purifica il sistema. Dopo la pratica del sahita kumbhaka, lo studente è iniziato al kevala kumbhaka. Questi due tipi di kumbhaka producono il completo controllo del prana.

Suryabheda, ujjayi, sitali e bhasrika sono i quattro tipi di sahita kumbhaka. Suryabheda kumbhaka distrugge i vermi intestinali e i quattro tipi di mali causati dal vayu. Ujjayi purifica il corpo, elimina le malattie e aumenta il fuoco gastrico. Inoltre, elimina il calore nella testa e il muco nella gola. Sitali rinfresca il corpo e distrugge gastrite cronica, dispepsia, tubercolosi, bile, febbre, sete e veleno. Queste forme di sahita kumbhaka purificano e preparano l'intero organismo fisiologico per il risveglio della Kundalini Shakti e per l'esperienza del Brahman non-duale.

Oltre ad apportare un certo numero di salutari cambiamenti fisiologici, il bhasrika kumbhaka perfora i tre nodi o granthi. Quindi la Yoga-Kundalini Upanishad procede prescrivendo allo studente la pratica dei tre bandha. Il processo per cui la tendenza discendente dell'apana (respiro) è forzata all'insù dai muscoli dello sfintere anale è chiamato mulabandha. Con questo bandha viene sollevato l'apana, che raggiunge la sfera di agni o fuoco. Quindi la hamma dell'agni, essendo alimentata dal vayu, si allunga. In uno stato riscaldato, agni e apana si mischiano con il prana. Quest'agni è molto violento.

Tramite questo violento agni, tramite il suo calore sfolgorante, sorge nel corpo il fuoco che scuote e sveglia la Kundalini. La Kundalini risvegliata fa un suono sibilante, diviene eretta ed entra nel buco della brahmanadi. Gli yogi praticano mulabandha ogni giorno. Al fine di risvegliare la Saraswati nadi e la Kundalini Shakti, anche gli altri due bandha - cioè uddiyana e jalandhara bandha - svolgono una parte molto importante.

Dopo aver dato una dettagliata esposizione delle tecniche dei bandha, la Yoga-Kundalini Upanishad spiega il numero degli ostacoli che incontra lo studente di yoga; e dà anche i metodi per superare questi ostacoli.

Le cause di malattie nel corpo sono sette:

- 1) dormire durante il giorno;
- 2) prolungate veglie notturne;
- 3) eccesso di rapporti sessuali;
- 4) muoversi in mezzo alla folla;
- 5) l'effetto di cibi malsani;
- 6) l'arresto dello scarico di urina e feci;

7) laboriose operazioni mentali con il prana.

L'errore che lo studente commette è che quando le malattie lo attaccano egli le attribuisce erroneamente alla pratica yoga. Questo è il primo ostacolo nello yoga.

Lo studente comincia a dubitare riguardo all'efficacia della sadhana yoga. Questo è il secondo ostacolo. La noncuranza o lo stato di confusione è il terzo ostacolo. L'indifferenza è il quarto ostacolo. Il sonno è il quinto ostacolo, e il sesto è l'attaccamento agli oggetti dei sensi. Il settimo ostacolo è la percezione erronea o illusione. L'ottavo è la partecipazione alle cose del mondo. Il nono è la mancanza di fede. Il decimo ostacolo alla pratica yogica è la mancanza dell'attitudine necessaria per afferrare le verità dello yoga.

I sinceri aspiranti spirituali devono evitare tutti questi ostacoli per mezzo di una attenta analisi e di una grande deliberazione. Quindi, l'Upanishad descrive il processo e la maniera per cui la Kundalini è risvegliata e portata al sahasrara, penetrando attraverso i granthi.

Quando la desta kundalini si muove verso l'alto, la pioggia di nettare scende abbondantemente.

Lo yogi gode ciò che lo tiene lontano da tutti i piaceri sensuali; e prende posto nella Realtà interna, l'Atman. Egli gode lo stato più alto dell'esperienza spirituale; ottiene la pace ed è devoto solo all'Atman.

Con l'intero processo della kundalini yoga sadhana, il corpo dello yogi ottiene uno stato molto sottile della coscienza spirituale. Lo yogi pervenuto al samadhi fa esperienza di ogni cosa come Coscienza. Lo yogi realizza l'identità di macrocosmo e microcosmo.

Poiché la Kundalini Shakti ha raggiunto il sahasrara kamala o loto ai mille petali e si è unita a Shiva, lo yogi gode il più alto avastha. Questa è la beatitudine finale.

I chakra sono centri di Shakti come forza vitale; sono i centri di prana Shakti manifestati dal pranavayu nel corpo vivente.

Quegli aspiranti che desiderano risvegliare la Kundalini Shakti per godere la beatitudine dell'unione di Shiva e Shakti, tramite il risveglio di Kundalini, e ottenere i conseguenti poteri o siddhi, devono praticare il kundalini yoga. Per loro, questa Kundalini Yoga Upanishad è di grande importanza. Essa fornisce loro una conoscenza completa dei metodi e dei processi del Kundalini Yoga, in cui il khechari mudra sta prominente.

Il kundalini yogi cerca di ottenere sia bhukti che mukti. Egli ottiene la liberazione nel e attraverso il mondo. Il jnana yoga è il sentiero di ascetismo e liberazione; il kundalini yoga è il sentiero di godimento e liberazione.

L'hatha yogi cerca un corpo forte come l'acciaio, salubre, libero dalla sofferenza e perciò di lunga vita. Maestro del corpo, lo yogi è maestro di vita e morte. La sua forma splendente gode la vitalità della gioventù. Egli vive finché ha volontà di vivere e godere nel mondo delle forme. La sua morte è morte volontaria (iccha-mrityu); la morte yogica è morte volontaria. Lo yogi deve cercare la guida di un guru esperto e qualificato.

Il Potere del Serpente è il potere che è il supporto statico (adhara) dell'intero corpo e di tutte le sue mobili forze praniche. La polarità che esiste nel e come corpo è distrutta dallo yoga, che turba l'equilibrio della coscienza corporea, la quale è il risultato del mantenimento di questi due poli.

Nel corpo umano, il polo potenziale di Energia, che è il supremo Potere, è spinto all'azione. La Shakti si muove verso l'alto per unirsi con Shiva, la Coscienza quiescente nel sahasrara. Per mezzo del pranayama e di altri processi yogici, la Shakti statica viene attaccata e diviene dinamica. Quand'è completamente dinamica, quando Kundalini si unisce a Shiva nel sahasrara, la polarizzazione del corpo scompare. I due poli sono uniti in uno e c'è lo stato di coscienza chiamato samadhi. La polarizzazione ha luogo nella Coscienza.

Il corpo continua realmente ad esistere, come oggetto d'osservazione per gli altri.

Quando la Kundalini ascende, il corpo dello yogi è sostenuto dal nettare che proviene dall'unione di Shiva e Shakti nel sahasrara. Gloria a Madre Kundalini, che con la Sua infinita Grazia e Potenza conduce gentilmente il sadhaka di chakra in chakra, e lo illumina facendogli realizzare la sua identità con il supremo Brahman!

La Yoga-Kundalini Upanishad attribuisce grande importanza al cercare e trovare il giusto guru; e insiste nel riverire l'illuminato guru come Dio. Guru è uno che ha piena Autoilluminazione; egli rimuove il velo dell'ignoranza negli individui illusi.

Il numero di guru realizzati in questo kali yuga può essere inferiore se comparato a quello del satya yuga, ma essi sono sempre presenti per aiutare gli aspiranti. Essi sono sempre in cerca dei giusti adhikarin.

La Yoga-Kundalini Upanishad dà una lista degli ostacoli alla pratica yoga. Alcuni intraprendono la pratica dello yoga; in seguito, quando s'imbattono in qualche ostacolo sulla via, essi non sanno come procedere oltre, non sanno come superarli. Molti sono gli ostacoli, i pericoli, le fosse e le trappole sul sentiero spirituale. I sadhaka possono commettere molti errori sul sentiero. Un guru che ha già percorso il sentiero e raggiunto la Meta è molto necessario come guida. Un'altra cosa importante, che troverete in molti posti nella Yoga-Kundalini Upanishad, riguarda la sushumna nadi. Dovete avere una conoscenza completa di questa nadi.

Adesso una parola su Kundalini, il risveglio della quale è lo scopo immediato del kundalini yoga. Kundalini, il potere del serpente o fuoco

mistico, è l'Energia primordiale o Shakti che giace addormentata nel muladhara chakra, il centro del corpo. È chiamata il 'Potere del Serpente' a causa della sua forma serpentina. È un potente, elettrico potere occulto, la grande Forza originaria che sta alla base di tutta la materia organica e inorganica.

#### – YOGA-KUNDALINI UPANISHAD

##### Chitta e il controllo del Prana

1. Chitta è la mente subcosciente. È la sostanza mentale. È deposito della memoria. I samskara o impressioni delle azioni sono quivi impressi. Esso è uno dei quattro strumenti interni costituenti l'antahkarana, e cioè: mente, intelletto, chitta e ahamkara o ego.
2. La mente è formata dal vento; e così si muove rapidamente come il vento. L'intelletto è formato dal fuoco. Il chitta è formato dall'acqua e l'ego dalla terra.
3. Il chitta ha due cause che lo fanno esistere, e cioè i vasana o desideri sottili e la vibrazione del prana.
4. Se una di queste è controllata, il risultato è che si controllano entrambe.

##### Mitaharo, Asana e Shakti-Chalana

5. Di questi due, prana e vasana, lo studente di yoga deve controllare il prana, con la moderazione nel cibo (mitahara), con gli asana o posizioni yogiche e, terzo, mediante shakti chalana.
6. O Gautama! Spiegherò la natura di queste tre discipline. Ascolta con retta attenzione.
7. Lo yogi deve prendere cibo dolce e nutriente. Egli deve riempire di cibo metà stomaco; deve bere acqua per un quarto dello stomaco, e lasciare il rimanente quarto vuoto per propiziare il Signore Shiva, il Signore degli yogi. Questa è la moderazione nella dieta.

##### Padma e Vajra Asana

8. Porre il piede destro sulla coscia sinistra e il piede sinistro sulla coscia destra è padmasana. Questa posizione distrugge tutti i peccati.
9. Porre un tallone sotto il muladhara e l'altro su di esso, e sedere con il tronco, il collo e la testa in linea retta è la posizione adamantina o vajrasana. Mulakanda è la radice del kanda, L'organo genitale.

## Risveglio di Kundalini

10. Un saggio yogi deve portare la Kundalini dal muladhara al sahasrara o loto dai mille petali in cima alla testa. Questo processo si chiama shakti-chalana.

11. La Kundalini deve passare attraverso lo svadhishthana chakra, il manipura chakra nell'ombelico, l'anhata chakra nel cuore, il vishuddha chakra nella gola e l'ajna chakra tra le sopracciglia o trikuti.

12. Due cose sono necessarie per la pratica di shakti-chalana. Una è Saraswati chalana e l'altra il controllo del prana o respiro.

## Saraswati Chalana

13. Saraswati chalana è stimolare la Saraswati nadi. La Saraswati nadi è situata nella parte occidentale dell'ombelico, tra le quattordici nadi. Saraswati è chiamata arundhati.

Letteralmente significa: ciò che aiuta a compiere buone azioni.

14. Attraverso la pratica del Saraswati chalana e il controllo del prana, la Kundalini che è avvolta a spirale diviene dritta.

15. La Kundalini è risvegliata solo stimolando la Saraswati.

16. Quando il prana o respiro passa attraverso la propria ida o narice sinistra, uno deve sedere fermamente in padmasana e allungare internamente di 4 misure l'akasa di 12 misure. Nell'esalazione il prana esce per 16 misure e nell'inalazione entra solo per 12 misure, perdendo così 4 misure. Ma se viene inalato per sedici misure, allora la Kundalini viene destata.

17. Il saggio yogi deve prendere la Saraswati nadi per mezzo di questo respiro allungato e, tenendo fermamente assieme entrambe le costole vicine all'ombelico, con gli indici e i pollici delle mani, una mano per lato, deve scuotere Kundalini con tutta la sua forza, da destra a sinistra, continuamente. Questa stimolazione si può estendere per un periodo di 48 minuti.

18. Quindi egli deve fermarsi un po', quando Kundalini trova l'entrata della sushumna. Questo è il mezzo con cui la Kundalini entra per la bocca della sushumna.

19. Assieme a Kundalini, anche il prana entra da se nella sushumna.

20. Lo studente deve inoltre espandere l'ombelico, comprimendo il collo. Dopo di ciò, scuotendo Saraswati, il prana è mandato fin sopra il torace. Con la contrazione del collo, il prana va al di là del torace.

21. Saraswati ha il suono nel suo grembo. Essa dev'essere messa in vibrazione o scossa ogni giorno.

22. Semplicemente scuotendo Saraswati si è curati d'idropisia (jalodara), gulma (una malattia dello stomaco), pliha (una malattia della milza) e da tutte le altre malattie che nascono dentro la pancia.

### Tipi di Pranayama

23. Adesso ti descriverò in breve il pranayama. Il prana è il vayu che scorre nel corpo. Il controllo del prana all'interno è conosciuto come kumbhaka.

24. Il kumbhaka è di due tipi, cioè sahita e kevala.

25. Finché non ottiene il kevala, lo studente deve praticare il sahita.

26. Ci sono quattro divisioni o bheda. Queste divisioni sono: surya, ujjayi, sitali e bhastrika. Il sahita kumbhaka è il kumbhaka pertinente a questi quattro.

### Suryabheda Kumbhaka

27. Scegli un posto puro, bello e libero da ciottoli, spine, ecc. Dev'essere della lunghezza di un arco, libero da freddo, fuoco e acqua. In questo luogo, prendi un puro e piacevole posto che non sia né troppo alto né troppo basso, e là siediti in padmasana. Ora, scuoti o metti in vibrazione Saraswati. Inala lentamente il respiro con la narice destra, fin quando ti è confortevole; poi esala con la narice sinistra. Esala dopo aver purificato la testa, forzando il respiro all'insù. Ciò distrugge i quattro tipi di mali causati dal vayu, e distrugge anche i vermi intestinali. Questo dev'essere ripetuto spesso: è chiamato suryabheda.

### Ujjayi Kumbhaka

28. Chiudi la bocca. Aspira lentamente il respiro da entrambe le narici. Trattienilo nello spazio tra il cuore e il collo. Quindi esala dalla narice sinistra.

29. Ciò rimuove sia il calore causato nella testa, sia il muco nella gola. Elimina tutte le malattie. Purifica il corpo e aumenta il fuoco gastrico. Rimuove tutti i mali che sorgono nelle nadi, l'idropisia, cioè l'acqua nella pancia, e il dhatus. Il nome di questo kumbhaka è ujjayi. Può essere praticato anche in piedi o camminando.

### Sitali e Bhastrika Kumbhaka

30. Aspira il respiro attraverso la lingua, con il suono sibilante 'sa '. Trattienilo come prima. Quindi esala lentamente da entrambe le narici. Questo è chiamato sitali kumbhaka. 31. Il sitali kumbhaka rinfresca il

corpo; distrugge la dispepsia cronica, pliha (una malattia della milza), tubercolosi, bile, febbre, sete e veleno.

32. Siedi in padmasana con pancia e collo eretti. Chiudi la bocca ed esala dalle narici. Quindi inala un po' fino al collo, cosicché il respiro, facendo rumore, colmi lo spazio tra il collo e la testa. Quindi esala e inala in continuazione allo stesso modo. Come i mantici del fabbro, che si muovono pieni d'aria e poi la fanno uscire, così devi muovere l'aria dentro il corpo. Quando sei stanco, inala dalla narice destra. Se il ventre è pieno di vayu, stringi bene le narici con tutte le tue dita, eccetto l'indice. Fai kumbhaka ed esala dalla narice sinistra.

33. Questo pranayama rimuove l'infiammazione della gola, e aumenta il digestivo fuoco gastrico interno. Mette in grado di conoscere Kundalini. Produce purezza, rimuove i peccati, dà piacere e felicità e distrugge il muco, che è la spranga o ostacolo della porta all'ingresso della brahmanadi o sushumna.

34. Inoltre esso perfora i tre granthi o nodi contraddistinti mediante i tre modi o guna della Natura. I tre granthi o nodi sono il Vishnu granthi, il Brahma granthi e il Rudra granthi. Questo kumbhaka è chiamato bhastrika. Esso dev'essere praticato specialmente dagli studenti d'hatha yoga.

#### I Tre Bandha

35. Lo studente deve ora praticare i tre bandha, che sono: mula bandha, uddiyana bandha e jalandhara bandha.

36. Mula banda: l'apana (respiro), che ha la tendenza verso il basso, è forzato all'insù dai muscoli anali dello sfintere. Il nome di questo processo è mula bandha.

37. Quando l'apana è innalzato e raggiunge la sfera di agni (fuoco), allora la fiamma di agni si allunga, essendo alimentata dal vayu.

38. Allora, in uno stato surriscaldato, agni e apana si mischiano con il prana. Quest'agni è molto violento; per suo tramite sorge nel corpo il fuoco che sveglia, col suo calore, la Kundalini addormentata.

39. Quindi Kundalini fa un suono sibilante. Diviene eretta come un serpente percosso da un bastone ed entra nel buco della brahmanadi o sushumna. Perciò gli yogi devono praticare ogni giorno e spesso mulabandha.

40. Uddiyana bandha: uddiyana bandha dev'essere praticato alla fine del kumbhaka e all'inizio dell'espiazione. Poiché prana uddiyate, ovvero il prana ascende la sushumna con questo bandha, gli yogi lo chiamano uddiyana.

41. Siedi in vajrasana. Tieni fermamente le punte dei piedi con le mani. Quindi fai pressione sul kanda e in prossimità delle caviglie. Dopo, porta gradualmente verso l'alto tana - la nadi che si trova nel lato occidentale - dapprima nella parte superiore dell'addome sopra l'ombelico, quindi nel

cuore e poi nel collo. Quando il prana raggiunge sandhi ovvero la giuntura dell'ombelico, esso rimuove lentamente le impurità e le malattie dell'ombelico. Per questo motivo dev'essere praticato frequentemente

42. Jalandhara bandha: dev'essere praticato alla fine del puraka (dopo l'inalazione). È fatto dalla contrazione del collo ed è un impedimento al passaggio del vayu (all'insù).

43. Il prana va lungo la brahmanadi sulla tana occidentale nel mezzo, quando il collo viene improvvisamente contratto curvandolo all'ingiù, cosicché il mento possa toccare il torace. Assumendo la posizione menzionata prima, lo yogi deve scuotere Saraswati e controllare il prana.

44. Il primo giorno, il kumbhaka dev'essere praticato quattro volte.

45. Dev'essere fatto dieci volte il secondo giorno, e quindi separatamente altre cinque volte.

46. Il terzo giorno, venti volte sarà sufficiente. Dopo, il kumbhaka dev'essere praticato con i tre bandha e con un aumento di cinque volte al giorno.

#### Ostacoli alla Pratica dello Yoga e Come Superarli

47. Sette sono le cause di malattie nel corpo. Dormire durante il giorno è la prima, lunghe veglie notturne è la seconda, eccesso di rapporti sessuali la terza, muoversi in mezzo alle folle la quarta. La quinta causa è il risultato del cibo malsano la sesta è l'arresto dell'eliminazione di urina e feci; la settima è la laboriosa operazione mentale con il prana.

48. Quando è attaccato da queste malattie, lo yogi che ne ha paura dice: 'Le mie malattie sono nate dalle pratiche yoga'. Allora interromperà la pratica. Questo è il primo ostacolo allo yoga.

49. Il secondo ostacolo allo yoga è il dubbio riguardo l'efficacia della pratica yoga.

50. Terzo ostacolo è la trascuratezza o lo stato di confusione.

51. Il quarto è l'indifferenza o pigrizia.

52. Il sonno costituisce il quinto ostacolo alla pratica yoga.

53. Il sesto è il non lasciare gli oggetti dei sensi; il settimo è la percezione erronea o illusione.

54. L'ottavo è l'intento o la partecipazione sensuale negli affari del mondo. Il nono è la mancanza di fede. Il decimo è l'incapacità di comprendere le verità dello yoga.

## Il Risveglio di Kundalini

55. L'intelligente praticante di yoga deve, per mezzo di profonda analisi e grande deliberazione, evitare questi dieci ostacoli.
56. La pratica del pranayama dev'essere compiuta quotidianamente, con la mente fermamente fissata sulla Verità. Allora la mente si riposa nella sushumna. Perciò il prana non si muove.
57. Quando le impurità della mente sono rimosse e il prana viene assorbito nella sushumna, uno diviene un vero yogi.
58. Quando l'impurità accumulata che ostruisce la sushumna nadi è completamente rimossa e si effettua il passaggio dell'aria vitale attraverso la sushumna facendo il kevala kumbhaka, lo yogi spinge violentemente l'apana (dal corso discendente) a sollevarsi insù per mezzo della contrazione dell'ano (mula bandha).
59. Così sollevato, l'apana si meschia con agni; e quindi ascendono velocemente alla sede del prana. Allora, prana e apana uniti l'uno all'altro vanno da Kundalini, che è addormentata avvolta a spirale.
60. Scaldata da agni e stimolata dal vayu, Kundalini allunga il suo corpo all'interno della bocca della sushumna.

## Kundalini Raggiunge il Sahasrara Passando Attraverso i Tre Nodi

61. La Kundalini passa attraverso il Brahmagranthi formato di rajas, e guizza subito come il lampo nella bocca della sushumna.
62. Dopo, Kundalini ascende subito al cuore per il Vishnugranthi. Quindi, ascende per il Rudragranthi e al di sopra di esso, nel mezzo delle sopracciglia.
63. Avendo perforato questo posto, la Kundalini ascende alla sfera (mandala) della luna; e asciuga l'umidità prodotta dalla luna nell'anhata chakra, che ha dodici petali.
64. Quando il sangue è agitato, per la velocità del prana, a contatto con il Sole diviene bile. Quindi va nella sfera della luna; quivi assume la natura di puro muco.
65. Quando va lì, com'è che il sangue, che è molto freddo, diviene caldo?
66. Perché nel frattempo la forma bianco intenso della luna è rapidamente scaldata. L'agitata Kundalini si muove all'insù e la pioggia di nettare scende più abbondantemente.
67. Come risultato per avere inghiottito questo nettare, il chitta dello yogi si allontana da tutti i piaceri sensuali. Lo yogi è assorto solamente nell'Atman, condividendo l'offerta sacrificale chiamata nettare. Egli prende

posto nel suo Sé.

68. Egli gode questo stato superiore. Diventa devoto all'Atman e ottiene la pace.

Dissoluzione del prana

69. Allora la Kundalini va nel sahasrara, e abbandona le otto forme di Prakriti: terra, acqua, fuoco, aria, etere, mente, intelletto e egoismo.

70. Dopo avere stretto l'occhio, la mente, il prana e gli altri nel suo abbraccio, kundalini va da Shiva e, abbracciando anche Lui, si dissolve nel sahasrara.

71. Così il rajas-sukla, o il fluido seminale che ascende, va da Shiva assieme al marut o vayu. Prana e apana, che vengono sempre prodotti, diventano uguali.

72. I prana scorrono in tutte le cose, piccole e grandi, descrivibili o indescrivibili, come il fuoco nell'oro. Anche il respiro si dissolve.

73. Nati assieme dalla stessa qualità, anche prana e apana si dissolvono in presenza di Shiva, nel sahasrara. Avendo raggiunto una condizione d'equilibrio, essi non vanno più su o giù.

74. Allora lo yogi prospera con il prana diffuso esternamente nella forma degli elementi assottigliati o nel mero ricordo di essi, la mente essendo stata ridotta sotto forma di vaghe impressioni e la parola rimanendo solo sotto forma di reminiscenza.

75. Quindi tutte le arie vitali si diffondono completamente nel suo corpo, come l'oro in un crogiolo posto sul fuoco.

Sperimentare ogni cosa come coscienza durante il samadhi

76. Il corpo dello yogi ottiene lo stato molto sottile del puro Brahman. Facendo in modo che il corpo composto dagli elementi sia assorbito in uno stato sottile nella forma del Paramatman o Divinità suprema, il corpo dello yogi abbandona il suo impuro stato corporale.

77. Quella soltanto è la Verità che sta alla base di tutte le cose, che è realizzata dallo stato d'insensibilità ed è priva d'impurità.

78. Quello soltanto che ha la natura dell'Assoluta Coscienza, che in tutti gli esseri ha il carattere dell'attributo 'io', il Brahman, solo la forma più sottile di Questo è la Verità che sta alla base di tutte le cose.

79. La liberazione dall'idea che Brahman è qualificato, dall'illusione circa l'esistenza o l'inesistenza di qualcosa separata da Brahman (che dev'essere annullata), e altre esperienze simili, in queste lo yogi deve riconoscere il

Brahman. Nello stesso tempo in cui attinge questa conoscenza della forma dell'Atman, egli ottiene la liberazione.

80. Quando non è così, sorgono solo ogni tipo di idee assurde e impossibili. Prodotte dall'illusione, prendono vita la corda-serpente e altre assurdità del genere. Nascono assurdità, come l'idea che uomini e donne hanno dell'argento nella conchiglia dell'ostrica perlifera.

81. Lo yogi deve realizzare l'unità del Visvatman e degli altri, fino al turiya. Egli deve realizzare l'unità del microcosmo con il Virat Atman e gli altri, fino al turiya, del macrocosmo, e anche del Lingam con il Sutratman, del Sé con lo stato non-manifesto dell'Atman manifestato nel proprio Sé con l'Atman della Coscienza.

### Samadhi Yoga

82. La Kundalini Shakti è come un filo nel loto. È risplendente. Con la sua bocca addenta l'estremità superiore del suo corpo, alla radice del loto, il mulakanda o muladhara.

83. È in contatto con il buco della brahmanadi, nella sushumna, afferrandosi la coda con la bocca.

84. Seduta in padmasana, se una persona che si è abituata alla contrazione dell'ano (mula bandha) fa andare il vayu all'insù, con la mente intenta nel kumbhaka, l'agni perviene al fiammeggiante svadhishthana a causa del soffiare del vayu.

85. Col soffiare di vayu e agni, Kundalini passa attraverso il Brahmagranthi; e quindi attraverso il Vishnugranthi.

86. Dopo, Kundalini trapassa il Rudragranthi; e quindi perfora tutti i sei loti o plessi. Allora la Kundalini Shakti è felice con Shiva nel sahasradala kamala, il loto dai mille petali. Questo deve essere riconosciuto come l'avastha o stato più alto. Questo soltanto è elargitore della beatitudine finale.