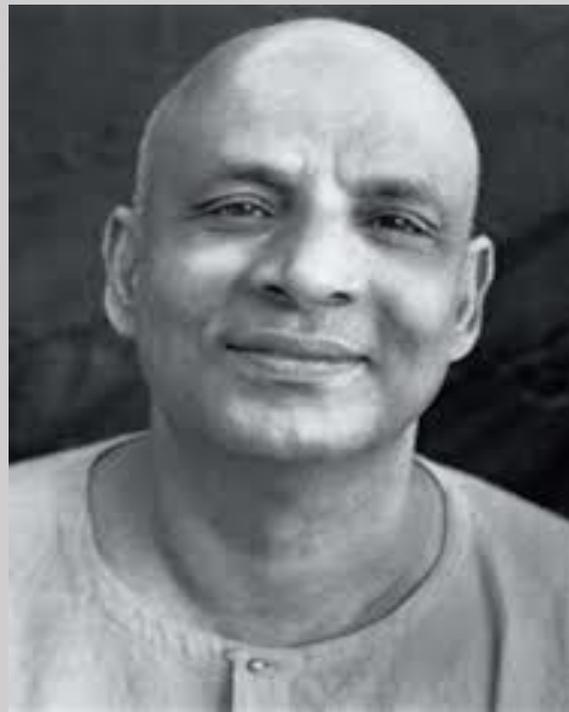


**SRI SWAMI SIVANANDA**

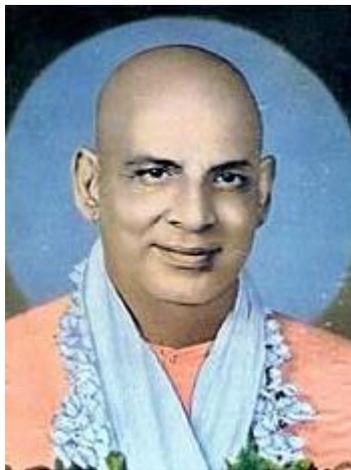
**LA SCIENZA DEL  
PRANAYAMA**



©DIVINE LIFE TRUST SOCIETY

**SRI SWAMI SIVANANDA**

**LA SCIENZA DEL  
PRANAYAMA**



**Sri Swami Sivananda  
Fondatore della  
Divine Life Society**



**SERVI, AMA, DONA,  
PURIFICA, MEDITA,  
REALIZZA**

**A DIVINE LIFE SOCIETY PUBLICATION**

First Edition: 1935  
Sixteenth Edition: 1997  
(6,000 Copies)  
World Wide Web (WWW) Edition: 2000  
WWW site: <http://www.dlshq.org/>  
***This WWW reprint is for free distribution***  
© The Divine Life Trust Society  
ISBN 81-7052-022-3  
*Published By*  
THE DIVINE LIFE SOCIETY  
P.O. SHIVANANDANAGAR—249 192  
Distt. Tehri-Garhwal, Uttar Pradesh,  
Himalayas, India.

Edizione italiana a cura del  
Centro Yoga Swami Vishnu  
Via Ettore Arena 181- Roma  
[www.cyswamivishnu.com](http://www.cyswamivishnu.com)

Traduzione, redazione editoriale e note  
di  
Paolo Quircio

## NOTA DELL'EDITORE

È superfluo sottolineare i meriti dell'argomento o del suo autore, *Sri Swami Sivanandaji Maharaj*. *Sri Swamiji* già vive nei cuori di persone di tutto il mondo come 'infallibile salvatore'. Il metodo che *Swamiji* usa per presentare degli argomenti Yogici così complessi, in uno stile inimitabile, semplice, con assicurazioni convincenti, è unico e impareggiabile. È autorevole, a maggior ragione, perché *Swamiji* è una combinazione di medico esperto, di Yogi in piena regola e di *Jivanmukta*.

In certi ambienti la pratica del *Pranayama* è stata vista con timore, a causa di certi limiti, tra questi l'assoluta necessità della presenza di un *Guru* perfetto, le restrizioni dietetiche ed altro. *Sri Swamiji* ha qui spiegato in termini molto chiari l'infondatezza di tali paure e ha insegnato dei metodi molto semplici e sicuri. Il libro contiene lezioni adatte a tutti i tipi di *Sadhaka*. Coloro che seguiranno le speciali istruzioni date verso la fine di questo libro possono essere sicuri di avere un successo garantito, nella massima sicurezza.

Il *Pranayama* è un *Anga* molto importante dell'*Ashtanga* Yoga. È necessario a tutti, nella vita quotidiana, per avere buona salute, successo e prosperità, a prescindere dallo stile di vita di ognuno. In queste pagine è spiegato il perché di ciò. La scienza del rilassamento è un dono prezioso per i lettori e sarà di beneficio a tutti.

Ci sentiamo molto incoraggiati dalla calda accoglienza che i nostri cari lettori hanno riservato alla precedente edizione e speriamo che i *Sadhaka*, in numero sempre maggiore, portino questo importante aspetto della *Sadhana* nelle proprie pratiche spirituali, e che sentano dentro di sé la felicità e la gioia che in modo naturale li condurrà ad una beata 'Vita Divina'.

THE DIVINE LIFE SOCIETY

## INTRODUZIONE

Oggi, per viaggiare rapidamente, il mondo materiale ci mette a disposizione le ferrovie, le navi, gli areoplani e così via. Ma gli *Yogi* affermano che, tramite la cultura *Yogica*, il peso del corpo può ridursi talmente tanto che può volare nello spazio, a qualsiasi distanza, in un istante. Essi possono preparare un unguento magico che, applicato sulle piante dei piedi, conferisce loro il potere di attraversare qualsiasi distanza in un tempo brevissimo. Con la pratica del *Khechari Mudra*, allungando la lingua e mettendola sulle aperture nasali posteriori, essi possono volare nell'aria. Tenendo una pillola magica in bocca possono anche muoversi nello spazio, in ogni posto, in un batter d'occhio. Quando siamo ansiosi di conoscere le condizioni dei nostri parenti che sono in un paese lontano, di solito scriviamo delle lettere, o mandiamo telegrammi urgenti. Ma gli *Yogi* affermano che, con la meditazione, *Dhyana*, possono sapere tutto quello che accade in altre parti del mondo, con una proiezione della mente o superando la distanza con la mente nel giro di pochi secondi. Lo *Yogi* Lahiri, il cui *Samadhi* è ancora a Varanasi, viaggiò a Londra per controllare lo stato di salute della moglie del suo capo. Per sentire un amico che è molto lontano, il mondo materiale ci offre telefoni e radio, ma gli *Yogi* affermano che, tramite i loro poteri *Yogici*, possono sentire qualsiasi cosa, a qualsiasi distanza, persino le voci di Dio e di altri esseri invisibili del firmamento. Oggi, quando un uomo soffre di una malattia, il mondo materiale gli offre medici, medicine, iniezioni e così via. Ma gli *Yogi* affermano che con un semplice sguardo, con un solo tocco o con la recitazione di alcuni *Mantra*, non solo la malattia si può curare, ma che si può ridare la vita ad un morto.

Questi *Yogi*, con uno sforzo di concentrazione prolungato, conseguono diversi poteri *Yogici*, conosciuti come *Siddhi*. Coloro che acquisiscono questi *Siddhi*, sono detti *Siddha*. Il processo attraverso il quale si ottengono i *Siddhi*, è detto *Sadhana*. Il *Pranayama* è una delle *Sadhana* più importanti. Attraverso la pratica delle *Asana*, potete controllare il corpo fisico e, attraverso il *Pranayama*, potete controllare quello sottile, il corpo astrale o *Linga Sarira*. Poiché c'è una connessione molto stretta tra il respiro e la corrente nervosa, il controllo del respiro conduce al controllo delle correnti vitali interiori.

Il *Pranayama* occupa un posto molto importante nella religione Indiana. Ogni *Brahmachari* e anche ogni *Grihastha*, lo devono praticare tre volte ogni giorno, mattina, pomeriggio e sera, nella loro pratica religiosa quotidiana, durante la *Sandhya*. Esso precede ogni pratica religiosa degli Induisti. Prima di mangiare, bere o prendere qualsiasi decisione, bisognerebbe fare il *Pranayama*, quindi, enunciare con chiarezza la natura della propria decisione e tenerla bene in mente. Il fatto che esso preceda ogni atto di volontà ci dà la sicurezza che quello sforzo sarà coronato dal successo e che la mente sarà indirizzata verso il conseguimento del risultato desiderato. Mi riferisco alla prova di memoria praticata dagli *Yogin* induisti, e che va sotto il nome di concentrazione su cento cose. Parlo del '*Satavadhana*', in cui cento domande vengono poste in rapida successione, da varie persone, ad un *Satavadhani*; alcune per mettere alla prova la sua memoria verbale; altre per provare la sua capacità di calcolo mentale; altre ancora per controllare la sua abilità nelle arti, senza dargli mai il tempo per riflettere sulle domande che gli sono state poste. Il *Satavadhani* inizia ripetendo le domande, in un ordine qualsiasi, e le loro risposte. Di solito, questa cosa si fa in tre o più turni, dando ad ogni turno solo una parte della risposta ad ognuna delle domande, e continuando, al turno successivo, da dove si era lasciato. Se le domande sono dei problemi matematici di cui si chiede la soluzione, egli dà la risposta insieme ai problemi, dopo averli risolti mentalmente.

Questa facoltà di concentrazione della mente viene spesso esibita, non solo per quello che riguarda l'intelletto, ma anche per quel che riguarda i cinque sensi. Si possono fare dei segni diversi su alcune campane, permettendo di annotare mentalmente il suono e il segno di ogni campana. Si possono mostrare una sola volta all'*Avadhani* degli oggetti di colore e forma simili, che confonderebbero l'occhio di una persona comune, ognuno con un suo segno distintivo. Mentre egli è occupato a fare altre cose, se improvvisamente si suonerà una campana, o gli si mostrerà uno degli oggetti, immediatamente dirà il segno specifico della campana o il numero degli oggetti mostrati.

Allo stesso modo, si mette alla prova l'acutezza del suo tatto. Una memoria così straordinaria è dovuta all'addestramento che ricevono dalla pratica giornaliera del *Pranayama*.

Possiamo definire il *Prana* come la forza vitale più sottile in ogni cosa, che diventa visibile, sul piano fisico, come movimento e azione e, sul piano mentale, come pensiero. Perciò, la parola *Pranayama* vuol dire il controllo delle energie vitali. È il controllo dell'energia vitale che vibra nei nervi della persona, che muove i suoi muscoli e fa sì che percepisca il mondo esterno e che dia vita al suo pensiero interno. L'energia è di natura tale, che potremmo definirla la *vis viva* dell'organismo animale. Il controllo di questa forza è l'obiettivo a cui tendono gli Yogi attraverso la pratica del *Pranayama*. Chi lo consegue, non solo conquista la propria esistenza, sul piano fisico e mentale, ma conquista il mondo intero. Perché il *Prana* è la vera essenza della vita cosmica, è quel principio sottile da cui l'intero universo si è evoluto nella forma presente e che lo spinge verso lo scopo supremo. Per lo Yogi l'intero universo è il suo corpo. La materia di cui è composto il suo corpo è la stessa che ha fatto evolvere l'universo. La forza che pulsa dentro i suoi nervi non è diversa dalla forza che vibra nell'universo. Pertanto, la conquista del corpo, per lui significa la conquista delle forze della natura. Secondo la filosofia induista, l'intera natura è composta di due sostanze principali. Una di esse è detta *Akasa*, o etere, e l'altra *Prana*, o energia. Potremmo dire che esse corrispondono alla materia e all'energia della scienza moderna. Ogni cosa nell'universo che possiede una forma o che ha un'esistenza materiale, si è evoluta da questa sostanza sottile e onnipresente detta *Akasa*. Gas, sostanze liquide e solide, l'intero universo, che consiste del nostro sistema solare e di milioni di immensi sistemi come il nostro e, in effetti, tutti i tipi di esistenza che possiamo riassumere nella parola 'creato', sono i prodotti di quest'unica sottile ed invisibile *Akasa* e, alla fine di ogni ciclo ritornano al punto di partenza. Analogamente, tutte le forme di forze della natura conosciute dagli uomini: gravità, luce, calore, elettricità, magnetismo, e tutto quello che può essere raggruppato sotto il nome generico di 'energia', creazioni fisiche, correnti nervose, tutte quelle che sono conosciute come forze animali, di pensiero e anche altri tipi di forze, si può dire che siano le manifestazioni del *Prana* cosmico. Dal *Prana* esse iniziano ad esistere e, alla fine, nel *Prana* si ritirano. Ogni genere di forza nell'universo, fisica o mentale, si può dissolvere in questa forza originale. Non può esistere niente di nuovo, eccetto questi due fattori, in una qualsiasi delle loro forme. La conservazione della materia e la conservazione dell'energia sono le due leggi fondamentali della natura. Mentre una insegna che il totale dell'*Akasa* che forma l'universo è costante, l'altra ci insegna che anche il totale dell'energia che vibra nell'universo è in quantità costante. Alla fine di ogni ciclo, le differenti manifestazioni di energia si acquietano e diventano potenziali: così, anche l'*Akasa*, che diventa indistinguibile. Ma all'inizio del ciclo successivo, le energie si attivano di nuovo e agiscono sull'*Akasa* per dare luogo alle varie forme. Di conseguenza, quando l'*Akasa* cambia e diventa grossolana o sottile, anche il *Prana* cambia e diventa grossolano o sottile. Poiché per lo Yogi il corpo umano è solo un microcosmo, questo corpo, composto dal sistema nervoso e dagli organi interni di percezione, rappresenta per lui l'*Akasa* microcosmica, le correnti nervose e di pensiero, e il *Prana* cosmico. Capire i segreti del loro funzionamento e imparare a controllarli è, pertanto, il conseguimento della più alta conoscenza e la conquista dell'universo.

Chi ha compreso il *Prana*, ha compreso il vero nocciolo della vita e dell'attività cosmica. Chi ha conquistato e controllato questa essenza profonda, non solo ha assoggettato il proprio corpo e la propria mente, ma ogni altro corpo e ogni altra mente nell'universo. Quindi, il *Pranayama*, o controllo del *Prana*, è lo strumento attraverso il quale lo Yogi cerca di realizzare nel suo piccolo corpo l'intera vita cosmica, e cerca di conseguire la perfezione, ottenendo tutti i poteri dell'universo. Tutte le pratiche e gli esercizi sono rivolti a questo unico scopo.

Perché attardarsi? Tardare significa creare ulteriori sofferenza e miseria. Aumentiamo la velocità, lottiamo ancora più duramente, finché non riusciamo a creare un ponte sul vasto abisso della vita. Praticando la giusta *Sadhana*, possiamo raggiungere la meta immediatamente, in questo stesso corpo, in questo stesso momento. Perché non dovremmo conseguire quella conoscenza infinita, quella beatitudine infinita, quella pace infinita e quel potere infinito, in questo stesso momento?

La soluzione del problema è negli insegnamenti dello Yoga. L'intera scienza dello Yoga non ha che quest'unico scopo: mettere l'uomo in grado di attraversare l'oceano del *Samsara*, di aumentare il potere, sviluppare la conoscenza e raggiungere l'immortalità e la beatitudine.

## INDICE

NOTA DELL'EDITORE .....	3
INTRODUZIONE .....	4

### PRIMO CAPITOLO

<i>Prana e Pranayama</i> .....	11
Cos'è il <i>Prana</i> ? .....	11
La sede del <i>Prana</i> .....	11
I sub- <i>Prana</i> e le loro funzioni .....	12
I colori dei <i>Prana</i> .....	12
La lunghezza delle correnti aeree .....	12
Centrare il <i>Prana</i> .....	12
I polmoni .....	12
<i>Ida e Pingala</i> .....	14
La <i>Sushumna</i> .....	15
La <i>Kundalini</i> .....	15
Gli <i>Shat-Chakra</i> .....	15
Le <i>Nadi</i> .....	16
La purificazione delle <i>Nadi</i> .....	16
Gli <i>Shat-Karma</i> (I sei processi di purificazione) .....	17
<i>Dhauti</i> .....	17
<i>Basti</i> .....	18
<i>Neti</i> .....	19
<i>Trataka</i> (Fissare lo sguardo) .....	20
<i>Nauli</i> .....	20
<i>Kapalabhati</i> .....	21

### SECONDO CAPITOLO

La stanza per la Meditazione .....	22
I cinque punti essenziali .....	22
Il posto .....	22
I tempi .....	23
L' <i>Adhikari</i> .....	23
La disciplina alimentare .....	23
La dieta Yogica .....	24

<i>Mitahara</i> . . . . .	24
La purezza del cibo. . . . .	24
<i>Charu</i> . . . . .	25
La dieta lattea . . . . .	25
La dieta a base di frutta. . . . .	25
Cibi consentiti . . . . .	25
Cibi proibiti . . . . .	26
Un <i>Kutir</i> per la <i>Sadhana</i> . . . . .	26
<i>Matra</i> . . . . .	26
<i>Padmasana</i> (La posizione del loto) . . . . .	27
<i>Siddhasana</i> (La posizione perfetta) . . . . .	27
<i>Svastikasana</i> (La posizione della prosperità. . . . .	28
<i>Samasana</i> (La posizione equa) . . . . .	29
I tre <i>Bandha</i> . . . . .	29
<i>Arambha Avastha</i> . . . . .	30
<i>Ghata Avastha</i> . . . . .	30
<i>Parichaya Avastha</i> . . . . .	31
<i>Nishpatti Avastha</i> . . . . .	31

### **TERZO CAPITOLO**

Cos'è il <i>Pranayama</i> . . . . .	32
Il <i>Pranayama</i> (Secondo la Gita) . . . . .	32
Il <i>Pranayama</i> (Secondo Sri Sankaracharya) . . . . .	32
Il <i>Pranayama</i> (Secondo Yogi Bhusunda) . . . . .	32
Il controllo del respiro . . . . .	33
Varietà di <i>Pranayama</i> . . . . .	34
Tre tipi di <i>Pranayama</i> . . . . .	36
La <i>Kumbhaka</i> Vedantica. . . . .	36
<i>Pranayama</i> per <i>Nadi-Suddhi</i> . . . . .	37
I <i>Mantra</i> da usare durante il <i>Pranayama</i> . . . . .	37
Esercizio No. 1 . . . . .	37
Esercizio No. 2 . . . . .	38
Esercizio No. 3 . . . . .	38
Esercizio No. 4 . . . . .	38
Esercizi di respirazione profonda . . . . .	38

<i>Kapalabhati</i> . . . . .	39
La <i>Kumbhaka</i> esterna ( <i>Bahya</i> ) . . . . .	39
<i>Pranayama</i> semplice e comodo ( <i>Sukha Purvaka</i> ) . . . . .	40
<i>Pranayama</i> per il risveglio della <i>Kundalini</i> . . . . .	40
<i>Pranayama</i> durante la Meditazione . . . . .	40
<i>Pranayama</i> camminando . . . . .	41
<i>Pranayama</i> in <i>Savasana</i> . . . . .	41
Respiro ritmico . . . . .	41
<i>Surya Bheda</i> . . . . .	42
<i>Ujjayi</i> . . . . .	43
<i>Sitkari</i> . . . . .	44
<i>Sitali</i> . . . . .	44
<i>Bhastrika</i> . . . . .	44
<i>Bhramari</i> . . . . .	45
<i>Murchha</i> . . . . .	46
<i>Plavini</i> . . . . .	46
<i>Kevala Kumbhaka</i> . . . . .	46
Guarire con il <i>Prana</i> . . . . .	47
Guarigione a distanza . . . . .	48
Rilassamento . . . . .	48
Rilassamento della mente . . . . .	48
Importanza e benefici del <i>Pranayama</i> . . . . .	49
Istruzioni speciali. . . . .	50

## APPENDICE

Concentrazione sul plesso solare . . . . .	55
<i>Pancha Dharana</i> . . . . .	55
La storia dello Yogi Bhusunda . . . . .	56
La fabbrica interiore . . . . .	56
La dieta Yogica. . . . .	57
Il <i>Pranayama</i> Sivananda. . . . .	61
<i>Kundalini Pranayama</i> . . . . .	61
Domande e risposte . . . . .	62
Glossario . . . . .	65

# PRIMO CAPITOLO

## *Prana e Pranayama*

Il *Pranayama* è una scienza esatta. È il quarto *Anga*, o parte, dell'*Ashtanga Yoga*. “*Tasmin Sati Svasa prasvasayorgativicchedah Pranayamah*”: la regolazione del respiro, o il controllo del *Prana*, è l’arresto dell’inspirazione e dell’espirazione, che segue dopo aver assicurato quella fermezza della posizione, l’*Asana*. Così è definito il *Pranayama* negli *Yoga Sutra* di Patanjali, Cap. II, 49.

‘*Svasa*’ vuol dire inspirazione, e ‘*Prasvasa*’ espirazione. Il respiro è la manifestazione esterna del *Prana*, la forza vitale. Il respiro, come l’elettricità, è *Prana* grossolano. Il respiro è *Sthula*, grossolano. Il *Prana* è *Sukshma*, sottile. Esercitando il controllo sul respiro potrete controllare il *Prana* sottile interiore. Controllo del *Prana* vuol dire controllo della mente. La mente non può funzionare senza il sostegno del *Prana*. Solo le vibrazioni del *Prana* producono i pensieri nella mente. È il *Prana* che muove la mente. È il *Prana* che mette in azione la mente. È il *Sukshma Prana*, o *Prana* Psicico, ad essere intimamente collegato alla mente. Il respiro può essere paragonato al volano di un motore. Così come tutte le altre ruote si fermano quando l’automobilista ferma il volano, così gli altri organi smettono di funzionare quando lo Yogi arresta il respiro. Se riuscirete a controllare il volano, potrete facilmente controllare le altre ruote. Analogamente, se potrete controllare il respiro esterno, riuscirete facilmente a controllare la forza vitale interiore, il *Prana*. Il processo attraverso cui si controlla il *Prana* regolando il respiro esterno, è detto *Pranayama*.

Così come un orafino elimina le impurità dell’oro scaldandolo nella fornace ben calda, soffiando energicamente col cannello, così lo studente di Yoga elimina le impurità del corpo e degli *Indriya* soffiando con i polmoni, ovvero, praticando il *Pranayama*.

Lo scopo principale del *Pranayama* è quello di unire il *Prana* con l’*Apana* e portare lentamente il *Pranapana* così unito, fino alla testa. L’effetto del *Pranayama* è *Udghata*, il risveglio della *Kundalini* dormiente.

## **Cos’è il *Prana*?**

“Chi conosce il *Prana* conosce i Veda” è l’importante affermazione delle *Sruti*. Nei *Vedanta Sutra* è scritto: “Per la stessa ragione, il respiro è *Brahman*.” Il *Prana* è la somma di tutta l’energia che si manifesta nell’universo. È la somma di tutte le forze nella natura. È la somma di tutte le forze e di tutti i poteri latenti che sono celati negli esseri umani e che sono ovunque intorno a noi. Calore, luce, elettricità, magnetismo, sono tutte manifestazioni del *Prana*. Tutte le forze, tutti i poteri e il *Prana* sgorgano dalla fonte comune dell’*Atman*. Tutte le forze fisiche e tutte le forze mentali rientrano nella categoria del ‘*Prana*’. È forza in ogni piano di esistenza, dal più alto al più basso. Qualsiasi cosa che si muova, agisca o abbia vita, non è che un’espressione o manifestazione del *Prana*. Anche l’*Akasa*, l’etere, è un’espressione del *Prana*. Il *Prana* è collegato alla mente e, attraverso la mente, alla volontà e, attraverso la volontà, all’anima individuale e, attraverso questa, all’Essere Supremo. Se imparate a controllare le piccole onde di *Prana* che agiscono attraverso la mente, allora conoscerete il segreto per soggiogare il *Prana* universale. Lo Yogi che diventa esperto nella conoscenza di questo segreto, non avrà paura di alcun potere, perché padroneggia tutte le manifestazioni dei vari poteri nell’universo. Quella che viene comunemente definita forza della personalità, non è altro che la naturale capacità di una persona di gestire il proprio *Prana*. Alcune persone hanno più successo nella vita, sono più influenti e affascinanti di altre. Tutto questo è dovuto al potere del *Prana*. Ogni giorno, queste persone esercitano, ovviamente in maniera inconscia, la stessa influenza che lo Yogi usa, in maniera cosciente, secondo la propria volontà. Ci sono altri che incappano casualmente nel *Prana* e lo usano per scopi meschini sotto falsi nomi. Il funzionamento del *Prana* si può osservare nel movimento sistolico e diastolico del cuore, quando esso pompa il sangue nelle arterie; nell’inspirazione e nell’espirazione; nella digestione del cibo; nell’escrezione di

urina e materia fecale; nella produzione di seme, chilo, chimo, succhi gastrici, bile, succo intestinale, saliva; nell'apertura e chiusura delle palpebre, nel camminare, giocare, correre, parlare, pensare, ragionare, percepire e volere. Il *Prana* è il collegamento tra il corpo astrale e quello fisico. Quando il *Prana*, il sottile filo di collegamento, si spezza, il corpo astrale si separa dal corpo fisico, e si muore. Il *Prana* che agiva nel corpo fisico viene riassorbito nel corpo astrale.

Durante il *Pralaya* cosmico, il *Prana* rimane in uno stato sottile, immoto, non manifesto, indifferenziato. Quando ha inizio la vibrazione, il *Prana* si muove, agisce su *Akasa*, e produce le varie forme. Il macrocosmo, *Brahmanda*, e il microcosmo, *Pindanda*, sono combinazioni di *Prana*, energia, e *Akasa*, materia.

Quello che muove il motore di un treno e di un battello a vapore, quello che fa volare gli aeroplani, quello che causa il movimento del respiro nei polmoni, quello che è la vera vita dello stesso respiro, è il *Prana*. Credo che abbiate ora una comprensione completa del termine *Prana*, di cui, all'inizio, avevate una concezione molto vaga.

Controllando la respirazione, potrete controllare in maniera efficiente tutti i vari movimenti nel corpo e le diverse correnti nervose che scorrono in esso. Potrete, facilmente e rapidamente, controllare e sviluppare corpo, mente e anima attraverso il controllo del respiro, il controllo del *Prana*. Attraverso il *Pranayama*, potrete controllare le vostre condizioni e il vostro carattere, e potrete armonizzare in maniera consapevole la vita individuale con quella cosmica.

Il respiro, diretto dal pensiero sotto il controllo della volontà, è una forza vitalizzante e rigenerante che potete usare consapevolmente per il vostro sviluppo individuale; per guarire molte malattie incurabili nel vostro organismo; per curare gli altri e per molti altri utili scopi.

È alla vostra portata, in ogni momento della vostra vita. Usatelo con giudizio. Molti Yogin del passato, come *Sri Jnanadeva*, *Trailinga Swami*, *Ramalinga Swami* ed altri, hanno utilizzato il respiro, questa forza, il *Prana*, in una gran varietà di modi. Anche voi potrete farlo, se praticherete il *Pranayama* secondo gli esercizi di respirazione prescritti. È *Prana* quello che respirate, e non aria atmosferica. Inspirate in maniera lenta e uniforme, con la mente concentrata. Trattenete il respiro senza forzare. Quindi espirate lentamente. Non dovrete fare alcuno sforzo in nessuna fase del *Pranayama*. Realizzate i poteri vitali interiori e occulti che stanno alla base del respiro. Diventate *Yogi* e irradiate gioia, luce e forza tutto intorno a voi. I *Pranavadin*, o *Hatha Yogin*, considerano il *Prana Tattva* superiore al *Manas Tattva*, il principio mentale. Essi affermano che il *Prana* è presente anche quando la mente è assente, durante il sonno. Quindi, il *Prana* svolge un ruolo più vitale di quello della mente. Se leggete le parabole della *Kaushitaki* e della *Chhandogya Upanishad*, in cui tutti gli *Indriya*, la mente e il *Prana* litigano tra loro per stabilire la superiorità dell'uno o dell'altro, vedrete che il *Prana* è considerato il più elevato di tutti. *Prana* è il più antico, perché inizia ad agire nello stesso momento in cui il bambino è concepito. Al contrario, gli organi di udito ecc. iniziano a funzionare solo quando le loro sedi specifiche, le orecchie ecc., sono formate. Nelle *Upanishad*, il *Prana* è detto *Jyeshtha* e *Sreshtha*, il più antico e il migliore. Attraverso le vibrazioni del *Prana* psichico è sostenuta la vita della mente, il *Sankalpa*, e viene prodotto il pensiero. Vedete, udite, parlate, sentite, pensate, esercitate la volontà, sapete ecc., grazie al *Prana*, perciò le *Sruti* affermano: "Il *Prana* è *Brahman*."

## La sede del *Prana*

La sede del *Prana* è il cuore. Sebbene ci sia un solo *Antahkarana*, esso assume quattro forme: (i) *Manas*, (ii) *Buddhi*, (iii) *Citta* e (iv) *Ahamkara*, a seconda delle differenti funzioni che svolge. Analogamente, benché il *Prana* sia uno solo, esso assume varie forme: (1) *Prana*, (2) *Apana*, (3) *Samana*, (4) *Udana* e (5) *Vyana*, a seconda delle diverse funzioni che svolge. Ciò viene detto *Vritti Bheda*. Il *Prana* principale è detto *Mukhya Prana*. Il *Prana*, unito all'*Ahamkara*, vive nel cuore. Di questi cinque, *Prana* e *Apana* sono gli agenti principali.

La sede di *Prana* è il cuore; di *Apana*, l'ano; di *Samana*, la zona dell'ombelico; di *Udana*, la gola; mentre *Vyana* pervade l'intero organismo. Si muove in tutto il corpo.

## I sub-Prana e le loro funzioni

*Naga, Kurma, Krikara, Devadatta e Dhananjaya* sono i cinque sub-Prana.

La funzione a cui presiede *Prana* è la respirazione; *Apana* sostiene l'escrezione; *Samana* esegue la digestione; *Udana* la deglutizione. Fa dormire il *Jiva*. Separa il corpo astrale dal corpo fisico al momento della morte. *Vyana* si occupa della circolazione sanguigna.

*Naga* produce l'eruttazione e il singhiozzo. *Kurma* si occupa dell'apertura degli occhi. *Krikara* induce la fame e la sete. *Devadatta* fa sbadigliare. *Dhananjaya* causa la decomposizione del corpo, dopo la morte. L'uomo il cui respiro esce dalla testa, dopo aver perforato il *Brahmarandhra*, non nascerà mai più, in qualsiasi momento muoia.

## I colori dei Prana

Si dice che il colore di *Prana* sia quello del sangue, di una gemma rossa o del corallo. *Apana*, che è nel mezzo, è del colore dell'Indragopa (un insetto bianco o rosso). Il colore del *Samana* è tra quello del latte o un colore oleoso e brillante, cioè, qualcosa a metà tra *Prana* e *Apana*. *Udana* è di color *Apandura* (bianco pallido), e quello di *Vyana* somiglia al colore archil<sup>1</sup>

## La lunghezza delle colonne d'aria

Come standard, il corpo di *Vayu* ha una lunghezza di 96 dita<sup>2</sup>. La lunghezza ordinaria della colonna d'aria, all'espiazione è di 12 dita. Quando si canta, la sua lunghezza diventa di 16 dita, mangiando arriva a 20 dita, dormendo, a 30 dita, durante il coito, 36 dita e quando si fa esercizio fisico è molto di più. Riducendo la lunghezza naturale delle colonne d'aria di chi espia, si allunga la vita, e aumentando la colonna, si accorcia la vita.

## Centrare il Prana

Inspirando il *Prana* dall'esterno, riempitene lo stomaco e con la mente fissate il *Prana* al centro dell'ombelico, sulla punta del naso e sulle dita dei piedi, durante i "*Sandhya*", alba e tramonto, o in ogni momento. Così lo Yogi si libera dalle malattie e dall'affaticamento. Centrando il *Prana* sulla punta del naso, si ottiene la padronanza sugli elementi dell'aria; centrandolo sull'ombelico, si distruggono tutte le malattie; centrandolo sulle dita dei piedi, il corpo diventa leggero. Chi beve l'aria attraverso la lingua elimina l'affaticamento, la sete e molte altre malattie. Per colui che beve l'aria con la bocca, durante i due *Sandhya* e nelle ultime due ore della notte, entro tre mesi, Sarasvati, la propizia, la Dea della parola, sarà presente nella sua *Vak*, la parola, cioè, diventerà eloquente e colto. In sei mesi sarà libero da tutte le malattie. Inalando l'aria alla base della lingua, il saggio che così beve il nettare, gode di ogni prosperità.

## I polmoni

Non sarà fuori luogo dire qualche parola sui polmoni e sulle loro funzioni. Gli organi di respirazione consistono di due polmoni, uno per ogni lato del torace, e delle vie aeree che ad essi conducono. Sono posti nella parte alta della cavità toracica, uno per lato, sulla linea mediana. Sono separati dal cuore, dai grandi vasi sanguigni e dalle vie aeree maggiori. I polmoni sono spugnosi e porosi e i loro tessuti sono molto elastici. La massa polmonare contiene innumerevoli alveoli. Dopo

---

<sup>1</sup> Un colore rosso-violaceo

<sup>2</sup> Un dito, come misura di lunghezza, corrisponde a 1,9 cm.

l'autopsia, se vengono messi in una vasca d'acqua, i polmoni galleggiano. Essi sono ricoperti da una delicata membrana detta pleura, che contiene fluido sieroso, il cui scopo è quello di prevenire la frizione dei polmoni durante la respirazione. Una parete della pleura aderisce strettamente ai polmoni, l'altra è attaccata alla parete interna del torace. I polmoni sono fissati alla parete del torace tramite questa membrana. Il polmone destro è formato da tre lobi, il sinistro da due. Ogni polmone ha un apice e una base. La base è diretta verso il diaframma, il setto muscolare, la parete divisoria tra la gola e l'addome. L'apice è situato sopra, alla base del collo. La polmonite è l'infiammazione della base. L'apice del polmone che non viene adeguatamente ossigenato, si ammala di consunzione. Offre un ambiente favorevole allo sviluppo del bacillo tubercolare (T.B.C.). Con la pratica di *Kapalabhati*, *Bhastrika Pranayama* e degli esercizi di respirazione profonda, gli apici ottengono una buona quantità di ossigeno e la tisi può essere evitata. Il *Pranayama* sviluppa i polmoni. Chi lo pratica avrà una voce forte, dolce e melodiosa.

Le vie aeree sono costituite dall'interno del naso, dalla faringe, dalla laringe, che contiene due corde vocali, dalla trachea, dai bronchi destro e sinistro e dai bronchioli. Quando respiriamo, inaliamo l'aria attraverso il naso. L'aria, dopo essere passata attraverso faringe e laringe, passa attraverso la trachea, quindi va nei bronchi sinistro e destro che, a loro volta, si suddividono in innumerevoli tubi più piccoli, detti bronchioli, i quali terminano, in minuscole suddivisioni, negli alveoli, che nei polmoni sono milioni. Se aprissimo gli alveoli polmonari su un'unica superficie, occuperebbero un'area di 13.000 metri quadri.

L'aria viene risucchiata nei polmoni dall'azione del diaframma. Quando si espande, la misura del torace e dei polmoni aumenta e l'aria esterna va a riempire il vuoto che si è creato. Quando il diaframma si rilassa, il petto e i polmoni si contraggono e l'aria viene espulsa.

Il suono è prodotto dalle corde vocali situate nella laringe. La laringe è la cassa di risonanza. Quando le corde vocali sono stressate dallo sforzo eccessivo, come quando si canta o si parla troppo, la voce diventa rauca. Le corde vocali delle donne sono più corte, per questo hanno una voce dolce e melodiosa. Il numero di respirazioni al minuto è 16. Chi è affetto dalla polmonite può arrivare a 60,70 o 80 al minuto. Nell'asma, i bronchi si contraggono in maniera spasmodica. Per questo diventa difficile respirare. Il *Pranayama* elimina gli spasmi e il restringimento di questi canali. Un piccolo cappuccio membranoso copre la superficie superiore della laringe. Impedisce alle particelle di cibo di entrare nelle vie aeree. Serve da valvola di sicurezza. Quando una particella di cibo cerca di entrare nelle vie aeree, sopraggiunge la tosse e la particella viene espulsa.

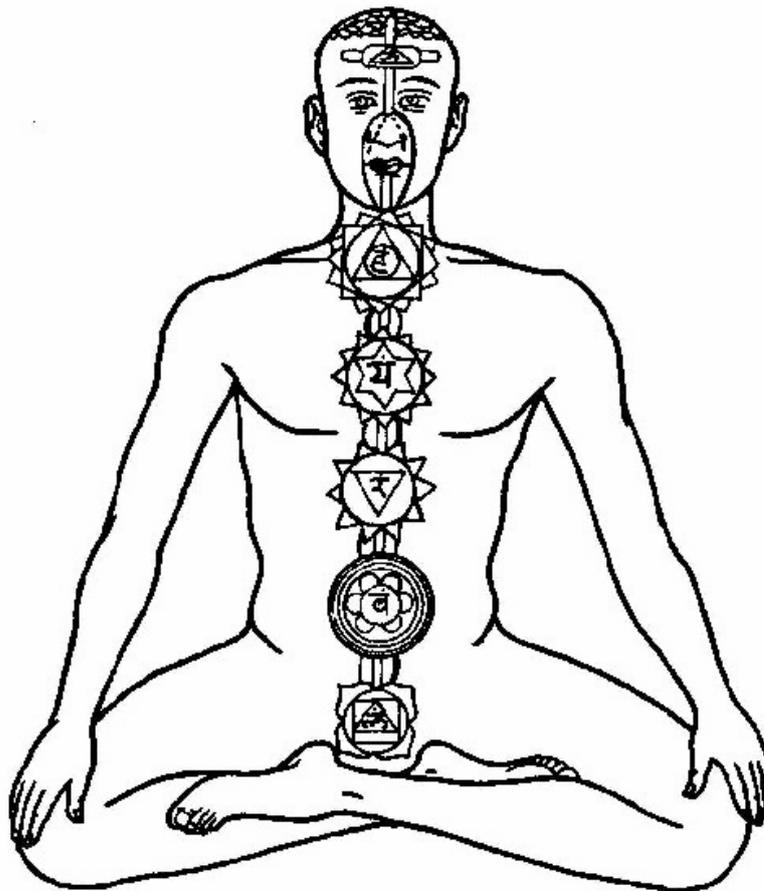
I polmoni purificano il sangue. Quando inizia il suo viaggio arterioso, il sangue è rosso vivo e ricco di qualità e proprietà vivificanti. Ritorna per la via venosa, povero, bluastrò, con gli scarti dell'organismo. Le arterie sono vasi che trasportano sangue puro e ossigenato dal cuore alle diverse parti del corpo. Le vene sono i vasi che portano indietro il sangue impuro dalle varie parti del corpo. Il lato destro del cuore contiene sangue venoso impuro. Dal lato destro del cuore il sangue impuro va ai polmoni, per purificarsi. Lì si distribuisce nei milioni di alveoli dei polmoni. Prendiamo una boccata d'aria e l'ossigeno in essa contenuto entra in contatto con il sangue impuro attraverso le sottili pareti dei minuscoli vasi dei polmoni, chiamati capillari polmonari. Le pareti dei capillari sono sottilissime. Sono come la garza di un setaccio. Il sangue trasuda facilmente. L'ossigeno penetra attraverso le pareti di questi capillari sottili. Quando l'ossigeno entra in contatto con i tessuti, avviene una sorta di combustione.

Il sangue prende l'ossigeno e rilascia l'anidride carbonica generata da prodotti di scarto e materia tossica, e che è stata raccolta dal sangue in tutte le parti dell'organismo. Le quattro vene polmonari trasportano il sangue purificato fino all'atrio sinistro, e di qui, al ventricolo sinistro, da dove viene pompato nell'arteria più grande, l'aorta. Dall'aorta, passa nelle diverse arterie del corpo. Si calcola che ogni giorno circa 17.000 litri di sangue passano attraverso i capillari dei polmoni per purificarsi.

Dalle arterie, il sangue purificato va in dei capillari sempre più sottili. Dai capillari essuda la linfa del sangue, bagna e nutre i tessuti del corpo. Nei tessuti avviene la respirazione tissutale. I tessuti

prendono l'ossigeno e rilasciano anidride carbonica. Le impurità vengono trasportate dalle vene verso la parte destra del cuore.

Chi è il creatore di questa delicata struttura? Non sentite la mano invisibile di Dio dietro questi organi? La struttura del corpo rivela senza ombra di dubbio l'onniscienza del Signore. L'*Antaryamin*, Colui che abita nei nostri cuori, supervisiona il funzionamento della fabbrica interiore in veste di *Drashta*. Senza la Sua presenza, il cuore non potrebbe pompare il sangue nelle arterie. I polmoni non potrebbero portare avanti il processo di purificazione del sangue. Pregate. Rendete il vostro omaggio silenzioso a Lui. RicordateLo in ogni momento. Sentite la Sua presenza in tutte le cellule del corpo.



*Ida, Pingala, Sushumna e Shat-Chakras*

### ***Ida e Pingala***

Ci sono due correnti nervose su ognuno dei lati della colonna vertebrale. La sinistra è detta *Ida* e la destra *Pingala*. Sono delle *Nadi*. Alcuni li considerano i cordoni simpatici destro e sinistro, ma in realtà sono dei sottili tubi che trasportano *Prana*. La Luna scorre in *Ida* e il Sole in *Pingala*. *Ida* rinfresca e *Pingala* riscalda. *Ida* scorre nella narice sinistra e *Pingala* in quella destra. Il respiro scorre nella narice destra per un'ora e poi nella narice sinistra per un'altra ora. Quando il respiro scorre in *Ida* e *Pingala*, l'uomo è indaffarato nelle attività terrene. Quando opera la *Sushumna*, per il mondo egli diventa come morto, ed entra nel *Samadhi*. Uno Yogi cerca, al meglio delle sue possibilità, di far scorrere il *Prana* nella *Sushumna Nadi*, che è nota anche come la *Brahman Nadi* centrale. Alla

sinistra della *Sushumna* è situata *Ida*, e alla sua destra *Pingala*. La natura della luna è *Tamas* e quella del sole è *Rajas*. La parte velenosa è del sole e il nettare è della luna. *Ida* e *Pingala* indicano il tempo. *Sushumna* consuma il tempo.

### ***La Sushumna***

La *Sushumna* è la più importante di tutte le *Nadi*. È quella che sostiene l'universo, la via dell'universo e la via della salvezza. Situata dietro all'ano, è attaccata alla spina dorsale e si estende fino al *Brahmarandhra* nella testa, ed è invisibile e sottile. Il lavoro vero di uno *Yogi* inizia quando inizia ad agire la *Sushumna*. La *Sushumna* scorre al centro del midollo spinale. Tra i genitali e l'ombelico c'è il *Kanda*, dalla forma di un uovo. Da esso escono tutte le 72.000 *Nadi*. Di queste, settantadue sono comuni e generalmente conosciute. Di queste, le principali sono dieci e portano i *Prana*. Si dice che *Ida*, *Pingala*, *Sushumna*, *Gandhari*, *Hastijihva*, *Pusa*, *Yusasvini*, *Alambusa*, *Kuhuh* e *Sankhini* siano le *Nadi* più importanti. Gli *Yogi* dovrebbero conoscere bene le *Nadi* e i *Chakra*. *Ida*, *Pingala* e *Sushumna* trasportano il *Prana* ed hanno come *Devata*, Luna, Sole e *Agni*. Quando il *Prana* si muove nella *Sushumna*, sedete in meditazione. La vostra *Dhyana* sarà profonda. Se l'energia avvolta a spirale, la *Kundalini*, passa lungo la *Sushumna Nadi* e viene sollevata da un *Chakra* all'altro, lo *Yogi* ottiene diversi tipi di esperienze, di poteri e *Ananda*.

### ***La Kundalini*<sup>3</sup>**

La *Kundalini* è il potere del serpente, la *Sakti* dormiente, avvolta in 3 ½ spire, a faccia in giù, nel *Muladhara Chakra*, alla base della spina dorsale. Non è possibile conseguire il *Samadhi* senza che essa si risvegli. La pratica della *Kumbhaka* nel *Pranayama* produce calore, che fa risvegliare la *Kundalini* e la muove verso l'alto, lungo la *Sushumna Nadi*. Il praticante di *Yoga* ha delle visioni. Allora la *Kundalini* passa lungo i sei *Chakra* e, infine, si unisce al Signore Siva, la cui sede è il *Sahasrara*, il loto dai mille petali, alla sommità del capo. Ne consegue il *Nirvikalpa Samadhi*, e lo *Yogi* ottiene la liberazione e tutte le divine *Aishvarya*. Il controllo del respiro va praticato con la mente ben concentrata. La *Kundalini* risvegliata che è stata elevata fino al *Manipura Chakra*, può precipitare nuovamente nel *Muladhara*. Dovrà essere sollevata di nuovo, con grande sforzo. Si deve diventare perfettamente privi di desideri e pieni di *Vairagya* prima di cercare di risvegliare la *Kundalini*.

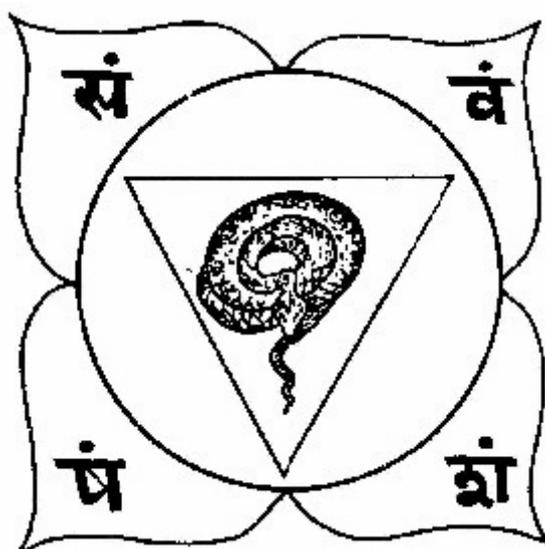
La *Kundalini* è come un filo ed è splendente. Quando viene risvegliata sibila come un serpente colpito con un bastone ed entra nel foro della *Sushumna*. Quando essa viaggia di *Chakra* in *Chakra*, la mente, uno strato dopo l'altro, si apre, e lo *Yogi* acquisisce diversi *Siddhi* (poteri psichici).

### ***Gli Shat-Chakra***

I *Chakra* sono dei centri di energia spirituale. Sono collocati nel corpo astrale, ma hanno dei centri corrispondenti anche nel corpo fisico. Non possono essere visti a occhio nudo. Solo un chiaroveggente li può vedere, con i suoi occhi astrali. Più o meno, essi corrispondono ad alcuni plessi del corpo fisico. Ci sono sei *Chakra* principali: *Muladhara*, che contiene 4 petali, al livello dell'ano; *Svadhishthana*, 6 petali, negli organi genitali; *Manipura*, 10 petali, all'ombelico; *Anahata*, 12 petali, nel cuore; *Vishuddha*, 16 petali, alla gola e *Ajna*, 2 petali, nello spazio tra le sopracciglia. Il settimo *Chakra* è noto come *Sahasrara*, contiene mille petali ed è posto alla sommità del capo. Il plesso sacrale corrisponde all'incirca al *Muladhara Chakra*; il plesso prostatico allo *Svadhishthana*, il plesso solare al *Manipura*, il plesso cardiaco all'*Anahata Chakra*, il plesso laringeo al *Vishuddha Chakra* e il plesso cavernoso all'*Ajna Chakra*.

---

<sup>3</sup> Per maggiori dettagli, potete consultare il libro 'Kundalini Yoga', di Swami Sivananda.



*Kundalini e Muladhara Chakra*

## **Le Nadi**

Le *Nadi* sono dei tubi astrali fatti di materia astrale, e trasportano le correnti *Praniche*. Possono essere visti solo dagli occhi astrali. Sono 72.000. Le più importanti sono *Ida*, *Pingala* e *Sushumna*. Tra questi, *Sushumna* è la più importante di tutte.

### **La purificazione delle Nadi**

Si dice che il *Pranayama* sia l'unione di *Prana* e *Apana*. È di tre tipi: espirazione, inspirazione e ritenzione, e sono associate alle lettere dell'alfabeto sanscrito, per la corretta esecuzione del *Pranayama*. Solo il *Pranava*, OM, può essere considerato *Pranayama*. Seduto in *Padmasana*, la posizione del loto, lo Yogi deve meditare, concentrandosi sulla punta del naso, su *Devi Gayatri*, una ragazza dalla carnagione rossa, circondata dagli innumerevoli raggi dell'immagine della luna e montata su *Hamsa*, il Cigno, con una mazza in mano. Ella è il simbolo visibile della lettera A (ॐ). La lettera U (उ) ha come simbolo visibile *Savitri*, una giovane donna dalla pelle bianca con un disco in mano, a cavallo di un'aquila, *Garuda*. La lettera M (m) ha come simbolo visibile *Sarasvati*, una donna anziana scura di pelle, a cavallo di un toro, con un tridente in mano. Egli dovrebbe meditare sul fatto che la singola lettera, la luce suprema, il *Pranava* OM, è la fonte di quelle lettere, A, U e M. Facendo salire l'aria attraverso *Ida*, la narice sinistra, per la durata di 16 *Matra*, dovrebbe meditare sulla lettera A (ॐ), trattenendo l'aria inspirata per 64 *Matra*, dovrebbe meditare sulla lettera U (उ); dovrebbe quindi espirare l'aria precedentemente inspirata in un tempo di 32 *Matra*, meditando sulla lettera M (m). Dovrebbe continuare a meditare in questo ordine, senza sosta.

Dopo essere diventato stabile nella posizione e aver imparato a mantenere un perfetto autocontrollo, lo Yogi dovrebbe, al fine di eliminare le impurità della *Sushumna*, sedere in *Padmasana* e, dopo aver inspirato con la narice sinistra, trattenere l'aria finché può ed espirare con la destra. Quindi, inspirando nuovamente con la destra ed avendo trattenuto l'aria, dovrebbe espirare con la sinistra; cioè, deve inspirare dalla stessa narice da cui aveva espirato. Per coloro che praticano rispettando queste regole, con le narici destra e sinistra, le *Nadi* si purificano nel giro di tre mesi. Dovrebbe praticare il blocco del respiro al sorgere del sole, lentamente, 80 volte al giorno, per quattro

settimane. All'inizio, si suda molto; a metà si manifesta il tremore del corpo; alla fine, la levitazione. Questi risultati derivano dall'arresto del respiro, mentre si siede in *Padmasana*. Quando, per lo sforzo, si comincia a sudare, si deve sfregare bene il corpo, che diventerà sodo e leggero. All'inizio della pratica, la cosa migliore è mangiare cibo con latte e *ghee*. Attenendosi a questa regola, si diventa stabili nella pratica e non si avrà *Taapa*, la sensazione di bruciore. Come i leoni, gli elefanti e le tigri si domano gradualmente, così anche il respiro si può mettere sotto controllo, se viene gestito con rigore.

Con la pratica del *Pranayama* le *Nadi* si purificano, il fuoco gastrico si intensifica, si riescono a udire distintamente i suoni spirituali, e si gode di buona salute. Quando, con la pratica regolare del *Pranayama*, i centri nervosi sono stati purificati, l'aria forza con facilità la bocca della *Sushumna*, dirigendosi verso l'alto. Con la contrazione dei muscoli del collo e la contrazione del *Prana* che va in basso, *Apana*, il *Prana* va nella *Sushumna*, che è nel mezzo, dalla *Nadi* occidentale<sup>4</sup>. La *Sushumna Nadi* è posta tra *Ida* e *Pingala*. Con una *Kumbhaka* prolungata è possibile controllare il *Prana*, che normalmente si alterna tra *Ida* e *Pingala*; quindi, insieme all'anima, la sua custode, entrerà nella *Sushumna*, la *Nadi* centrale, da uno dei tre punti in cui la *Nadi* la lascia entrare, grazie a questa ritenzione del respiro, e all'ombelico, tramite la *Sarasvati Nadi*, ad ovest. È dopo questo ingresso che lo Yogi muore per il mondo, entrando nello stato chiamato *Samadhi*. Tirando l'*Apana* verso l'alto e forzando verso il basso il *Prana* dalla gola, lo Yogi libero dalla vecchiaia, diventa un ragazzo di sedici anni. Con la pratica del *Pranayama* si sradicheranno le malattie croniche che i medici allopatrici, omeopatici, ayurvedici e Unani<sup>5</sup> non riescono a guarire.

Una volta che le *Nadi* sono state purificate, sul corpo dello Yogi appaiono dei segni visibili: la leggerezza e l'agilità del corpo, la lucentezza della carnagione, l'aumento del fuoco gastrico e, insieme a questi, la mancanza di inquietudine. Questi sono tutti segni di purificazione.

### **Gli *Shat-Karma* (I sei processi di purificazione)**

Coloro che sono di costituzione molle e flemmatica dovrebbero, per prima cosa, praticare questi sei *Kriya*, per prepararsi alla pratica del *Pranayama*, e ottenere il successo con facilità. I sei *Kriya* sono: 1. *Dhauti*, 2. *Basti*, 3. *Neti*, 4. *Trataka*, 5. *Nauli* e 6. *Kapalabhati*.

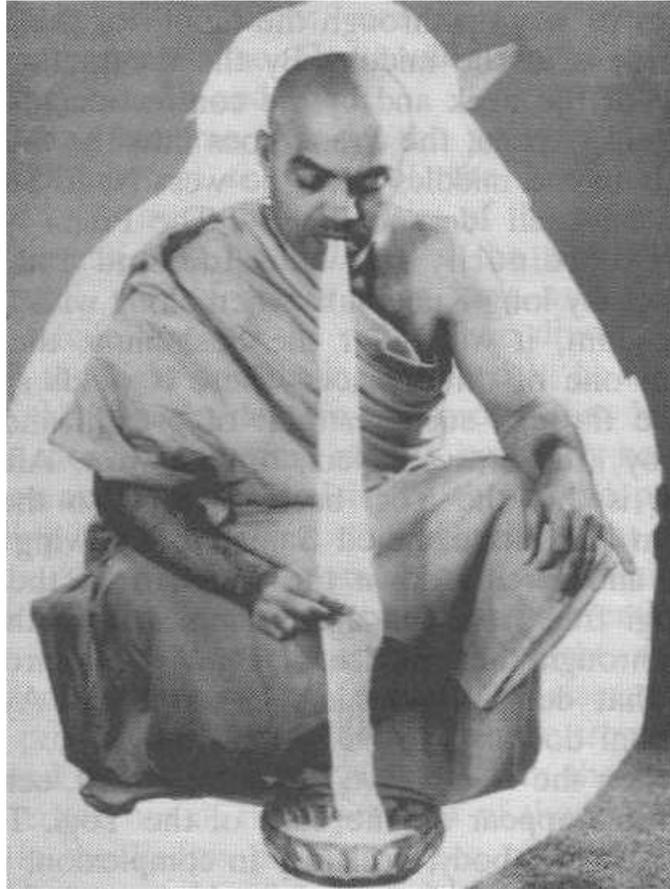
#### ***Dhauti***

Prendete un pezzo di garza pulita, larga circa 10cm e lunga 4-5m. Immergetela in po' di acqua tiepida. Il bordo del tessuto dovrebbe essere ben cucito su tutti i lati e non dovrebbero sporgere pezzi di filo. Quindi, ingoiatelo lentamente e poi tiratelo fuori. La prima volta, ingoiate 30cm di tessuto e ogni giorno, un po' alla volta, aumentate. Questo è *Vastra-Dhauti*. All'inizio potreste avere dei leggeri conati di vomito. Al terzo giorno finiranno. Questa pratica cura le malattie dello stomaco, come gastrite, dispepsia, eruttazione, febbre, lombalgia, asma, milza ingrossata, lebbra, malattie cutanee e disordini del muco e della bile. Non c'è bisogno di praticarlo ogni giorno. Potete praticarlo una volta alla settimana o ogni quindici giorni. Lavate la garza col sapone e tenetela sempre pulita. Alla fine della pratica bevete una tazza di latte, altrimenti avvertirete un senso di secchezza interiore.

---

<sup>4</sup> L'autore intende la *Nadi* di sinistra, *Ida*.

<sup>5</sup> La medicina Unani, di origine persiana, veniva praticata in India ai tempi dell'Impero Moghul. Si basa sugli insegnamenti dei Greci Ippocrate e Galeno.



*Vastra Dhauti*

### ***Basti***

Questa è una pratica che si può fare con o senza una canna di bambù. Sedete in una vasca con l'acqua che vi copre l'ombelico. Assumete la postura *Utkatasana* mettendo il peso del corpo sulla punta dei piedi, con i talloni premuti sui glutei. Prendete una piccola canna di bambù lunga 6 dita e inserite 4 dita della sua lunghezza nell'ano, dopo averla lubrificata con della vaselina o dell'olio di ricino. Quindi, contraete l'ano. Lentamente fate salire l'acqua nell'intestino. Agitate bene l'acqua nelle viscere e poi espelletela. Questa pratica si chiama *Jala-Basti*. Cura la milza ingrossata, problemi alle vie urinarie, problemi addominali, mialgia, idropisia, disturbi della digestione, malattie della milza e dell'intestino, malattie che derivano dall'eccesso di gas, bile e muco. Questo *Kriya* andrebbe praticato la mattina a digiuno. Alla fine del *Kriya*, bevete una tazza di latte o mangiate un pasto. Questo *Kriya* può essere praticato stando in piedi in un fiume.

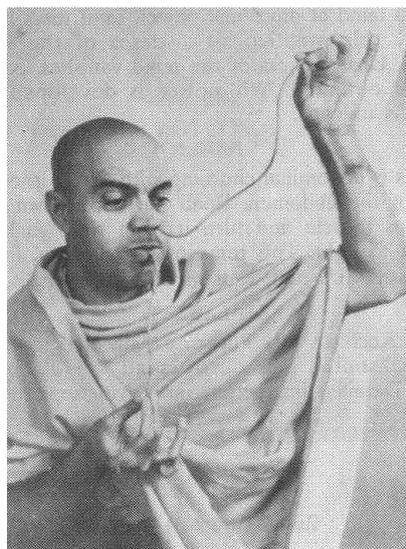
C'è un altro modo di fare *Basti* senza l'aiuto dell'acqua. È detto *Sthula-Basti*. Sedete a terra in *Paschimottanasana* e ruotate la zona addominale e intestinale lentamente, con un movimento verso il basso. Contraete i muscoli dello sfintere. Questo elimina la costipazione e tutti i disturbi addominali, ma non è efficace quanto *Jala-Basti*.



*La tecnica per immettere l'acqua nelle viscere*

### *Neti*

Prendete un filo sottile, lungo poco più di 20 cm, senza nodi. Inserirlo nelle narici, fatelo passare dietro al naso e fatelo uscire dalla bocca. Potete anche far passare il filo da una narice e tirarlo fuori dall'altra. Si mette un po' di colla sul filo per renderlo più rigido e farlo passare più facilmente. Questo *Kriya* purifica il cranio e migliora la vista. Cura le riniti e la coriza.



*Sutra Neti*

## ***Trataka (Fissare lo sguardo)***

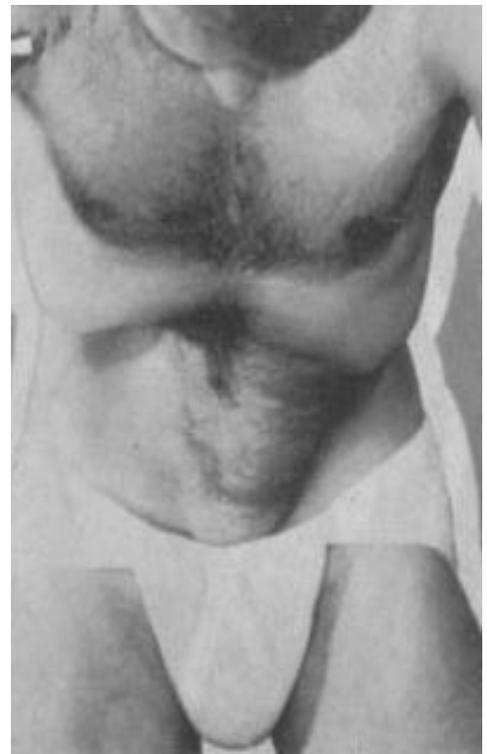
Fissate lo sguardo fermamente senza battere le palpebre, con la mente concentrata su un piccolo oggetto qualsiasi, finché gli occhi non iniziano a lacrimare. Questa pratica elimina tutte le malattie degli occhi. L'instabilità mentale svanisce, fa conseguire lo *Sambhavi Siddhi* e induce la chiaroveggenza.

## ***Nauli***

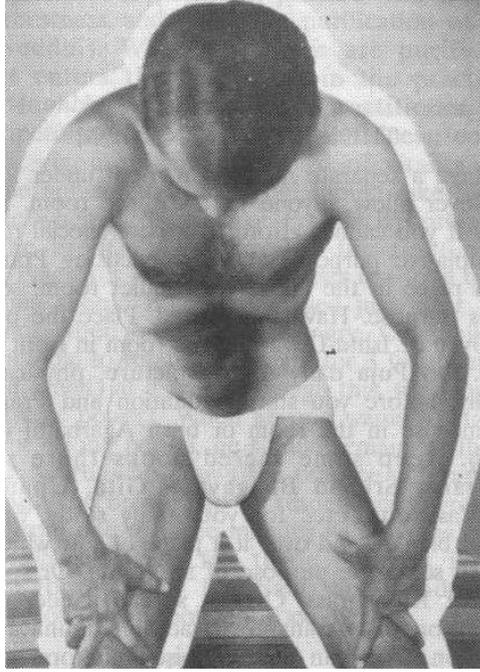
*Nauli* è una rotazione addominale che si esegue con l'aiuto del muscolo retto dell'addome. Piegate la testa verso il basso. Isolate il muscolo retto e giratelo da destra a sinistra e da sinistra a destra. Questo elimina la costipazione, aumenta il fuoco digestivo e distrugge tutti i disturbi intestinali.



*Madhya Nauli (centrale)*



*Vama Nauli (sinistra)*



*Dakshina (destra) Nauli*

### ***Kapalabhati***

Fate *Rechaka* e *Puraka* rapidamente come il mantice di un fabbro. Questo distrugge tutti i disordini legati al muco. Vengono date istruzioni dettagliate a parte.

## SECONDO CAPITOLO

### La stanza per la Meditazione

Dovreste avere una stanza separata, chiusa a chiave. Non permettete a nessuno di entrare in quella stanza. Tenetela come una cosa sacra. Se non potete permettervi una camera da usare solo per la contemplazione e per la pratica del *Pranayama*, cercate di ricavare un angolo in una stanza tranquilla, tenuto apposta per questo scopo. Mettete un paravento. Mettete le foto del vostro *Guru* o del vostro *Ishta-Devata* di fronte al punto dove vi sedete. Ogni giorno, prima di iniziare la meditazione e il *Pranayama*, fate la *Puja* all'immagine, fisicamente e mentalmente. Accendete dell'incenso nella stanza o bruciate degli *Agarbathi* (bastoncini di incenso). Tenete nella stanza dei libri sacri, come i *Ramayana*, lo *Srimad Bhagavata*, la *Gita*, le *Upanishad*, lo *Yoga-Vasishtha* ecc., per studiarli quotidianamente. Stendete una coperta piegata in quattro e sopra di essa mettete un panno bianco e soffice. Sarà la vostra *Asana*<sup>6</sup>. O stendete un'*Asana* di erba *Kusha*<sup>7</sup>. Sopra l'erba stendete una pelle di daino o di tigre<sup>8</sup>. Sedete su questa *Asana* per praticare il *Pranayama* e la meditazione. Potete anche avere una piattaforma rialzata fatta di cemento, su cui potete stendere la vostra *Asana*, senza essere molestati da piccoli insetti, come formiche o altro. Quando sedete sull'*Asana* tenete testa, collo e torace ben dritti. Facendo così, il midollo spinale, all'interno della colonna vertebrale, sarà completamente libero.

### I cinque punti essenziali

Per praticare il *Pranayama* sono necessarie cinque cose. Primo, un posto adatto; secondo, un momento adatto; terzo, cibo moderato, sostanzioso, leggero e nutriente; quarto, una pratica zelante, paziente e persistente e, infine, la purificazione delle *Nadi* (*Nadi-Suddhi*). Quando le *Nadi* sono purificate, il praticante entra nel primo stadio della pratica dello Yoga: '*Arambha*'. Un praticante di *Pranayama* ha buon appetito, buona digestione, allegria, coraggio, forza, vigore, un alto standard di vitalità e un aspetto gradevole. Lo *Yogi* dovrebbe mangiare nel momento in cui *Surya Nadi* o *Pingala* è attiva, cioè, quando il respiro scorre nella narice destra, perché *Pingala* scalda e digerisce il cibo rapidamente. Il *Pranayama* non andrebbe praticato appena dopo i pasti, né quando si ha molta fame. Gradualmente si dovrebbe imparare a trattenere il respiro per 3 *Ghatika* (un'ora e mezzo) ogni volta. In questo modo, lo *Yogi* conseguirà molti poteri psichici. Quando si vuole trattenere il respiro per un lungo periodo, bisogna rimanere accanto a uno *Yogi Guru*, che conosca a fondo la pratica del *Pranayama*. È possibile, con la pratica graduale, trattenere il respiro da uno a tre minuti, senza l'aiuto di nessuno. Tre minuti di sospensione sono sufficienti per purificare le *Nadi*, stabilizzare la mente e migliorare la salute.

### Il posto

Scegliete un posto solitario, bello e piacevole, dove non ci siano fonti di disturbo; sulla sponda di un fiume, di un lago o del mare, o su una collina con fiori e alberi, e dove latte e altri cibi siano facilmente reperibili. Costruite un piccolo *Kutir*, una capanna e recintatelo. In un angolo del recinto scavate un pozzo. È impossibile trovare un posto ideale che vi possa soddisfare sotto ogni punto di vista. Le rive dei fiumi *Narmada*, *Yamuna*, *Ganga*, *Kaveri*, *Godavari*, *Krishna*, sono molto adatte per

<sup>6</sup> Qui la parola *Asana* viene usata nel suo significato originario: seduta, posto dove sedersi.

<sup>7</sup> *Desmostachya bipinnata*, è un'erba che cresce nel subcontinente indiano; viene usata sia per isolare dalla terra durante la meditazione, che per bruciarla durante le *Puja*, i riti sacri.

<sup>8</sup> Quando è stato scritto questo libro, in India era abbastanza facile trovare pelli di animali, ovviamente morti di morte naturale.

costruire dei *Kutir*. Dovete scegliere un posto del genere, nelle cui vicinanze ci siano altri praticanti Yogi. Potrete consultarli nei momenti di difficoltà. La vostra fede nei *Kriya* yogici aumenterà. Quando vedete altri che sono devoti alle loro pratiche yogiche, anche voi vi applicherete diligentemente alla vostra pratica, avrete l'impulso di sforzarvi per eccellere. Nasik, Rishikesh, Jhansi, Prayag, Uttarkasi, Brindavan, Ayodhya, Varanasi, etc., sono ottimi posti. Potete trovare un punto in un luogo lontano dalle località affollate. Se costruite un *Kutir* in un posto affollato, le persone vi daranno fastidio per semplice curiosità. Lì non avrete vibrazioni spirituali. Se costruite una capanna in una fitta foresta sarete senza alcuna protezione. Ladri e bestie selvatiche vi creeranno dei problemi. Ci saranno problemi per reperire il cibo. Nella *Svetasvatara Upanishad* è scritto: "A livello della terra, privo di sassi, fuoco e ghiaia; gradevole alla vista e con una grotta come riparo, protetto dal vento, che una persona applichi la mente a Dio. Coloro che praticano nella propria casa possono convertire una stanza in una foresta. Ogni stanza solitaria servirà bene al loro scopo.

## I tempi

La pratica del *Pranayama* dovrebbe avere inizio in *Vasanta Ritu*, la primavera, o in *Sarad Ritu*, l'autunno, perché in queste stagioni si raggiunge il successo senza difficoltà o problemi. *Vasanta* è il periodo tra marzo e aprile. *Sarad*, l'autunno, dura da settembre a ottobre. In estate, non praticate il *Pranayama* di pomeriggio o di sera. Potete fare la vostra pratica nelle ore fresche del mattino.

## L'Adhikari (La persona qualificata)

Una persona che ha una mente calma, che ha soggiogato i suoi *Indriya*, che ha fede nelle parole del *Guru* e degli *Sastra*, che è un *Astika*, uno che crede in Dio, che mangia, beve e dorme con moderazione, che nutre un desiderio ardente di liberarsi dalla ruota delle nascite e delle morti, quella persona è un *Adhikari*, una persona qualificata per la pratica dello Yoga. Un uomo tale avrà facilmente successo nella sua pratica. Il *Pranayama* deve essere praticato con diligenza, perseveranza e fede.

Coloro che sono dediti ai piaceri sensuali o coloro che sono arroganti, disonesti, falsi, diplomatici, furbi e traditori; coloro che mancano di rispetto ai *Sadhu*, ai *Sannyasin* e ai loro *Guru*, o precettori spirituali, che partecipano con piacere a inutili controversie, o sono di natura fortemente loquace, coloro che sono miscredenti, che frequentano spesso persone dalla mente terrena, che sono crudeli, aspri e avidi e fanno molte inutili *Vyavahara*, attività mondane, non potranno mai conseguire il successo nel *Pranayama* o in qualsiasi altra pratica yogica.

A seconda dei *Samskara*, dell'intelligenza, del grado di *Vairagya*, di *Viveka* e di *Mumukshutva*, e della capacità per la *Sadhana*, si distinguono tre tipi di *Adhikari*: 1. *Uttama*, buono, 2. *Madhyama*, medio e 3. *Adhama*, inferiore.

Dovete avvicinarvi a un *Guru* che conosca gli *Yogasastra* e che li padroneggi. Sedete ai suoi piedi di loto. Servitelo. Chiarite i vostri dubbi con domande assennate e ragionevoli. Ricevete le istruzioni e praticatele con entusiasmo, zelo, attenzione, serietà e fede, secondo i metodi insegnati dal vostro istruttore. Un praticante di *Pranayama* dovrebbe pronunciare sempre parole gentili e dolci. Deve essere gentile con tutti. Deve essere onesto. Deve dire la verità. Deve sviluppare *Vairagya*, pazienza, *Sraddha* (fede), *Bhakti* (devozione), *Karuna* (pietà) ecc. Deve osservare un celibato assoluto. Un uomo di famiglia, durante la pratica dovrebbe essere molto moderato per quello che riguarda l'attività sessuale.

## Disciplina alimentare

L'esperto di Yoga dovrebbe rinunciare a quegli alimenti che portano detrimento alla pratica dello Yoga stesso. Dovrebbe rinunciare a sale, mostarda, cose aspre, piccanti, pungenti ed amare,

all'assafetida. Dovrebbero inoltre evitare il culto del fuoco, le donne, camminare troppo, fare il bagno all'alba, indebolire il corpo con i digiuni, ecc. Durante i primi stadi della pratica, un'alimentazione di latte e *ghee* è assolutamente necessaria; anche cibi a base di frumento, soia verde e riso rosso favoriscono il progresso. Allora sarà capace di trattenere il respiro a piacimento. In questo modo, trattenendo il respiro finché vuole, conseguirà *Kevala Kumbhaka*, la sospensione del respiro senza inspirazione né espirazione. Una volta conseguita *Kevala Kumbhaka*, inspirazione ed espirazione non sono più indispensabili. Non c'è nulla nei tre mondi che non sia ottenibile per lui. All'inizio della sua pratica, suderà molto. Come una rana che procede a salti, così anche lo Yogi seduto in *Padmasana* si muove nel mondo. Continuando la sua pratica, sarà in grado di sollevarsi da terra. Mentre è seduto in *Padmasana*, leviterà. Poi si svilupperà in lui il potere di compiere azioni straordinarie. Lo Yogi non sente alcun dolore, né grande, né piccolo. Le escrezioni e il sonno diminuiscono; non avrà più lacrime, muco negli occhi, secrezione di saliva, sudore e alito cattivo. Con un'ulteriore pratica, egli acquisisce una grande forza, con la quale consegue i *Buchara Siddhi*, che gli permettono di portare sotto il proprio controllo tutte le creature che camminano sulla terra; tigri, *Sarabha*, elefanti, tori selvaggi e leoni possono morire se lo Yogi li colpisce con il palmo della mano. Diventa bello come lo stesso Dio dell'Amore. Con la conservazione del seme, il corpo dello Yogi è pervaso da un buon odore.

## La dieta yogica

L'istinto, una voce interiore, vi guiderà nella selezione degli alimenti adatti. Voi stessi siete i migliori giudici per formare un menù yogico *Sattvic* che si adatti al vostro temperamento e alla vostra costituzione. Nell'appendice troverete maggiori informazioni.

### *Mitahara*

Riempite a metà lo stomaco di cibo sano e *Sattvic*. Riempitelo per un quarto di acqua pura. Lasciate vuoto il rimanente quarto per l'espansione dei gas e per propiziarvi il Signore.

## La purezza del cibo

*“Ahara-suddhau sattva-suddhih, Sattva-suddhau dhruva-smritih, Smritilabhe sarva granthinam vipramokshah.”* “Con la purezza del cibo, si consegue la purificazione della natura interiore; con la purezza della natura interiore la memoria diventa stabile; al rafforzamento della memoria segue lo scioglimento di tutti i nodi e, in tal modo, il saggio ottiene la liberazione.” Chandogya Upanishad VII, 26.

Non dovete praticare il *Pranayama* appena dopo i pasti. Anche se avete molta fame non dovete praticare. Prima di iniziare a fare *Pranayama* è meglio liberarsi l'intestino. Un praticante di *Pranayama* dovrebbe sempre osservare *Samyama* (controllo) nel mangiare e nel bere.

Chi segue la dieta in maniera rigorosa e regolare, otterrà immensi benefici nel corso della pratica. Raggiungerà il successo rapidamente. Le persone che soffrono di costipazione e hanno l'abitudine di defecare nel pomeriggio, possono praticare il *Pranayama* la mattina presto senza fare i loro bisogni. Dovrebbero provare in qualsiasi modo di evacuare l'intestino la mattina presto.

Il cibo svolge un ruolo molto importante nella *Yoga Sadhana*. All'inizio della sua *Sadhana*, l'aspirante deve porre molta, molta attenzione alla selezione dei cibi che costituiscono la sua dieta. In seguito, una volta conseguiti i *Pranayama-Siddhi*, potrà eliminare le restrizioni dietetiche.

## **Charu**

*Charu* è un misto di riso bianco bollito, *ghee*, zucchero e latte. È una combinazione molto sana per i *Brahmacharin* e i praticanti di *Pranayama*.

## **La dieta lattea**

Il latte deve essere scaldato, ma senza farlo bollire troppo. Andrebbe immediatamente tolto dal fuoco, non appena raggiunge il punto di ebollizione. Una bollitura eccessiva distrugge le vitamine, i misteriosi principi nutritivi e lo rende abbastanza inutile come alimento. Il latte è un alimento perfetto in sé, poiché contiene i diversi costituenti nutritivi in una proporzione ben equilibrata. Lascia pochissimi residui nell'intestino. È un cibo ideale per gli studenti di Yoga durante la pratica del *Pranayama*.

## **La dieta a base di frutta**

Una dieta a base di frutta esercita un'influenza benigna e lenitiva sull'organismo ed è altamente raccomandabile per gli Yogin. È una dieta molto naturale. La frutta produce una gran quantità di energia. Banane, uva, arance, mele, melagrane, manghi, *chikku*<sup>9</sup>, e datteri, sono frutti sani. I limoni sono efficaci contro lo scorbuto e sono dei ricostituenti del sangue. Il succo di frutta contiene la vitamina C. I *chikku* purificano il sangue. Mango e latte costituiscono una combinazione sana e gradevole. Potreste vivere di soli manghi e latte. Il succo di melagrana è rinfrescante e molto nutriente. Le banane sono molto nutrienti e sostanziose. La frutta aiuta l'attenzione e facilita la concentrazione della mente

## **Cibi consentiti**

Orzo, grano, *ghee*, latte, mandorle promuovono la longevità e aumentano l'energia e la forza. L'orzo è un ottimo alimento per gli Yogi e i *Sadhaka*. È anche rinfrescante. *Sri Swami Narayan*, l'autore di 'Ek Santka Anubhav', che indossa un *Kaupin*<sup>10</sup> di iuta, vive di solo pane d'orzo. Raccomanda ai suoi discepoli di mangiare pane d'orzo. Si dice che l'Imperatore Akbar visse di solo orzo.

Potete mangiare grano, riso, orzo, latte, pane, *ghee*, zucchero, burro, zucchero candito, miele, zenzero secco (*soont*), soia verde, *moongdal*<sup>11</sup>, verdure *Panchshaka*, *Peypudalai*, patate, uvetta, datteri, un *Khichdi*<sup>12</sup> fatto di soia verde. Il *Khichdi* è un cibo leggero e gradevole. La quantità di cibo andrebbe ridotta in proporzione all'aumento della *Kumbhaka*. All'inizio della vostra pratica, non c'è bisogno di ridurre il cibo di molto. Dovete usare il buonsenso, per tutta la durata della *Sadhana*. Si può mangiare del *Toor-ki-dal*. I *Pancha-Shaka* appartengono alla famiglia degli spinaci e sono una verdura eccellente; le foglie giovani, spesse e succulente, vengono bollite e condite o fritte col *ghee*. Le cinque erbe sono: *Seendil*, *Chakravarthi*, *Ponnangani*, *Chirukeerai* e *Valloicharnai keerai*. Quando scorre *Pingala* o *Suryanadi* nella narice destra, allora dovete mangiare. *Suryanadi* produce calore, che aiuterà a digerire bene il cibo. Potete mangiare jackfruit, cetriolo, melanzane, gambo di banana, *Lauki Parval* e *Bhindi* (okra).

---

<sup>9</sup> Un frutto molto dolce e aromatico, originario del Messico, diffusissimo in India

<sup>10</sup> Una sorta di perizoma indossato dai *Sadhu* e dagli asceti in genere.

<sup>11</sup> *Moongdal* e *toor-ki-dal* sono due varietà di lenticchie molto comuni in India.

<sup>12</sup> Una preparazione a base di riso e lenticchie cotte insieme con pochissime spezie.

## Cibi proibiti

Piatti molto conditi, *curry* piccanti, *chutney*, carne, pesce, peperoncini, cibi aspri, tamarindo, mostarda, ogni genere di olio, assafetida, sale, aglio, cipolle, *urad-ki-dal* (ceci neri), tutte le cose amare, cibi secchi, zucchero nero, aceto, alcool, yogurt, cibi stantii, acidi, astringenti o pungenti, cose arrostiti, verdure pesanti, frutta troppo o troppo poco matura, zucca ecc. devono essere evitati. La carne può rendere un uomo uno scienziato, ma raramente un filosofo, uno Yogi o un *Tattva Jnani*. Le cipolle e l'aglio sono peggio della carne. Tutti i cibi contengono una piccola quantità di sale. Così, anche se non aggiungete altro sale, l'organismo trarrà dagli altri cibi la quantità di sale necessaria. Rinunciare al sale non creerà una mancanza di acido cloridrico e la dispepsia, come sciocamente immaginano i medici allopatici. Il sale eccita la passione. La rinuncia al sale non ha alcun effetto negativo. Il Mahatma Gandhi e *Swami Yogananda* hanno rinunciato al sale per più di tredici anni. Eliminare il sale vi aiuta nel controllo del palato e quindi anche la mente sviluppa forza di volontà. Avrete un'ottima salute. Sedersi davanti al fuoco, la compagnia delle donne e delle persone dalla mente mondana, *Yatra*, fare lunghe camminate, caricare pesi, fare bagni freddi la mattina presto, dire parole aspre e bugie, dedicarsi a pratiche disoneste e al furto, uccidere animali, *Himsa* di ogni genere, in pensieri, parole o opere, odio ed inimicizia verso chiunque, litigare, discutere, provare orgoglio, fare il doppio gioco, fare intrighi, essere maldicenti, essere disonesti, parlare di cose diverse da *Atman* e *Moksha*, la crudeltà verso animali e uomini, l'eccesso di digiuno o il mangiare solo una volta al giorno ecc., non sono cose consentite al praticante di *Pranayama*.

## Un *Kutir* per la *Sadhana*

Lo studente di *Pranayama* dovrebbe costruire una bella stanza o un *Kutir* con una porta molto piccola e senza fessure. Questo *Kutir* dovrebbe essere ben rivestito di letame di mucca<sup>13</sup> o di cemento bianco. Dovrebbe essere assolutamente libero da insetti, zanzare e pidocchi. Va ben spazzato ogni mattina, con una scopa. Dovrebbe essere profumato e vi si dovrebbero bruciare resine fragranti. Dopo essersi seduto, né troppo in alto, né troppo in basso, su un'*Asana* di stoffa, pelle di daino e erba *Kusha*, uno sull'altro, l'uomo saggio deve assumere la posizione del loto e, mantenendo il corpo eretto e le mani giunte in forma di rispetto, salutare la sua divinità tutelare e *Sri Ganesha*, ripetendo "*Om Sri Ganeshaya Namah*". Quindi, inizia a praticare il *Pranayama*.

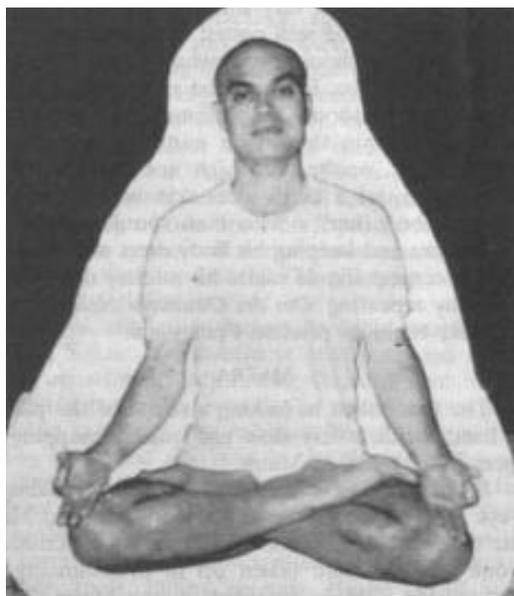
## *Matra*

Il tempo che occorre per fare un giro del palmo della mano, non troppo lentamente, né così rapidamente, come schioccando le dita una sola volta, è detto *Matra*.

Ogni unità di tempo è chiamata *Matra*. A volte anche il tempo del battito delle ciglia viene considerato un *Matra*. Il tempo occupato da una singola respirazione è considerato un *Matra*. Il tempo necessario per pronunciare il monosillabo OM è anche considerato un *Matra*. Questo è molto comodo. Molti praticanti di *Pranayama* adottano questa unità di tempo per la loro pratica.

---

<sup>13</sup> Nell'India rurale, il letame di mucca, seccato al sole e poi diluito in acqua, è molto usato per rivestire le pareti e i pavimenti delle capanne. Non ha alcun odore e si dice che abbia proprietà antisettiche, oltre, ovviamente, a non costare nulla.



*Padmasana*

### ***Padmasana* (La posizione del loto)**

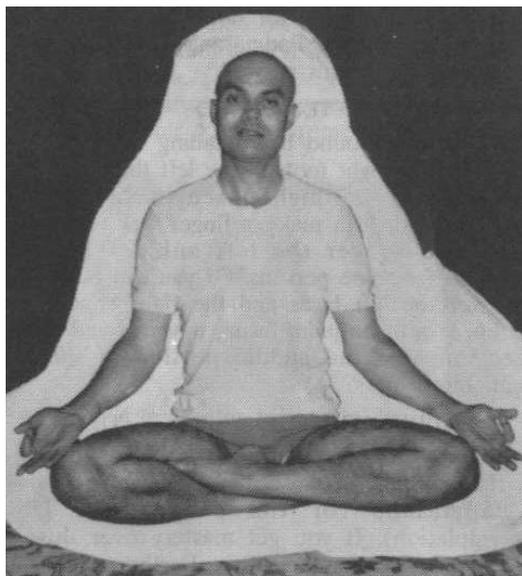
È nota anche col nome di *Kamalasana*. *Kamala* vuol dire loto. Quando l'*Asana* viene dimostrata, presenta, in qualche modo, l'aspetto di un loto. Da qui il nome di *Padmasana*. Tra le quattro posizioni prescritte per la *Japa* e la *Dhyana*, *Padmasana* è la principale. È l'*Asana* migliore per la contemplazione. *Rishi* come Gheranda o Sandilya parlano in termini altamente elogiativi di questa importante *Asana*. Si addice molto all'uomo comune. Anche le donne possono sedere in quest'*Asana*. *Padmasana* è adatta anche per le persone magre e per i giovani.

#### **Tecnica**

Sedete a terra con le gambe dritte davanti a voi. Ponete quindi il piede destro sulla coscia sinistra e il piede sinistro sulla coscia destra. Mettete le mani sulle ginocchia. Potete intrecciare le dita e tenere le mani, così disposte, sulla caviglia sinistra. Per alcuni questa posizione è molto comoda. Oppure, potete mettere la mano sinistra sul ginocchio sinistro e la mano destra sul ginocchio destro, con i palmi verso l'alto e l'indice che tocca la metà del pollice (*Chinmudra*).

### ***Siddhasana* (La posizione perfetta)**

Subito dopo *Padmasana*, come importanza, abbiamo *Siddhasana*. Alcuni ritengono che quest'*Asana* sia persino superiore a *Padmasana* per la pratica della *Dhyana* (contemplazione). Se imparate bene quest'*Asana*, acquisirete molti *Siddhi*. Inoltre, veniva praticata da molti *Siddha* (*Yogin* perfetti) del passato. Da qui il nome *Siddhasana*. Anche persone robuste, con le cosce grosse, possono praticare quest'*Asana* ogni giorno. In effetti, per alcuni questa posizione è meglio di *Padmasana*. I giovani *Brahmacharin* che cercano di essere stabili nel celibato dovrebbero praticare quest'*Asana*. Non è adatta alle donne.



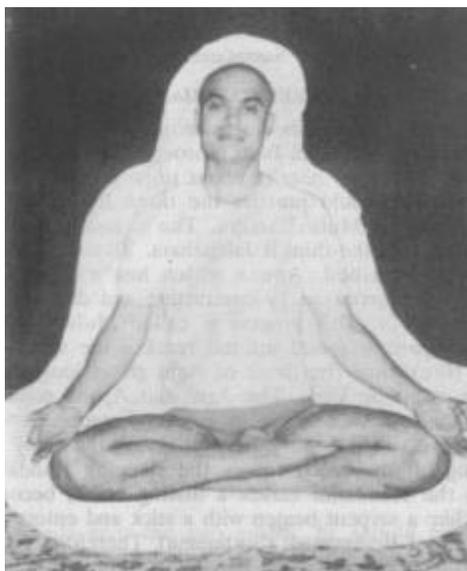
*Siddhasana*

### **Tecnica**

Mettete il tallone sinistro sull'ano o *Guda*, l'apertura terminale del canale alimentare, il tubo digerente. Tenete il tallone destro sulla radice dell'organo riproduttivo, i piedi dovrebbero essere disposti in maniera tale che le caviglie si tocchino l'un l'altra. Le mani si possono mettere come in *Padmasana*.

### ***Svastikasana* (La posizione della prosperità)**

*Svastika* vuol dire sedersi comodamente con il corpo eretto. Allungate le gambe in avanti. Piegate la gamba sinistra e mettete il piede vicino al muscolo della coscia destra. Allo stesso modo, piegate la gamba sinistra e spingete il piede nello spazio tra la coscia e il polpaccio. Adesso, vi troverete i piedi tra le cosce e i polpacci. È una posizione molto comoda per la meditazione. Tenete le mani come in *Padmasana*.



*Svastikasana*

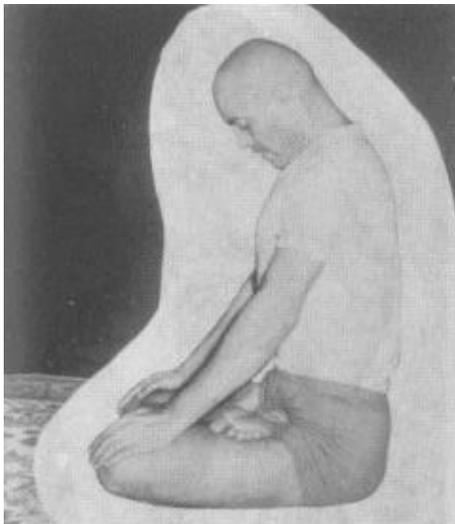
## ***Samasana* (La posizione equa)**

Mettete il tallone sinistro all'inizio della coscia destra e il tallone destro all'inizio della coscia sinistra. Sedete comodamente. Non piegatevi né da una parte, né dall'altra. Questa posizione è detta *Samasana*.

### **I tre *Bandha***

Ci sono quattro *Bheda* (modi di oltrepassare le divisioni): *Surya*, *Ujjayi*, *Sitali* e *Basti*. Con queste quattro vie, quando *Kumbhaka* è prossima all'essere praticata, lo Yogi senza peccato deve praticare i tre *Bandha*. Il primo si chiama *Mula Bandha*. Il secondo *Uddiyana* e il terzo è *Jalandhara*. Descriviamo quindi la loro natura. L'*Apana*, che tende verso il basso, viene forzato verso l'alto contraendo e tirando su l'ano. Questo processo si chiama *Mula Bandha*. Quando l'*Apana* viene sollevato e raggiunge la sfera di *Agni*, il fuoco, allora la fiamma di *Agni* diventa più lunga, perché è alimentata da *Vayu*. *Agni* ed *Apana*, che sono riscaldati, si mescolano quindi al *Prana*. Attraverso *Agni*, che è ardente, si alza nel corpo la fiamma del fuoco che risveglia la *Kundalini* dormiente. Quindi, la *Kundalini* produce un sibilo, si erge come un serpente battuto da un bastone ed entra nel foro della *Brahmanadi*, la *Sushumna*. Per questo motivo gli *Yogin* dovrebbero praticare il *Mula Bandha* quotidianamente. *Uddiyana* andrebbe eseguito alla fine della *Kumbhaka* e all'inizio dell'inspirazione. Poiché con questo *Bandha* il *Prana* "Uddiyate" sale nella *Sushumna*, gli *Yogin* lo chiamano *Uddiyana*. Seduti in *Vajrasana* e tenendo saldamente i due alluci con le mani, vicino alle caviglie, dovrete gradualmente sollevare la *Tana* (la *Sarasvati Nadi*), che è sul lato occidentale di *Udara* (la parte superiore dell'addome, sopra l'ombelico), e poi fino al collo. Quando il *Prana* raggiunge *Sandhi* (il nodo) dell'ombelico, lentamente elimina tutte le malattie dell'ombelico stesso. Perciò è importante praticarlo alla perfezione. *Uddiyana* può essere praticato anche stando in piedi. Quando lo praticate stando in piedi, mettete le mani sulle ginocchia o appena sopra. Tenete le gambe appena separate.

Il *Bandha* chiamato *Jalandhara* andrebbe praticato alla fine della *Puraka*. *Jalandhara* consiste nella contrazione del collo e impedisce il passaggio verso l'alto di *Vayu*. Quando il collo viene contratto, piegando in avanti la testa, in modo che il mento tocchi il petto, il *Prana* passa attraverso la *Brahmanadi*. Assumendo la posizione seduta, come spiegato prima, si dovrebbe risvegliare la *Sarasvati* e controllare il *Prana*. Il primo giorno *Kumbhaka* va eseguita quattro volte, il secondo giorno, dieci volte e poi cinque, separatamente. Il terzo giorno, venti volte, e dopo si praticherà la *Kumbhaka* con i *Bandha*, aumentando di due volte al giorno.



*Jalandhara Bandha*



*Uddiyana Bandha*



*Uddyana Bandha*

### ***Arambha Avastha***

Il *Pranava* (OM) va recitato con tre *Matra* (intonazioni prolungate). Questo serve alla distruzione di tutti i peccati precedenti. Il *Mantra Pranava* distrugge tutti gli ostacoli e tutti i peccati. Praticandolo, si consegue l'*Arambha Avastha* (l'inizio del primo stadio). Lo Yogi inizia a sudare. Quando suda, si deve sfregare bene con le mani. Il corpo comincia anche a tremare. A volte salta come una rana.

### ***Ghata Avastha***

Quindi segue il *Ghata Avastha*, il secondo stadio, che viene acquisito praticando costantemente la ritenzione del respiro. Quando l'unione tra *Prana* e *Apana*, tra *Manas* e *Buddhi* o tra *Jivatman* e *Paramatman*, diventa perfetta, senza alcuna resistenza, è quello che chiamiamo *Ghata Avastha*. A questo punto è sufficiente praticare per un quarto del tempo prescritto per la pratica precedente. La mattina e la sera si pratici solo per un *Yama*, 3 ore. Si pratici la *Kevala Kumbhaka* una volta al giorno. Il *Pratyahara* consiste nel ritirare completamente gli organi di conoscenza dagli oggetti dei sensi durante l'arresto del respiro. Che consideri *Atman* ogni cosa che vede con i propri occhi. Che consideri *Atman* ogni cosa che sente con le proprie orecchie. Consideri *Atman* ogni odore che giunge alle sue narici. Consideri *Atman* ogni sapore che percepisce con la lingua, sì. Consideri *Atman* ogni cosa che tocca con la propria la pelle. Allora lo Yogi otterrà vari poteri meravigliosi, come la chiaroveggenza, la chiaroudienza, la capacità di spostarsi a grandi distanze in un istante, un grande potere di parola, la capacità di assumere qualsiasi forma egli desideri, la capacità di diventare invisibile o di trasmutare il ferro in oro.

Lo Yogi che pratica attentamente lo Yoga, consegue il potere di levitare. Quindi, se lo Yogi saggio pensa che questi poteri sono di grande ostacolo nel conseguimento dello Yoga, non dovrebbe trarre piacere da essi o farne ricorso. Lo Yogin non dovrebbe mai esercitare questi poteri davanti a chicchessia. Dovrebbe vivere nel mondo come una persona comune, al fine di mantenere nascosti i suoi poteri. I suoi discepoli, senza dubbio, gli chiederebbero di mostrar loro questi poteri, per gratificare il loro desiderio. La persona che è attivamente impegnata nei propri doveri, imposti dal mondo, dimentica di praticare lo Yoga. Perciò dovrebbe praticare giorno e notte, senza dimenticare

le parole del suo *Guru*. Così, colui che è costantemente impegnato nelle pratiche yogiche, supera lo stadio *Ghata*. Non si guadagna nulla con la compagnia di persone dalla mente terrena. Pertanto, con grande sforzo si dovrebbero evitare le cattive compagnie e praticare lo Yoga.

### ***Parichaya Avastha***

Quindi, con la pratica costante, si arriva il *Parichaya Avastha*, il terzo stato. *Vayu*, il respiro, grazie ad un'intensa pratica, insieme ad *Agni*, perfora la *Kundalini* tramite il pensiero ed entra nella *Sushumna*, senza trovare ostacoli. Quando la propria *Citta* entra nella *Sushumna* insieme al *Prana*, essa raggiunge la sede più elevata della testa, sempre insieme al *Prana*. Quando lo Yogi, con la pratica dello Yoga acquisisce il potere dell'azione, *Kriya Sakti*, penetra i sei *Chakra* e raggiunge la condizione sicura di *Parichaya*, in cui lo Yogi davvero vede i triplici effetti del *Karma*. A questo punto, lo Yogi può distruggere la moltitudine di *Karma* con il *Pranava* (OM). Può conseguire '*Kaya-Vyuha*' il processo mistico di disporre i vari *Skandha* del corpo e prendere vari corpi, al fine di esaurire tutti i suoi precedenti *Karma* senza dovere necessariamente rinascere. A quel punto, che il grande Yogi pratici i cinque *Dharana*, le forme di concentrazione attraverso le quali si ottiene il comando sui cinque elementi e si elimina la paura di essere danneggiati da uno qualunque di essi.

### ***Nishpatti Avastha***

È il quarto stadio del *Pranayama*. Attraverso una pratica graduale, lo Yogi raggiunge la *Nishpatti Avastha*, lo stato di completamento. Lo Yogi, avendo distrutto tutti i semi del *Karma*, beve il nettare dell'immortalità. Non sente più né fame, né sete, né sonno, né svenimenti. Diventa assolutamente indipendente. Può muoversi ovunque nel mondo. Non rinascerà mai più. È libero da tutte le malattie, dalla decadenza e dalla vecchiaia. Gode della beatitudine del *Samadhi*. Non ha più bisogno di alcuna pratica yogica. Quando lo Yogi, abile e tranquillo, può bere il *Prana Vayu*, mettendo la lingua alla base del palato, quando conosce le leggi di azione di *Prana* ed *Apana*, allora acquista il diritto alla liberazione.

Uno studente di Yoga sperimenterà automaticamente tutti questi *Avastha*, uno dopo l'altro, man mano che progredisce nelle sue pratiche sistematiche e regolari. Uno studente impaziente non potrà provare nessuno di questi *Avastha* attraverso delle pratiche occasionali. È importante osservare *Mitahara* e *Brahmacharya*.

## Capitolo terzo

### Cos'è il *Pranayama*

“*Tasmin sati svasaprasvasayor-gativicchedah pranayama*”. (Patanjali - ‘Yoga Sutra’, II-49)

“La regolazione del respiro o il controllo del *Prana*, è l’arresto dell’inspirazione e dell’espiazione, che segue l’aver assunto una postura seduti ben stabile.”

Questa è la definizione del *Pranayama* che troviamo negli Yoga Sutra di Patanjali.

‘*Svasa*’ vuol dire inspirazione. ‘*Prasvasa*’ vuol dire espiazione. Potete iniziare la pratica del *Pranayama* dopo aver acquisito una certa stabilità nella vostra *Asana*, la posizione seduta. Se riuscite a stare seduti in un’*Asana* per tre ore di fila, vuol dire che avete raggiunto la maestria nell’*Asana*. Anche se riuscite a stare seduti da mezz’ora a un’ora, potete dare inizio alla vostra pratica di *Pranayama*. È molto difficile fare qualsiasi progresso spirituale senza la pratica del *Pranayama*.

Per quello che riguarda l’individuo, il *Prana* è *Vyashiti*. La somma totale dell’energia cosmica, del *Prana* cosmico, è *Hiranyagarbha*, conosciuto come “l’Uovo d’Oro” che galleggia. *Hiranyagarbha* è *Samashti Prana*. Un fiammifero è *Vyashiti* (singolo). L’intera scatola di fiammiferi è *Samashti*. Un singolo albero di mango è *Vyashiti*. L’intero frutteto di mango è *Samashti*. L’energia del corpo è il *Prana*. Controllando il movimento dei polmoni, possiamo controllare il *Prana* che vibra dentro di noi. Con il controllo del *Prana*, anche la mente può essere facilmente controllata, perché la mente è legata al *Prana*, come un uccello legato con un filo. Così come l’uccello che è legato al trespolo con un filo, dopo aver volato qui e là, si riposa sul trespolo stesso, così la mente, dopo aver corso avanti e dietro nei vari oggetti dei sensi, trova nel *Prana* il posto per riposare, durante il sonno profondo.

### Il *Pranayama* (Secondo la Gita)

“*Apāne juhvati pranam pranepanam tathapare; Pranapanagatee ruddhva Pranayamaparayanah*” (Bhagavad Gita, IV-29.).

“Altri offrono *Prana* (il respiro in uscita) in *Apana* (respiro in entrata) e *Apana* in *Prana*, controllando il passaggio di *Prana* e *Apana*, assorbiti nel *Pranayama*.”

Il *Pranayama* è un prezioso *Yajna* (sacrificio). Alcuni praticano il tipo di *Pranayama* detto *Puraka* (riempire). Altri praticano il tipo di *Pranayama* detto *Rechaka* (svuotare). Altri ancora sono impegnati nella pratica di *Pranayama* detta *Kumbhaka*, impedendo il passaggio dell’aria verso l’esterno, attraverso le narici e la bocca, e impedendo il passaggio dell’aria all’interno, nella direzione opposta.

### Il *Pranayama* (Secondo Sri Sankaracharya)

“Il *Pranayama* è il controllo di tutte le forze vitali che si ottiene realizzando niente altro che il *Brahman* in tutte le cose, come la mente ecc.

“La negazione dell’Universo è il respiro che esce. Il pensiero: ‘Io sono Brahman’ è chiamato il respiro in entrata.

La permanenza di quel pensiero da allora in poi, è il respiro controllato. Questo è il *Pranayama* del saggio, mentre chiudere il naso è riservato a coloro che non sanno.” (*Aparokshanubhuti*, 118-120).

### Il *Pranayama* (Secondo Yogi Bhusunda)

Bhusunda dice a Sri Vasishtha: “Nel fresco loto del cuore, nella dimora visibile di carne, composta dai cinque elementi, ci sono due *Vayu*: *Prana* e *Apana*, mescolati in esso. Per coloro che lo

percorrono dolcemente e senza alcuno sforzo, il sentiero di questi due *Vayu* diventerà il sole e la luna stessi, nel loro cuore, *Akasa*, e vagherà nell'*Akasa* e anche animerà e porterà il loro tabernacolo di carne. Questi *Vayu* saliranno e scenderanno in stati più altri e più bassi. Sono della stessa natura degli stati di veglia, di sogno e di sonno senza sogni, e permeano tutto. Mi muovo nella direzione di quei due *Vayu* e ho annullato tutte le mie *Vasana* nello stato di veglia fino a quelle dello stato di sonno senza sogni. Dividete mille volte il filamento del gambo di un loto e troverete dei *Vayu* ancora più sottili. Quindi è difficile per me parlare della natura dei *Vayu* e delle loro vibrazioni. Tra queste, *Prana* vibra incessantemente nel corpo, con movimento diretto verso l'alto, sia esternamente che internamente, mentre *Apana*, avendo la stessa tendenza a fluttuare, vibra, sia esternamente che internamente al corpo, con un movimento diretto verso il basso. Sarà bene se il *Prana* espirato contando fino a 16 viene inspirato per la stessa durata. Normalmente si conta fino a 12. Coloro che hanno sperimentato l'equalizzazione del *Prana* in inspirazione e espirazione, godranno di beatitudine infinita.”

“Adesso ascolta le caratteristiche del *Prana*. L'inspirazione per una durata di 12 numeri del *Pana* che è stato espirato, è chiamata la *Puraka* (inspirazione) interna. È chiamata *Puraka* interna anche quando l'*Apana Vayu* rientra nel corpo dall'esterno senza alcuno sforzo. Quando l'*Apana Vayu* smette di manifestarsi e *Prana* viene assorbito nel cuore, allora il tempo passato in tale stato è il *Kumbha* interno. Gli *Yogin* sono in grado di provare tutte queste cose. Quando il *Prana* nell'*Akasa* del cuore si manifesta esternamente (al cuore interiore) in diversi aspetti, senza alcuna afflizione per la mente, allora è chiamato *Rechaka* (espirazione) esterna. Quando il *Prana* che fluttua all'esterno entra nel naso e si ferma sulla sua punta, scende di 12 cifre. Anche allora è chiamato *Puraka* esterna. Quando *Prana* viene fermato fuori e *Apana* dentro, allora si chiama la *Kumbhaka* esterna. Quando lo splendente *Apana Vayu* prende una piega interna verso l'alto, allora si descrive la *Rechaka* esterna. Tutte queste pratiche conducono a *Moksha*. Pertanto, si dovrebbe sempre meditare su di esse. Coloro che hanno ben capito e ben praticato tutte le *Kumbhaka*, esterne ed interne ed altre, non si reincarneranno mai più.

“Tutti e otto i percorsi che ho esposto in precedenza, sono capaci di condurre a *Moksha*. Andrebbero praticati giorno e notte. Coloro che si impegnano in queste pratiche e che controllano la loro mente senza lasciarla correre in altre direzioni, nel corso del tempo otterranno il *Nirvana*. Questi praticanti non saranno mai affamati di piaceri materiali. Praticheranno sempre in maniera uniforme, quando camminano, o stanno in piedi, durante la veglia, il sogno o il sonno profondo.”

“Il *Prana*, essendo volato via, sarà di nuovo assorbito nel cuore, dopo aver percorso 12 cifre all'indietro. Allo stesso modo *Apana* sarà assorbito nel cuore, essendone uscito e tornando indietro di 12 cifre. Poiché *Apana* è la luna, nel suo passaggio rinfrescherà il corpo intero. Ma essendo *Prana* il sole, genererà calore nell'organismo, e in esso digerirà ogni cosa. Potranno i dolori nascere in una persona che ha raggiunto quello stato supremo, in cui i *Kala* (raggi) di *Apana* la luna, sono soffocati da *Prana*, il sole? Potrà mai rinascere una persona che ha raggiunto quella potente sede in cui i *Kala* di *Prana*, il sole, vengono divorati da *Apana*, la luna? Essi fermeranno all'istante le sette vite di coloro che raggiungono lo stato neutrale in cui trovano *Apana Vayu* consumato da *Prana* e viceversa. Io elogio il *Chidatma*, che è lo stato intermedio in cui *Prana* e *Apana* si assorbono l'uno nell'altro. Medito incessantemente sul *Chidatma*, che è nell'*Akasa*, direttamente di fronte, alla fine del mio naso, dove *Prana* e *Apana* si estinguono entrambi. Quindi, è attraverso il sentiero del controllo del *Prana*, che io ho conseguito il supremo ed immacolato *Tattva*, privo di dolori.”

## Il controllo del respiro

Il primo, importante passo, è di essere padroni dell'*Asana*, la postura, o controllare il corpo. L'esercizio successivo è il *Pranayama*. Una postura corretta è un requisito indispensabile per una pratica del *Pranayama* che ottenga successo. *Asana* è una posizione facile e comoda. È comoda una posizione che rimane tale per molto tempo. Petto, collo e testa devono fare una linea verticale. Non

dovete inclinare il corpo né in avanti, né di lato, a destra o a sinistra. Non state seduti storti. Non lasciate che il corpo si pieghi. Il corpo non si deve inclinare né in avanti, né all'indietro. Con la pratica regolare la padronanza della posizione verrà da sé. Le persone robuste troveranno difficile praticare *Padmasana*, la Posizione del Loto. Possono sedere in *Sukhasana*, la posizione comoda, o in *Siddhasana*, la posizione perfetta. Per iniziare a praticare il *Pranayama* non c'è bisogno di aspettare di essere dei maestri delle *Asana*. Praticate le *Asana* e, al contempo, potete praticare anche il *Pranayama*. Nel corso del tempo, acquisirete la perfezione in entrambe le pratiche. Il *Pranayama* può essere praticato anche stando seduti, in posizione eretta, su una sedia.

Nella Bhagavad-Gita, il Canto Immortale del Signore Krishna, troverete delle belle descrizioni di sedute e posizioni: "In un posto puro e segreto, da solo e su un sedile né troppo basso, né troppo alto, con stoffa, pelle di antilope e erba *Kusha*, uno sopra l'altro, lì, concentrando la mente su un unico punto, con i pensieri e le funzioni dei sensi sotto controllo, stabile nella sua posizione, praticherà lo Yoga per la purificazione del Sé, mantenendo il corpo, la testa e il collo eretti, ben saldo, fissando costantemente la punta del naso, senza guardarsi intorno." Bhagavad Gita, VI, 10-12.

Il *Pranayama* è il controllo del *Prana* e delle forze vitali del corpo. È la regolazione del respiro. Questo è il passo più importante. L'obiettivo del *Pranayama* è il controllo del *Prana*. Il *Pranayama* inizia con la regolazione del respiro per ottenere il controllo delle correnti vitali attraverso il controllo del respiro. In altre parole, il *Pranayama* è il controllo perfetto delle correnti vitali attraverso il controllo del respiro. Il respiro è la manifestazione esterna del *Prana* grossolano. Con la pratica regolare del *Pranayama* si deve stabilire l'abitudine di respirare correttamente. Nelle persone comuni, terrene, il respiro è irregolare.

Se riuscite a controllare il *Prana*, potete controllare completamente tutte le forze dell'Universo, mentali e fisiche. Lo Yogi può controllare anche l'Onnipotente potere manifesto da cui traggono origine tutte le energie, che riguardino magnetismo, elettricità, gravitazione, coesione, correnti nervose, forze vitali o vibrazioni del pensiero, in effetti le forze totali dell'Universo, fisico e mentale.

Se si controlla il respiro o il *Prana*, anche la mente va sotto controllo. Chi ha controllato la propria mente, ha controllato anche il proprio respiro. Se sospendiamo l'uno, sospendiamo anche l'altro. Se la mente e il *Prana* sono entrambi sotto controllo, ci si libera dalla ruota di nascite e morti e si ottiene l'immortalità. C'è un'intima connessione tra la mente, il *Prana* e il seme. Se si controlla l'energia seminale, anche la mente e il *Prana* vanno sotto controllo. Chi ha controllato la propria energia seminale, ha controllato il proprio *Prana* e la propria mente.

Chi pratica il *Pranayama* avrà un buon appetito, temperamento allegro, una figura gradevole, una buona forza, coraggio, entusiasmo, un alto livello di salute, vigore, vitalità e una buona concentrazione mentale. Il *Pranayama* è assolutamente adatto anche agli Occidentali. Uno Yogi misura la durata della sua vita non per il numero di anni, ma per il numero di respiri. Ad ogni respiro, insieme all'aria atmosferica, si assorbe una certa quantità di *Prana* o energia. La capacità vitale è la capacità mostrata dalla massima quantità di aria che una persona può inspirare, dopo l'espiazione più profonda possibile. Si respira quindici volte al minuto. Il numero totale di respiri è di 21.600 al giorno.

## Varietà di *Pranayama*

*"Bahya-abhyantar-stambha-vritti-desaa-kala Sankhyabhih patidtishto deergha-sukshmah."*

"Le sue modificazioni possono essere sia esterne che interne, o prive di moto, regolate da luogo, tempo e numero, sia lunghe che corte." Patanjali - *Yoga Sutra*. II, 50

Il *Pranayama* è considerato lungo o sottile, secondo le sue tre componenti: l'esterna, l'interna e la stabile; i processi di ritenzione vengono modificati dalle regole di spazio, tempo e numero. Quando l'aria viene espirata, è *Rechaka*, il primo tipo di *Pranayama*. Quando l'aria viene inspirata, è il secondo tipo, detto *Puraka*. Quando il respiro viene sospeso, è il terzo tipo, chiamato *Kumbhaka*.

*Kumbhaka* è la ritenzione del respiro. *Kumbhaka* prolunga la durata della vita. Aumenta la forza spirituale interiore, il vigore e la vitalità. Se trattenete il respiro per un minuto, questo minuto viene aggiunto alla durata della vostra vita. Gli Yogin portano il respiro al *Brahmarandhra*, alla sommità del capo, e, tenendolo lì, sconfiggono il Signore della morte, Yama, e vincono la morte stessa. Chang Dev visse per mille e quattrocento anni, grazie alla pratica della *Kumbhaka*. Ognuna di queste fasi del *Pranayama*, cioè *Rechaka*, *Puraka* e *Kumbhaka*, è regolata da spazio, tempo e numero.

Per spazio intendiamo l'interno o l'esterno del corpo, la particolare lunghezza o ampiezza e anche quando il *Prana* viene mantenuto in una particolare zona del corpo. Durante l'espiazione, la distanza a cui il respiro viene spinto fuori varia da persona a persona. La distanza varia anche durante l'inspirazione. La lunghezza del respiro cambia a seconda del *Tattva* prevalente ed equivale, rispettivamente, alla larghezza di 12, 16, 4, 8, 0 dita, a seconda del *Tattva*: *Prithvi*, *Apas*, *Tejas*, *Vayu* o *Akasa* (terra, acqua, fuoco, aria ed etere). È esterna durante l'espiazione e interna durante l'inspirazione.

Il tempo è la durata di ognuna di queste fasi, ed è generalmente contato in *Matra*, che corrispondono a un secondo ognuno. Per tempo intendiamo anche quanto a lungo il *Prana* deve essere fissato in un particolare centro o parte del corpo.

Numero si riferisce al numero di volte in cui viene praticato il *Pranayama*. Lo studente di Yoga dovrebbe lentamente portare il numero di *Pranayama* ad ottanta per ogni seduta. Dovrebbe fare quattro sedute al mattino, pomeriggio, sera e a mezzanotte, o alle 9.30 del mattino, facendo quindi 320 *Pranayama* in tutto. L'effetto del *Pranayama* è *Udghata*, il risveglio della *Kundalini* dormiente. Lo scopo principale del *Pranayama* è quello di unire il *Prana* con *Apana* e portare il *Pranayama* così unito, lentamente in alto, verso la testa.

La *Kundalini* è la fonte di tutti i poteri occulti. Il *Pranayama* è lungo o corto a seconda del tempo per cui viene praticato. Così come l'acqua, gettata su una piastra bollente, sfrigola da tutte le parti e si asciuga, così anche l'aria, muovendosi dentro o fuori, cessa ogni azione, grazie un forte effetto di controllo (*Kumbhaka*) e rimane all'interno.

Vachaspati descrive: "Per una misura di 36 *Matra*, è il primo tentativo (*Udghata*), che è leggero. Il doppio del tempo è il secondo, ed è medio. Il terzo è il triplo, ed è intenso. Questo è il *Pranayama* come viene misurato per numeri.

Il 'luogo' dell'espiazione è entro 12 *Angula* (pollici) dalla punta del naso. Si può accertare con un pezzo di ovatta. Il luogo dell'inspirazione si estende dalla testa, giù fino alle piante dei piedi, e si può percepire con una sensazione simile al tocco di una formica. Il luogo della *Kumbhaka* è nei luoghi interni ed esterni, sia della espiazione che dell'inspirazione prese insieme, perché le funzioni del respiro possono essere sostenute in entrambi i luoghi. Questo si può accertare con l'assenza dei due indicatori ricordati in precedenza, in relazione all'espiazione e all'inspirazione.

La specificazione dei tre tipi di regolazione del respiro, a seconda di tempo, spazio e numero, è solo facoltativa. È importante capire che vanno praticati simultaneamente, perché in molte *Smriti* troviamo dei passaggi in cui l'unica specificazione, riguardo alla regolazione del respiro, è quella del tempo.

Il quarto è il controllo del *Prana* che si ottiene dirigendolo verso un oggetto interno o esterno; "*Bahyabhyantara-vishayakshepi chaturthah*" (Yoga Sutra: II, 51).

Il terzo tipo di *Pranayama*, che è descritto nel *Sutra* 50 del secondo capitolo degli *Yoga Sutra*, è praticato solo fino a quando si raggiunge il primo *Udghata*. Il quarto *Pranayama* va oltre. Si occupa di fissare il *Prana* nei vari loti (*Padma* o *Chakra*) e portarlo molto, molto lentamente, passo dopo passo e stadio dopo stadio, fino all'ultimo loto nella testa, dove ha luogo il *Samadhi* perfetto. Questo è l'aspetto interno. Esternamente, prende in considerazione la lunghezza del respiro a seconda del *Tattva* prevalente. Il *Prana* può essere descritto come interno o esterno.

Con la graduale padronanza dei tre tipi preliminari di *Pranayama*, sopraggiunge il quarto tipo. Nel terzo tipo di *Pranayama*, l'aria atmosferica non viene presa in considerazione. L'arresto del respiro avviene con un unico sforzo e viene poi misurato con spazio, tempo e numero, e diventa quindi *Dirgha* (lungo) e *Sukshma* (sottile). Nella quarta varietà, comunque, vengono stabilite le sfere di

espirazione ed inspirazione. Un po' alla volta, si padroneggiano i diversi stati. La quarta varietà non viene affatto praticata immediatamente, con un singolo sforzo, come la terza. D'altra parte, durante la sua pratica, essa raggiunge diversi stati di perfezione. Dopo aver padroneggiato uno stadio, si inizia a praticare il successivo. Quindi procede in successione. Il terzo non è preceduto da misurazioni ed è prodotto da un solo sforzo. Il quarto è tuttavia preceduto dalla conoscenza delle misurazioni, e si produce con un grande sforzo. Questa è l'unica differenza. Le condizioni di tempo, spazio e numero si possono applicare anche a questo tipo di *Pranayama*. Ad ogni stadio del percorso, si sviluppano dei particolari poteri occulti.

### Tre tipi di *Pranayama*

Ci sono tre tipi di *Pranayama*: *Adhama*, *Madhyama* e *Uttama* (inferiore, medio e superiore). L'*Adhama Pranayama* consiste di 12 *Matra*, *Madhyama* consiste di 24 *Matra* e *Uttama* occupa uno spazio temporale di 32 *Matra*. Questo riguarda *Puraka*. La proporzione tra *Puraka*, *Kumbhaka* e *Rechaka* è 1:4:2. *Puraka* è inspirazione. *Kumbhaka* è ritenzione. *Rechaka* è espirazione. Se ispirate per un periodo di 12 *Matra*, dovrete fare *Kumbhaka* per un periodo di 48 *Matra*. Quindi, il tempo per *Rechaka* sarà di 24 *Matra*. Questo riguarda *Adhama Pranayama*. La stessa regola si applica alle due altre varietà. Prima, praticate un mese di *Adhama Pranayama*. Quindi praticate *Madhyama* per tre mesi. Iniziate quindi con *Uttama*.

Non appena vi sedete nell'*Asana*, rendete omaggio al vostro *Guru* e a *Sri Ganesha*. Il momento per praticare *Abhyasa* è il mattino presto alle 4.00, alle 10.00, il pomeriggio alle 16.00 e la sera alle 22.00 o alle 24.00. Man mano che procedete nella pratica, dovrete fare 320 *Pranayama* al giorno.

Il *Sagarbha Pranayama* è un *Pranayama* che viene accompagnato dalla *Japa* mentale di un qualsiasi *Mantra*, sia *Gayatri* o *Om*. È cento volte più potente dell'*Agarbha Pranayama*, che è semplice e non accompagnato da alcuna *Japa*. Il *Pranayama Siddhi* dipende dall'intensità dello sforzo del praticante. Uno studente ardente ed entusiasta, dotato di *Parama Utsaha*, *Sahasa* e *Dridhata* (zelo, buonumore e tenacia), può raggiungere la *Siddhi* (perfezione) nel giro di sei mesi; mentre un praticante spensierato, pieno di *Tandri* e *Alasya* (sonnolenza e pigrizia) non avrà alcun miglioramento, anche dopo otto o dieci anni. Continuate a marciare. Perseverate con pazienza, fede, fiducia, aspettative, interesse e attenzione. Siete destinati al successo. *Nil desperandum*—Mai disperare.

### La *Kumbhaka* Vedantica

Per praticare il *Pranayama* bisogna essere privi di distrazioni e con la mente calma. Si devono arrestare sia l'inspirazione che l'espirazione. Il praticante deve dipendere esclusivamente da *Brahman*, che l'obiettivo supremo della vita. L'espulsione di tutti gli oggetti esterni è detta *Rechaka*. Assorbire la conoscenza spirituale degli *Sastra* è detto *Puraka*, e ritenere tale conoscenza è detto *Kumbhaka*. Chi pratica la sua *Chitta* in tale modo è una persona emancipata. Non c'è alcun dubbio in proposito. Tramite *Kumbhaka* la mente deve essere sempre portata in alto e tramite la stessa *Kumbhaka* deve essere colmata internamente. È solo attraverso la pratica della *Kumbhaka* che si può arrivare a padroneggiare stabilmente la *Kumbhaka* stessa. Al suo interno è '*Parama Siva*'. All'inizio, lo *Yogin* presto produce un foro, un passaggio, nel suo *Brahmagranthi*. Una volta forato il *Brahmagranthi*, fora anche il *Vishnugranthi*, poi perfora il *Rudragranthi*, e quindi lo *Yogin* consegue la sua liberazione, grazie alle cerimonie religiose eseguite in varie nascite, con la grazia del suo *Guru* e dei suoi *Devata*, e attraverso la pratica dello *Yoga*.

## ***Pranayama per Nadi-Suddhi***

*Vayu* non può entrare nelle *Nadi* se queste sono piene di impurità. Perciò, prima di tutto, esse devono essere purificate, e solo allora si può praticare il *Pranayama*. Ci sono due processi che purificano le *Nadi*: *Samanu* e *Nirmanu*. *Samanu* si esegue attraverso un processo mentale con i *Bija Mantra*. *Nirmanu*, con la pulizia fisica o *Shatkarma*.

1. Sedete in *Padmasana*. Meditate sul *Bijakshara* di *Vayu*, *Yam*, che è del colore del fumo. Inspirate con la narice sinistra. Ripetete il *Bijakshara* 16 volte. Questa è *Puraka*. Trattenete il respiro fino a quando avrete ripetuto il *Bija* 64 volte. Questa è *Kumbhaka*. Quindi espirate con la narice destra, molto, molto lentamente, finché non avrete ripetuto il *Bijakshara* 32 volte.

2. L'ombelico è la sede dell'*Agnitattva*. Meditate sull'*Agnitattva*. Quindi inspirate con la narice destra, ripetendo 16 volte l'*Agni Bija*, *Ram*. Trattenete il respiro, finché non avete contato il *Bija* 64 volte. Poi espirate lentamente con la narice sinistra finché non avete ripetuto mentalmente il *Bija* 32 volte.

3. Fissate lo sguardo sulla punta del naso. Inspirate con la narice sinistra ripetendo il *Bija Tham* 16 volte. Trattenete il respiro finché non avete ripetuto il *Bija Tham* 64 volte. Ora immaginate che il nettare che fluisce dalla luna, scorra attraverso tutti i canali del corpo e li purifichi. Poi espirate lentamente con la narice destra, ripetendo il *Prithvi Bija*, *Lam*, 32 volte.

La pratica di questi tre tipi di *Pranayama*, fatta sedendo stabilmente nella vostra posizione consueta, purifica benissimo le *Nadi*.

## **I Mantra da usare durante il Pranayama**

I *Mantra* da ripetere durante la pratica del *Pranayama* sono descritti nell'*Isvara Gita*:

“Quando l'aspirante, trattenendo il respiro, all'inizio ripete tre volte il *Gayatri*, anche insieme alle *Vyahritis*, alla fine, le *Sira*, e il *Pranava*, uno all'inizio e uno alla fine della pratica, questo è ciò che chiamiamo regolazione del respiro.”

Lo *Yogi Yajnavalkya*, d'altra parte dichiara: “Avendo controllato il respiro verso l'alto e il respiro verso il basso, la regolazione del respiro va praticata attraverso i *Pranava*, con il dovuto rispetto delle unità di misura del *Mantra*.”

La sola ripetizione del *Pranava* è riservata ai *Paramahansa Sannyasin*. Nelle *Smriti* è dichiarato che la contemplazione ordinaria va praticata con l'inspirazione e gli altri stadi della regolazione del respiro, sul proprio ombelico, sul cuore e sulla fronte, in riferimento alle forme di *Brahma*, *Vishnu* e *Siva* rispettivamente. Per i *Paramahansa* comunque, è stato dichiarato che l'unico oggetto di contemplazione è *Brahman*. “L'asceta dotato di autocontrollo deve contemplare il supremo *Brahman*, con lo strumento del *Pranava*,” dichiarano le *Sruti*.

## **Esercizio No. 1**

Sedete in *Padmasana*. Chiudete gli occhi. Concentratevi sulla *Trikuti* (lo spazio tra le sopracciglia). Chiudete la narice destra con il pollice destro. Inspirate lentamente con la narice sinistra, fino a che potete farlo comodamente. Quindi, espirate molto, molto lentamente con la stessa narice. Fatelo dodici volte. Questo è un ciclo.

Quindi, inspirate con la narice destra, chiudendo la narice sinistra con l'anulare e il mignolo della mano destra, ed espirate molto lentamente con la stessa narice. Fatelo dodici volte. Questo è un ciclo.

Durante l'inspirazione e l'espirazione, non fate alcun rumore. Durante la pratica ripetete il vostro *Ishta Mantra*. Nella seconda settimana, fate due cicli, nella terza settimana, tre cicli. Tra un ciclo e l'altro, riposare per due minuti. Se alla fine di un ciclo fate qualche respiro normale, questo vi

darà riposo sufficiente, e sarete freschi per il ciclo successivo. In questo esercizio non c'è *Kumbhaka*. Potete aumentare il numero di cicli, secondo la vostra forza e la vostra capacità.

## **Esercizio No. 2**

Inspirate con entrambe le narici, lentamente e dolcemente. Non trattenete il respiro. Poi, espirate lentamente. Fatelo dodici volte. Questo è un ciclo. Potete fare 2 o 3 cicli a seconda della vostra capacità, della vostra forza e del tempo di cui disponete.

## **Esercizio No. 3**

Sedete nella vostra *Asana*. Chiudete la narice destra con il pollice destro. Quindi inspirate lentamente con la narice sinistra. Chiudete la narice sinistra con l'anulare e il mignolo della mano destra e aprite la narice destra, togliendo il pollice. Espirate molto lentamente con la narice destra. Quindi inspirate con la narice destra, senza forzare, ed espirate con la narice sinistra togliendo l'anulare e il mignolo. In questo *Pranayama* non c'è *Kumbhaka*. Ripetete 12 volte. Questo costituisce un ciclo.

## **Esercizio No. 4**

Meditate sul fatto che la singola sillaba, la luce Suprema - *Pranava* o OM - sia l'origine, la fonte, delle tre lettere A, U e M. Inspirare con *Ida*, la narice sinistra, per la durata di 16 *Matra* (secondi), e, allo stesso tempo, meditate sulla lettera 'A'; trattenete il respiro per la durata di 64 *Matra*, meditando sulla lettera 'U'; espirate con la narice destra per la durata di 32 *Matra*, meditando sulla lettera 'M'. Continuate a praticare costantemente nell'ordine descritto. Iniziate con 2 o 3 cicli e gradualmente aumentate fino a 20 o 30 cicli, a seconda della vostra capacità e della vostra forza. Per cominciare, usate il rapporto 1:4:2. Gradualmente aumentate fino a 16:64:32.

## **Esercizi di respirazione profonda**

Ogni respirazione profonda consiste in un'inspirazione molto profonda, attraverso il naso, e un'espirazione profonda e regolare, sempre col naso.

Inspirate lentamente al massimo della capacità. Espirate il più lentamente possibile. Durante l'inspirazione, seguite le seguenti regole:

1. Alzatevi in piedi. Mettete le mani sulle anche, con i gomiti verso l'esterno, non all'indietro. Cercate di stare comodi.

2. Allungate il petto verso l'alto. Con le mani, premete le ossa iliache verso il basso. In questo modo, si formerà un vuoto e, di conseguenza, l'aria entrerà.

3. Tenete le narici ben aperte. Non usate il naso per aspirare. Dovrebbe servire solo come passaggio passivo, sia per l'inspirazione che per l'espirazione. Mentre inspirate ed espirate, non fate alcun rumore. Ricordate che la respirazione corretta è quella silenziosa.

4. Allungate tutta la parte superiore del tronco.

5. Non inarcate la parte alta del petto in una posizione contratta. Mantenete l'addome naturalmente rilassato.

6. Non piegate troppo la testa indietro. Non tirate l'addome in dentro. Non forzate le spalle indietro, alzatele.

Durante l'espirazione osservate attentamente le seguenti regole:

1. Abbassate gradualmente le costole e la parte alta del tronco.

2. Lentamente, tirate su le costole più basse e l'addome.
3. Non piegate troppo il corpo in avanti. Evitate di inarcare il torace. Mantenete testa, collo, e tronco in un'unica linea. Contraete il petto. Non espirate con la bocca. Espirate molto, molto lentamente, senza produrre alcun rumore.
4. L'espiazione avviene semplicemente rilassando i muscoli respiratori. Il petto scende grazie al proprio peso ed espelle l'aria attraverso il naso.
5. All'inizio, non trattenete l'aria dopo l'inspirazione. Appena finito di inspirare, espirate immediatamente. Quando avete fatto abbastanza esperienza, potete lentamente trattenere il respiro da cinque secondi a un minuto, a seconda delle vostre capacità.
6. Quando avete finito un ciclo di tre respirazioni profonde, potete riposare un po', fare una 'pausa respiratoria', facendo alcuni respiri normali. Iniziate quindi il secondo ciclo. Durante la pausa rimanete immobili in una posizione comoda, con le mani sulle anche. Il numero di cicli dipende dalla capacità del praticante. Fatene 3 o 4 e aumentate di un ciclo a settimana. La respirazione profonda è solo una varietà del *Pranayama*.

### ***Kapalabhati***

'*Kapala*' è una parola *Sanskrita* e significa cranio. '*Bhati*' vuol dire splendere. Il termine '*Kapalabhati*' vuol dire un esercizio che fa splendere il cranio. Questo *Kriya* pulisce il cranio. Per questo è considerato uno degli *Shat-Karmas* (i sei processi di pulizia nell'*Hatha Yoga*).

Sedete in *Padmasana*. Tenete le mani sulle ginocchia. Chiudete gli occhi. Eseguite *Puraka* e *Rechaka* rapidamente. Questo esercizio va praticato con vigore. Si suderà profusamente. È un'ottima forma di esercizio. Chi conosce bene il *Kapalabhati*, può fare *Bhastrika* molto facilmente. In questo *Pranayama* non è prevista alcuna *Kumbhaka*. *Rechaka* ha una parte predominante. *Puraka* è delicata, lenta e lunga (*Dirgha*). Ma la *Rechaka* deve esser fatta rapidamente e con forza, contraendo gli addominali con una spinta all'indietro. Quando fate *Puraka*, rilassate i muscoli addominali. Alcuni rilassano gli addominali. Alcuni curvano la colonna vertebrale con naturalezza e piegano anche la testa. Questo è sconsigliabile, la testa e il tronco dovrebbero rimanere eretti. In *Bhastrika*, le rapide espulsioni dell'aria si susseguono una all'altra. Per cominciare, potete espellere l'aria ogni secondo. Gradualmente, potete farlo due volte al secondo. Inizialmente, fate un ciclo di sole 10 espulsioni al mattino. Nella seconda settimana, fate anche un ciclo la sera. Nella terza settimana, fate due cicli la mattina e due la sera. Così, ogni settimana, gradualmente e con attenzione, aumentate 10 espulsioni ad ogni ciclo, fino ad arrivare a 120 espulsioni per ciclo.

*Kapalabhati* pulisce l'apparato respiratorio e i passaggi nasali. Elimina gli spasmi bronchiali. Di conseguenza, allevia l'asma e, nel corso del tempo, la può anche curare. Gli apici dei polmoni vengono adeguatamente ossigenati. Per questo, non offrono un buon terreno di cultura per i bacilli della tubercolosi. Questa pratica è una buona cura per la consunzione. Sviluppa i polmoni considerevolmente ed elimina l'anidride carbonica in gran quantità. Espelle le impurità del cuore. I tessuti e le cellule assorbono grandi quantità di ossigeno. Chi la pratica si mantiene in buona salute. Il cuore funziona a dovere. Gli apparati circolatorio e respiratorio vengono tonificati in maniera considerevole.

### ***La Kumbhaka esterna (Bahya)***

Inspirate con la narice sinistra, contando tre OM; immediatamente, senza ritenzione, espirate con la narice destra, contando fino a sei OM. Fermate l'aria fuori, contando fino a 12 OM. Poi ispirate con la destra; espirate con la sinistra e fermate l'aria fuori, come avete fatto prima, usando lo stesso conto di prima per inspirazione, espiazione e ritenzione. Gradualmente, aumentate il numero di cicli e il tempo della *Kumbhaka*. Non forzate troppo e non vi affaticate.

## ***Pranayama semplice e comodo (Sukha Purvaka)***

Sedete in *Padmasana* o *Siddhasana* nella vostra stanza della meditazione, davanti all'immagine del vostro *Ishta Devata* (divinità guida). Chiudete la narice destra con il pollice destro. Inspirate molto, molto lentamente con la narice sinistra. Quindi, chiudete anche la narice sinistra con l'anulare e il mignolo della mano destra. Trattenete il respiro senza forzare. Poi espirate molto, molto lentamente con la narice destra, dopo aver tolto il pollice. Ora siamo a metà. Inspirate con la narice destra. Trattenete l'aria, come avete fatto prima, ed espirate molto, molto lentamente con la narice sinistra. Tutti questi sei processi costituiscono un *Pranayama*. Fatene 20 la mattina e 20 la sera. Aumentate il numero gradualmente. Praticate con la *Bhava* (attitudine mentale) che tutte le *Daivi Sampat* (qualità divine), come misericordia, perdono, *Santi*, gioia ecc., stiano entrando nel vostro sistema insieme all'aria che inspirate, e che tutte le *Asuri Sampat* (qualità diaboliche), come lussuria, ira, avidità ecc., vengono espulse insieme all'aria espirata. Durante la *Puraka*, la *Kumbhaka* e la *Rechaka*, ripetete mentalmente OM o *Gayatri*. I *Sadhaka* che si impegnano duramente, possono fare fino a 320 *Kumbhakas* al giorno, in quattro sedute, al ritmo di 80 a seduta.

Questo *Pranayama* elimina tutte le malattie, purifica le *Nadi*, stabilizza la mente, aiutandola a concentrarsi, migliora la digestione, aumenta il fuoco gastrico e l'appetito, aiuta a mantenere il *Brahmacharya* e risveglia la *Kundalini* che giace dormiente nel *Muladhara Chakra*. La purificazione delle *Nadi* inizierà rapidamente. Proverete anche la levitazione.

## **Il *Pranayama* per risvegliare la *Kundalini***

Quando fate le seguenti pratiche, concentratevi sul *Muladhara Chakra*, alla base della colonna vertebrale, che ha forma triangolare e che è la sede della *Kundalini Sakti*. Chiudete la narice destra con il pollice destro. Inspirate con la narice sinistra, contando lentamente 3 OM. Immaginate che insieme all'aria atmosferica state inspirando *Prana*. Quindi, chiudete la narice sinistra col mignolo e l'anulare della mano destra. Trattenete il respiro per 12 OM. Fate scendere la corrente lungo la spina dorsale fino al loto triangolare, il *Muladhara Chakra*. Immaginate che la corrente nervosa batta contro il loto, risvegliando la *Kundalini*. Poi, espirate lentamente con la narice destra, contando 6 OM. Ripetete il processo dalla narice destra come detto in precedenza, usando lo stesso conto, immaginando le stesse cose. Questo *Pranayama* risveglierà rapidamente la *Kundalini*. Fatelo 3 volte la mattina e 3 volte la sera. Aumentate gradualmente e con cautela il numero e la durata, a seconda della vostra forza e della vostra capacità. In questo *Pranayama*, la cosa importante è mantenere la concentrazione sul *Muladhara Chakra*. La *Kundalini* si risveglierà rapidamente, se il livello di concentrazione è intenso e se il *Pranayama* viene praticato regolarmente.

## **Il *Pranayama* durante la meditazione**

Se praticate la concentrazione e la meditazione, il *Pranayama* arriva da solo. Il respiro diventa sempre più lento. Inconsciamente pratichiamo questo *Pranayama* ogni giorno. Quando leggete un romanzo avvincente o quando state risolvendo un problema matematico, la vostra mente è davvero molto presa dall'argomento. In queste occasioni, se osservate attentamente il vostro respiro, vi accorgete che è diventato molto, molto lento. Quando, al cinema o al teatro, vedete rappresentare una storia tragica, quando sentite una notizia molto triste o molto lieta, quando versate lacrime di gioia o di dolore, o scoppiate a ridere, il respiro rallenta, il *Pranayama* sorge spontaneo. Da questi esempi risulta ovvio che quando la mente è profondamente concentrata su qualsiasi soggetto, la respirazione rallenta o si arresta. Il *Pranayama* viene eseguito automaticamente. La mente e il *Prana* sono intimamente collegati. Se in quelle occasioni osservate con attenzione il respiro, esso tornerà al suo stato normale. Il *Pranayama* sorge spontaneamente in coloro che sono profondamente assorbiti nella *Japa*, nella *Dhyana* o nel *Brahma-Vichara* (la ricerca dell'*Atman*).

Il *Prana*, la mente e *Virya*, l'energia seminale, sottostanno ad un'unica *Sambandha* (connessione). Se riuscite a controllare la mente, *Prana* e *Virya* si controllano da sé. Se controllate il *Prana*, mente e *Virya* si controllano da sé. Se riuscite a controllare *Virya*, rimanendo un *Akhanda Brahmachari*, senza l'emissione di una singola goccia di seme per 12 anni, la mente e il *Prana* si controllano da sé. Così come c'è una connessione tra il vento e il fuoco (luce), così c'è una connessione tra *Prana* e mente. Il vento alimenta il fuoco. Anche il *Prana* alimenta la mente. Se non c'è vento, il fuoco, o la luce, rimane stabile. Gli *Hatha Yogin* si avvicinano a *Brahma* grazie al controllo del *Prana*. I *Raja Yogin* si avvicinano a *Brahma* controllando la mente.

In questo *Pranayama* non c'è bisogno di chiudere le narici. Chiudete semplicemente gli occhi, se lo praticate stando seduti. Dimenticate il corpo e concentratevi. Se lo praticate camminando, cercate di percepire sottilmente il movimento dell'aria inspirata ed espirata.

## **Il *Pranayama* camminando**

Camminate con la testa alta, le spalle e il petto ben aperti. Inspirate lentamente con entrambe le narici, contando mentalmente OM tre volte, uno ad ogni passo. Trattenete quindi il respiro contando 12 OM. Poi respirate lentamente con entrambe le narici contando 6 OM. Dopo un *Pranayama* fate una pausa contando 12 OM. Se trovate difficile contare gli OM ad ogni passo, contate OM senza preoccuparvi dei passi.

Anche il *Kapalabhati* può essere praticato mentre si cammina. Le persone molto impegnate possono praticare questo *Pranayama* durante le loro camminate del mattino e della sera. È come prendere due piccioni con una fava. Troverete molto piacevole praticare il *Pranayama* camminando all'aperto, con una deliziosa brezzolina. Ben presto ne uscirete parecchio rinvigoriti. Praticate, percepite e realizzate la notevole, benefica influenza di questo tipo di *Pranayama*. Chi cammina a passo svelto, ripetendo mentalmente o verbalmente OM, pratica un *Pranayama* naturale senza alcuno sforzo.

## **Il *Pranayama* in *Savasana***

Sdraiatevi comodamente sulla schiena, su una coperta. Mantenete le gambe dritte e le braccia a terra, accanto al corpo. Tenete i talloni uniti e i piedi leggermente separati. Rilassate tutti i muscoli e i nervi. Chi è molto debole può praticare il *Pranayama* in questa posizione, sdraiato a terra o sul letto. Inspirate lentamente con entrambe le narici, senza produrre alcun suono. Trattenete il respiro finché potete farlo agevolmente. Quindi, espirate con tutte e due le narici. Ripetete questa pratica 12 volte la mattina e 12 volte la sera. Durante la pratica, ripetete mentalmente OM. Se volete, potete praticare anche nella 'posizione comoda e facile'. Questo esercizio è una combinazione di *Asana*, *Pranayama*, meditazione e riposo. Riposa non solo il corpo, ma anche la mente. Dà sollievo e *comfort*. È molto adatto alle persone anziane.

## **Il respiro ritmico**

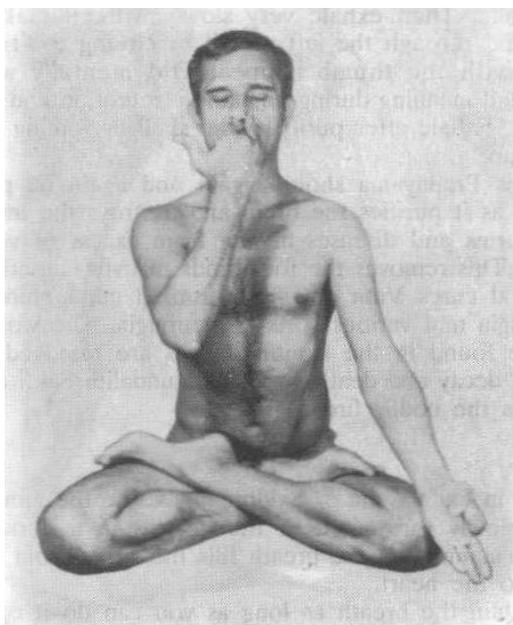
Negli uomini e nelle donne il respiro è molto irregolare. Nell'espirazione il *Prana* esce per un conto di sedici, e nell'inspirazione solo per 12, perdendo così quattro conti. Ma se inspirate per un conto di 16 come nell'espirazione, allora avrete una respirazione ritmica. Allora si risveglierà la forza della *Kundalini*. Con la pratica della respirazione ritmica godrete sicuramente di un buon riposo. Potete controllare il centro preposto alla respirazione, situato nel midollo allungato e anche in altri nervi, perché il centro respiratorio ha una sorta di effetto di controllo anche sugli altri nervi. Chi ha i nervi calmi, ha anche una mente calma.

Se il conto di espirazione ed inspirazione è lo stesso, respirerete in maniera ritmica. Se inspirate contando 6 OM, anche espirando contate 6 OM. Questo è il respiro dentro e fuori in maniera

misurata. Questo sistema armonizzerà l'intero organismo. Armonizzerà il corpo fisico, la mente, le *Indriya*, e calmerà i nervi stanchi. Proverete un senso completo di riposo e di calma. Tutte le emozioni si attenueranno e i nuovi impulsi si calmeranno.

C'è anche un'altra varietà di modificazione della respirazione ritmica. Inspirate lentamente con entrambe le narici contando 4 OM; trattenete il respiro per 8 OM (*Kumbhaka* interna); espirate lentamente con entrambe le narici per 4 OM e trattenete il respiro all'esterno (*Kumbhaka* esterna) per 8 OM.

Ripetete questa pratica tante volte quante ve lo permettono la vostra forza e la vostra capacità. Dopo qualche pratica, potete gradualmente aumentare la durata dell'inspirazione e dell'espirazione fino a 8 OM, e 16 OM nel periodo tra una respirazione e l'altra. Ma non cercate mai di aumentare la durata, finché non siete sicuri di avere forza sufficiente per farlo. Praticando questa respirazione, dovrete provare gioia e piacere. Non dovrete provare inutile fatica. Fate molta attenzione a mantenere il ritmo. Ricordate che il ritmo è più importante della lunghezza del respiro. Dovrete sentire il ritmo per tutto il corpo. La pratica vi renderà perfetti. Sono necessarie pazienza e perseveranza.



*Surya Bheda*

### ***Surya Bheda***

Sedete in *Padmasana* o *Siddhasana*. Chiudete gli occhi. Chiudete la narice sinistra chiusa con l'anulare e il mignolo della mano destra. Senza produrre alcun suono, inspirate lentamente con la narice destra, senza forzare. Chiudete quindi la narice destra con il pollice destro e trattenete il respiro premendo fermamente il mento contro il petto (*Jalandhara Bandha*). Trattenete il respiro fino a quando iniziate a sudare dalla punta delle unghie e dalle radici dei capelli. Questo punto non si può raggiungere fin dall'inizio. Dovrete gradualmente aumentare il periodo di *Kumbhaka*. Questo è il limite della sfera della pratica di *Surya Bheda Kumbhaka*. Quindi, espirate molto lentamente con la narice sinistra, senza produrre alcun suono, chiudendo la destra col pollice. Durante l'inspirazione, la ritenzione e l'espirazione, ripetete mentalmente OM con *Bhava* e consapevolezza del significato. Dopo aver purificato il cranio, forzando il respiro verso l'alto, potete espirare.

Questo *Pranayama* va praticato continuamente, perché purifica il cervello, distrugge i vermi intestinali e tutte le malattie causate da un eccesso di vento (*Vayu*). Elimina i quattro tipi di mali

causati da *Vayu* e cura *Vata*, o reumatismi. Cura le riniti, la cefalea e vari tipi di nevralgia. Elimina i vermi che si formano nei seni frontali. Distrugge la decadenza e la morte, risveglia la *Kundalini* e aumenta il fuoco corporeo.

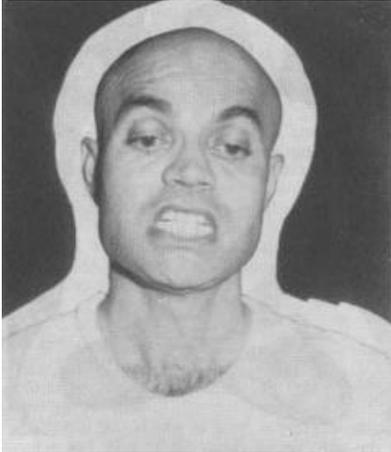


*Ujjayi*

***Ujjayi***

Sedete in *Padmasana* o *Siddhasana*. Chiudete la bocca. Inspirate con entrambe le narici in maniera omogenea e uniforme, riempiendo lo spazio tra la gola e il cuore.

Trattenete il respiro finché riuscite a farlo senza sforzo, e poi espirate lentamente con la narice sinistra, chiudendo la destra col pollice destro. Dilatate il petto mentre inspirate. Durante l'inspirazione si produce un suono peculiare, dovuto alla parziale chiusura della glottide. Il suono prodotto durante l'inspirazione dovrebbe avere un tono dolce, uniforme e continuo. Si può praticare questa *Kumbhaka* anche camminando o stando in piedi. Invece di espirare con la narice sinistra, potete espirare lentamente con entrambe le narici. Questa pratica elimina il calore dalla testa. Il praticante diventa molto bello. Il fuoco gastrico viene aumentato. Elimina tutti i mali che insorgono nel corpo e nei *Dhatu*, oltre a curare *Jalodara*, l'idropisia dell'addome o ascite. Elimina il catarro della gola, l'asma e la consunzione, inoltre cura ogni tipo di malattie polmonari. Cura tutte le malattie che derivano da uno scarso apporto di ossigeno e le malattie cardiache. Con *Ujjayi Pranayama* si eseguono tutti i lavori. Chi lo pratica non soffre mai di malattie che riguardano catarro, nervi, dispepsia, dissenteria, milza ingrossata, consunzione, tosse o febbre. Praticate *Ujjayi* per distruggere la decadenza e la morte.



*Sitkari*

### ***Sitkari***

Piegate la lingua in modo che la punta della lingua tocchi la parte alta del palato e ispirate con la bocca facendo un suono sibilante S, S, S, S. Trattenete quindi il respiro finché ci riuscite senza sentirvi soffocare, poi espirate lentamente con entrambe le narici. Potete tenere le arcate dentarie in contatto e poi ispirare con la bocca come in precedenza.

Questa pratica aumenta la bellezza di chi la pratica e il vigore del suo corpo. Elimina fame, sete, indolenza e sonno. La sua forza sarà come quella di Indra. Diventerà il Signore degli Yogin. Sarà in grado di fare e disfare le cose. Diventerà un monarca indipendente, sarà invincibile. Nulla lo scalfirà. Quando avete sete, praticatelo. La sete passerà immediatamente.

### ***Sitali***

Tenete la lingua un po' fuori dalle labbra. Piegatela come un tubo. Ispirate con la bocca, producendo un suono sibilante Sssss. Trattenete il respiro finché riuscite a farlo senza sforzo. Quindi, espirate lentamente con entrambe le narici. Praticate questo *Pranayama* ogni giorno, con costanza, la mattina, da 15 a 30 volte. Potete praticarlo stando seduti in *Padmasana*, *Siddhasana* o *Vajrasana* o anche quando state in piedi o camminate.

Questo *Pranayama* purifica il sangue. Spegne la sete e calma la fame. Rinfresca l'organismo. Distrugge *Gulma* (la dispepsia cronica), l'ingrossamento della milza, varie malattie croniche, febbre, consunzione, indigestione, disordini biliare, catarro, effetti maligni dei veleni, morsi di serpenti ecc. Se vi trovate in una giungla o in qualsiasi posto dove non potete trovare acqua, se avete sete, praticate questo *Pranayama*. La sete vi passerà istantaneamente. Chi pratica questo *Pranayama* regolarmente non subirà morsi di serpenti o di scorpioni. *Sitali Kumbhaka* è un'imitazione del respiro del serpente. Il praticante ottiene il potere di cambiare la pelle e di sopportare la mancanza di aria, acqua e cibo. Diventa immune da ogni tipo di infiammazione e febbre.

### ***Bhastrika***

In Sanscrito *Bhastrika* significa 'mantice'. La caratteristica di *Bhastrika* è una rapida serie di espulsioni forzate di aria. Come un fabbro soffia rapidamente con il suo mantice, anche voi dovete muovere rapidamente il vostro respiro.

Sedete in *Padmasana*. Tenete corpo, collo e testa eretti. Chiudete la bocca. Ispirate ed espirate rapidamente per dieci volte, come il mantice di un fabbro. Dilatate e contraete costantemente. Quando praticate questo *Pranayama* si produce un suono sibilante. Il praticante dovrebbe iniziare con delle rapide espulsioni del respiro, una dietro l'altra, in rapida successione. Quando è finito il

numero richiesto di espulsioni, diciamo dieci per ciclo, l'espulsione finale è seguita da un'inspirazione il più profonda possibile. Si trattiene il respiro fino a quando si può farlo senza sforzo. Quindi si fa un'espiazione profondissima, molto lentamente. La fine di questa espiazione completa un ciclo di *Bhastrika*. Alla fine di un ciclo riposate un po', facendo alcuni respiri normali. Questo vi darà sollievo e vi renderà pronti per il secondo ciclo. Fate tre cicli ogni giorno, al mattino. Potete fare anche altri tre cicli la sera. Chi ha molto da fare e trova difficile fare tre cicli di *Bhastrika*, ne può fare almeno uno. Anche questo manterrà abbastanza in forma.

*Bhastrika* è un esercizio potente. *Bhastrika* è una combinazione di *Kapalabhati* e *Ujjayi*. Per cominciare, praticate *Kapalabhati* e *Ujjayi*. Allora fare *Bhastrika* vi rimarrà molto facile.

Alcuni prolungano la pratica fino a quando sono stanchi. Inizierete a sudare diffusamente. Se vi gira la testa, sospendete la pratica e fate qualche respiro normale. Continuate la pratica quando il giramento di testa è finito. In inverno, si può praticare *Bhastrika* sia al mattino che alla sera. D'estate, fatelo solo al mattino, nelle ore più fresche.

*Bhastrika* dà sollievo alle infiammazioni della gola, aumenta il fuoco gastrico, distrugge il catarro. Elimina le malattie del naso e del petto e sradica l'asma, la consunzione ecc. Conferisce un sano appetito. Rompe i tre *Granthi* o nodi: *Brahma Granthi*, *Vishnu Granthi* e *Rudra Granthi*. Distrugge il catarro, che è l'ostacolo alla soglia della bocca della *Brahma Nadi* (la *Sushumna*). Mette in grado di conoscere la *Kundalini*. Elimina tutte le malattie che nascono dall'eccesso di vento, bile e catarro. Riscalda il corpo. Se vi trovate in un posto freddo e non avete abbastanza abiti caldi per proteggervi dal clima, praticate questo *Pranayama* e rapidamente riscaldere il corpo a sufficienza. Purifica moltissimo le *Nadi*. È la più benefica di tutte le *Kumbhaka*. *Bhastrika Kumbhaka* andrebbe praticata specialmente perché permette al *Prana* di passare con forza attraverso i tre *Granthi*, che sono stabilmente situati nella *Sushumna*. Risveglia rapidamente la *Kundalini*. Il praticante non soffrirà di alcuna malattia. Godrà sempre di buona salute.

Il numero di espirazioni o cicli è determinato dalla forza e dalla capacità del praticante. Dovete evitare gli estremi. Alcuni studenti fanno sei cicli, altri ne fanno dodici.

Potete praticare *Bhastrika* nella seguente maniera. C'è un leggero cambiamento alla fine. Avendo inspirato ed espirato rapidamente venti volte, ispirate con la narice destra, trattenete il respiro finché potete farlo senza sforzo e poi espirate con la narice sinistra. Quindi, ispirate con la narice sinistra, trattenete il respiro come prima, e poi espirate con la narice destra.

Ripetete mentalmente OM, con *Bhava* e consapevolezza del significato per tutto il tempo della pratica.

Ci sono delle varietà di *Bhastrika* in cui si respira con una sola narice e in un'altra varietà si inspira ed espira a narici alternate.

Chi desidera praticare *Bhastrika* a lungo e in maniera intensa dovrebbero alimentarsi solo di *Khichdi* e, la mattina, prima di iniziare la pratica, fare un clistere o fare *Bhasti*.

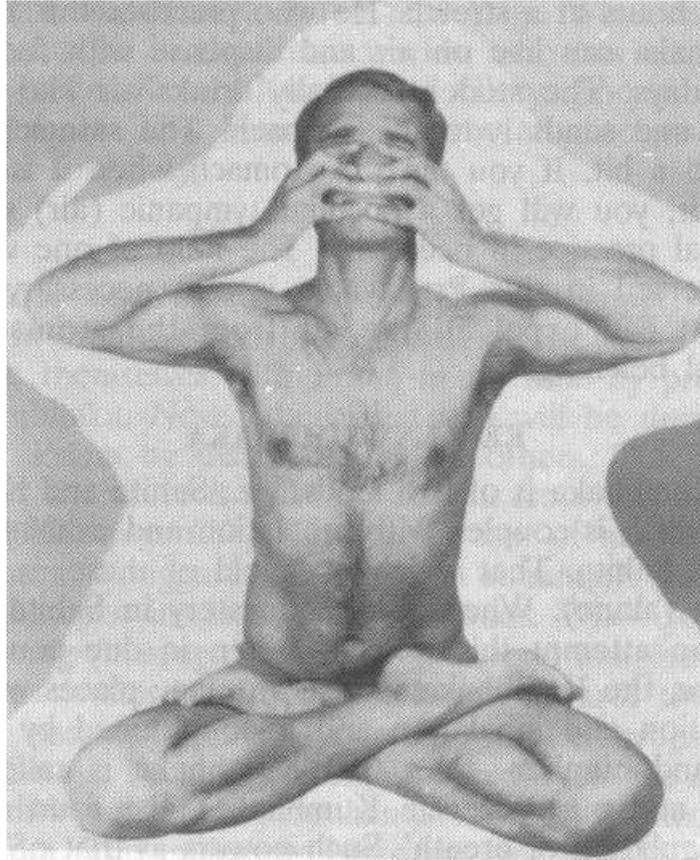
## ***Bhramari***

Sedete in *Padmasana* o *Siddhasana*. Inspirate rapidamente con entrambe le narici, facendo il suono di *Bhramara*, l'ape, ed espirate rapidamente con entrambe le narici, producendo un ronzio.

Potete continuare la pratica fino a quando il corpo sarà madido di sudore. Alla fine, ispirate con entrambe le narici, trattenete il respiro finché potete farlo senza sforzo e quindi espirate lentamente con entrambe le narici. La gioia che il praticante trae da questa *Kumbhaka* è illimitata e indescrivibile. All'inizio il calore del corpo aumenta e la circolazione del sangue è accelerata. Alla fine, il calore corporeo diminuisce a causa della sudorazione. Con il successo nel *Bhramari*, lo studente di Yoga ottiene il successo nel *Samadhi*.

## ***Murchha***

Sedete nella vostra *Asana* e ispirate. Trattenete il respiro fino a quando vi sentite di svenire. Fate *Jalandhara Bandha*, premendo il mento contro il petto. Questo è *Murchha Kumbhaka*, perché rende la mente insensibile e conferisce felicità. Ma per molte persone non è adatto.



*Murcha Pranayama*

## ***Plavini***

La pratica di questo *Pranayama* richiede molta abilità da parte dello studente. Chi pratica *Plavini* può fare *Jalastambha* (solidificazione dell'acqua) e galleggiare sull'acqua indefinitamente. Mr. 'S', uno studente di Yoga può galleggiare sull'acqua per dodici ore di fila. Chi pratica *Plavini Kumbhaka* può vivere di aria e fare a meno del cibo per alcuni giorni. Lo studente effettivamente beve l'aria come se fosse acqua e la manda nello stomaco. Lo stomaco si gonfia un po'. Se picchiate lo stomaco quando è pieno d'aria, avrete un particolare suono timpanico. È necessaria una pratica graduale. È anche necessario l'aiuto di qualcuno che conosce bene questo *Pranayama*. Lo studente può espellere l'aria dallo stomaco eruttando gradualmente.

## ***Kevala Kumbhaka***

*Kumbhaka* è di due generi: *Sahita* e *Kevala*. Quella che è associata all'inspirazione e all'espiazione, è detta *Sahita*. Quella che non lo è, è detta *Kevala* (sola). Quando sapete fare *Sahita* a dovere, allora potete provare questa *Kumbhaka*. Quando, a un certo punto della pratica, la *Kumbhaka* si presenta spesso senza espiazione ed inspirazione, e non condizionata da luogo, tempo

e numero, allora quella *Kumbhaka* è detta assoluta e pura, *Kevala Kumbhaka*, la quarta forma del 'Controllo del respiro'. Con quest'ultima forma di *Pranayama* si manifestano alcuni poteri, come quello di vagare, non visti, nello spazio. Nel *Vasishtha Samhita* è scritto: "Quando, dopo aver rinunciato all'inspirazione e all'espiazione, uno trattiene il respiro comodamente, questa è *Kumbhaka* assoluta, *Kevala*." In questo *Pranayama* il respiro si arresta improvvisamente senza *Puraka* e *Rechaka*. Chi lo pratica consegue lo stato di *Raja Yoga*. Attraverso la *Kevala Kumbhaka* sorge la conoscenza della *Kundalini*. La *Kundalini* viene risvegliata e la *Sushumna* è libera da qualsiasi ostacolo. Chi la pratica consegue la perfezione nell'*Hatha Yoga*. Potete praticare questa *Kumbhaka* tre volte al giorno. Chi conosce il *Pranayama* e la *Kevala* è il vero *Yogi*. Cosa non può realizzare nei tre mondi, colui che ha conquistato il successo nella *Kevala Kumbhaka*? Gloria, gloria a queste anime elevate. Questa *Kumbhaka* cura tutte le malattie e promuove la longevità.

## Guarire con il *Prana*

Coloro che praticano il *Pranayama*, possono distribuire il loro *Prana* per guarire le malattie. Possono anche ricaricarsi di *Prana* in brevissimo tempo, praticando *Kumbhaka*. Non pensate che sarete privati del vostro *Prana* se lo distribuite agli altri. Più ne date, più ne verrà a voi dalla fonte cosmica, *Hiranyagarbha*. Questa è la legge della natura. Non siate avari. Se avete un paziente che soffre di reumatismi, massaggiategli delicatamente le gambe con le vostre mani. Quando massaggiate, fate la *Kumbhaka* e immaginate che il *Prana* stia fluendo dalle vostre mani verso le gambe del paziente. Collegatevi con *Hiranyagarbha*, il *Prana* cosmico, e immaginate che questa energia cosmica fluisca attraverso le vostre mani verso le gambe del paziente. Il paziente sentirà subito calore, sollievo e forza. Con il massaggio e col vostro tocco magnetico potete curare mal di testa, coliche intestinali o qualsiasi malattia. Quando massaggiate il fegato, la milza, lo stomaco o qualsiasi altro organo del corpo, potete parlare alle cellule e dar loro degli ordini: "Cellule! Eseguite le vostre funzioni per bene. Vi comando di fare ciò." Esse obbediranno ai vostri ordini. Anche loro possiedono un'intelligenza subconscia. Ripetete OM quando trasmettete il vostro *Prana* ad altri. Provate alcuni casi. Acquisirete competenza. Potete guarire anche le punture di scorpione. Massaggiate delicatamente e portate giù il veleno.

Potrete avere una straordinaria forza di concentrazione, una forte volontà e un corpo perfettamente sano e vigoroso, se praticate il *Pranayama* regolarmente. Dovete dirigere coscientemente la forza del *Prana* verso le parti sofferenti del corpo. Supponiamo che abbiate un fegato pigro. Sedete in *Padmasana*, chiudete gli occhi e ispirate delicatamente contando OM 3 volte. Trattene il respiro, contando OM 6 volte. Dirigete il *Prana* nella zona del fegato. Concentrate lì la mente. Fissate la vostra attenzione su quell'area. Immaginate che il *Prana* stia penetrando in tutti i tessuti e in tutte le cellule dei lobi epatici, compiendo la sua opera curativa, rigenerante e costruttiva. Fede, immaginazione, attenzione e interesse giocano un ruolo molto importante nel curare le malattie attraverso il *Prana*. Durante l'espiazione, immaginate che le impurità morbose del fegato vengano espulse. Ripetete questo processo 12 volte la mattina e 12 volte la sera. La lentezza del fegato svanirà in pochi giorni. Questo è un trattamento senza medicine. È una cura naturale. Durante il *Pranayama* potete indirizzare il *Prana* verso qualsiasi parte del corpo e curare ogni genere di malattia, sia acuta che cronica. Provate una volta o due a curare voi stessi. Ne sarete convinti. Perché piangete come la donna che cerca il *ghee*, mentre ha il burro in mano, quando avete un rimedio economico, potente, facilmente disponibile, ai vostri ordini in qualsiasi momento! Usatelo con giudizio. Quando migliorerete nella concentrazione e nella pratica, potrete curare molte malattie con un semplice tocco. Nello stadio più avanzato, molte malattie si possono curare con la sola volontà.

## Guarigione a distanza

È conosciuto anche come 'il trattamento assente'. Potete trasmettere il vostro *Prana* attraverso lo spazio a un vostro amico distante, che dovrebbe avere un'attitudine mentale ricettiva. Dovete sentirvi collegati, in relazione diretta e in simpatia, con la persona che volete curare con questo metodo di Guarigione a Distanza.

Potete prendere un appuntamento per corrispondenza. Potete scrivergli: "Sii pronto alle 16. Cerca di avere un'attitudine mentale ricettiva. Accomodatevi in una poltrona e chiudi gli occhi. Ti invierò il mio *Prana*." Dite mentalmente al paziente: "Sto trasmettendo una dose di *Prana*, di forza vitale." Quando inviate il *Prana*, fate *Kumbhaka*. Praticate anche il respiro ritmico. Immaginate che, quando espirate, il *Prana* vi stia lasciando; che stia attraversando lo spazio e che stia entrando nell'organismo del paziente. Il *Prana* viaggia invisibile come le onde radio e lampeggia come un fulmine attraverso lo spazio. Il *Prana*, colorato dai pensieri del praticante, viene proiettato all'esterno. Potete ricaricarvi di *Prana* praticando la *Kumbhaka*. Tutto questo richiede una pratica lunga, costante e regolare.

## Rilassamento

La pratica del rilassamento muscolare darà riposo, non solo al corpo, ma anche alla mente. La tensione dei muscoli sarà alleviata. Coloro che conoscono la scienza del rilassamento non sprecano alcuna energia. Possono meditare bene. Fate alcuni respiri profondi e poi sdraiatevi sulla schiena, come in *Savasana*. Rilassate i muscoli dalla testa ai piedi. Rotolate su un lato e rilassatevi quanto potete. Non contraete i muscoli. Rotolate sull'altro lato e rilassatevi. Questo è quello che tutti fanno naturalmente durante il sonno. Ci sono vari esercizi di rilassamento, per particolari muscoli di una particolare parte del corpo. Potete rilassare la testa, le spalle, le braccia, gli avambracci, i polsi ecc. Gli Yogin conoscono la scienza del rilassamento molto a fondo. Quando praticate questi vari esercizi di rilassamento, dovete avere un'immagine mentale di calma e forza.

## Rilassamento della mente

L'equilibrio mentale e la calma si possono produrre sradicando le preoccupazioni e l'ira. Alla base sia della preoccupazione che dell'ansia, c'è certamente la paura. Preoccuparsi e arrabbiarsi non dà alcun vantaggio, al contrario, queste due emozioni di basso livello, fanno sprecare molta energia. Una persona che si preoccupa molto ed è irritabile, è una persona davvero debole. Siate attenti e riflessivi. Tutte le preoccupazioni inutili possono essere evitate. Il rilassamento dei muscoli agisce sulla mente e le dà riposo. Il rilassamento della mente dà riposo anche al corpo. Corpo e mente sono intimamente collegati. Il corpo è una matrice creata dalla mente per fruirne.

Sedete per 15 minuti in una posizione comoda, facile e rilassata. Chiudete gli occhi e ritirate la mente dagli oggetti esterni. Fermate la mente. Fate tacere i pensieri che ribollono. Pensate che il corpo è come il guscio di una noce di cocco e che voi siete completamente diversi dal corpo. Pensate che il corpo è uno strumento nelle vostre mani. Identificatevi con lo Spirito che tutto pervade, l'*Atman*. Immaginate che il mondo intero e il vostro corpo stiano galleggiando come una pagliuzza in questo vasto oceano di Spirito. Cercate di sentirvi in contatto con l'Essere Supremo. Sentite che la vita del mondo intero stia pulsando, vibrando e palpitando attraverso di voi. Sentite che l'oceano della vita vi stia dolcemente cullando nel suo ampio grembo. Quindi, aprite gli occhi. Proverete un'immensa pace mentale, vigore e forza mentali. Praticate e percepite tutto ciò

## Importanza e benefici del *Pranayama*

“Le illusorie *Vasana Samsariche* che sono affiorate attraverso la pratica di molte vite, non muoiono mai, se non con una prolungata pratica dello Yoga. Non è possibile per nessuno riuscire a controllare la mente, continuando a stare seduti, se non con i mezzi approvati (dagli *Shastra*)” - *Muktikopanishad*.

“Come mai potrebbe la *Jnana*, capace di conferire *Moksha*, sorgere con certezza senza lo Yoga? E lo stesso Yoga diventa impotente ad assicurare *Moksha*, quando è privo di *Jnana*. Pertanto, colui che aspira all’emancipazione, dovrebbe praticare con fermezza sia lo Yoga che la *Jnana*” – *Yogatattva Upanishad*.

“*Tatah kshiyate prakasavaranam*”: “Così lo schermo che oscura la luce viene distrutto”, Yoga Sutra, II, 52. *Tamas* e *Rajas* costituiscono lo schermo o velo. Questo velo può essere eliminato con la pratica del *Pranayama*. Dopo che il velo è stato rimosso, si realizza la vera natura dell’anima. La *Chitta* è fatta di particelle *Sattvic*, ma è avvolta da *Rajas* e *Tamas*, proprio come il fuoco è avvolto dal fumo. Nessuna azione di purificazione è superiore al *Pranayama*. Il *Pranayama* conferisce purezza e fa splendere la luce della conoscenza. Il *Karma* dello Yogi, che vela la conoscenza discriminativa, viene distrutto quando egli pratica il *Pranayama*. Il magico panorama del desiderio copre l’essenza, che per sua natura è luminosa, e il *Jiva*, l’anima individuale, viene diretto verso il vizio. Il *Karma*, che copre la luce e obbliga lo Yogi ad avere ripetute nascite, si attenua ogni momento con la pratica del *Pranayama* e, alla fine, viene distrutto completamente. Secondo Vachaspati, le affezioni e i peccati costituiscono lo schermo.

Manu dice: “Che i difetti vengano bruciati dal *Pranayama*.” Il *Vishnu Purana* parla del *Pranayama* come di un accessorio dello Yoga: “Chi vuole che l’aria sia conosciuta come *Prana* con la pratica, si dice che si sia assicurato il *Pranayama*.”

“*Dharanasu cha योग्याता मानसाह*”: “La mente diventa pronta per la concentrazione.” Yoga Sutra II, 53. Sarete capaci di concentrare la mente molto bene, dopo che il velo che oscura la luce è stato eliminato. La mente sarà ben stabile, come la fiamma in un posto riparato, una volta eliminata l’energia che disturba. La parola *Pranayama* viene usata, a volte collettivamente, per inspirazione, ritenzione ed espirazione dell’aria, e a volte separatamente per ognuna di loro. Quando il *Prana Vayu* si muove nell’*Akasa-Tattva*, il respiro diminuisce. In questa fase, sarà facile arrestare il respiro. La velocità della mente sarà gradualmente rallentata dal *Pranayama*. Indurrà *Vairagya*.

Se riuscite a sospendere il respiro all’interno per la misura di un pollice, avrete il potere della profezia; se potete sospenderlo per due pollici all’interno, avrete la capacità di leggere il pensiero; sospendendo il respiro per tre pollici, la levitazione; per quattro pollici, psicomatria, chiaroudienza ecc.; per cinque pollici, aggirarsi senza essere visti da nessuno; per sei pollici, il potere di ‘*Kaya Siddhi*’; per sette pollici, entrare nel corpo di un altro (*Parakaya Pravesa*); per otto pollici, il potere di rimanere sempre giovani; per nove pollici, il potere di far lavorare i *Deva* come se fossero vostri servi; per dieci pollici, *Anima, Mahima* e altri *Siddhi*; e per undici pollici, vi unirete al *Paramatman*. Quando, con un’immensa pratica, lo Yogi può fare *Kumbhaka* per tre ore intere, può restare in equilibrio su un pollice. Indubbiamente otterrà ogni genere di *Siddhi*. Così come il fuoco distrugge il carburante, così il *Pranayama* distrugge i fardelli di peccati. *Prathyahara* rende calma la mente. *Dharana* la stabilizza. *Dhyana* fa dimenticare il corpo e il mondo. *Samadhi* porta infinita Beatitudine, Conoscenza, Pace e Liberazione.

Durante il *Samadhi* Yogico, la fiamma dello *Yogagni* (il fuoco dello Yoga), che si estende dall’ombelico alla testa, scioglie l’*Amrita* nel *Brahmarandhra*. Lo Yogi la beve con gioia estatica. Può restare senza bere né mangiare, nutrendosi esclusivamente di questo nettare Yogico.

Il corpo diventa magro, forte e sano. Si riduce l’eccesso di grasso. Il viso diventa brillante. Gli occhi splendono come un brillante. Il praticante diventa molto bello. La voce diventa dolce e melodiosa. I suoni *Anahata* interiori si sentono distintamente. Lo studente si libera da tutte le malattie. Diventa stabile nel *Brahmacharya*. Il seme diventa fermo e costante. Lo *Jatharagni* (il fuoco gastrico) aumenta. Lo studente diventa così perfetto nel *Brahmacharya* che la sua mente non vacillerebbe

neanche se tentasse di abbracciarlo una fata, l'appetito aumenta. Le *Nadi* si purificano. *Vikshepa* viene eliminata e la mente si concentra su un unico punto. *Rajas* e *Tamas* vengono distrutte. La mente diventa pronta per *Dharana* e *Dhyana*. Le escrezioni diventano scarse. La pratica costante risveglia la luce spirituale interiore, la felicità e la pace mentale. Lo rende uno *Yogi Urdhaveta*. Solo gli studenti molto avanti nella pratica conseguono tutte le *Siddhi* di cui abbiamo parlato in precedenza.

È possibile far sì che la mente trascenda l'esperienza ordinaria e si ponga su un piano più elevato di quello della ragione, conosciuto come stato sovra-cosciente di concentrazione, e ad andare oltre i limiti della concentrazione. Si trova faccia a faccia con dei fatti che la coscienza ordinaria non sa comprendere. Tutto ciò andrebbe ottenuto con l'adeguato addestramento e con la manipolazione delle forze sottili del corpo, in modo che diano alla mente, per così dire, una spinta verso l'alto, verso le regioni più elevate. Quando, in questo modo, la mente viene elevata nello stato di percezione della coscienza superiore, essa inizia ad agire da lì e percepisce cose e conoscenze più elevate. Questo è il fine ultimo dello Yoga, che può essere conseguito con la pratica del *Pranayama*. Il controllo del *Prana* vibratorio significa, per uno *Yogi*, l'accensione del fuoco della conoscenza suprema, la realizzazione del Sé.

### Istruzioni speciali

1. Al mattino presto, dopo essere andati in bagno, sedete per la pratica. Praticate il *Pranayama*, in una stanza asciutta e ben ventilata. Il *Pranayama* richiede una profonda concentrazione e attenzione. È sempre meglio fare la pratica in una posizione sedendo in una posizione stabile. Evitate di avere qualcuno con voi, così da non distrarvi.

2. Prima di iniziare la pratica del *Pranayama*, pulite accuratamente le narici. Potete bere una piccola quantità di succo di frutta o una tazzina di latte o di caffè, prima della pratica. 10 minuti dopo la fine della pratica, prendete una tazza di latte con uno spuntino.

3. In estate, fate solo una seduta al mattino. Se il cervello o la testa si scaldano, applicate sulla testa dell'olio di *Amla* o del burro, prima di fare un bagno. Prendete un *Misri Sherbat*, sciogliendo dello zucchero candito nell'acqua, questo rinfrescherà l'intero organismo. Fate anche *Sitali Pranayama*. Il calore non vi nuocerà.

4. Evitate in modo assoluto di parlare, mangiare e dormire troppo, di frequentare amici e di stancarvi. "In verità lo Yoga non è adatto a colui che mangia troppo, né a chi si astiene dal cibo in maniera eccessiva, a chi dorme troppo o non dorme affatto" (Bhagavad Gita VI-16). Quando fate i vostri pasti, mangiate un po' di *ghee* con del riso. Servirà a lubrificare l'intestino, permettendo a *Vayu* di muoversi liberamente verso il basso.

5. "*Mitaharam vina yastu yogarambham tu karayet, Nanaroga bhavettasya kinchid yogo na sidhyati*" Chi si dedica alla pratica dello Yoga senza osservare la moderazione nella dieta, non otterrà benefici, ma varie malattie. (Gheranda Samhita V-16).

6. Il celibato totale per sei mesi o un anno, senza dubbio vi permetterà di fare rapidi progressi nella pratica e nell'avanzamento spirituale. Non parlate con persone dell'altro sesso, non ridete e scherzate con loro. Evitate completamente la loro compagnia. Se praticate gli esercizi Yogici senza *Brahmacharya* e senza il controllo della dieta, non otterrete i massimi benefici nelle pratiche spirituali. Comunque, potete praticare degli esercizi più leggeri, per la vostra salute.

7. Siate regolari e sistematici nella vostra pratica. Non saltate un giorno. Interrompete la pratica solo se siete seriamente malati. Alcuni, quando fanno la *Kumbhaka*, torcono i muscoli del viso. Sarebbe meglio evitare. È un segnale che stanno andando oltre le loro capacità, e questo va assolutamente evitato. Queste persone non possono fare una *Rechaka* e una *Puraka* ben regolate.

8. Gli ostacoli nello Yoga: "Dormire durante il giorno, stare svegli fino a tarda notte, eccesso di urina e feci, cibo cattivo e poco sano e idee contorte riguardo al *Prana*." Quando qualcuno si sente male, dice che il male è dovuto alla pratica dello Yoga. Questo è un grave errore.

9. Alzatevi alle 4 del mattino. Meditate o fate *Japa* per mezz'ora. Quindi, fate *Asana* e *Mudra*. Riposate per 15 minuti. Quindi fate *Pranayama*. È possibile combinare convenientemente le *Asana*

con degli esercizi fisici. Se disponete di tempo sufficiente, potete farli dopo aver finito tutti gli esercizi yogici e la meditazione. Potete anche praticare il *Pranayama* quando vi alzate, appena prima della *Japa* e della meditazione. Questo renderà il corpo leggero e vi farà godere di più la meditazione. Dovete stabilire una routine a seconda delle vostre necessità e dei vostri orari.

10. Perché la *Japa* dia il massimo dei benefici, è meglio farla durante la pratica delle *Asana* e del *Pranayama*.

11. È sempre meglio praticare la *Japa* e la meditazione al mattino presto, alle 4, appena alzati. A quest'ora la mente è calma e fresca, potrete avere una buona concentrazione.

12. Una gran parte della gente spreca il proprio tempo prezioso, al mattino, impiegando mezz'ora a rispondere al richiamo della natura e un'altra mezz'ora a lavarsi i denti. È una cattiva abitudine. Gli aspiranti dovrebbero cercare di defecare entro 5 minuti e lavare i denti in altri 5 minuti. Se l'intestino è pigro, fate una pratica energica di *Salabhasana*, *Bhujangasana* e *Dhanurasana* per 5 minuti, appena alzati. Se siete abituati ad andare al bagno più tardi, potrete farlo dopo aver fatto gli esercizi di Yoga.

13. Innanzitutto, fate *Japa* e meditazione. Poi fate *Asana* e *Pranayama*. Quindi, finite la pratica con un'altra breve meditazione.

14. Spesso, appena alzati, si avverte un po' di sonnolenza. Per questo motivo è meglio fare qualche *Asana* e un po' di *Pranayama* per cinque minuti, per eliminare la sonnolenza e prepararsi alla meditazione. Dopo la pratica del *Pranayama* la mente diventa molto concentrata. Anche se il *Pranayama* riguarda il respiro, è un buon esercizio per gli organi interni e per il corpo intero.

15. L'ordine generale della pratica delle *Kriya* è: prima tutte le *Asana*, poi i *Mudra*, poi il *Pranayama* e quindi *Dhyana*. Poiché le ore del mattino presto sono molto adatte alla meditazione, potete seguire questo ordine: *Japa*, Meditazione, *Asana*, *Mudra* e *Pranayama*. Questo è il modo migliore. Potete seguire l'ordine che meglio si adatta a voi. Dopo aver fatto le *Asana*, riposatevi per cinque minuti e poi cominciate il *Pranayama*.

16. Alcuni libri di Hatha Yoga proibiscono di fare un bagno freddo al mattino presto. Probabilmente la ragione è che se si fa un bagno freddo alle 4 del mattino, specialmente in posti freddi come il Kashmir, Mussoorie, Darjeeling, etc., si potrebbe prendere un raffreddore o far ammalare i polmoni. Nei posti caldi non ci sono controindicazioni. Sono sempre favorevole ad un bagno freddo prima di iniziare le pratiche yogiche, perché rinfresca e stimola. Toglie la sonnolenza. Equilibra la circolazione sanguigna. Crea un salutare flusso di sangue verso il cervello.

17. Le *Asana* e il *Pranayama* eliminano tutti i tipi di malattie, migliorano la salute, danno energia alla digestione, rinvigoriscono i nervi, raddrizzano la *Sushumna Nadi*, eliminano *Rajas* e risvegliano la *Kundalini*. La pratica delle *Asana* e del *Pranayama* conferisce buona salute e mente stabile. Poiché nessuna *Sadhana* è possibile senza la buona salute e nessuna meditazione è possibile senza una mente stabile, l'*Hatha Yoga* è di immensa importanza per i *Dhyana Yogin*, i *Karma Yogin*, per i *Bhakta* e anche per i Vedantini.

18. Il mantenimento del corpo è impossibile senza *Asana* o qualche altro tipo di attività fisica. Persino un Vedantino ortodosso è un inconsapevole *Hatha Yogi*. Ogni giorno egli pratica qualche tipo di *Asana*. Inconsapevolmente, pratica anche il *Pranayama*, perché durante la meditazione il *Pranayama* sorge spontaneo.

19. Ogni volta che vi sentite a disagio, depressi o avviliti, praticate il *Pranayama*. Istantaneamente, vi sentirete pieni di nuovo vigore, di energia e di forza. Vi sentirete elevati, rinnovati e pieni di gioia. Fate questo, per provare. Prima di iniziare a scrivere qualcosa, un saggio, un articolo o una tesi, fate prima il *Pranayama*. Vi usciranno delle belle idee e produrrete qualcosa di ispirante, potente e originale.

20. Siate regolari nella pratica. La regolarità nella pratica è assolutamente necessaria, se si vogliono ottenere i massimi benefici dalle *Asana* e dal *Pranayama*. Coloro che praticano in maniera irregolare non otterranno grandi benefici. Di solito, la gente pratica con grande entusiasmo per i primi due mesi e poi abbandona la pratica. Questo è un triste errore. Vorrebbero sempre in insegnante di Yoga al loro fianco. Hanno una mentalità dipendente. Sono pigri, torpidi e indolenti.

21. La gente non vuole eliminare *Mala* (le impurità) tramite il servizio disinteressato e *Vikshepa* con le pratiche yogiche. Saltano immediatamente al risveglio della *Kundalini* e all'innalzamento della *Brahmakara Vritti*. Non potranno che rompersi le gambe. Coloro che cercano di risvegliare la *Kundalini* con le *Asana* e il *Pranayama*, devono essere puri nei pensieri, nelle parole e nelle azioni. Devono praticare il *Brahmacharya* fisico e mentale. Solo allora potranno godere i benefici del risveglio della *Kundalini*.

22. Seminate il seme della spiritualità quando siete ancora giovani. Non sprecate *Virya*. Disciplinate gli *Indriya* e la mente. Fate la *Sadhana*. Quando diventate vecchi, vi sarà difficile fare qualsiasi *Sadhana* intensa. Perciò, siate vigili prima dei vent'anni; vedrete da soli, in breve tempo, i benefici che derivano da alcuni particolari tipi di *Sadhana*.

23. Quando progredite nelle pratiche spirituali, dovette rigidamente osservare *Mouna*, il voto del silenzio, per 23 ore consecutive. E dovrete continuare a farlo per alcuni mesi. Ognuno dovrebbe scegliere una serie di pochi esercizi di *Asana*, *Pranayama* e meditazione, secondo il proprio temperamento, le proprie capacità, convenienza e necessità.

24. È abbastanza possibile praticare il celibato, benché ci siano tante tentazioni e distrazioni. Una vita ben disciplinata, lo studio delle Scritture, il *Satsang*, la *Japa*, *Dhyana*, *Pranayama*, una dieta *Sattvic* e moderata, l'introspezione e la ricerca quotidiane, l'autoanalisi e l'autocorrezione, *Sadachara*, la pratica di *Yama* e *Niyama*, di *Tapas* fisiche e verbali, sono tutte cose che spianano la via verso l'obiettivo. La gente conduce una vita irregolare, scorretta, smodata, irreligiosa e indisciplinata. Per questo soffrono e falliscono nel conseguimento dell'obiettivo della vita. Così come l'elefante si tira la sabbia sulla testa, così queste persone, a causa della loro stupidità, attirano su di sé difficoltà e problemi.

25. Non scuotete il corpo inutilmente. Scuotendo il corpo, spesso anche la mente viene disturbata. Non stirate il corpo ogni momento. Le *Asana* dovrebbero essere stabili e solide come una roccia, quando fate *Pranayama*, *Japa* e meditazione.

26. Dovete scoprire da soli, a seconda della vostra salute e della vostra costituzione, quale tipo di dieta e quale particolare *Pranayama* vi saranno sicuramente d'aiuto. Solo allora potrete procedere senza rischi nella vostra *Sadhana*. Prima leggete tutte le istruzioni dei vari esercizi riportate in questo libro, dall'inizio alla fine. Capite la tecnica con chiarezza. Se avete dei dubbi, chiedete a qualche studente di Yoga di dimostrare e poi praticate. Questo è il metodo più sicuro. Non dovrete scegliere nessuno degli esercizi a caso e cominciare a praticare in maniera sbagliata.

27. In tutti gli esercizi, ho proposto di usare il *Mantra OM* come unità di tempo. Potete usare il vostro *Guru Mantra*, *Rama*, *Siva*, *Gayatri* o semplici numeri come unità di misura, a seconda della vostra inclinazione. *Gayatri* o *OM* sono i migliori per il *Pranayama*. All'inizio, dovrete usare delle unità di tempo per *Puraka*, *Kumbhaka* e *Rechaka*. Fate *Puraka*, *Kumbhaka* e *Rechaka* finché riuscite a farlo agevolmente, poi l'unità di tempo e la giusta proporzione verranno spontanei. Quando comincerete a migliorare nella pratica, non avrete più bisogno di contare né di tenere unità di misura. Grazie alla forza dell'abitudine, la giusta proporzione diverrà stabile.

28. All'inizio, per alcuni giorni dovrete usare i numeri e vedere come progredite. Negli stadi più avanzati, non dovrete distrarre la mente contando. I polmoni vi diranno quando siete giunti al numero richiesto.

29. Non continuate il *Pranayama* quando siete affaticati. Durante e dopo la pratica dovrete sempre provare gioia e euforia. Alla fine della pratica, dovrete sentirvi pienamente rinvigoriti e rinfrescati. Non vincolatevi a troppe regole (*Niyama*).

30. Non fate il bagno immediatamente dopo aver finito il *Pranayama*. Prima riposare per mezz'ora. Se durante la pratica sudate molto, non asciugate il sudore con un asciugamano, ma strofinatelo con la mano. Quando sudate, non esponete il corpo a correnti d'aria fredda.

31. Inspirate ed espirate sempre molto lentamente e senza fare alcun rumore. Nei *Pranayama* come *Bhastrika*, *Kapalabhati*, *Sitali* e *Sitkari*, potete produrre un leggero rumore, il più basso possibile.

32. Non dovrete aspettarvi benefici, dopo aver praticato solo 2 o 3 minuti per un giorno o due. All'inizio dovete fare una pratica giornaliera di almeno 15 minuti per molti giorni di fila. È completamente inutile saltare da un esercizio all'altro ogni giorno. Dovete avere un particolare esercizio per la vostra *Abhyasa* quotidiana, che dovrete migliorare verso un livello più alto. Naturalmente, gli altri esercizi potete farli per una pratica occasionale, insieme agli esercizi giornalieri. La vostra pratica quotidiana deve comprendere *Bhastrika*, *Kapalabhati* e '*Pranayama* facile e agevole'; *Sitali*, *Sitkari* etc., possono essere praticati occasionalmente.

33. *Puraka* è conosciuto anche come '*Nissvasa*' e *Rechaka* è conosciuto come '*Uchhvasa*'. Il processo mentale durante la *Kevala Kumbhaka* è conosciuto come la forma di regolazione del respiro '*Sunyata*'. La pratica costante e sistematica e l'aumento graduale della *Kumbhaka* è conosciuta come '*Abhyasa Yoga*', deglutire l'aria e vivere soltanto di aria è noto come '*Vayubhakshana*'.

34. L'autore dello *Sivayoga Dipika* descrive tre tipi di *Pranayama*: *Prakrita*, *Vaikrita* e *Kevala Kumbhaka*. "Se il *Prana* è nella forma del respiro inspirato ed espirato, in virtù della sua qualità naturale di uscire ed entrare, il *Pranayama* è conosciuto come *Prakrita*. Se il *Prana* è controllato dal triplice strumento di espirare, inspirare e arrestare il respiro secondo le regole prescritte negli *Shastra*, viene detto *Vaikrita* o artificiale. Ma, per i grandi uomini che si sono elevati al di sopra di questi due tipi di controllo del respiro, l'improvviso, diretto controllo delle correnti vitali (senza inspirazione ed espirazione), è *Kevala Kumbhaka*. *Prakrita Pranayama* appartiene al *Mantra Yoga*. *Vaikrita* appartiene al *Laya Yoga*."

35. "È detta *Kumbhaka* (arresto del respiro) quando non c'è né espirazione, né inspirazione, il corpo è immoto e rimane fermo nello stato in cui è. Allora vede le forme come un cieco, sente i suoni come un sordo e vede il corpo come se fosse di legno. Questa è la caratteristica di colui che ha conseguito la quiescenza."

36. Patanjali non pone molta enfasi sulla pratica di differenti tipi di *Pranayama*. Egli dice: "Espirate lentamente, quindi ispirate e trattenete il respiro. Otterrete una mente calma e stabile." Solo gli *Hatha Yogin* hanno sviluppato il *Pranayama* come scienza e hanno menzionato vari esercizi che si adattano a varie persone.

37. "Stendete una pelle di tigre o di daino o una coperta piegata in quattro. Sopra a questa stendete un pezzo di stoffa bianca. Quindi, sedete per il *Pranayama*, rivolti verso il nord."

38. Alcuni considerano la sequenza come espirare, inspirare e trattenere; altri, come inspirare, trattenere ed espirare. Quest'ultima è la più comune. In *Yajnavalkya* troviamo i diversi tipi di regolazione del respiro menzionati nell'ordine di *Rechaka*, *Puraka* e *Kumbhaka*. I due possono essere considerati alternative possibili.

39. Uno *Yogi* dovrebbe sempre evitare paura, ira, pigrizia, eccesso di sonno o di veglia, eccesso di cibo o di digiuno. Se la suddetta regola verrà praticata rigidamente, ogni giorno, la saggezza spirituale sorgerà spontanea entro tre mesi, senza alcun dubbio; in quattro mesi si vedranno i *Deva*; in cinque mesi si diventa *Brahmanishtha*; e, sicuramente, in sei mesi si ottiene *Kaivalya* a proprio piacimento. Senza alcun dubbio.

40. Un neofita dovrebbe fare solo *Puraka* e *Rechaka*, senza *Kumbhaka* per alcuni giorni. Ci vuole molto tempo per fare *Rechaka*. La proporzione per *Puraka* e *Rechaka* è 1:2.

41. Il *Pranayama* nella sua forma popolare e preparatoria può essere praticato da chiunque, in qualsiasi posizione, sedendo o camminando; in ogni caso mostrerà i suoi benefici. Ma, per coloro che lo praticano secondo gli specifici metodi prescritti, i frutti arriveranno rapidamente

42. Gradualmente aumentate il periodo di *Kumbhaka*. Trattenete per 4 secondi nella prima settimana, 8 nella seconda, 12 nella terza e così via, fino a quando non sarete in grado di trattenere il respiro nella vostra completa capacità.

43. Il buonsenso, o *Yukti*, dovrebbe essere usato in tutta la pratica. Se un tipo di esercizio non si adatta al vostro organismo, cambiatelo, dopo aver consultato il vostro *Guru*. Questa è *Yukti*. Dove è *Yukti*, ci sono *Siddhi*, *Bhukti* e *Mukti* (perfezione, gioia e salvezza).

44. Dovete regolare *Puraka*, *Kumbhaka* e *Rechaka* in modo tale di non provare mai la sensazione di soffocamento o disagio in nessuna parte del *Pranayama*. Non dovrete mai sentire la

necessità di fare qualche respiro normale tra due cicli successivi. La durata di *Puraka*, *Kumbhaka* e *Rechaka* deve essere regolata in maniera appropriata. Usate molta cura e attenzione. La pratica diventerà facile e fruttuosa.

45. Non dovete prolungare in maniera eccessiva il tempo di espirazione. Se prolungate la durata di *Rechaka*, l'inspirazione successiva risulterà affrettata e il ritmo sarà disturbato. Pertanto, dovete regolare con cura *Puraka*, *Kumbhaka* e *Rechaka*, che devono essere assolutamente confortevoli, e non praticate un solo *Pranayama*, ma anche l'intero programma di cicli di *Pranayama* previsti. L'esperienza e la pratica vi miglioreranno. La pratica rende perfetti. Siate regolari. Un altro fattore importante è che, alla fine di *Kumbhaka*, dovete avere sufficiente controllo sui polmoni per poter fare *Rechaka* in maniera fluida e in proporzione con *Puraka*.

46. *Suryabheda* e *Ujjayi* producono calore. *Sitkari* e *Sitali* rinfrescano. *Bhastrika* mantiene la temperatura normale. *Suryabheda* distrugge l'aria in eccesso; *Ujjayi* il muco; *Sitkari* e *Sitali* la bile; e *Bhastrika* distrugge tutti e tre.

47. *Suryabheda* e *Ujjayi* devono essere praticati durante l'inverno. *Sitkari* e *Sitali* devono essere praticati in estate. *Bhastrika* può essere praticato in tutte le stagioni. Coloro che hanno il corpo caldo anche d'inverno, possono praticare *Sitali* e *Sitkari* durante l'inverno.

48. Lo scopo della vita è la realizzazione del Sé. "Essa viene raggiunta soggiogando il corpo e i sensi, con il servizio a un bravo *Guru*, l'ascolto della dottrina vedantica e la costante meditazione su di essa." (Niralamba Upanishad). "Se siete davvero sinceri e desiderate avere un successo sicuro e pronto, dovete avere una routine sistematica per *Asana*, *Pranayama*, *Japa*, Meditazione, *Svadyaya*, etc. Dovete essere molto attenti a mantenere il vostro *Brahmacharya*. Sistemi efficaci per controllare la mente sono il raggiungimento della conoscenza spirituale, la frequentazione dei saggi, l'abbandono totale di tutte le *Vasana* e il controllo del *Prana*" (Muktikopanishad).

49. Vi ripeto ancora una volta che *Asana*, *Pranayama*, *Japa*, *Dhyana*, *Brahmacharya*, *Mouna*, *Satsanga*, solitudine, *Nishkama Karma*, sono tutti assolutamente necessari per ottenere risultati spirituali. È quasi impossibile raggiungere la perfezione nel *Raja Yoga* senza praticare l'*Hatha Yoga*. Alla fine di *Kumbhaka* dovrete ritirare la mente da tutti gli oggetti. Con la pratica graduale, sarete padroni del *Raja Yoga*.

50. Alcuni aspiranti che studiano i libri vedantici, pensano di essere degli *Jnani* ed ignorano *Asanas*, *Pranayama*, etc. Dovrebbero praticare anche queste discipline, finché non hanno perfezionato lo *Shat-Sampat* del *Sadhana-Chatushtaya*: *Sama*, *Dama*, etc., le qualità preliminari per lo *Jnana Yoga*.

51. Non esitate. Non aspettate di trovare un *Guru* che sieda al vostro fianco e vi osservi ogni giorno per un lungo periodo. Se siete sinceri, regolari e sistematici, e se seguite le regole e le istruzioni contenute in questo libro con molta attenzione, non avrete alcun problema. Senza dubbio otterrete il successo. All'inizio è possibile che facciate dei piccoli errori, ma non importa. Non vi allarmate inutilmente. Non abbandonate la pratica. Imparerete da soli come adattarvi. Buonsenso, istinto, la squillante voce interiore dell'anima, vi aiuteranno sul cammino. Alla fine, tutto si risolverà senza scosse. Iniziate la pratica in questo stesso istante, con buone intenzioni e diventate dei veri *Yogi*.

*OM Santih, Santih, Santih!*

## Appendice

### La concentrazione sul plesso solare

Il plesso solare è spesso chiamato il *cervello addominale*. È un importante centro nervoso, connesso con il sistema nervoso simpatico. È localizzato nella zona dell'epigastrio, dietro la bocca dello stomaco, su entrambi i lati della colonna vertebrale, e controlla i principali organi interni. Gioca un ruolo molto più importante di quello che gli viene generalmente riconosciuto, ed è fondamentale nel controllo delle emozioni e delle varie funzioni corporali. È composto di materia cerebrale bianca e grigia. È una delle parti del corpo più vitali. I pugili sanno bene che un colpo sul plesso solare è un mezzo immediato per far svenire un avversario o renderlo innocuo. È il magazzino del *Prana*. È la centrale elettrica. È il più importante di tutti i sedici *Adhara* (supporti) del corpo. È cosa nota che alcuni uomini sono stati uccisi all'istante da un forte colpo sul plesso solare. Il plesso solare è davvero il sole del sistema nervoso. Quando il sole splende armoniosamente, l'intero sistema fisico è armonioso. Irradia forza ed energia a tutte le parti del corpo. I pensieri e il *Prana*, quando vengono diretti verso questo centro tramite il *Pranayama*, stimolano e risvegliano la luce solare che è ivi latente.

Sedete in *Padmasana* o *Siddhasana* con la schiena eretta. Chiudete gli occhi. Inspirare lentamente con la narice sinistra, fino a quando è comodo. Tenete la narice destra chiusa col pollice destro. Ripetete OM mentalmente. Quindi trattenete il respiro. Dirigete l'attenzione sul plesso solare. Concentrate lì la vostra mente. Che il vostro pensiero sia centrato sul di esso. Non fate alcuno sforzo superfluo della mente, né di alcun genere. Dirigete coscientemente il *Prana* verso la zona del plesso solare attraverso la ritenzione del respiro. Immaginate: "Sto inspirando *Prana*, gioia, felicità, forza, vigore, amore." Poi, lentamente espirate con la narice destra. Inspirare con la destra, trattenete come avete fatto prima ed espirate con la sinistra. Ripetete il processo 12 volte al mattino. Paura, depressione, debolezza e altre emozioni indesiderabili, che sono d'ostacolo all'avanzamento spirituale, svaniranno. Sarete sempre più fiduciosi di avere successo nella realizzazione del Sé.

### *Pancha Dharana*<sup>14</sup>

#### *Prithvi Dharana*

Ci sono cinque elementi: *Prithvi*, *Apas*, *Agni*, *Vayu* e *Akasa*. Nel corpo dei cinque elementi, c'è la quintuplici *Dharana*. Dai piedi alle ginocchia è la regione di *Prithvi*. Ha forma quadrilatera, è gialla e il suo *Varna* è la lettera sanscrita 'L', lungo la zona della terra, cioè, dai piedi alle ginocchia. Contemplando su questa zona, si dovrebbe eseguire la *Dharana* su quel punto per due ore al giorno. Chi lo pratica consegue la padronanza della terra. La morte non lo tormenterà, poiché ha ottenuto la maestria sull'elemento 'terra'.

#### *Ambhasi Dharana*

La regione di *Apas* si estende dalle ginocchia all'ano. *Apas* ha forma di mezza luna ed è bianca. Il suo *Bijakshara*, lettera seme, è 'Va'. Portando in alto il respiro con la lettera 'Va' lungo la regione di *Apas*, si dovrebbe contemplare sul Dio Narayana, con quattro braccia, la testa coronata, vestito di color arancio, immune dalla decadenza. Chi pratica la *Dharana* su questo punto per due ore, si libera da tutti i peccati. Non avrà mai paura dell'acqua.

---

<sup>14</sup> *Pancha* vuol dire 'cinque'. Quindi, *Pancha Dharana* sono cinque tipi di concentrazione.

### ***Agneyi Dharana***

La regione di *Agni* va dall'ano al cuore. *Agni* ha forma triangolare, di colore rosso e il suo *Bija* è la lettera 'R'. Facendo salire il respiro con la lettera 'Ra' lungo la regione del fuoco, il praticante dovrebbe meditare su Rudra, che ha tre occhi, che esaudisce tutti i desideri e che ha il colore del sole a mezzogiorno. Chi pratica la *Dharana* in questa zona per due ore al giorno, non verrà bruciato dal fuoco, anche se il suo corpo dovesse entrare in una fornace.

### **Vayavya Dharana**

Dal cuore al punto tra le sopracciglia si estende la regione di *Vayu*. Il suo colore è il nero e brilla con la lettera 'Ya'. Chi porta il respiro lungo quella regione, deve meditare su *Ishvara*, l'Onnisciente. Lo Yogi non morirà a causa di *Vayu*.

### **Akasa Dharana**

Dal punto tra le sopracciglia alla sommità della testa si estende la regione di *Akasa*. La sua forma è circolare, color del fumo e risplende della lettera 'Ha'. Portando il respiro lungo la regione di *Akasa*, il praticante dovrebbe meditare su Sadashiva. Chi pratica questa *Dharana* ottiene il potere della levitazione. Lo Yogi ottiene tutti i *Siddhi*.

## **La storia dello Yogi Bhusunda**

Bhusunda è uno dei 'Chiranjivis' tra gli Yogin. Era Maestro assoluto della scienza del *Pranayama*. Aveva costruito un grande nido sul ramo meridionale del *Kalpa Vriksha* situato sul lato nord del 'Mahameru'. In questo nido viveva il corvo Bhusunda. Si dice che questo corvo fosse lo Yogi più longevo di sempre. Era un 'Tri kala Jnani'<sup>15</sup>. Conosceva tutti e tre i periodi del tempo. Poteva sedere in *Samadhi* per tutto il tempo che voleva. Era totalmente privo di desideri. Aveva le supreme *Santi* e *Jnana*. Era lì, godendo la beatitudine del suo Sé ed è ancora lì, essendo un *Chiranjivi*. Per molto tempo fu impegnato nel culto di *Brahmasakti* 'Alambusa'. In questo punto del *Kalpa Vriksha*, Bhusunda visse per molti *Yuga*, anzi, per molti *Kalpa*. Abbandonava il suo nido al momento della *Pralaya*. Possedeva una conoscenza totale delle cinque *Dharana*. Praticando i cinque metodi della meditazione, si era reso immune dai cinque elementi. Si dice che quando tutti i dodici *Aditya* bruciano il mondo con i loro raggi cocenti, egli raggiunge l'*Akasa*, tramite il suo *Apas Dharana*. Quando si leveranno le terribili tempeste e fanno a pezzi le rocce, egli sarà in *Akasa*, attraverso *Agni Dharana*. Quando il mondo, insieme al suo *Mahameru*, sarà sotto le acque, egli galleggerà su di esse senza alcuna oscillazione, tramite *Vayu Dharana*, e quando arriverà il momento della distruzione universale, egli sarà, come in *Sushupti*, nella sede Brahmica fino al momento di una nuova creazione di Brahma. Dopo questa creazione, egli di nuovo tornerà a dimorare nel suo nido. Il *Kalpa Vriksha*, in cima alla montagna, attraverso il suo *Sankalpa*, forza di volontà, nascerà e crescerà in modo simile, all'inizio del *Kalpa* successivo, ogni volta.

## **La fabbrica interiore**

Il cibo che mangiate consiste in elementi azotati e proteine, grassi o idrocarburi, come il *ghee*, e carboidrati come il riso e lo zucchero. Le proteine costruiscono i tessuti e i muscoli. I carboidrati

---

<sup>15</sup> *Tri* vuol dire tre, *Kala* vuol dire tempo e *Jnani* conoscitore. Quindi, *Tri kala Jnani* è colui che conosce passato, presente e futuro.

producono energia. Oltre a questi, ci sono anche vari tipi di sali. I vari succhi digerenti, la saliva nella bocca e i succhi gastrici nello stomaco, la bile, il succo pancreatico e il *succus entericus* o succo intestinale, nell'intestino, agiscono sulle particelle di cibo durante il loro passaggio nel canale alimentare, il tubo digerente. La saliva agisce sugli amidi, li converte in zuccheri. L'azione viene poi proseguita dai succhi pancreatico e intestinale, nell'intestino. La bile agisce sui grassi. I succhi gastrici e il succo pancreatico agiscono sulle proteine. Il tutto viene convertito in un succo lattiginoso detto chilo. Il chilo viene assorbito dai vasi linfatici lattali e si unisce al sangue. Il lato destro del cuore contiene sangue impuro, che viene inviato ai polmoni per purificarsi e, dopo essersi purificato, viene ricondotto al lato sinistro del cuore. Da lì viene pompato nell'aorta e quindi in tutto il corpo. Nei capillari il sangue essuda in forma di linfa, che bagna e nutre i tessuti e le cellule del corpo. Il sangue impuro viene riportato indietro dalle vene verso il lato destro del cuore.

I prodotti di scarto del cibo vengono trasportati lungo l'intestino crasso, che è lungo quasi due metri, fino al retto, dove vengono trattenuti come materia fecale. Quando il centro per la defecazione, nel midollo spinale, invia al retto l'impulso nervoso, la materia fecale viene scaricata attraverso l'ano, l'apertura finale del canale alimentare.

I reni, che sono situati, su entrambi i lati, all'altezza dei lombi, eliminano l'urina dal sangue e la mandano attraverso dei tubi detti ureteri al deposito dell'urina, la vescica. Dalla vescica l'urina viene scaricata attraverso l'uretra.

Il sistema nervoso consiste di una parte anteriore del cervello, di una parte posteriore o cervelletto, del midollo spinale e dei nervi simpatici. Nel cervello ci sono vari centri per sentire, vedere, assaporare, odorare, parlare ecc. I differenti impulsi, quando un dito viene punto da uno scorpione, dalle mani vengono trasportati attraverso i nervi sensoriali fino al midollo spinale, e dal midollo spinale al cervello. La mente, che ha la sua sede nel cervello, reagisce e sente. Un impulso viaggia dal midollo spinale, e da lì, attraverso i nervi motori, alla mano. Immediatamente la mano viene ritirata indietro. Tutto questo avviene in un batter d'occhio. I nervi simpatici servono gli organi interni dell'addome, il fegato, la milza, il cuore ecc.

Ora descriverò come viene prodotto il fluido vitale, il seme. I due testicoli, situati nello scroto, sono dette ghiandole secretorie. Le cellule dei testicoli sono dotate della particolare proprietà di estrarre, goccia dopo goccia, il seme dal sangue, proprio come le api raccolgono il miele nel favo. Quindi, questo fluido, attraverso i due dotti spermatici, viene portato in due sacchetti, chiamati vescicole seminali, una per lato. Durante l'eccitazione viene spinto fuori da alcuni piccoli dotti, detti dotti eiaculatori, nella parte anteriore dell'uretra, dove si unisce al liquido prostatico, secreto dalla prostata. Chi è il vero Direttore di questi organi interni? Chi ha creato questo macchinario sottile, interno e magnifico? Non siete colpiti da stupore e meraviglia, miei cari amici, quando pensate seriamente, per un solo momento, alla Grandezza e alla Gloria Divine, che si mostrano nelle strutture di questi miracolosi meccanismi, cuore, polmoni, cervello ecc.? Con che armonia lavorano! Chi trasforma il cibo in sangue? Chi pompa il sangue nelle arterie? È Lui. Percepite la Sua presenza che dimora dentro di voi. Offrite a Lui il vostro silenzioso omaggio. Gloria, Gloria al Signore, il Creatore di questo meraviglioso corpo. La Sua immagine, la Sua dimora, la *Navadvarapuri*,<sup>16</sup> la città dalle nove porte.

## La dieta yogica

Una dieta che favorisce la pratica dello Yoga e il progresso spirituale, può essere giustamente definita 'Dieta yogica'. La dieta ha un intimo rapporto con la mente. La mente è formata dalle porzioni più sottili del cibo. Il saggio Uddalaka così istruisce il figlio Svetaketu: "Il cibo, dopo essere stato consumato diventa triplice: le particelle grossolane diventano escrezioni, quelle di mezzo diventano carne e le più sottili, la mente." Anche nella Chhandogya Upanishad è scritto: "Purificando il sangue,

---

<sup>16</sup> Le nove porte sono le aperture del corpo fisico: occhi, orecchie, narici, bocca, ano e genitali.

si purifica la propria natura; con la purificazione della natura, si ottiene la memoria del Sé e, conseguendo la memoria del Sé, si recidono tutti i legami e gli attaccamenti.”

La dieta è di tre tipi: *Sattvic*, *Rajasic* e *Tamasic*. Latte, frutta, formaggio, spinaci sono alimenti *Sattvic*. Rendono pura la mente. Pesce, uova, carne ecc. sono cibi *Rajasic*. Eccitano la natura passionale dell'uomo. Manzo, cipolle, aglio ecc. sono alimenti *Tamasic*. Riempiono la mente di inerzia e di rabbia. Nella Bhagavad Gita (XVIII, 8-10), il Signore Krishna dice ad Arjuna: “Il cibo che è caro ad ognuno è di tre tipi. Senti la distinzione tra loro. I cibi che aumentano la vitalità, l'energia, il vigore, la salute e la gioia e che sono deliziosi, blandi, sostanziosi e gradevoli sono cari alla persona pura. L'uomo passionale desidera cibi amari, salati, aspri, eccessivamente piccanti, pungenti, secchi e cocenti e che producono dolore, afflizione e malattie. Il cibo rancido, insipido, putrido, marcio e impuro è caro all'uomo *Tamasic*.”

Il cibo è di quattro tipi. I liquidi che si bevono; i solidi che vengono polverizzati dai denti e mangiati; dei solidi che si leccano; e dei cibi morbidi che si ingoiano senza masticarli. Tutti gli alimenti dovrebbero essere masticati accuratamente, solo così potranno essere prontamente digeriti, facilmente assorbiti e assimilati dall'organismo.

La dieta dovrebbe essere tale da mantenere l'efficienza fisica e la buona salute. Il benessere della persona dipende più da una perfetta nutrizione che da qualsiasi altra cosa. Un'alimentazione errata può causare vari tipi di malattie intestinali, aumento della predisposizione alle malattie infettive, mancanza di vitalità e forza di resistenza, rachitismo, scorbuto, anemia, beriberi ecc. Bisogna ricordare che non è tanto il clima, quanto il cibo a giocare un ruolo vitale nel creare un uomo forte e sano o un mingherlino afflitto da una serie di malattie. Una dieta consapevole e scientifica è essenziale per chiunque voglia mantenere l'efficienza fisica e un buon livello di salute. Si dovrebbe fare una dieta economica e ben bilanciata. Solo così tutti i membri della famiglia saranno sani e robusti. Quello che conta è che la dieta non sia ricca, ma ben bilanciata. Una dieta ricca produce malattie del fegato, dei reni e del pancreas. Una dieta ben bilanciata aiuta a crescere, a lavorare molto, aumenta il peso corporeo, mantiene l'efficienza ed un alto standard di vigore e vitalità. Siamo ciò che mangiamo. Questa è davvero una verità indiscutibile.

Abbiamo bisogno del cibo per due motivi: 1) per mantenere la nostra temperatura corporea e 2) per produrre nuove cellule e poter compensare l'usura del nostro corpo. Gli alimenti contengono proteine, carboidrati, idrocarburi, fosfati, sale, vari tipi di cenere, acqua, vitamine ecc. Le sostanze proteiche sono azotate. Costruiscono i tessuti del corpo. Sono presenti in abbondanza nei legumi, nel latte ecc. Vengono definiti ‘costruttori dei tessuti’. Le proteine sono dei composti organici complessi, che contengono carbone, idrogeno, ossigeno e azoto e, a volte, zolfo, fosforo e ferro. Gli amidi sono carboidrati e sono presenti in abbondanza nel riso. I carboidrati sono ‘produttori di energia’, forniscono calore. I carboidrati sono sostanze come l'amido o lo zucchero e contengono carbonio, idrogeno e ossigeno. I grassi sono presenti nel *ghee* e negli oli vegetali. I grassi sono composti di glicerina e acidi grassi. La macchina del corpo umano ha necessità di essere lubrificata. Burro, crema, formaggio, olio d'oliva, olio di mostarda, sono buoni lubrificanti.

Una dieta ben equilibrata è quella in cui i diversi principi dietetici necessari per mantenere il corpo e la mente in buona salute e in armonia, esistono nelle giuste proporzioni. Il latte è un cibo perfetto, perché contiene tutti i principi nutritivi nelle giuste, ben bilanciate proporzioni. Proteine, grassi e carboidrati dovrebbero essere nella giusta proporzione. Dovrebbero anche essere del tipo giusto. Se una dieta contiene troppo di una cosa e troppo poco di un'altra, è sbagliata in un modo o nell'altro, essendo scarsa o eccessiva in uno o più importanti nutrienti, ed è detta sbilanciata o erronea. Condurrà alla malnutrizione, crescita stentata, deficienze fisiche ecc. molte malattie hanno la loro causa nella malnutrizione. Se il cibo è nutriente, sano e ben bilanciato, si acquisiscono forza di resistenza ed efficienza fisica. Chi è fisicamente efficiente può produrre una maggior mole di lavoro. Alcuni considerano il latte come dieta animale, mentre altri considerano le uova come dieta vegetariana. Tutte queste persone sono sotto un'illusione. Il latte è parte della dieta vegetale, mentre le uova di quella animale. Questo è ciò che dichiarano i saggi sapienti. Gli studenti di Yoga dovrebbero evitare le uova. Latte, burro, formaggio, frutta, mandorle, pomodori, carote e rape

contengono tutti gli elementi nutritivi. I succhi digerenti più importanti sono la saliva, nella bocca, i succhi gastrici nello stomaco, la bile e il succo intestinale (*succus entericus*) nell'intestino. La saliva è alcalina ed è prodotta dalle ghiandole salivari. Digerisce l'amido. I succhi gastrici sono acidi e contengono acido cloridrico, che è prodotto dalle ghiandole gastriche e digerisce le proteine. Il succo pancreatico, prodotto dal pancreas, digerisce gli amidi, le proteine e i grassi, e contiene tre tipi di enzimi. La bile è prodotta dal fegato e digerisce i grassi. L'azione dei succhi gastrici trasforma il cibo in chilo, che viene assorbito dai lattali nell'intestino tenue.

I ghiottoni e gli epicurei non possono neanche sognare di avere successo nello Yoga. Solo chi mangia con moderazione e ha una dieta regolata può diventare uno Yogi. Questo è il motivo per cui il Signore Krishna dice ad Arjuna: "In verità lo Yoga non è per chi magia troppo, né per chi digiuna in eccesso, né per chi ama troppo il sonno o ama troppo la veglia, Arjuna. Lo Yoga uccide ogni dolore per chi è controllato nel mangiare e nel divertirsi, è regolato nelle azioni, regolato nel sonno e nella veglia." Bhagavad Gita VI, 16-17.

Tutti i cibi che sono putridi, stantii, decomposti, fermentati, sporchi, cotti due volte, tenuti per la notte, dovrebbero essere evitati. La dieta dovrebbe essere semplice, leggera, sana facilmente digeribile e nutriente. Chi vive per mangiare è un peccatore, mentre chi mangia per vivere è un santo. Quest'ultimo va adorato. Quando c'è appetito, il cibo viene digerito bene. Se non avete appetito, non mangiate nulla, fate riposare lo stomaco.

Una quantità eccessiva di cibo sottopone lo stomaco a un superlavoro, rende l'appetito capriccioso e la lingua esigente. Così diventa molto difficile soddisfare il palato. L'uomo ha inventato una gran varietà di piatti solo per soddisfare il palato e ha reso la vita molto complicata e miserabile. Si autodefinisce civile e colto, quando, in realtà, è ignorante e ingannato dai sensi. La sua mente si irrita quando, in un posto nuovo, non riesce ad avere i suoi soliti piatti. È questa una vera forza? È diventato uno schiavo totale del suo palato, e questo è male. Mangiate in maniera semplice e naturale. Mangiate per vivere e non vivete per mangiare. Potrete essere davvero felici e dedicare tanto tempo alle pratiche yogiche.

Un praticante di Yoga che passa tutto il suo tempo in meditazione, ha bisogno di poco cibo. Un litro di latte e un po' di frutta saranno sufficienti. Ma se fa un lavoro fisico intenso, avrà bisogno di cibo abbondante e nutriente.

La carne non è assolutamente necessaria per mantenersi in buona salute. Mangiare carne è molto deleterio per la salute. Produce una serie di malattie, come tenia, albuminuria e altre malattie dei reni. Dopotutto, l'uomo ha bisogno di molto poco. Uccidere gli animali per mangiarli è un grave peccato. Invece di uccidere l'egoismo e l'idea di 'mio', la gente ignorante uccide degli animali innocenti col pretesto di sacrificare alla Dea, ma in realtà per soddisfare il proprio palato. Orribile! Quanto mai inumano! *Ahimsa Paramo Dharmah*<sup>17</sup>. *Ahimsa* è la prima virtù che dovrebbe avere un aspirante spirituale. Dovremmo nutrire riverenza per la vita. Il Signore Gesù dice: "Beati sono i misericordiosi, perché otterranno misericordia." Il Signore Gesù e Mahavir<sup>18</sup> gridarono a piena voce: "Rispettate ogni essere vivente come voi stessi e non fate del male a nessuno." La legge del *Karma* è inesorabile e immutabile. Il dolore che infliggete ad un altro vi rimbalzerà addosso e la felicità che irradiate sugli altri ritornerà a voi, aumentando la vostra stessa felicità.

Il Dr. J. Oldfield, primario del Lady Margaret Hospital, scrive: "Oggi è a conoscenza di tutti quanto sia innegabile che i prodotti del regno vegetale contengono tutto ciò che è necessario per il pieno sostentamento della vita umana. La carne è un cibo innaturale e, pertanto, tende a creare dei disturbi funzionali. La carne che si mangia nella civiltà moderna, è enormemente infettata da malattie terribili (facilmente trasmissibili all'uomo) come il cancro, la tisi, la febbre, i vermi intestinali ecc. Non bisogna stupirsi che l'abitudine di mangiar carne sia una delle cause più serie delle malattie che riguardano novantanove vite su cento."

---

<sup>17</sup> La non violenza è la via suprema.

<sup>18</sup> Grande santo Jainista del V sec. a.C. La religione Jainista è particolarmente attenta alla non violenza nei confronti degli animali.

Il mangiar carne e l'alcolismo sono stretti alleati. Il forte desiderio per gli alcolici muore spontaneamente quando si abbandona una dieta carnivora. Anche la gestione del controllo delle nascite diventa molto difficile per coloro che mangiano carne. Per loro il controllo della mente è assolutamente impossibile. Notate com'è feroce la tigre divoratrice di uomini e quanto sono miti e pacifici la mucca e l'elefante, che si nutrono solo di vegetali! La carne ha un'influenza negativa diretta sui settori del cervello. L'ultimo passo da fare nel progresso spirituale è l'abbandono della dieta carnivora. La luce divina non scenderà se lo stomaco è stracarico di carne. Nei paesi in cui si fa un gran consumo di carne, la mortalità per cancro è molto alta, mentre i vegetariani mantengono una buona salute fino alla vecchiaia. Persino negli ospedali occidentali, i medici ora danno ai pazienti una dieta vegetariana, e questi guariscono molto rapidamente.

Pitagora, il saggio greco, condannava la carne come cibo peccaminoso! Sentite cosa dice: "O mortali, guardatevi dall'insozzare i vostri corpi col cibo peccaminoso! Ci sono i cereali, ci sono i frutti che piegano i rami col loro peso, e splendidi grappoli sulle viti. Ci sono dolci verdure ed erbe, che la fiamma del fuoco gastrico rende tenui e gradevoli. Né vi sono negati il latte e la fragranza e il profumo del fiore del timo, la terra munifica vi offre cibi puri in abbondanza e fornisce il necessario per pasti che si ottengono senza violenza e spargimento di sangue."

Se volete smettere di mangiare montone, pesce ecc., vedete con i vostri occhi la condizione pietosa di una pecora quando la uccidono. Nel vostro cuore sorgeranno la pietà e la solidarietà, e deciderete di abbandonare la carne. Se questo tentativo fallisce, cambiate ambiente e andate a vivere in un hotel vegetariano, dove non troverete montone e pesce. Spostatatevi in un ambiente dove si trova solo cibo vegetariano. Pensate sempre ai danni derivanti dal mangiar carne e ai benefici della dieta vegetariana. Se anche questo non vi dà la forza sufficiente per smettere con questa abitudine, andate al mattatoio o in una macelleria e vedete personalmente i disgustosi muscoli in putrefazione, gli intestini, i reni ed altre brutte parti dell'animale, che emettono un cattivo odore. Questo indurrà in voi *Vairagya* e un forte senso di disgusto e ripugnanza verso il mangiar carne.

Non solo è orrendo, ma è anche un atroce delitto uccidere una mucca o una capra che ci dà del prezioso latte, burro, ecc. O uomini crudeli, ignoranti e illusi! Non uccidete questi esseri innocenti. Nel giorno del giudizio vi aspetteranno delle terribili torture. Voi siete moralmente responsabili delle vostre azioni. La legge del *Karma* è infallibile. Uccidere delle mucche equivale a uccidere la propria madre. Che diritto avete di togliere la vita a questi animali innocenti che vi danno il latte per nutrire il vostro corpo? Questa è un'azione quanto mai brutale, inumana e straziante. L'uccisione di mucche, capre ed altri animali andrebbe immediatamente vietata dalla legge. Quando un animale vien condotto al macello, a causa della paura e della rabbia, riversa nel suo sangue molti veleni. La dieta vegetariana può dare tutto ciò di cui il nostro corpo ha bisogno. Pertanto, queste crudeltà sono ingiustificabili.

Parlerò un po' delle vitamine, che sono molto importanti nella dieta, perché costruiscono il corpo. Quando sono assenti o carenti, il corpo non riesce a crescere e si verificano delle malattie da carenze vitaminiche, come rachitismo, scorbuto ecc. Sono presenti nei cibi in piccolissime quantità. Sono come la scintilla che accende il fuoco della nutrizione. Ci sono quattro importanti tipi di vitamine: la vitamina A, la vitamina B, la vitamina C e la vitamina D. La vitamina A è presente nel latte. La vitamina B è presente nel riso integrale e nel succo di pomodoro. La carenza di vitamina B causa il beriberi. Coloro che mangiano solo riso bianco possono prendere questa malattia. La vitamina C si trova negli ortaggi, nella frutta e nelle verdure a foglia. Questa vitamina si rovina con la cottura e con l'inscatolamento. I marinai soffrono di scorbuto, perché non possono avere verdura e frutta fresche durante i lunghi viaggi e, di solito, portano con sé del succo di limone, che previene l'insorgere dello scorbuto. La vitamina D è presente nel latte, nel burro, nelle uova, nell'olio di fegato di merluzzo ecc. L'assenza o la carenza della vitamina D causa il rachitismo nei bambini.

Il cibo non è altro che una massa di energia. Il cibo fornisce energia al corpo e alla mente. Se riuscite ad estrarre questa energia dalla pura volontà, se conoscete la tecnica yogica di assorbire l'energia direttamente dal sole o dal *Prana* cosmico, potete sostenere il corpo con questa energia ed eliminare del tutto il cibo. Lo Yogi consegue *Kayasiddhi*, la perfezione del corpo.

Il cibo completamente digeribile produce la stitichezza. Il cibo dovrebbe contenere dei residui di fibra o crusca, che formano la materia fecale. Non bisogna bere acqua quando lo stomaco è impegnato nella digestione, perché diluisce i succhi gastrici. Potete bere un bicchiere d'acqua alla fine del pasto.

Come fa un *Sannyasin*, che vive di elemosine, ad avere una dieta ben bilanciata? Certi giorni trovano solo cibi piccanti, altri giorni, solo dolci, altri giorni ancora, solo cibi aspri. Ma essi estraggono la necessaria energia attraverso il potere della meditazione. Questo metodo yogico, che è unico, è sconosciuto ai medici e agli scienziati. Ogni volta che la mente è concentrata, un'onda divina bagna tutti i tessuti di elisir divino. Tutte le cellule vengono rinnovate e vitalizzate.

Il digiuno è vietato a chi pratica lo Yoga, perché produce debolezza. Un digiuno occasionale e leggero è molto benefico. Pulirà accuratamente l'organismo, darà riposo allo stomaco e all'intestino, oltre ad eliminare gli acidi urici. Lo studente di Yoga può fare un pasto completo alle 11, può bere una tazza di latte al mattino e mezzo litro di latte con due banane o due mele o due arance alla sera. I pasti della sera devono essere molto leggeri. Se lo stomaco è sovraccarico, arriverà la sonnolenza. Una dieta consistente di soli latte e frutta è uno splendido menù per gli studenti di Yoga.

Cibi e bevande semplici, naturali, non stimolanti, che costruiscono i tessuti e producono energia, non alcolici, tengono la mente calma e pura e aiutano nelle pratiche yogiche e nel conseguimento dello scopo della vita.

## **Il Pranayama di Sivananda**

*Tecnica:* Sedete comodamente su una sedia, un divano o una poltrona. Inspirate con entrambe le narici, fino a quando è comodo. Trattenete il respiro finché non è troppo. Ripetete il vostro *Ishta Mantra* o OM, mentre trattenete il respiro. Quindi, espirate comodamente. Non c'è bisogno di una proporzione tra inspirazione, ritenzione ed espirazione; ma che l'inspirazione e l'espirazione siano profonde e complete.

*Benefici:* I benefici di questo *Pranayama* sono incalcolabili. Rilassa tutti i muscoli e tonifica tutti i nervi. In tutto l'essere si stabiliscono ritmo e armonia. La mente si calma e la circolazione migliora. Dentro di voi iniziano a regnare pace e beatitudine indescrivibili.

Potete farlo al mattino, quando siete ancora a letto. La mente diventerà vigile per cominciare la *Japa* e *Dhyana*. Potete farlo quando la mente sta per perdere il suo equilibrio a causa di lussuria, ira o altre *Vritti* cattive; la mente si riempirà di una grande forza, che eviterà che le *Vritti* negative la disturbino. Potete farlo appena prima di cominciare la vostra pratica; la mente si concentrerà facilmente e quello che studierete rimarrà indelebilmente impresso nella vostra mente. Potete farlo negli orari di lavoro; ogni volta otterrete nuova forza e non sarete mai stanchi. Quando tornate a casa dal lavoro, potete praticare questo *Pranayama* e vi sentirete ricaricati di nuova energia.

Il vantaggio più grande è che, una volta che cominciate a farlo, lo farete molto spesso; e la vostra mente non troverà mai una scusa per non praticare questo *Ati-Sukha-Purvaka Pranayama*, un *Pranayama* molto facile e comodo, che ha tutti i vantaggi del *Pranayama*, senza le sue 'norme e regolamenti'. Fatelo assolutamente.

## **Kundalini Pranayama**

In questo *Pranayama*, la *Bhavana* è più importante della proporzione tra *Puraka*, *Kumbhaka* e *Rechaka*.

Sedete in *Padma* o *Siddha Asana*, rivolti ad est o a nord.

Dopo esservi mentalmente prostrati ai piedi di loto del *Satguru* ed aver recitato gli *Stotra* di lode di Dio e del *Guru*, cominciate ad eseguire questo *Pranayama*, che presto vi condurrà al risveglio della *Kundalini*. Inspirate profondamente, senza fare alcun rumore.

Quando ispirate, sentite che la *Kundalini*, che è dormiente nel *Muladhara Chakra*, si risveglia e sale da un *Chakra* all'altro. Alla conclusione della *Puraka*, dovete avere la *Bhavana* che la *Kundalini* ha raggiunto il *Sahasrara Chakra*. Più è vivida la visualizzazione di *Chakra* dopo *Chakra*, più rapido sarà il vostro progresso nella *Sadhana*.

Trattenete il respiro per un po' e ripetete il *Pranava* o il vostro *Ishta Mantra*. Concentratevi sul *Sahasrara Chakra*. Sentite che, con la grazia della Madre *Kundalini*, le tenebre dell'ignoranza che avvolgono la vostra anima sono state disperse. Sentite che il vostro intero essere è pervaso dalla luce, dalla forza e dalla saggezza.

Adesso espirate lentamente e, mentre espirate, sentite che la *Kundalini Sakti* sta lentamente scendendo dal *Sahasrara* e, di *Chakra* in *Chakra*, torna al *Muladhara Chakra*.

Ora iniziate l'intera serie di nuovo.

È impossibile esaltare a sufficienza questo meraviglioso *Pranayama*. È la bacchetta magica per raggiungere la perfezione molto rapidamente. Pochi giorni di pratica basteranno a convincervi della sua notevole gloria. Cominciate da oggi, in questo stesso momento.

Che Dio vi possa benedire con gioia, beatitudine ed immortalità.

## Domande e risposte

D. È corretto dire il *Pranayama* non è necessario nella pratica del Raja Yoga?

R. No, il *Pranayama* è uno degli otto arti del Raja Yoga.

D. È pericoloso praticare il *Pranayama* senza l'assistenza di un *Guru*?

R. Molti si allarmano senza motivo. Potete praticare degli esercizi ordinari di *Pranayama* anche senza l'aiuto di un *Guru*. Un *Guru* è necessario se volete praticare *Kumbhaka*, la ritenzione, per lunghi periodi e unire *Prana* ad *Apana*. I libri scritti da Yogi realizzati vi possono guidare, se non riuscite a trovare un *Guru*. Anche se la cosa migliore è di avere un *Guru* al proprio fianco, o prendere lezioni da lui e poi praticare a casa. Potete stare in regolare corrispondenza con lui. Potete trattenere il respiro da mezzo minuto, fino a uno o due minuti, senza difficoltà né pericoli. Se non riuscite a trovare un Yogi realizzato, potete cercare uno studente di Yoga esperto, che vi potrà aiutare.

D. La sola pratica del *Pranayama* sarà sufficiente a risvegliare la *Kundalini Sakti*?

R. Sì. *Asana*, *Bandha*, *Mudra*, *Japa*, meditazione, un'irresistibile volontà analitica forte e pura, la grazia del *Guru*, la devozione, tutte queste cose risveglieranno la *Kundalini Sakti*.

D. Quali sono gli effetti della pratica del *Khechari Mudra*?

R. Aiuta lo studente ad arrestare il respiro, affinché possa concentrarsi e meditare bene. Sarà libero da fame e sete. Potrà cambiare il respiro da una narice all'altra molto facilmente. Potrà anche praticare la *Kevala Kumbhaka* con facilità.

D. Quali sono i segni che *Prana* e *Apana* si sono uniti e che il *Prana* passa nella *Sushumna*?

R. Quando *Prana* e *Apana* si uniscono, *Prana-Apana* congiunti passeranno attraverso la *Sushumna* e il praticante sarà morto per il mondo, cioè, perderà la coscienza del suo corpo, dell'ambiente e del mondo, ma sarà perfettamente consapevole. Sentirà il Fremito Divino, l'Estasi Divina e l'esperienza del livello più basso del *Samadhi*. Quando il *Prana* continua a salire nella *Sushumna*, si possono fare diverse esperienze nei diversi *Chakra* (che non possono essere descritte, ma solo provate). Quando il *Prana* raggiunge il *Sahasrara*, lo Yogi ottiene il *Samadhi*.

D. Nella pratica del *Pranayama*, durante il *Maha Bandha*, si deve mantenere la proporzione 1:4:2?

R. Sì. Nel *Maha Bandha* la proporzione tra inspirazione, ritenzione ed espirazione è 1:4:2.

D. Se si pratica il *Bandhatraya Pranayama* e si pratica *Puraka* 10 *Matra*, *Kumbhaka* 40 *Matra* e *Rechaka* 20 *Matra*, quanto deve durare la pura *Kumbhaka* e quanto la pausa espiratoria con *Uddiyana*?

R. In *Bandhatraya*, i principianti non devono fare la pausa espiratoria. Gli studenti più esperti possono fare 5 o 6 secondi. In *Bandhatraya*, la *Kundalini* principale (1:4:2) è sufficiente per ottenere l'unione di *Prana* ed *Apana*.

D. Qual è la differenza tra *Tadana Kriya* e *Maha Vedha*?

R. In *Tadana Kriya* si può respirare in qualsiasi modo. Ma il *Maha Vedha Pranayama* deve essere praticato come descritto nel *Bandhatraya*.

D. Il *Pranayama* è necessario per avere la *Darsana* del Signore?

R. No.

D. Quando il *Prana* viene portato su, fino alla decima porta (il *Brahmarandhra*), alla sommità della testa, il praticante sentirà come una puntura di spillo?

R. No.

D. Cos'è l'*Urdhvaretah Pranayama*?

R. Quando si pratica *Sukha-Purvaka* o *Loma-Viloma Pranayama*, si dovrebbe percepire che la *Virya* sta scorrendo in alto verso il *Sahasrara*, alla sommità della testa, in forma di *Ojas*. Questo è l'*Urdhvaretah Pranayama*.

D. Se cerco di mantenere la proporzione 1:4:2 quando pratico il *Pranayama*, non riesco a concentrarmi sul mio *Ishta Devata*. Se cerco di concentrarmi, non riesco a mantenere la proporzione 1:4:2. Mi può consigliare sul da farsi?

R. Cercate di mantenere la proporzione per due o tre mesi. Si radicherà una forte abitudine e la proporzione diventerà automatica. Allora potrete concentrarvi sulla vostra divinità tutelare. La mente può fare una sola cosa alla volta.

D. Qual è lo scopo di inspirare con la narice sinistra ed espirare con la destra e viceversa?

R. Questo rende il respiro ritmico, stabilizza i nervi e la mente e permette alla *Sushumna Nadi* di scorrere, cosa assai benefica per la meditazione. Manterrà una perfetta armonia nell'organismo. I cinque *Kosha* vibreranno ritmicamente.

D. Potrebbe esserci qualche effetto pericoloso nella pratica del *Pranayama*, come pensano alcuni?

R. Non c'è alcun pericolo nel praticare *Pranayama*, *Asana*, etc., se lo fate con attenzione e se usate il buonsenso. Molti si allarmano ingiustificatamente. Se siete disattenti, in ogni cosa c'è un pericolo.

D. Sono regolare nella mia *Sadhana*. Le scosse ancora continuano, anche se meno frequentemente di prima. Che consigli si possono dare a tal proposito?

R. Attraverso la pratica del *Pranayama* e della meditazione, le cellule e i tessuti sono ravvivati. Si caricano di nuovo *Prana*. Si generano nuove correnti *Praniche*. Questo, all'inizio, può dare origine a dei sobbalzi, che tendono a scomparire presto.

D. Sarebbe così gentile da spiegare '*Apana Vayu*'? Inspiriamo aria, per cui i globuli rossi e il plasma assorbono ossigeno. Ma, dall'ossigeno, come si forma *Apana*? In che parte è localizzato? Qual è la sua natura? Come e dove si uniscono *Prana* e *Apana*? Per favore, può spiegare scientificamente, citando le parti interessate al processo?

R. *Apana* non viene formato dall'ossigeno. *Apana* è energia. *Apana* è situato nella parte inferiore dell'addome, nel *Muladhara*, nel colon discendente, nel retto e nell'ano. La sua natura è il movimento verso il basso. Le sue funzioni sono l'espulsione dell'urina, dei gas e delle feci. *Prana* e *Apana* si uniscono grazie alla *Kevala Kumbhaka*, *Kumbhaka*, *Mula Bandha*, *Jalandhara Bandha* e *Uddiyana Bandha*. Si uniscono nell'ombelico o *Manipuraka Chakra*.

D. Com'è fatta la *Nadi-Suddhi*?

R. La pulizia delle *Nadi* (*Nadi-Suddhi*) può essere *Samanu* o *Nirmanu*, ovvero, con o senza l'uso dei *Bija*. Secondo la prima forma, lo *Yogi*, in *Padmasana* o *Siddhasana* offre le sue preghiere al suo *Guru* e medita su di lui. Meditando su '*Yam*' fa la *Japa* del *Bija* 16 volte attraverso *Ida*, *Kumbhaka* col *Japa* del *Bija* 64 volte, e quindi espira attraverso la *Nadi* solare e fa il *Japa* del *Bija* 32 volte. Il fuoco si alza dal *Manipura* e si unisce a *Prithvi*. Quindi segue l'inspirazione con la *Nadi* solare col *Vahni Bija* '*Ram*' 16 volte, *Kumbhaka* col *Japa* del *Bija* 64 volte, seguito da un'espirazione attraverso la *Nadi* lunare e dal *Japa* del *Bija* 32 volte. Quindi medita sullo splendore lunare, fissando la punta del naso, e inspira da *Ida* col *Japa* del *Bija* '*Tham*' 16 volte. La *Kumbhaka* la fa col *Bija* '*Vam*' 64

volte. Pensa a se stesso inondato dal nettare e considera che le *Nadi* sono state lavate. Espira con Pingala con la *Japa* di 32 volte del *Bija* 'Lam' e, come conseguenza, si considera rinforzato.

Se scendete le scale di corsa e senza attenzione, cadrete e vi romperete le ossa. Se siete distratti, quando camminate in città, verrete investiti da una macchina. Se non state attenti quando comprate un biglietto alla stazione, perderete il portafoglio. Se non siete attenti quando prescrivete delle medicine, ucciderete i pazienti somministrando un veleno o la medicina sbagliata o in sovraddosaggio. Analogamente, quando praticate il *Pranayama* e altri esercizi Yogici dovrete stare attenti alla vostra dieta. Dovete evitare di mangiare troppo; dovete mangiare cibo leggero, digeribile e nutriente. Non dovete trattenere il respiro al di là delle vostre capacità, dovete praticare prima soltanto l'inspirazione e l'inspirazione (senza ritenzione) per un mese o due. Dovreste aumentare gradualmente la proporzione da 1:4:2 a 16:64:32. Dovete espirare molto, molto lentamente. Se seguite queste regole, non ci sarà alcun pericolo nella pratica del *Pranayama* e degli altri esercizi Yogici.

## Glossario

ADHARA: 'Punto di sostegno'. Sono 16, e sono dei punti del corpo dotati di grande energia. Sono anche dei punti su cui ci si concentra durante la pratica delle *Asana*. I 16 punti sono i seguenti:

- Alluci
- *Chakra* di base (*Muladhara*)
- Ano
- Pene/ vagina
- Sinfisi pubica
- *Chakra* dell'ombelico (*Manipura*)
- *Chakra* del cuore (*Anahata*)
- Gola
- Radice della lingua
- La parte superiore della lingua
- La punta della lingua
- Il terzo occhio, lo spazio tra le sopracciglia
- La punta del naso
- La radice del naso
- Fronte
- La sommità della testa

Adhikari: Aspirante adatto (Uttama: Buono; Madhyama: medio; Adhama: inferiore)

Agni: Fuoco

Ahamkara: Ego

Aisvaryā: Ricchezza materiale o spirituale

Ajna-Chakra: Plesso cavernoso

Akasa: Etere, spazio, cielo

Alasya: Letargia, inerzia

Anahata: Il *Chakra* del cuore; i suoni *Anahata* sono dei suoni sottili, 'non percossi', che si percepiscono quando si raggiunge un alto grado di sviluppo spirituale

Anga: Gradino, arto

Anima: Sottigliezza, ridurre di misura il corpo

Antahkarana: Organo psichico interno, mente

Apana: Energia vitale addetta all'escrezione

Apas: Acqua

Arambha: Uno stato che si raggiunge durante il *Pranayama*

Asana: Posizione del corpo, postura

Ashtanga: Gli otto arti del Raja Yoga di Patanjali

Astika: Che crede a Dio o ai Veda

Asura: Demone, tendenza maligna nell'uomo

Asuri: Diabolico

Atman: L'anima divina nell'uomo, il Sé Supremo

Avadhani: Attento, concentrato

Avastha: Stato

BANDHA: Un sigillo in una posizione Yogica

Bandhu: Parente, imparentato

Bhakta: Devoto

Bhakti: Devozione

Bhastrika: Mantice (un tipo di *Pranayama*)  
Bhati: splendere  
Bhava(na): Attitudine devozionale  
Bheda: Differenza, separare  
Bija: Seme, fonte  
Bijakshara: Lettera seme che contiene il potere latente del *Mantra*  
Brahmachari: Celibe, studente delle scritture  
Brahmanda: Macrocosmo, uovo di *Brahma*  
Brahmarandhra: Apertura alla sommità della testa  
Buddhi: Intelletto, comprensione, ragione

CHAKRA: Ruota, plesso  
Charu: Latte bollito col riso  
Chiranjivi: Esseri immortali, che saranno vivi per tutta la durata del *Kali Yuga*  
Chit: Coscienza  
Chitta: Materia mentale, mente subconscia

DAIVI—Divino  
Dama: Controllo dei sensi esterni  
Deva(ta): Divinità  
Dhairya: Eroismo, valore  
Dharana: Concentrazione. È il sesto *anga* del Raja Yoga.  
Dharma: Dovere, virtù, modo di vivere corretto  
Dhyana: Meditazione profonda  
Dridhata: Fermezza

GAYATRI: Un *Mantra* molto sacro nei Veda  
Ghata: Uno stato che si raggiunge nel *Pranayama*  
Granthi: Nodo dei nervi o dell'energia psichica  
Grihastha: Uomo comune, padrone di casa

HAMSA: Cigno, Sé Divino  
Hiranyagarbha: Intelligenza cosmica, mente cosmica, *Brahma*

IDA: Corrente psichica che scorre nella narice sinistra; lunare  
Indriya: Senso di percezione fisica (*Karma Indriya*) o corrente interna (*Jnana Indriya*)  
Ishta: Oggetto di desiderio, ideale prescelto. *Ishta Devata* è la divinità tutelare e *Ishta Mantra* è il *Mantra* che meglio si adatta alla personalità del praticante.

JAPA: Ripetizione di un *Mantra*  
Jivanmukti: Liberazione mentre si è ancora nel corpo, lo stato di *Jnana* o Conoscenza, Saggezza di *Brahman*  
Jivatman: Anima individuale

KALA: Raggio, parte, aspetto  
Kalpa: Ciclo cosmico della durata di mille *Mahayuga*. Due *Kalpa* costituiscono un 'giorno' e una 'notte' di *Brahma*.  
Kalpa Vriksha: Albero mitologico a cui si attribuiva la capacità di esaudire i desideri  
Kapala: Cranio  
Kamala: Loto

Karma: Azione (*Sancita*: accumulato; *Prarabdha*: da elaborare in questa vita; *Agami*: che si sta formando)

Karuna: Misericordia

Kaya Siddhi: Rendere il corpo immune da ferite

Kevala Kumbhaka: Cessazione spontanea del respiro

Khechari Mudra: Consiste nell'allungare la lingua spingendola contro il palato posteriore

Kosha: Involucri, uno dentro l'altro, che costituiscono l'essere umano. Sono 5: *Annamayakosha*, l'involucro del cibo, il più esterno e grossolano; *Pranomayakosha*, l'involucro energetico, vitale; *Manomayakosha*, quello mentale; *Vijnanamayakosha*, l'involucro dell'intelligenza superiore, l'intelletto, *Anandamayakosha*, l'involucro

Kriya: Azione

Kumbhaka: Periodo tra inspirazione ed espirazione

Kundalini: La forza del serpente arrotolata nel Muladhara Chakra

Kutir: Abitazione del *Sadhaka*

LINGA SARIRA: Corpo sottile

MADHYAMA: Pranayama con 32 *Matra*

Mahima: *Siddhi* che rende giganteschi

Manas: Mente

Matra: Un secondo, misura di tempo

Meru: Monte mitologico, considerato il centro dell'universo, sia fisico che spirituale. A volte prende il suffisso 'su', eccellente, o 'maha', grande

Mitahara: Dieta moderata

Moksha: Liberazione

Mudra: Posizione simbolica delle mani

Mumukshutva: Intenso desiderio di liberazione

NADI: Tubo astrale che porta il Prana

Nauli: Esercizio di rotazione dell'addome

Nirvikalpa: Senza modificazione della mente

Nishkama: Disinteressato, altruista

Nishpatti: Completamento, proporzione

PADMA: Loto

Para: Supremo, altissimo

Paramahansa: La classe più elevata dei *Sannyasin*

Parichaya: Uno stato che si raggiunge nel *Pranayama*

Pindanda: Microcosmo

Pingala: Corrente psichica che scorre nella narice destra, solare

Pralaya: Dissoluzione del cosmo

Prana: Energia vitale, respiro vitale, forza vitale

Pranava: La sillaba mistica 'OM'

Pranavadin: Chi sostiene la teoria del *Prana*

Pranayama: Controllo del respiro

Prasvasa: Espirazione

Pratyahara: Ritiro dei sensi

Prithvi: Elemento terra con densità e fragranza caratteristiche

Puja: Rito, cerimonia di culto

Puraka: Inspirazione

**SADHAKA:** Aspirante spirituale  
**Sadhana:** Pratica spirituale  
**Sadhana-Chatushtaya:** ‘I quattro strumenti della salvezza’, sono i requisiti di cui ci si deve appropriare per procedere nella propria *Sadhana*. Essi sono: *Viveka*, la discriminazione, *Vairagya*, il distacco, *Shat Sampat*, le sei qualità, e *Mumushukta*, l’intenso desiderio di liberazione da ciclo del *Samsara*  
**Sahaja:** Naturale, vero  
**Sahasrara:** Loto dai 1000 petali alla sommità della testa  
**Sakti:** Forza  
**Sama:** Controllo della mente, tranquillità  
**Samadhi:** Stato di coscienza superiore, perfetto assorbimento della mente nello Yoga  
**Sambhavi:** Una tecnica Yogica di concentrazione  
**Sampat:** Qualità, ricchezza  
**Samsara:** Ciclo di nascite e morti, processo di vita terrena  
**Samskara:** Impressione, tendenza prenatale  
**Sandhya:** Unione (di alba e tramonto)  
**Sankalpa:** Fermo proposito di raggiungere un obiettivo, soprattutto spirituale  
**Sannyasa:** Rinuncia ai nodi sociali, quarto stato della vita nell’Induismo  
**Santi:** Pace, quiete  
**Sastra:** Scritture, parole autorevoli  
**Satavadhani:** Persona che fa 100 cose allo stesso tempo  
**Shatchakras:** I sei *Chakra* o plessi nervosi  
**Shatsampat:** Le sei virtù che vanno coltivate per procedere nel proprio cammino spirituale. Esse sono: *Sama*, serenità della mente; *Dama*, il controllo razionale dei sensi; *Uparati*, senso di sazietà nei confronti dei piaceri dei sensi; *Titiksha*, la forza di sopportazione; *Sraddha*, l’intensa fede nelle parole del Guru e nelle Scritture; *Samadhana* vuol dire fissare la mente esclusivamente sul *Brahman*, sul Sé.  
**Sraddha:** Fede  
**Sthula:** Grossolano  
**Stotra(m):** Inni in onore di una divinità  
**Suddhi:** Purezza  
**Sukshma:** Fine, sottile, indivisibile  
**Surya:** Sole  
**Sushumna:** Corrente nervosa nel canale spinale che va dal *Muladhara Chakra* alla sommità della testa  
**Sushupti:** Stato di sonno profondo, senza sogni. Gli altri tre stati della mente sono: *Jagrat*, la veglia; *Svapna*, lo stato di sogno; e *Turiya*, lo stato di coscienza trascendente  
**Svaha:** Parola che si pronuncia mentre si offre l’oblazione, offerta a Dio, esclamazione usata nelle offerte

**TAMAS:** Oscurità, inerzia, ottusità  
**Tandri:** Sonnolenza

**UDANA:** Forza vitale nella zona della gola  
**Upanishad:** Scritture vedantiche, fine dei Veda  
**Urdhvareto-Yogi:** Uno Yogi le cui energie sono state sublimare in forza spirituale  
**Utsaha:** Allegra, entusiasmo

**VAIRAGYA:** Indifferenza, disgusto per le cose e per i divertimenti terreni  
**Vajra:** Fermezza, tuono  
**Vak:** Parola  
**Varna:** Varna vuol dire ‘colore, sfumatura di colore’ e, per estensione, designa anche il sistema sociale dell’India Vedica, basato, appunto, sui quattro *Varna*, o caste

Vasana: Desiderio sottile  
Vayu: Vento, aria vitale, *Prana*  
Vichara: Ricerca della natura del Sé o Verità  
Virya: Liquido seminale  
Visuddha. Plesso laringeo  
Viveka: Discriminazione  
Vritti: Onda di pensiero, vortice mentale  
Vyana: Il *Prana* che tutto pervade  
Vyavahara: Attività mondana fenomenica, mondo relativo

YAAMA: Un periodo di tre ore

Yajna: Sacrificio

Yatra: Pellegrinaggio

Yoga: Unione con Dio

Yuga: Ciclo cosmico di durata variabile. Esistono, secondo i testi indiani, quattro *Yuga*: *Krita*, l'età dell'oro; *Treta*, l'età dell'argento; *Dvapara*, l'età del bronzo e l'attuale *Kali Yuga*, l'era nera, del ferro. I quattro *Yuga* insieme, più i periodi intermedi tra l'uno e l'altro, costituiscono un *Mahayuga*

