

*Il sentiero
del Sole
e della Luna*

di Paolo Belli

<i>INTRODUZIONE</i>	pag.	6
<u>CAPITOLO 1</u>	pag.	11
<u>CAPITOLO 2</u>	pag.	36
<u>CAPITOLO 3</u>	pag.	65
<u>CAPITOLO 4</u>	pag.	116
<i>BIBLIOGRAFIA</i>	pag.	200

Yoga e scienza

Col termine YOGA, la cui radice è YUJ (legare assieme, mettere sotto il giogo, tenere stretto), si designa una tecnica di ascesi, un metodo di contemplazione. Ma molti ne sono i significati, a seconda del contesto delle varie correnti mistiche.

Certo è che Yoga, inteso come “unione mistica”, non può verificarsi se non ci si è preventivamente “distaccati” dal mondo. In questo caso l’accento si porta sullo sforzo dell’uomo (mettere sotto il giogo), che attraverso l’autodisciplina abolisce la coscienza profana unificandola con la divinità.

Tutti gli studiosi sono concordi nel ritenere che il termine Yoga indichi le diverse “VIE” indiane per l’unificazione o la trasformazione della coscienza.

Lo Yoga, come Sentiero spirituale, è una dimensione specifica della mente indiana, ma per estensione si può applicare direttamente o indirettamente allo Yoga tibetano e al taoismo. Per di più, oggi, molti studiosi riconoscono allo Yoga un certo prestigio scientifico.¹

Sebbene gli storiografi della scienza stiano ancora dibattendo per definire il concetto di scienza, su un punto estremamente importante Yoga e scienza sono divergenti: il metodo della ricerca scientifica, orientato verso l’oggetto, è l’opposto del metodo di studio dello Yoga orientato verso il soggetto.

Mentre lo scienziato vuole ottenere informazioni, che gli consentono di ricostruire, a livello intellettuale, la parte di realtà che sta osservando, per lo YOGI il principale interesse è l’acquisizione di una conoscenza tale da metterlo in grado di operare sul complesso corpo – mente - spirito e, poter così, trascendere i limiti della realtà fenomenica. Sotto questo aspetto lo Yoga ha molto in comune con le discipline psicologiche e, in particolare, con la psicoterapia, sebbene in quest’ultima vi siano numerosi fattori di insicurezza.

Il carattere sperimentale dello Yoga si manifesta specialmente nel tantrismo e nello HATHA–VIDHYA, dove è notevole l’orientamento analitico nell’esplorazione della psiche umana.

Queste ricerche hanno portato a una precisa rappresentazione delle componenti della coscienza e dei suoi molteplici processi, dettagliatamente descritti negli

¹ GEORG FURSTEIN Yoga: Teoria e pratica, SAID, MILANO 1977, PAG. 19.

YOGA – SUTRA di Patanjali.

Numerosi sono i metodi Yoga: tra i tanti la mia attenzione si è rivolta allo HATHA–VIDHYA, che significa conoscenza del sole e della luna, da intendersi come polarità da riconciliare.

Questo sistema è frammentato in un pulviscolo di scuole e correnti, che hanno, però, tutte in comune, la base rappresentata da tre antichi testi: SHIVA–SAMITA, GERANDA–SAMITA e lo HATHAYOGAPRADIPIKA.

Di questi tre testi, l'ultimo è certamente il più importante e riconosciuto come tale da tutti gli Yogi.

Lo Hathayogapradipika

Questo testo fu pubblicato in sanscrito per la prima volta nel 1893, in India, con commento di Brahmananda, ma pare risalire al XV secolo per opera di Swatmarama Swamin.

Alcuni studiosi ritengono possibile che alcuni frammenti del testo possano risalire al I o II secolo A.C.². Questa incertezza è dovuta al tradizionale insegnamento orale. Per cui è plausibile ritenere che già esistesse almeno in parte nel periodo d'oro dei SIDDHA (VIII – XII sec.), come insegnamento che veniva appreso direttamente dal proprio Guru. Anche se questa è l'idea che mi sono fatto circa la datazione del testo, lascio agli storici l'esatta collocazione temporale.

La mia ricerca, che si esprime nel commento ai *sutra*, non è di natura divulgativa, circa un eventuale “fai da te”. Lo Yoga non è nemmeno un chiacchierare sulla comprensione spirituale, per questo è indispensabile la direzione di un Maestro.

Tanto meno ho voluto sostenere il carattere scientifico dell'opera, la quale non necessita del mio intervento per esserlo.

Bensì sono andato oltre l'aspetto esteriore, rilevando la struttura iniziatica, il simbolismo arcaico ed universale dell'iniziazione, già presente d'altronde, nella tradizione brahmanica, dove l'iniziato era chiamato il “due volte nato”.

Questo iter iniziatico nello HATHA–YOGA (simile ad altre iniziazioni religiose) consiste nell'abbandonare il mondo profano, in quanto lo Yogi “deve

² MAURIZIO MORELLI Yoga come scienza totale, Ed.CELUC, Milano 1979, Pag.9.

Ho utilizzato per il mio commento la traduzione, dal sanscrito all'italiano, di Maurizio Morelli comparandola con: HATHAYOGAPRADIPIKA, SWAMI DIGAMBAJIA a cura di, SAVITRY – TORINO 1978 e l'edizione francese HATHAYOGAPRADIPIKA, TARA MICHAEL a cura di, FAYARD, PARIS 1974 senza riscontrare significative differenze.

morire a questa vita”, creare un nuovo corpo mistico e, guidato dal suo Guru, impegnarsi a superare i condizionamenti e comportamenti mondani, fino all’accesso all’immortalità e beatitudine.

Questo itinerario mistico è descritto nei *sutra* (che significa filo), attraverso i quali si potrà sperimentare direttamente la logica di tutto il processo.

Il testo è diviso in quattro capitoli: i primi tre sono i più espliciti per la comprensione esoterica, in particolare nel terzo capitolo vi è la meraviglia del SAMADHI che corona l’opera alchemica. La ripetizione costante circa il Samadhi è da concepire non come ossessione, bensì essendo i *sutra* memorizzati e trasmessi oralmente, dovevano necessariamente avere delle ripetizioni e assonanze vocali per facilitare la memoria, un po’ come avviene per le poesie.

Si tenga conto delle evidenti stratificazioni e aggiunte successive al testo originale, che peraltro non lo privano di originalità e interesse.

D’altro canto mi conforta che altri studiosi del calibro di Mircea Eliade e Bruno Bettelheim si siano spinti così avanti nella ricerca, da affermare che l’iter iniziatico è presente in quasi tutte le tradizioni mistiche esoteriche. Essi hanno affermato una possibilità, personalmente ne ho riscontrato la concretezza.

Che lo Yoga avesse una struttura iniziatica, già M. Eliade lo aveva confermato, ma non ha voluto, o potuto, evidenziare i vari passaggi mistici così dettagliatamente descritti nel mio commento al presente testo.

La mia ricerca in questo senso è iniziata anni addietro, quando ancora non conoscevo a fondo il pensiero antropologico di questi due autori. Tant’è che, nel mio scritto, ALCHIMIA DEL TAI CHI CHUAN e nel commento ai IO TORI DI KAKUAN, ho scoperto la stessa struttura iniziatica dello Hathayogapradipika.

E’ questa la mia seconda tesi, cioè che l’iter iniziatico del presente testo sia parallelo, e addirittura omologo, non solo al Tai chi chuan, ma anche all’alchimia segreta occidentale. Per la conferma di questa ipotesi si noti il terzo capitolo.

La mia ricerca non è a vasto raggio, è più un illuminare i *sutra* facendo emergere quello che è, oltre l’apparenza. E’ un tirare fuori dall’inconscio collettivo le forze che animano la vita e la morte, è uno sguardo psicodinamico e transpersonale su quei processi e meccanismi che fanno dell’uomo una bestia o un Dio, ossia quelle forze o quei poteri che sono e, saranno sempre, patrimonio dell’uomo finché sarà chiamato tale.

La terza tesi che intendo dimostrare, è il carattere sincretico dell'opera. Sono molti a pensare che lo Yoga sia un dogma, rimasto immutato nel tempo. Così non è, in quanto lo Hathayogapradipika è stato fortemente influenzato dalle varie filosofie, movimenti Siddha, alchimia, tantrismo, magia e buddhismo.

Questa tesi è documentata nel quarto capitolo, che oltre ad avermi consentito un piccolo excursus storico, ha riconfermato la seconda tesi, cioè che tutte le scuole iniziatiche esoteriche hanno le medesime caratteristiche e passaggi obbligati.

Le potenzialità di queste tesi sono e rimangono nell'ambito del mio studio. Il fatto di notare una abolizione della storia e del tempo, di notare archetipi e simbologie arcaiche, non vuole arrivare a conclusioni che possono essere utilizzate da ideologie prive di dialettica. Al contrario, dimostrare o quanto meno auspicare che tutte le grandi tradizioni iniziatiche siano altrettante forme della *philosophia perennis*. E, in quanto tale, verità universali di cui nessun popolo e nessuna epoca possono rivendicare il possesso esclusivo.

Paolo Belli

Cesena, 11-02-1994

CAPITOLO 1

1- Salute al Signore Shiva, che insegnò a Parvati l'HATHA-YOGA-VIDYA, la retta via per coloro che vogliono raggiungere il nobile RAJA-YOGA.

L'iniziato è pronto e il Maestro è apparso!

Il maestro porge il saluto al Signore Shiva che è il creatore dello HATHA-YOGA-VIDYA.

Il procedimento consiste nel superamento della dualità rappresentata simbolicamente dal sole (via secca) e dalla luna (via umida), attraverso la loro unione.¹

Da questo matrimonio magico, passo dopo passo si arriverà allo YOGA regale che è il fine.

Il RAJA-YOGA, però, è solo uno stadio, seppure elevato, della via yogica.

Nella natura umana sono stati riconosciuti due diversi, ma complementari principi di lotta: la lotta contro gli altri, che l'uomo conduce attraverso la sua posizione sociale, e la lotta contro se stesso, che riguarda il processo di auto-individuazione, cioè la scoperta, sempre dolorosa e drammatica, del proprio "Io" autentico.

Questi due principi sono uno dei riflessi, nell'uomo, del dualismo universale dell'essere (dogma fondamentale di tutte le dottrine tradizionali).

A seconda del prevalere dell'uno o dell'altro, essi si manifesteranno nell'individuo con il predominare, a livello spirituale, dell'azione o della contemplazione; a livello mentale, della riflessione o della intuizione; a livello intellettuale, della ragione pratica e della ragione pura; a livello comportamentale, della estroversione o dell'introversione.

Rifacendosi ai concetti universali, i due aspetti rappresentano l'uno il principio di attività (lo HA), l'altro il principio opposto di passività (il THA), dalla cui composizione e riconciliazione nasce l'essere.

Questi principi sono collegati al sole, attivo, maschile, che brilla di calda luce propria, e la luna, passiva, femminile, che brilla di fredda luce riflessa. Questi sono gli astri che rischiarano il cammino verso il trascendimento dell'io individuale.²

¹ B.K.S. IYENGAR Teoria e pratica dello Yoga, ED.MEDITERRANEE, ROMA 1975, PAG.26

² D.PIANTANIDA Magia dei tarocchi, esoterismo e divinazione, ED.MEDITERRANEE, ROMA 1978, PAG.177.

L'ascesi è considerata come l'essere trasformati, il vedere la materia vile che portiamo in noi tramutata nel purissimo "oro dei filosofi".

Il frutto dell'ascesi, il "Risveglio", il trascendimento, il superamento di sé viene rappresentato, a seconda del contenuto, in infiniti modi diversi: Nirbhikalpa samadhi, satori, moksha, illuminazione e altri ancora.

Spesso nelle antiche leggende lo si identificava con la conquista di un "regno inimitabile", una terra centrale, un vero e proprio polo mistico attorno al quale ruota l'intero essere.

Per il Mago tradizionale, raggiungere il centro dell'essere significa assumere i poteri magici, per l'alchimista occidentale significa trovare la pietra filosofale, per l'alchimista cinese significa vincere la morte grazie alla "pillola dell'immortalità", per il mistico occidentale significa l'unione con Dio, la pace nel "Seno di Abramo".

Anche per l'asceta che percorre il Sentiero dello HATHA-YOGA-VIDYA significa unirsi con Dio, ma attraverso una pratica sperimentata e sperimentabile direttamente dal praticante, senza intermediari.

Attraverso un percorso costituito da tappe successive, percorrendo un sentiero, a volte stretto a volte ampio, fatto di paesaggi ora lunari, ora solari, il candidato giungerà alla meta finale.

*2- Swatmarama Yogi, dopo avere salutato il suo Signore e Guru, insegna l'**HATHA-VIDYA** unicamente per il raggiungimento di RAJA-YOGA.*

*3- A coloro che brancolano nel buio di dottrine contraddittorie, ignorando il RAJA-YOGA, il compassionevole Swatmarama Yogi offre la luce dell'**HATHA-VIDYA**.*

Il Maestro Swatmarama dona le sue conoscenze all'iniziato col solo scopo di fargli raggiungere la meta finale.

Egli, avendo raggiunto la verità, ed essendo perciò uno spirito liberato, è mosso dalla compassione per tutti gli esseri.

La luce della conoscenza Yoga farà dileguare il buio di vie contraddittorie.

Il Maestro parla in terza persona come si addice a un re o a una persona elevata spiritualmente: infatti ha raggiunto lo stato più elevato, che è la compassione nei confronti di tutti gli esseri viventi.

4- *Matsyendra, Goraksa e altri conobbero bene l'HATHA-VIDYA. Lo Yogi Swatmarama la conobbe col loro aiuto.*

5- *Shiva, Matsyendra, Sabara, Anandabhairava, Caurangi, Mina, Goraksa.*

6-7-8-9- *Virupaksa, Bilesaya, Manthana, Bhairava, Siddhi, Buddha, Kanthadi Korantaka, Surananda, Siddhapada, Carpati, Kaneri, Pujvapada, Nityanatha, Niranjana, Kapalin, Bindunatha, Kakacandisvara, Allama, Prabhudeva, Ghodacoli, Tintini, Bhanukin, Naradeva, Khanda, Kapalika e molti altri gruppi Siddha, conquistano il tempo con l'aiuto di HATHA-YOGA, muovono verso l'Universo.*

Il Maestro evidenzia la sua autorevolezza e competenza attraverso una catena ininterrotta di illuminati.

Il primo tra tutti è il mitico Matsyendra, il quale era un pesce che, trovandosi vicino al luogo dove Shiva insegnava alla sua diletta sposa Parvati la scienza Yoga, si trasformò in un uomo solo ascoltando gli insegnamenti segreti di Shiva.

L'iniziato perciò attraverso la scienza dello HATHA-YOGA. Può trasformare il suo corpo in corpo divino e arrivare all'universale.

10- *L'HATHA-YOGA è un monastero in cui trovano protezione coloro che sono stati bruciati da tutt'e tre i tipi di dolore.*

Per coloro che sono stati impegnati nella pratica di ogni tipo di Yoga, l'HATHA-YOGA è come una tartaruga che sostiene il mondo.

Gli insegnanti segreti iniziano con la spiegazione dello HATHA-YOGA.

Lo Hatha-Yoga è la base quadrata sulla quale verranno eretti i pilastri successivi consistenti nei vari tipi di Yoga. Ma è anche un rifugio e una protezione dal bruciante dolore che può essere di tre specie, fisico, mentale e spirituale.³

Nella tartaruga, che è l'incarnazione di Visnu nell'aspetto di colui che sostiene il mondo, l'iniziato si rassicura.

Per l'iniziato la tartaruga è la longevità, la salute, la forza e la determinazione.

³ I.K. TAIMMI La scienza dello Yoga, UBALDINI, ROMA 1970, PAG.155.

11- *Gli Yogi desiderosi di ottenere Siddhi dovrebbero tenere l'HATHA-YOGA molto segreto poiché esso è potente quando è tenuto segreto e inefficace quando, poco saggiamente, viene rilevato.*

Il Maestro rivela all'iniziato i poteri magici che incontrerà lungo la via. Essi sono otto:

ANIMAN, il potere di assumere forme piccolissime

MAHIMAN, il potere di assumere forme grandissime

GARIMAN, il potere di diventare pesanti

LAGHIMAN, il potere di diventare leggeri

PRAPTIAN, il potere di avvicinare oggetti distanti

PRAKAMYA, il potere di ottenere ciò che si desidera

JSITA, il potere di creare ogni cosa

VASITVA, il potere di controllare ogni cosa.

Questi poteri attesteranno la destrezza dell'adepto, che comunque non dovrà farsi sviare da essi. Quello che viene evidenziato è il primo verbo dell'allievo, cioè tacere.

Tacere sullo Yoga e sui poteri che si conseguono.

12- *Colui che pratica l'HATHA-YOGA dovrebbe vivere solo, in una piccola capanna situata in un luogo senza pietre, con acqua e fuoco a distanza di un tiro d'arco e in un regno virtuoso, ben governato, ricco e senza agitazioni.*

13- *Il Matha dovrebbe avere una piccola porta e nessuna finestra; dovrebbe essere liscio e senza buchi, non troppo in alto, ne' troppo basso ne' troppo lungo.*

Dovrebbe essere molto pulito, ben ricoperto di sterco di mucca e libero da insetti.

Esternamente dovrebbe essere attraente, con un piccolo vestibolo, un sedile, un pozzo e circondato da un muro. Queste sono le caratteristiche di uno Yogamatha indicate dai Siddha che hanno praticato l'HATHA-YOGA.

14- *Vivendo in un luogo simile lo Yogi, libero da ogni preoccupazione, dovrebbe praticare lo Yoga tutto il tempo necessario, nel modo insegnatogli dal suo Guru.*

Il Maestro indica all'adepto il luogo della pratica di HATHA-YOGA:
questo luogo ha lo scopo, attraverso il rituale della sua conformità, di preparare l'aspirante interiormente attraverso la preparazione del luogo.

Il luogo diventa il recinto sacro e attraverso la umiltà diventa il regno scintillante dove tutto è possibile. Il mondo rimane silenzioso sullo sfondo, ed emergono i "perfetti" che prima di lui hanno praticato. La pratica è una scienza, che deve essere svolta esattamente nei modi e tempi previsti dal Guru. Anche un solo errore e le potenze, le energie risvegliate dall'allievo, lo potrebbero distruggere.

La parola Guru significa buio e luce: il Guru porta il discepolo dal buio alla luce. Nei Veda, antichi testi di scienza spirituale, è confermata l'importanza del maestro spirituale, e l'atteggiamento che il discepolo deve avere nei suoi confronti: "O re, il discepolo non deve limitarsi a considerare il suo maestro spirituale come una guida, deve anche sapere che egli rappresenta il Signore, l'anima suprema; deve vedere in lui Dio, perché il maestro spirituale è la manifestazione estrema di Krshna, come confermano tutte le scritture. Il discepolo deve dare prova di grande rispetto e venerazione nei confronti del maestro spirituale, attraverso Lui ci si eleva all'amore dell' Eterno, la persona suprema". "E il maestro spirituale si consacra continuamente all'adorazione di SRI RADHA e KRISHNA nel tempio, educando i suoi discepoli in questa adorazione"⁴

15- Lo Yoga è rovinato da sei cause: nutrimento eccessivo, esercizio eccessivo, parlare eccessivo, osservanza di discipline non adatte, compagnie inadatte, incostanza.

L'allievo è istruito alla via di mezzo, al giusto equilibrio che deve tenere e realizzare, attraverso la consapevolezza (MAHA-SATIPATTHANA-SUTTANTA).⁵

Come nella Madhyama Pratipad del Buddha, senza questo equilibrio rischierebbe la rovina, e gli vengono mostrate le sei cause della rovina.

⁴ A.C. BHAKTIVEDANTA SWAMI PRABHUPADA a cura di: SRIMAD BHAGAVATAM II° CANTO, ED. BHAKTIVEDANTA, FIRENZE 1982, PAG. 143.

⁵ EUGENIO FROLA a cura di: Canone Buddhista, UTET, TORINO 1968, PAG. 568 XII S.

“Visto dal di fuori il ‘Sentiero’ sembra la ‘Via della rinuncia’ ma si tratta di una rinuncia che significa maggiore gioia, pace e felicità; non è preferire il dolore alla gioia, ma respingere una felicità passeggera per la beatitudine eterna ...”.⁶

Il dolore più acuto si fa sentire prima di aver acquisito la conoscenza, e ciò avviene a causa dell’ignoranza, della cecità.

Vi è sicuramente un profondo dolore nel cuore di coloro, che forse a causa di questo stesso dolore si danno alla ricerca del Sentiero.

Quelli che cercano il “Sentiero della liberazione”, vedono l’umanità che soffre, senza sapere il perché, non sanno ancora che è l’ignoranza che costituisce la vera essenza del dolore. La consapevolezza porterà il distacco e quindi l’estinzione del dolore.

16- Lo Yoga esalta sei virtù: zelo, temeraria determinazione, coraggio, vera conoscenza, fermezza, rinuncia alla compagnia (di persone non adatte).

Non commettere il male, dire la verità, trattenersi dal dire ciò che riguarda un altro, essere continenti, essere pazienti, essere forti, essere pietosi, essere retti, essere moderati nella dieta e nel parlare: questi dieci punti costituiscono Yama. Tutti questi aspetti di Yama si riferiscono a fatti, parole, pensieri.

Austerità, soddisfazione, fede in Dio, carità, adorazione di Dio, osservanza delle dottrine, modestia, una mente discernente, Japa e sacrifici: questi dieci punti, dicono gli esperti di Yoga, costituiscono Niyama.

Yama (le astinenze) e Niyama (le osservanze), sono per il Sadhaka (allievo) il tirocinio morale affinché possa procedere speditamente verso la meta.⁷

Un requisito fondamentale è il discernimento fra il reale e l’irreale, che conduce l’allievo a entrare nel Sentiero.

L’uomo entra nel sentiero, perché comprende che soltanto in esso si trovano quelle cose che meritano di essere conseguite.

Gli uomini che non fanno, lavorano per acquistare ricchezze e potere; ma questi durano al più una vita e perciò sono irreali.

Vi sono delle cose più grandi di queste, cose reali e durature, una volta viste, non si ha più desiderio delle altre.

⁶ ANNIE BESANT Il tempio interiore, ED.SOCIETA’ TEOSOFICA, TRIESTE 1982, PAG.98.

⁷ I.K. TAIMNI, La scienza dello Yoga, CIT. PAGG. 192-193, NN.29-30.

Quando l'uomo scorge la conoscenza, non può fare a meno di lavorare per essa. Ma appena la scelta è fatta, si deve sapere che vi sono molte varietà sia del reale che dell'irreale, perciò bisogna discernere tra il bene e il male, fra ciò che ha importanza e ciò che non ne ha.

La "Via" non riconosce compromessi tra il bene e il male.

Occorre fare ciò che è retto, a qualunque costo apparente, e astenersi dal male.

Ciò sarà possibile studiando le leggi nascoste della natura. L'uomo che vuole calcare il sentiero deve essere saldo come una roccia, quando si tratta di principi come YAMA e NIYAMA.

Il carattere deve diventare dolce, affabile, accondiscendente e ragionevole. Occorre distinguere la verità dalla menzogna, in tutto, pensiero, parola, azione.

Solo con queste osservanze si può diventare discepolo del maestro, solo quando si è puri si può rimanere accanto a una persona pura, non prima.⁸

17- Le ASANA sono trattate per prime poiché costituiscono il primo passo dell'HATHA-YOGA. Le ASANA rendono l'uomo forte, sano e agile.

18- Continuo descrivendo alcune delle ASANA approvate da saggi come Vasistha e Yogi come Matsyendra.

Nello HATHA-YOGA, prosegue il maestro, il primo passo è costituito dall'esercizio delle posizioni (ASANA), le quali hanno lo scopo di rimuovere gli ostacoli dello Yoga.⁹

Gli ostacoli sono costituiti dalle malattie, apatia, dubbio, negligenza, intemperanza, errate concezioni, inettitudine.

Attraverso le Asana il corpo da pesante e involuto raggiunge la perfezione del diamante.

Queste Asana non sono invenzioni, ma tecniche approvate e praticate da grandi saggi.

Il richiamo alla tradizione è fortissimo e vissuto intensamente.

⁸ ALCIONE (JIDDU KRISHNAMURTI) Ai piedi del Maestro, SIRIO, TRIESTE 1980, PAGG. 19-24-28.

⁹ B.K.S. IYENGAR Teoria e pratica dello Yoga, CIT., PAG.51.

19- *Sedersi in posizione bilanciata ed eretta, ponendo correttamente i piedi fra le cosce e le ginocchia.*

Questa posizione è detta SVASTIKASANA.

La posizione SVASTIKASANA (posizione prospera) è detta anche Sukhasana (posizione semplice).¹⁰

Questa viene insegnata per prima e i simboli della prosperità e della semplicità hanno un valore esoterico per l'allievo, che trarrà dal loro mantenimento prosperità e semplicità, come se l'allievo introiettasse le qualità intrinseche alla posizione attraverso l'identificazione.

20- *Portare la caviglia destra vicino alla natica sinistra e la caviglia sinistra vicino alla natica destra.*

Questa è GOMUKHASANA e somiglia al muso di una vacca.

Solo dopo aver padroneggiato la posizione semplice, l'adepto viene iniziato alla posizione di GOMUKHASANA (muso di vacca).¹¹

Come una vacca è sacra per l'indù, allo stesso modo il corpo dell'iniziato diventa sacro praticando questa posizione.

21- *Poggiare fermamente il piede destro sulla coscia sinistra e il piede sinistro sotto la coscia destra.*

Questo si chiama VIRASANA.

Il Guru successivamente insegna VIRASANA (l'eroe).¹²

Infatti il sadhaka, vinti i suoi istinti, diventa eroe.

Questa posizione era anche la postura di vigilanza che il guerriero teneva quando era di guardia. Nella scultura indiana grandi eroi come Rama sono raffigurati in questa posizione; nella tradizione yogica gli eroi sono tenuti in altissima considerazione.

¹⁰ DESMOND DUNNE Lo Yoga in dodici lezioni, DE VECCHI, MILANO 1971, PAG.231.

¹¹ JAMES HEWITT, Yoga, FELTRINELLI, MILANO 1975, PAG.51.

¹² DHIRENDRA BRAHMACHARI, Yogasana Vijnana, DHIRENDRA YOGA PUBLICATIONS, NEW DELHI 1966, PAG.38.

22- Premere fermamente l'ano sul terreno, con le caviglie in direzioni contrapposte, rimanendo ben equilibrati.

Questa è KURMASANA.

KURMASANA è la tartaruga che rappresenta simbolicamente Visnu, il creatore dell'universo.

Il mito racconta che un diluvio universale fece perdere i tesori divini fra cui AMRTA, il nettare con cui gli Dei conservavano la loro giovinezza. Gli Dei e i Demoni si allearono insieme a Visnu che si trasformò in tartaruga per cercare i tesori persi in fondo all'oceano.

L'oceano venne agitato dagli sforzi congiunti di Dei, Demoni e Visnu, che usò un monte e un enorme serpente. Così agitato l'oceano restituì i tesori, Amrita e Laksmi la Dea della bellezza e della salute, che divenne consorte di Visnu.¹³

23- Assunta la posizione PADMASANA, inserire le mani tra le cosce e i polpacci, e appoggiandosi saldamente al terreno, sollevarsi.

Questa diviene la posizione KUKKUTASANA.

Padma significa Loto. PADMASANA è la posizione del Loto e sicuramente la più importante di tutte le asana, non solo per il suo beneficio psico-fisico, ma soprattutto per il suo significato esoterico. E' l'Asana della meditazione e Buddha viene spesso rappresentato in questa posizione, che simboleggia il "Risveglio".

Il rito continua con KUKKUTASANA, che è la posizione del gallo, attraverso la quale il praticante realizza la solerzia e aumenta la sua potenza.

24- Assumere la posizione di KUKKUTASANA (BANDHA), ruotare le braccia intorno al collo e giacere sulla schiena come una tartaruga.

Questa posizione è detta UTTANA KURMASANA.

Con questa posizione l'adepto si richiude in sé proprio come una tartaruga rovesciata.

¹³ B.K.S. IYENGAR, Teoria e pratica Yoga, CIT., PAG. 202.

25- Afferrare le dita dei piedi con le mani e portarli verso le orecchie piegando il corpo all'indietro come per disegnare un arco.

Questa posizione è detta DHANURASANA.

DHANURA significa arco.

Con la posizione dell'arco l'allievo viene iniziato all'espansione del corpo e della coscienza, le energie interne iniziano a muoversi. E' come se l'arco conoscesse la direzione in cui dovrà essere scoccata la freccia. La freccia è il SADHAKA (l'allievo che deve colpire il proprio "Io" interno).

In Giappone il tiro con l'arco KYUDO è una vera e propria "VIA", attraverso la quale l'allievo progredisce spiritualmente fino a pervenire al SATORI, lo stato di illuminazione.

Nella posizione dell'arco il praticante è tentato a forzare il proprio corpo, che proprio come un arco se tirato troppo potrebbe spezzarsi. Perciò la posizione va attuata lentamente, evitando i soliti errori.¹⁴

L'arco ricorda il tiro con l'arco di Rama (incarnazione di Visnu): il suo era un arco speciale, enorme, potente e soltanto egli riusciva a tenderlo. L'allievo viene invitato a identificarsi con questo eroe.

26- Portare il piede destro alla base della coscia sinistra e il piede sinistro all'esterno del ginocchio destro. Afferrare saldamente il piede destro con la mano sinistra e il piede sinistro con la mano destra e rimanere con il corpo girato.

Questa Asana è stata descritta da MATSYENDRA.

27- Questa MATSYENDRASANA stimola l'appetito e, ventilando il fuoco gastrico, è un'arma che distrugge terribili malattie del corpo; con la pratica giornaliera essa sveglia KUNDALINI e fissa la luna negli uomini.

Con la posizione del saggio MATSYENDRA, cioè del pesce diventato uomo, continua la trasformazione attraverso le Asana. Infatti l'iniziato con questa pratica risveglia Kundalini, l'energia più potente a sua disposizione, simbolizzata da un serpente avvolto in tre spire che con la bocca addenta la colonna vertebrale. Questa

¹⁴ A. VAN LYSEBETH, *Imparo lo Yoga*, MURSIA, MILANO 1985, PAGG. 72, 210.

posizione è dedicata a Matsya, incarnazione di Visnu come pesce. Visnu è il mantentore dell'universo e di tutte le cose.

Si racconta che un tempo essendosi corrotti tutti gli uomini, la terra stava per essere sommersa da un diluvio universale. Visnu si trasformò in pesce e avvertì MANU (il primo uomo), l'Adamo indù, del disastro imminente.

Poi trasportò lui, la sua famiglia e i sette grandi saggi su una barca, legata a un corno sulla sua testa.

E salvò anche i VEDA, i testi sacri, dal diluvio universale.¹⁵

28- Allungare le gambe sul pavimento, rigide come bastoni, e dopo aver afferrato con le mani le dita dei piedi poggiare la fronte sulle ginocchia.

Si ha così PASHIMOTTANASANA.

29- Questo principe delle Asana, PASHIMOTTANASANA, fa scorrere il respiro vitale attraverso la Susumna, stimola il fuoco gastrico, riduce i lombi e cura tutte le malattie degli uomini.

La posizione consiste in un potente piegamento in avanti, con essa meccanicamente l'energia vitale dalla base della colonna sale vivificando tutto il corpo del neofita.

Il neofita è introdotto gradualmente alla conoscenza della fisiologia mistica, infatti un errore potrebbe bruciarlo.

Chiudendosi in questo piegamento l'allievo matura la perla, che è un simbolo dell'energia che risiede sotto l'ombelico.

30- Poggiare saldamente le mani sul pavimento e i gomiti ai lati dell'ombelico; bilanciandosi in questo modo, tendere le gambe all'indietro, in una posizione tesa nell'aria come un'asta. Questa è MAYURASANA.

31- MAYURASANA cura rapidamente ogni malattia, come Gulma, Udara... e aiuta a superare le irregolarità degli umori. Riduce in cenere tutti i cibi presi

¹⁵ B.K.S. IYENGAR, Teoria e pratica dello Yoga, CIT., PAG. 124.

indiscriminatamente, accende il fuoco gastrico e permette di digerire persino il Kalakuta, il terribile veleno.

La posizione del PAVONE ha un duplice aspetto; il primo, che l'allievo deve uccidere, è il sentimento del pavoneggiarsi. Il secondo consiste nel fatto che il pavone è l'animale che uccide i serpenti velenosi.

L'adepto viene iniziato alla medicina ayurvedica e a sconfiggere le malattie: "Gulma", cioè ingrossamento delle ghiandole; "Udara", malattie dello stomaco.

Queste vengono chiamate irregolarità degli umori i quali sono: Vata, Pita, Kapha. L'iniziato è ora immune da qualsiasi veleno.

*32- Giacere sulla schiena come un cadavere. Questa è SAVASANA.
Toglie la fatica provocata dalle altre Asana e facilita il riposo della mente.*

L'allievo è arrivato alla "piccola morte iniziatica", dopo la prova del veleno la sua parte più grossolana è morta, egli rinasce ad un livello più elevato. La paura della morte è, secondo gli antichi maestri, uno dei principali ostacoli che ostruiscono la via della liberazione. E' un sentimento complesso, in gran parte dipende dall'istinto.

Basicamente è fisico, è l'egoismo del corpo e si ritrova spesso in tutti gli animali.

E' l'istinto di conservazione che si manifesta in maniere molto differenti.

La paura fisica della morte è comune all'uomo e all'animale, essa è indipendente dalla paura della morte psicologica propria dell'uomo. La paura psicologica della morte è collegata all'egoismo: dai tempi più antichi, la preoccupazione costante della razza umana è stata quella di eludere la morte, la separazione che essa comporta.

Ne sono derivati il seppellimento, accompagnati dai riti funebri, destinati a conservare una vita fittizia al defunto, mantenendo il più possibile l'anima legata al cadavere.

Attraverso il rito del deporre nella tomba alimenti reali o simbolici, oggetti familiari, o anche mummificando il cadavere, si cerca di rinviare la dissoluzione.

In India, al contrario, si voleva liberare rapidamente l'anima del defunto, i suoi legami con il cadavere e la vita materiale: a questo scopo i cadaveri venivano cremati.

Quando invece un Yogi si è liberato in vita, la cremazione è inutile e il corpo viene seppellito.

La morte nella filosofia tantrica è considerata uno squilibrio fra le forze vitali in gioco. Infatti lo Yogi che ha conosciuto coscientemente e volontariamente la padronanza delle funzioni vitali, può prolungare indefinitamente la sua vita materiale.

A condizione che lo voglia.

E' noto che esseri di eccezione, in circostanze di eccezione vi hanno fatto ricorso.

Questo prolungamento della vita, è facoltà di morire a volontà, senza sofferenza né agonia, uscendo dal corpo attraverso il BRAHMARANDRA (sommità del corpo).

Sono state documentate opere magiche attraverso le quali un uomo anziano si introdusse nel corpo del giovane legittimo proprietario, espellendolo.¹⁶

La soluzione del problema morte è possibile nella reale via, oltre lo spazio e il tempo, dove storia e materia sono abolite.

33- Le Asana proposte da Shiva sono ottantaquattro.

Ne descriverò quattro, che sono la quintessenza.

34- Queste quattro Asana, Siddha, Padma, Simha e Bhadra sono le migliori. La più comoda è Siddhasana, che può essere assunta in qualsiasi momento.

L'adepto dopo la morte iniziatica viene istruito a livello superiore. Questa istruzione deriva direttamente da Shiva, e le indicazioni sono il distillato del nettare divino.

Infatti fra tutte le posizioni viene insegnata SIDDHASANA, che significa la perfezione, la quale dona i poteri magici: SIDDHI.

¹⁶ COSTANT KERNEIZ, Yoga per l'occidente, ED.MEDITERRANEE, ROMA 1977, PAG.176.

35- *SIDDHASANA*: premere il perineo con la base del tallone sinistro e portare il piede destro fermamente al di sopra del pene. Tenere il mento saldamente poggiato sulla fossetta della gola. Rimanere immobili con gli organi di senso sotto controllo e lo sguardo fisso al centro delle sopracciglia.

Questa è SIDDHASANA, che tiene aperta la porta verso l'emancipazione.

36- *Un altro modo per eseguire questa posizione: portare la caviglia sinistra al di sopra del pene e l'altra caviglia al di sopra di questa.*

Questa è SIDDHASANA.

37- *Alcuni dicono che questa è SIDDHASANA, altri la conoscono come VAJRASANA; altri la chiamano MUKTASANA e altri ancora ne parlano come di GUPTASANA.*

38- *I Siddha sanno che come fra gli Yama la cosa più importante è una dieta moderata e fra i Niyama l'innofensività, così fra tutte le Asana la più importante è SIDDHASANA.*

39- *Tra le ottantaquattro posizioni si dovrebbe sempre praticare SIDDHASANA. Essa purifica le settantaduemila nadi (canali o correnti).*

40- *Lo Yogi che effettua la meditazione, segua una dieta moderata e pratici continuamente SIDDHASANA per dodici anni: otterrà la liberazione.*

41- *Quando SIDDHASANA viene eseguita con maestria, di quale utilità sono le varie altre Asana? Quando il respiro vitale è ben trattenuto con la pratica di KEVALA KUMBHAKA, UNMANI-AVASTHA, che dona la gioia, sorge da solo e senza sforzo.*

E' molto importante che l'allievo apprenda correttamente questa posizione prima di praticarla, può però, se vuole, utilizzare delle varianti. Le varianti della posizione PERFETTA, sono conosciute con nomi evocativi molto importanti, p.es: posizione del fulmine, del liberato, del diamante, e così via.

Attraverso la posizione perfetta si purificano i canali esoterici (72.000), purificandoli il corpo e la mente diventano luminosi e equilibrati.¹⁷ (Dentro i canali scorrono le correnti, ma in realtà non vi è differenza fra i due termini).

Il Guru rassicura l'allievo promettendogli la liberazione entro un periodo di tempo mistico rappresentato dai dodici che significa perfezione.

Oltre alla posizione e alla conoscenza dei Nadi: i percorsi e le correnti esoteriche, vengono date istruzioni circa il respiro che deve essere trattenuto e praticato con un ritmo speciale (Kevala Kumbaka).

Con questo procedimento l'allievo ottiene, se vuole, un alto stato di Samadhi (Unmani-avastha).

42- Quando SIDDHASANA viene eseguita perfettamente, le tre Bandha seguono senza sforzo e in modo naturale.

43- Non c'è nessuna Asana come SIDDHASANA, nessuna KUMBHAKA come KEVALA, nessun MUDRA come KHECARI e nessun LAYA come quello sul suono interiore.

All'adepto vengono indicati i lavori futuri, solo quando la posizione perfetta sarà tale imparerà i tre nodi o legami, che avranno lo scopo di controllare il plesso della gola, dell'addome e del perineo, le "BANDHA".

Di tutte le posizioni quella "perfetta" è la migliore, così come di tutte le sospensioni di respiro è la ritenzione, di tutti i sigilli lo è Khecari, e il migliore degli "assorbimenti" della mente è l'ascolto del suono interiore "NADA".

44- Ora viene descritta PADMASANA: portare il piede destro sulla coscia sinistra e il sinistro sulla coscia destra; incrociare le mani dietro la schiena e afferrare le dita dei piedi. Appoggiare il mento sulla fossetta della gola e fissare la radice del naso. Questa è PADMASANA, che elimina tutte le malattie dello Yogi.

45- 46- Un'altra interpretazione: portare i piedi – le piante rivolte verso l'alto – sulle cosce (opposte) e appoggiare le mani, con le palme rivolte verso l'alto, fra le

¹⁷ B.K.S. IYENGAR, Teoria e pratica del Pranayama, ED.MEDITERRANEE, ROMA 1981, PAG. 61.

cosce. Dirigere lo sguardo sulla radice del naso e appoggiare la punta della lingua sulla base dei denti e il mento sulla fossetta della gola. Sollevare lentamente Prana.

47- Questa è PADMASANA: elimina tutte le malattie.

Non può essere praticata da persone qualsiasi. Solo gli intelligenti sulla terra possono praticarla.

PADMASANA che è la posizione del loto ha un significato molto importante per l'adepto. Infatti rappresenta la posizione del risveglio ¹⁸: “Come il loto pur nascendo dal fango e traendo da esso il suo sostentamento si innalza incontaminato al di sopra di esso, così lo Yogi, senza rinnegare il corpo e i sensi, li trascende e si eleva verso la luce”.

L'adepto viene considerato intelligente per la scelta di voler essere iniziato allo Hatha-Yoga-Vidya.

48- Assumere bene PADMASANA: con palme l'una sull'altra poggiare saldamente il mento sul petto e, contemplando Brahman nella mente, sollevare ripetutamente apana verso l'alto e portare il prana inalato verso il basso. Con questo mezzo si ottiene una conoscenza ineguagliabile per mezzo del potere di KUNDALINI.

49- Lo Yogi seduto in PADMASANA, se riesce a sopportare il respiro ridotto attraverso le Nadi, si libera: su ciò non c'è alcun dubbio.

Al neofita vengono svelati i movimenti di PRANA e APANA.

Essi sono due dei cinque tipi di VAYU, e la loro funzione è sostenere il corpo grossolano e sottile.

Il Prana-vayu è il datore della vita e la sua sede è nella parte alta del corpo, cervello, faccia, torace, la sua sede speciale è il cuore.

L'Apana-vayu è situato all'opposto, nella parte bassa del corpo, intestino crasso, apparato urinario e escretore. Le sue funzioni sono il trattenere le feci, l'urina, il sangue mestruale, lo sperma e il feto.

¹⁸ TAISEN DESHIMARU, *Lo zen passo per passo*, UBALDINI, ROMA 1981, PAG.14.

Se le rotte dei due vayu vengono invertite l'individuo perde ogni risorsa, per cui il medico deve riportare al naturale movimento i vayu.¹⁹

Gli altri vayu sono: UDANA, SAMANA, VYANA.

L'Udana-vayu ha come sede l'ombelico, torace, gola, tende a salire, la sua azione è di sostenere la forza fisica e rafforzare mente intelletto e memoria.

Il Samana-Vayu ha sede anch'esso nella regione ombelicale, è connesso con la digestione, stomaco e intestino tenue. La sua funzione principale oltre alla digestione, è che dopo di questa separa il liquido indispensabile al corpo dai rifiuti che invia all'intestino crasso.

Il Vyana-Vayu scorre in tutto il corpo distribuendo i liquidi, infatti è localizzato nel cuore. Vyana è molto veloce, aiuta i movimenti interni del corpo, traspirazione, sbadiglio, battito delle ciglia...

Con un processo alchemico respiratorio chiamato PRANAPANAGATHI il maestro insegna all'allievo a svegliare KUNDALINI.

Il processo ha la conseguenza di far pervenire alla conoscenza assoluta.

Essendo però il procedimento molto pericoloso all'allievo vengono date indicazioni molto precise: una di queste è la natura di Kundalini.

Alla radice della parola Kundalini c'è il verbo "kund" che significa bruciare.

Questo è il suo significato vitale, perché Kundalini è il fuoco in atto di bruciare."²⁰

Ma esistono altri significati: p. es. KUNDA significa buca o ciotola, con esso ci viene offerta l'immagine del vaso in cui il fuoco arde.

Un altro significato è spirale, anello derivante da sostantivo KUNDALA; esso significa anche arrotolato.

Tutti questi simbolismi danno l'immagine del fuoco che si dispiega e si snoda, conferendo così una femminilità creatrice al fuoco.

Il fuoco serpentino Kundalini è anche parte dello Yoga tantrico, e viene definita la "divina energia cosmica", che giace come un serpente arrotolato nel "centro", alla base della colonna vertebrale.

Risvegliata, Kundalini, sale lungo il canale centrale Susumna Nadi, arrivando al centro di forza alla sommità del cranio del praticante.

¹⁹ G. THAKKUR CHANDRASHEKHAR, Introduzione all'Ayurveda, UBALDINI, ROMA 1979, PAGG. 56-57.

²⁰ G. S. ARUNDALE, Kundalini, SIRIO, TRIESTE 1981, PAG. 1.

Questo arrivo determina l'unione e lo sposalizio con l'ATMAN, l'entità eterna individuale.

Quando il fuoco è così passato attraverso tutti i centri (del sadhaka) la coscienza s'eleva fino all'ingresso del mondo celeste".²¹

“Il risveglio di Kundalini può essere graduale o improvviso e variare d'intensità e d'effetto secondo lo sviluppo e la costituzione, il temperamento della persona.”²²

Oltre al Nadi centrale (SUSUMNA) vi sono altri due canali: IDA e PINGALA, simboleggianti rispettivamente luna e sole.²³

Il primo è freddo, il secondo è caldo: essi partono dalle narici e avvolgono a spirale tutto il canale centrale, fino alla base della colonna vertebrale.

Questi tre canali sono simili esteriormente al caduceo di Mercurio, anch'esso simboleggiante la conoscenza.

I tre canali indicati sono i principali, ma in tutto sono 72.000, e la loro pulizia è assicurata attraverso la pratica costante e regolare.

La liberazione che si consegue dalla pratica del respiro in Padmasana conduce l'allievo alla liberazione totale chiamata Nirbikalpa Samadhi. Infatti il sadhaka può liberarsi anche durante la vita, in tal caso è chiamato Jivan-mukti, liberato vivente.

50- Ora è descritta SIMHASANA: portare la caviglie sotto la scroto, su entrambi i lati del perineo, la caviglia destra sul lato sinistro e la sinistra sul lato destro.

51- Poggiare le palme sulle ginocchia, distendere le dita e con la bocca aperta guardare la radice del naso, tenendo la mente concentrata.

52- Questa è SIMHASANA, tenuta in grande considerazione dai migliori Yogi. Questa Asana eccezionale facilita le tre Bandha.

SIMHASANA è la posizione del leone. Il leone fu un'altra delle nove incarnazioni di Visnu; l'analogia con il re degli animali del sadhaka è evidente: è diventato re di se stesso.

²¹ ARTHUR AVALON, Il potere del serpente, ED.MEDITERRANEE, ROMA 1987, PAGG. 17-92.

²² GOPI KRISHNA, Kundalini, UBALDINI, ROMA 1971, PAG. 47.

²³ Ivi, PAG. 95.

Questa posizione facilita l'apprendimento delle tre Bandha, che sono: JALANDHARA, UDDHIYANA e MULA.

Simha significa leone e il mito vuole che sia dedicata a NARASIMHA.

NARA è uomo, SIMHA è il leone, il leone è anche Visnu. Si racconta che il re demonio Hiranya Kasipu ottenne una grazia da Brahman (il padre degli Dei) che gli assicurava l'immortalità. Il re demonio iniziò allora a perseguitare Dei e uomini, non escludendo il suo religioso figlio Prahlada, ardente devoto di Visnu.

Prahlada fu infatti sottoposto a crudeltà e dure prove, ma con la grazia di Visnu rimase illeso e predicò con grande fede e vigore l'onnipresenza, l'onniscienza e l'onnipotenza del Dio.

In un eccesso di ira Hiranya Kasipu chiese a suo figlio perché, pur essendo Visnu onnipotente, lui non riuscisse a vederlo nella colonna della sala del palazzo. Il re demonio prese quindi a calci insolentemente la colonna per convincere il figlio dell'assurdità della sua fede.

Quando Prahlada chiamò Visnu in suo aiuto, il Dio uscì dalla colonna in una spaventosa sembianza; era per metà leone e metà uomo.

Quindi si fece buio senza che fosse giorno né notte.

Il Signore sollevò in aria Hiranya Kasipu, si sedette sulla soglia, pose il re demonio sulla sua gamba e lo fece a pezzi.

“Narasimha Avatar viene spesso rappresentato nelle sculture indiane e si può vedere questo potente gruppo nei sotterranei di Ellora”.²⁴

53- Ora viene BHADRASANA: portare le caviglie sotto lo scroto sui due lati del perineo: la caviglia sinistra sul lato sinistro e la destra sul lato destro.

54- Quindi afferrare saldamente con le mani i piedi e rimanere immobili, questa è BHADRASANA, che elimina tutte le malattie. Gli Yogi che sono diventati Siddha la chiamano GORAKSASANA.

BHADRA significa gentile, e quindi la posizione della gentilezza fa diventare il sadhaka gentile e disponibile nei confronti del prossimo. Questa posizione è anche

²⁴ B.K.S. IYENGAR, Teoria e pratica dello Yoga, CIT., PAG. 122.

chiamata Goraksasana che significa posizione del vaccaro, ma è anche il nome di un grande maestro: è stata così chiamata in omaggio a lui.

Goraksa o Gorakhnath fu un medico bengalese del XII / XIII secolo dopo Cristo, che mise a punto l'Hatha-Yoga e il GHATHASTA-YOGA.²⁵

Tutte le malattie vengono guarite con questa Asana, considerata una panacea.²⁶

55- Così i migliori Yogi praticano senza fatica le varie Asana e Bandha, praticano la purificazione dei Nadi, Mudra, ecc..., e il controllo del respiro.

56- Le Asana, le varietà di Kumbhaka, le posizioni chiamati MUDRA (Mahamudra, ecc...) e poi la concentrazione su NADA costituiscono la sequenza dell'HATHA-YOGA.

Lo Yogi deve arrivare senza sforzo a praticare le varie tecniche, cioè posizioni, contrazioni o legami. Tutte queste, assieme al controllo del respiro e ai MUDRA purificano i canali esoterici dello Yogi. Naturalmente vi è una sequenza precisa, una modalità segreta nella pratica di HATHA-YOGA, che viene comunicata verbalmente da maestro a discepolo.

Anche i tempi e i modi delle posizioni possono variare da discepolo a discepolo: questo dipende dalle sue caratteristiche psico-fisiche e attitudini spirituali.

La concentrazione su NADA, il suono interiore viene praticato verso la fine della sequenza yogica.

57- Il BRAHMACARIN che segua una dieta moderata e rinunci ai frutti delle sue azioni diviene un Siddha dopo un anno.

Su ciò non vi è alcun dubbio.

58- Per "dieta moderata" si intende cibo gradevole e dolce, che lasci libero un quarto dello stomaco e che sia mangiato come un'offerta per Shiva.

Un altro insegnamento viene indicato all'adepto, attraverso il parallelo tra la rinuncia a certi cibi e la rinuncia al frutto delle sue azioni. Il cibo è in offerta a Shiva,

²⁵ G.CELLA AL – CHAMALI, Yoga, SONZOGNO, MILANO 1991, PAG. 169.

²⁶ GIUSEPPE RICCI, Yoga e medicina, IBIS, MILANO 1989, PAG. 84.

che è considerato oltre che un Dio un grande asceta; il praticante offre il risultato del cibo, inteso non solo come sapore, ma anche come energia che fa funzionare il corpo umano, e di conseguenza muovendosi compie delle azioni.

Anche le azioni sono da ricondurre al cibo. Quindi il praticante rinuncia al piacere-dolore del cibo, così come rinuncia al piacere-dolore delle sue azioni. E' qui mostrato il sentiero della rinuncia e quello dell'offerta al Signore. Ma la rinuncia riguarda il desiderio del frutto finale, non dell'azione, che deve esistere. "O Anagha, come da me fu detto, vi è in questo mondo un duplice sentiero: quello della devozione, e quello della rinuncia all'azione". "Desiderio ed avversione per ogni sensibile sono inerenti al senso corrispondente; niuno divenga soggetto a questi due contrari, poiché essi sono i nemici suoi"..²⁷

"Così conoscendo ciò che alla ragione è superiore, da te stesso rafforzando te stesso, o MAHABAHU, uccidi il nemico, sotto forma di desiderio difficile a vincere".²⁸

"Colui che rinunciando all'attaccamento agisce dedicando a Brahman ogni azione, è incontaminato dal peccato, come la foglia del loto dall'acqua".²⁹

"Colui che è liberato dall'idea che il suo vero io agisca, la cui mente non è offuscata, anche se uccidesse tutta questa gente, non ucciderebbe e non sarebbe vincolato".³⁰

"Quelli che offrendomi suprema devozione insegnerà questo supremo segreto ai miei devoti, liberato dal dubbio, veramente vedrà me". BHAGAVAD GITA.³¹

59- Le seguenti cose sono dannose per gli Yogi: sostanze amare, acide, con molte calorie, salate, piccanti, verdura verde (escluse quelle prescritte), minestra di farina di avena acida, olio di sesamo o di mostarda, sesamo, mostarda, alcool, pesce, carne (compresa quella di capra), caglio, burro di latte, piselli (nani dell'India), il frutto del giuggiolo, focacce con olio, assafetida e aglio.

²⁷ M.L. KIRBY E C. JINARAJADASA a cura di, Bhagavad Gita, 6° SIRIO, TRIESTE 1980, PAG.33.

²⁸ Ivi, PAG. 37.

²⁹ Ivi, PAG. 38.

³⁰ Ivi, PAG. 107.

³¹ Ivi, PAG. 113.

60- *Deve essere evitata una dieta che comprenda: cibo già cotto e che, diventato freddo, venga riscaldato; cibo asciutto o troppo salato o troppo acido, avariato o che contenga troppa verdura.*

61- *All'inizio dovranno essere evitati: fuoco, donne e viaggi. Per questo, Goraksa dice: "Le compagnie inadatte, godersi il caldo vicino al fuoco in inverno, donne e lunghi viaggi, fare il bagno al mattino presto, digiunare e attività fisiche: tutto ciò deve essere evitato".*

62- *Le sostanze idonee all'alimentazione dello Yogi sono: farina di grano, riso, orzo, il grano detto "Esastika" e cibo purificato, latte, burro di bufala indiana, zucchero scuro, burro, canditi, miele, zenzero essiccato, la verdura chiamata "Patolaka" e cinque erbe aromatiche chiamate Jivanti, Vastumulya, Aksi, Meghanada e Punarnava, piselli verdi e acqua pura.*

Viene ribadita l'importanza dell'alimentazione sia materiale che spirituale. Le regole sono molto severe, l'allievo è invitato a scegliere fra i cibi quelli più adatti, così deve scegliere le compagnie più giuste per lui. Deve anche evitare per un certo periodo la comodità del fuoco e il piacere delle donne.

Nella MAHANARAYAN-UPANISHAD (79 – 15), il cibo, "Anna", è descritto come il requisito primario senza il quale l'uomo non può sviluppare il corpo anatomico a livello spirituale. Vi si afferma che il sole irradia il calore che fa evaporare l'acqua. Il vapore si trasforma in nubi, dalle quali la pioggia cade sulla terra. L'uomo coltiva la terra e produce il cibo che, consumato, crea l'energia necessaria al mantenimento del vigore. Il vigore genera la disciplina, che sviluppa la fede, la quale dà la conoscenza. La conoscenza dispensa l'apprendimento, che porta la compostezza, la quale crea la calma. La calma instaura l'equanimità, che sviluppa la memoria, e questa induce il riconoscimento. Il riconoscimento apporta il giudizio il quale conduce all'autorealizzazione.

Secondo la TAITTIRIYA-UPANISHAD, il cibo è Brahman.

63- *Lo Yogi deve nutrirsi con cibo sostanzioso e dolce mescolato con burro di bufala indiana e latte; dovrebbe nutrire i Dhatu ed essere gentile e proprio.*

L'alimentazione appropriata e la medicina Ayurvedica vengono studiate progressivamente, attraverso i costituenti del corpo chiamati DHATU. I Dhatu sono sette e ciascuno ha una funzione distinta nel corpo. Essi sono:

Rasa Dhatu, che è derivato dal liquido alimentare, mentre il sangue circolando attraversa i vari canali dell'organismo. Il suo effetto è calmante sui sensi, dà pace e soddisfazione alla mente.

Rakta Dhatu, che è derivato dal Rasa Dhatu, è noto come Jivana o vita. Mantiene le normali attività vitali, lo splendore del colorito. Nutre i tessuti muscolari e accresce la vitalità.

Namsa Dhatu, riveste le ossa, contribuisce alla forza fisica e nutre il Meda.

Meda Dhatu, rinfresca il corpo, ne provoca la traspirazione e l'untuosità, contribuisce alla solidità e al nutrimento delle ossa.

Asthi Dhatu, sostiene il corpo e nutre il midollo.

Majja Dhatu, contribuisce alla viscidità e alla forza dell'organismo, riempie le cavità e le porosità delle ossa e nutre il seme.

Shukra Dhatu, che provoca per lo più attività e sensazione di soddisfazione. E' la causa del vigore fisico e della fecondazione, è emesso durante il rapporto sessuale.

Dhatu, Dosha e Mala costituiscono il corpo.

I Dosha sono tre: Vayu, Pitta e Kapha.

I Mala sono anch'essi tre: Mutra, Shakrit e Sveda.

I tre principi e i sette costituenti, danno vita al corpo attraverso i sapori del cibo.³² E' spiegata così l'importanza dell'alimentazione.

64- Qualsiasi persona che non sia letargica, nell'eseguire le diverse forme dello Yoga, sia essa giovane o vecchia, gracile o debole, raggiunge SIDDHI attraverso la pratica.

65- Colui che è assiduo nella pratica raggiungerà SIDDHI, non colui che è ozioso. YOGA-SIDDHI non viene ottenuto con la semplice lettura dei Sastra.

³² G.T. CHANDRASHEKHAR, Ayurveda, CIT., PAG. 64.

66- SIDDHI non è raggiunto indossando l'abito dello Yoga o parlandone; solo la pratica è causa di successo. Questa è la verità senza alcun dubbio.

67- Le Asana, le diverse Kumbhaka e le eccellenti Karana devono essere eseguite tutte nel corso dello HATHA-YOGA, finché non sia raggiunto il risultato del RAJA-YOGA.

Alla fine della prima parte del percorso yogico il Maestro rinforza con una ripetizione le caratteristiche necessarie che il discepolo deve avere. Inoltre, il discepolo deve essere assiduo nella pratica perché, anche se vecchio, può raggiungere la perfezione in breve tempo.

Parlando dello Yoga o pavoneggiandosi, o anche leggendo i sacri testi non può raggiungere la perfezione. E' solo attraverso lo sforzo e la pratica, che si raggiunge lo Yoga regale.

CAPITOLO 2

1- *Dopo che lo Yogi si è perfezionato nelle Asana, deve praticare PRANAYAMA, secondo gli insegnamenti del suo Guru, con i sensi sotto controllo e seguendo una dieta benefica e moderata.*

2- *Quando il respiro è irregolare la mente è instabile, ma quando il respiro è tranquillo, così è la mente e lo Yogi raggiunge il potere della calma. Quindi il respiro deve essere trattenuto.*

3- *Si dice che la vita dura finché esiste un respiro nel corpo: la sua fine è la morte. Quindi il respiro deve essere trattenuto.*

4- *Quando i Nadi sono colmi di impurità, il respiro non va nel mezzo. Come può dunque esservi UNMANI-AVASTHA? Come si può raggiungere la meta?*

5- *Quando tutti i Nadi, che sono colmi di impurità, vengono purificati, solo allora lo Yogi diviene esperto nel controllo del respiro.*

L'adepto è ora iniziato alla pratica del controllo del respiro (PRANAYAMA).

Secondo le Upanishad, il Prana è il principio della vita e della coscienza. E' equiparato all'Io reale, o Sé (ATMAN).

Il Prana è il soffio della vita di tutti gli esseri dell'universo che nascono e vivono grazie a esso, e quando muoiono, il loro soffio individuale si dissolve nel soffio cosmico. Il Prana è il mozzo della ruota della vita, e in esso si stabilisce ogni cosa.

Permea il sole datore di vita, le nubi, i venti, la terra e tutte le forme di materia.

E' l'essere (SAT) e il non essere (ASAT). E' la sorgente di ogni conoscenza. E' la personalità cosmica (PURUSHA) della filosofia Samkhia. Perciò lo Yogi trova rifugio nel Prana.

All'adepto viene data l'antica sapienza che i saggi hanno imparato prima di lui, affinché approfondisca i procedimenti di Pranavaju e Apanavaju.

Il primo è attivato dall'inspirazione, il secondo dall'espiazione.

Perciò il Pranayama è un'arte e ha tecniche per far sì che gli organi respiratori si espandano intenzionalmente, ritmicamente e intensivamente. Consiste in un lungo protratto flusso sottile di inalazione (PURAKA), esalazione (RECHAKA) e ritenzione del respiro (KUMBAKA). Se il respiro si arresta si perde la vita, perciò respiro e vita sono intimamente legati. Trattenendo il respiro si trattiene la vita, per questo il Guru illumina il discepolo, con modalità precise di ritenzione del respiro.

“La respirazione Yoga, che è una respirazione controllata e regolata dalla volontà, accumula grande quantità di prana nel cervello e centri nervosi. Numerosi poteri attribuiti agli occultisti sono dovuti in gran parte all'uso intelligente di questa energia”.¹

Il Pranayama ha lo scopo di purificare i canali esoterici: oltre a Ida, Pingala e Susumna, anche tutti gli altri. Solo quando i canali saranno perfettamente liberi lo Yogi perverrà ad un elevato stato di coscienza che è UNMANI-AVASTHA.

6- Così PRANAYAMA deve essere eseguito ogni giorno, con una mente in cui prevalga l'elemento sattvico, finché NADI-SUSUMNA sia libero da impurità.

L'elemento sattvico è una delle tre qualità (GUNA): è l'elemento costitutivo che determina il manifestarsi della Prakrti, cioè la natura radice.

Il SATTVA è l'elemento leggero, luminoso, puro e predomina nella parte più alta della mente detta Buddhi.

L'elemento sattvico diviene prevalente, attraverso una pratica costante del Pranayama. Lo scopo è di purificare e liberare il Susumna-Nadi.

Lo Yogi chiama Susumna in vari modi: “grande via”, “Brahma-Nadi”, “strada maestra” ecc... Anche se ci sono 72.000 nadi nel corpo, solo Susumna è la via per arrivare alla liberazione.

E' qui che tutta l'energia del corpo deve essere portata, attraverso la tecnica di KUMBAKA. Attraverso Susumna, Kundalini sale al Brahma-Randhra, attraverso i principali chakra. Essa va dalla base della colonna vertebrale alla sommità del corpo, e come la colonna vertebrale è la struttura centrale del corpo materiale, il Susumna lo è di quello pranico. Come non può esservi salute fisica quando la colonna vertebrale è danneggiata, così non può esservi evoluzione spirituale sino a quando il Susumna è

¹ Y. RAMACHARAKA, La respirazione e la salute, NAPOLEONE, ROMA 1988, PAG. 34.

colmo di impurità. Il percorso di Susumna dal basso all'alto è il percorso dell'evoluzione che lo Yogi deve compiere. E quando Kundalini raggiunge il SAHASRARA, il plesso della sommità del capo, il Sadhaka non ha la sensazione della propria identità separata e per lui non esiste più nulla.

Ha superato le barriere del tempo e dello spazio, diviene una cosa sola con l'universo.

7- Lo Yogi che assume PADMASANA dovrebbe ispirare prana attraverso la luna e, dopo averlo trattenuto il più a lungo possibile, deve espirare attraverso il sole.

8- Di nuovo inspirando prana attraverso PINGALA, si riempirà d'aria molto lentamente. Eseguendo KUMBHAKA come prescritto, prana sarà poi espirato attraverso IDA.

9- L'aria deve essere ispirata dalla stessa narice attraverso cui era avvenuta l'espirazione. Quindi, dopo aver trattenuto il respiro il più possibile, questo deve essere esalato dall'altra narice, lentamente, mai velocemente.

10- Se il prana è stato introdotto attraverso IDA, allora deve essere esalato dall'altra; se attraverso PINGALA, allora, dopo averlo trattenuto, deve essere esalato attraverso la sinistra.

Coloro che si sono perfezionati nello YAMA, con la pratica continua del controllo del respiro attraverso i canali destro e sinistro, hanno i Nadi purificati in un tempo non inferiore a tre mesi.

11- Si dovrebbe praticare bene KUMBHAKA quattro volte al giorno (la mattina presto, a mezzogiorno, alla sera e a mezzanotte), gradualmente, sino a ripeterlo ottanta volte ogni volta.

“Prima che la voce possa parlare in presenza dei Maestri deve aver perso la capacità di ferire”.²

² MABEL COLLINS, La luce sul sentiero, SIRIO, TRIESTE 1980, PAG. 73.

Questa regola vale per tutti i discepoli, perciò il discepolo ascolta gli insegnamenti del Maestro in devoto silenzio.

Il Maestro dal canto suo dona la tecnica al discepolo, così da fargli sperimentare direttamente la verità. Il discepolo deve comprendere con la mente razionale, ma ancora di più con la mente intuitiva.

Da parte sua il Maestro lascia che la conoscenza tocchi il discepolo, perché è pronto a riceverla.

Il discepolo non può chiedere nel senso mistico: fino a quando non ha conseguito il potere del silenzio e l'arte della parola, tutto quello che gli viene dato è per grazia del suo Guru.

Attraverso questa potente tecnica di Pranayama, conosciuta anche come NADI SHODANA, il Guru comunica un elevato insegnamento concernente l'unificazione delle polarità. I due canali esoterici simboleggianti la luna e il sole, vengono purificati. Questo avviene seguendo esattamente le istruzioni, circa il tempo, il ritmo, la durata.

Ottanta volte esprime un numero mistico, l'otto, che è simbolo dell'infinito, così il discepolo punta all'infinito.

Il tempo è a disposizione dell'allievo, ne è diventato padrone attraverso il Kumbaka (la ritenzione del respiro).

Il discepolo può così concentrarsi nell'equilibrare i due canali, lunare e solare, perché essi sono le sue possibilità, le due vie.

Esse devono unificarsi attraverso la consacrazione della via Mediana, "MARGA-YANA", che è la retta via.

"Il Sadhaka conquista il segreto dell'azione equilibrata, in tutte le parti del cervello, e conosce così la pace, la posatezza, l'armonia".³

12- In un primo stadio appare il sudore; nel secondo si avverte un tremito; nello stadio più avanzato prana va nel luogo principale. Così si controlla il respiro.

*13- Strofinare sul corpo il sudore causato dallo sforzo.
Così il corpo acquista leggerezza e fermezza.*

³ B.K.S. IYENGAR, Teoria e pratica del Pranayama, CIT. PAG. 262.

Il Sadhaka pratica rigorosamente il Pranayama: al mattino dalle ore quattro alle sei (l'ora di Brahman), quando il Prana è in situazione di massima negatività. A mezzogiorno, quando, il Prana è in equilibrio. Alla sera fra le ore 17 e 19, un'ora prima del tramonto, quando il Prana raggiunge il punto massimo di positività. A mezzanotte, quando il Prana è in equilibrio tra massima positività e massima negatività.

In un primo stadio di pratica il Sadhaka si copre di sudore; questo stadio è chiamato ADHAMA PRANAYAMA.

Nel secondo stadio il corpo trema violentemente (MADHYANA PRANAYAMA).

Infine nel terzo stadio (UTTANA-PRANAYAMA) il Prana va nel BRAHMA-RANDHRA, il settimo centro chiamato anche SAHASHRARA.

“Il risveglio del settimo centro permette di lasciare il corpo in completa coscienza”. “Quando il fuoco è così passato attraverso tutti i centri in un certo ordine, la coscienza si eleva gradualmente fino all'ingresso del mondo celeste, alla fine della vita sul piano astrale”.⁴

Tutta questa attività respiratoria crea un forte calore, un fuoco che fa sudare il Sadhaka: per questo deve riassorbire il sudore strofinandolo con le mani. Il corpo diventa allora leggero, luminoso e forte.

14- Nei primi stadi di pratica è prescritto cibo mescolato a latte e burro di latte di bufala indiana. Ma quando la pratica è avanzata non è necessario seguire tali restrizioni.

15- Il leone, l'elefante e la tigre sono addomesticati gradualmente; allo stesso modo si deve imparare a controllare prana, altrimenti ucciderà il praticante.

Col tempo, con la pratica costante il discepolo diventa un Mago: non gli è più necessaria la disciplina alimentare. Ora può mangiare tutti i veleni e rimanere immune.

Allo stesso modo è immune dai sentimenti negativi, compreso il desiderio della sensazione e la sete di crescere.

⁴ ARTHUR AVALON, Il potere del serpente, CIT. PAG. 17.

Conoscendo il Prana e la sua manipolazione, il praticante sente crescere il potere, il controllo su di sé e sul mondo. Ora è molto importante che l'allievo scelga la via giusta: è facile ora, essendo così potente, che segua suggestionato dalla sua potenza, la via che conduce al male. Ora il discepolo deve uccidere l'ambizione, il desiderio di vivere, il desiderio di benessere, il senso di superiorità. Queste negatività devono venire controllate gradualmente, allo stesso modo che si controlla il Prana: in caso contrario il discepolo morirà.

16- Attraverso la pratica di Pranayama (unitamente a una dieta idonea e alle Bandha) si raggiunge la guarigione di tutte le malattie. Con una pratica errata dello Yoga il discepolo attira su di sé tutte le malattie.

17- Da una pratica errata di Pranayama può derivare: singulto, asma, malattie bronchiali, dolori al capo, alle orecchie, agli occhi e varie altre malattie.

18- Il respiro deve essere esalato e inalato gradualmente e gradualmente deve essere trattenuto. Così si ottiene Siddhi.

19- Quando i Nadi sono purificati, vi sono segni esteriori; appaiono definitivamente magrezza e luminosità di corpo.

20- Quando si è in grado di trattenere il respiro come si desidera, quando il fuoco gastrico diviene più attivo e il Nada viene sentito, allora vi è perfetta salute poiché i Nadi sono purificati.

Il discepolo sperimenta direttamente sulla sua costituzione psicofisica la conoscenza svelatagli dal Maestro. Il discepolo comprende la natura della malattia fisica come effetto della malattia dell'anima. Da tutto questo egli impara lezioni di armonia e considera la vita che lo circonda guardando intelligentemente nel suo cuore.

Aver conseguito la conoscenza di se medesimo, è aver aperto le porte dell'anima da ciò, ha imparato come usare e dominare la propria personalità.

Aver ottenuto una Siddhi, come quella di saper guardare dentro la mente altrui, è come un momentaneo lampo, che lo farà diventare più che uomo. Una Siddhi dopo l'altra, permetterà, di effettuare il grande compito di fissare la luce abbagliante senza arrestarsi di fronte ad essa. Nel BARDO THODOL si afferma: “Con questo scelto insegnamento, si raggiunge lo stato di Buddha al momento stesso della morte. Anche se i Buddha dei tre tempi la cercassero, essi non potrebbero trovare una dottrina superiore a questa”.⁵

Raggiunta la perfezione nella pratica il corpo del praticante diventa radioso e flessibile, e il suono interno viene chiaramente percepito: questo è segno che conforta e conferma la bontà dell'insegnamento.

21- Colui che è debole e flemmatico dovrebbe prima eseguire i sei atti; altri non devono eseguirli, poiché in loro i tre umori sono bilanciati egualmente.

22- I sei atti sono chiamati: DHAUTI, VASTI, NETI, TRATAKA, NAULI e KAPALABHATI.

23- Questi sei atti che purificano il corpo devono essere tenuti segreti; essi danno risultati meravigliosi e come tali sono tenuti in grande considerazione dai maggiori Yogi.

Il discepolo deve essere sapiente nella medicina Ayurvedica, perciò viene istruito alla filosofia dei tre umori, TRIDOSHA. Gli umori corporei sono tre: VAYU, PITTA, KAPHA, i quali in normale equilibrio mantengono la salute, mentre lo squilibrio di uno, di due o di tutti causa il disagio fisico conosciuto come Roga o malattia.

La traduzione letterale dei TRIDOSHA è: vento, bile, flegma, ma il vero significato deve essere appreso attraverso la mente intuitiva.

L'iniziato deve ricordare i cinque fattori fondamentali causativi del corpo materiale. Essi sono: terra, acqua, fuoco, etere e aria.

Mentre i TRIDOSHA sono i prodotti della combinazione di questi cinque fattori fondamentali. “I Tridosha, posseggono proprietà fisiche e azioni

⁵ BARDO THODOL, Il libro Tibetano dei morti, PREFAZIONE DI UMBERTO M.GANDINI, ATANOR, ROMA 1974, PAG. 107.

corrispondenti. Nel corpo umano essi hanno sedi speciali per quanto siano presenti dappertutto”.⁶

Appena pronto, l’iniziato attraverso lo studio dei sei atti pone sotto controllo il corpo purificandolo con tecniche meccaniche e movimenti corporei.

Questi atti devono essere tenuti in grande segreto: la parola ancora non può essere detta, tantomeno rivelare questi sacri atti.

Gli atti indicano il meccanismo complessivo dell’atto volontario, e rappresentano simbolicamente l’iniziato che ha concluso l’apprendistato e si mette agli ordini del Maestro. Questo avviene perché l’iniziato si sforza di dimenticare se stesso: si proibisce di volere il proprio beneficio personale desiderando il bene altrui. La realizzazione di questa bellezza morale e di questo amore che non prescinde dal corpo è lo scopo dell’iniziato. Questo scopo è confermato dalla corrispondenza numerica dei sei atti, intesa come doppio ternario. Il numero sei è perfezione di bontà, numero della libertà e del lavoro, dell’equilibrio dell’anima in lotta con la materia.⁷

E’ il simbolo dialettico della condotta umana (azione impulsiva e tendenza all’equilibrio), della prova e dello sforzo.

24- Qui viene descritto DHAUTI: inghiottire lentamente un pezzo di stoffa umida larga quattro dita e lunga quindici spanne, secondo le istruzioni del Guru. Estrarlo di nuovo.

25- Per mezzo di DHAUTI malattie bronchiali, asma, Pliha (malattie della milza), lebbra (e altre malattie della pelle) e venti altre malattie causate dalla flemma spariscono. Su questo non vi è alcun dubbio.

Questi sei atti consistono in un processo conosciuto come SAT-KARMA.

In DHAUTI, che è il primo, si interiorizzano gli insegnamenti.

All’inizio l’allievo è come un foglio bianco, proprio come il pezzo di stoffa che deve essere inghiottito: il bianco indica sia l’inesperienza dell’allievo che la purezza dell’insegnamento.

⁶ G. THAKKUR CHANDRASHEKHAR, Introduzione all’ Ayurveda, CIT., PAG. 54.

⁷ D. PIANTANIDA, Magia dei tarocchi, ED.MEDITERRANEE, ROMA 1978, PAGG. 62-63.

Una volta interiorizzati e fatti propri gli insegnamenti, si espelleranno tutte le tossine, sia fisiche che mentali.

Pertanto questo primo momento faticoso e doloroso potrà ad una salute psico-fisica profonda. Il veleno che è all'interno dell'organismo e dell'uomo in generale va aiutato a uscire.

Questa prima fase elimina soprattutto le malattie della pelle, cioè agisce ancora a livello abbastanza superficiale.

Come il neonato è del tutto dipendente dalla madre e legato a lei, attraverso la suzione del cibo, "fase orale", così l'allievo è legato e dipendente, almeno inizialmente, al suo Guru.

La garza bianca è un materiale inerte e plasmabile, proprio come deve essere all'inizio l'allievo, che si abbandona fiducioso a tutti gli insegnamenti. La garza è anche un simbolo del cordone ombelicale, che dovrà poi essere tagliato.

Questa prima tecnica corrisponde all'elemento terra, cioè la madre, la base di partenza.

26- Ora è descritto VASTI: seduti nell'acqua fino all'ombelico in UTKATASANA, inserire un piccolo tubo di bambù nell'ano e contrarre l'ano (così da aspirare acqua), scuoterla e poi espellerla. Questo lavaggio è VASTI.

27- Con il potere di VASTI, GULMA e PLIHA (ingrossamento delle ghiandole e della milza), UDARA (idropisia o altre malattie dello stomaco) e tutte le malattie causate da un'eccessiva ventosità (meteorismo), bile o flemma vengono curate.

28- Questo JALAVASTI, se praticato a dovere, affina la costituzione del corpo (DHATU), gli organi di senso (INDRIYA) e gli organi interni; rende il corpo agile e aumenta la capacità digestiva. Distrugge tutti i disordini della costituzione.

La posizione di UTKATASANA consiste nel rimanere in ginocchio sulle punte dei piedi, con i talloni che premono contro i glutei.⁸

⁸ DHIRENDRA BRAHMACHARI, Yogic Suksma Vyayama, DHIRENDRA YOGA PUBLICATIONS, NEW DELHY 1966, PAG.194.

L'attenzione dell'allievo è alla base della colonna vertebrale, dove risiede la SHAKTI-KUNDALINI: essa è la piattaforma e il propellente, su cui costruire il proprio sé autentico.

L'assorbimento dell'acqua indica la necessità di vitalizzarsi attraverso un altro dei cinque elementi fondamentali.

In tutte le tradizioni l'acqua rappresenta la vita, la conoscenza, e la purificazione.

Questa acqua purificatrice agisce a tutti i livelli, l'adepto con VASTI otterrà benefici più sostanziali ed interiori.

L'evacuazione è associata al concetto di dono, perciò in seguito a tale purificazione si diventa in grado di donare agli altri, in modo puro e disinteressato. Il primo passo verso la devozione e abnegazione.

In VASTI si utilizza un materiale rigido, che rappresenta l'inflessibile volontà dell'allievo di continuare il suo viaggio iniziatico.

Questo momento corrisponde a quella che è stata definita "Fase anale". Da un tutto indifferenziato bambino-madre si passa alla separazione tra Ego e Alter.

29- Ora NETI: inserire attraverso una narice un filo morbido della lunghezza di una spanna e tirarlo fuori dalla bocca.

I Siddha chiamano ciò NETI.

30- Questo purifica la regione della testa e rende più acuta la vista. Inoltre NETI rimuove ogni malattia al di sopra delle spalle.

L'adepto porta l'attenzione alla fronte, cioè la parte che presiede alle facoltà mentali logiche e razionali.

Il processo purificatorio continua, per ottenere il massimo discernimento e lucidità.

Il fatto che il respiro, inteso come soffio vitale, sia così potenziato e purificato, consente di percepire nel modo più sottile ogni sensazione, interna o esterna, grazie alla quale l'adepto diventa sensibile alle proprie e altrui esigenze.

Il tramite usato in questa tecnica è un filo morbido, che indica la flessibilità mentale, da mantenere una volta acquisite le conoscenze e facoltà mentali. Simboleggia la necessità di conciliare il proprio Sé col mondo esterno.

In NETI l'elemento dominante è l'aria, che viene inalata attraverso le narici: si evidenzia quindi un altro dei cinque elementi costitutivi dell'uomo e del mondo. L'allievo si riappropria dei sensi, qui del fiuto, si avvicina alla natura e sensibilità animale.

31- Ora è descritto TRATAKA: guardare con occhio fisso (senza battere le ciglia) un piccolo oggetto, con concentrazione fino a lacrimare. Questo è detto TRATAKA dai Maestri (Yogi).

32- Per mezzo di TRATAKA vengono rimosse tutte le malattie degli occhi e la pigrizia viene vinta. Questo deve essere custodito segretamente come uno scrigno d'oro.

In TRATAKA, l'allievo sviluppa un altro senso, quello della vista; sia a livello fisico, che interiore, psichico.

L'allievo così impara a discernere e a valutare in modo consapevole.

Egli perde progressivamente l'attaccamento alle cose terrene, nulla può più turbarlo.

Una volta aperti gli occhi, l'allievo vede il dolore universale, questo gli farà piangere tutte le lacrime. Infine osserverà ogni cosa con serenità; i suoi occhi saranno gradualmente abituati alla luce. Questa sua capacità è un bene prezioso, deve essere gelosamente custodita.

L'aspirante occultista deve superare diverse prove, altrimenti non potrà giungere nemmeno alla porta della conoscenza; una di queste è: "Prima che gli occhi possano vedere, essi devono essere incapaci di lacrime".⁹

33- Ora è descritto NAULI: con le spalle inclinate verso il basso, ruotare a destra e a sinistra lo stomaco, con la velocità di un vortice che giri rapidamente. I Siddha chiamano questo NAULI.

⁹ MABEL COLLINS, Luce sul sentiero, CIT., PAG. 41.

34- *Questo NAULI, la corona della pratica dello Yoga, stimola il fuoco gastrico, se lento; aumenta le capacità digestive, reca felicità e distrugge ogni malattia e disordine degli umori.*

Con NAULI, la purificazione scende nel profondo, al centro fisico dell'uomo, sede dell'elemento fuoco, che è un altro dei cinque elementi.

Il movimento a spirale dell'esercizio indica la circolarità del percorso spirituale.

Questo fuoco brucia sotterraneo, ma deve essere alimentato con la pratica costante; brucia tutte le scorie e il superfluo, fino a trovare la vera essenza.

Il fuoco simboleggia anche l'ardore spirituale dell'adepto, che vuole costantemente perfezionarsi, rinnovarsi.

Il fuoco dà l'energia per l'azione dell'allievo.

Questo sacro fuoco va, però, tenuto segreto, proprio come il fuoco di Prometeo.

Se divulgato troppo presto a chi non è pronto per riceverlo procurerebbe gravi danni. Deve pertanto essere nascosto agli occhi di tutti, uomini e Dei.

Alla fine questo fuoco brucerà il "potere di ferire": si conquisterà così l'arte della parola, capace di guarire gli uomini.

35- *Ora è descritto KAPALABHATI: eseguire RECHAKA (espirazione) e PURAKA (inspirazione) rapidamente, come il mantice di un fabbro. Questo è detto KAPALABHATI ed elimina tutte le malattie flemmatiche.*

In KAPALABHATI, l'attenzione è al centro del capo, in quanto l'allievo giunto al vertice, al culmine del percorso. Corrisponde simbolicamente all'elemento etere, il più sottile dei cinque costituenti. Così come un fabbro nella sua officina soffia vento col mantice per mantenere alto il fuoco; allo stesso modo il discepolo attizza continuamente le sue energie risvegliate.

Questa tecnica forte e potente conclude il ciclo della purificazione.

36- Liberati dalla corpulenza, da disordini flemmatici, impurità, dall'esecuzione dei sei atti, si può praticare PRANAYAMA.

Il successo (nello Yoga) è raggiunto senza sforzo.

37- Alcuni maestri dicono che tutte le impurità (dei NADI) vengono rimosse per mezzo di PRANAYAMA da solo e gli altri atti (i sei menzionati) non vengono accettati da loro.

Il discepolo, commenta il Maestro, ha fatto un importante passo in avanti, si è liberato dalle malattie fisiche e psichiche.

Secondo il Maestro i sei atti sono molto importanti, anche se altri non li considerano perché preparano allo stadio di PRANAYAMA, perciò l'allievo che ha piena fiducia nel Maestro li pratica costantemente.

L'allievo è conscio della conoscenza acquisita: è un pegno che gli è stato affidato. Trascurandolo è ancora possibile che ricada indietro, perché incapace di sostenere il peso della responsabilità.

38- GAJAKARANI: gli Yogi fanno salire Apana fino in gola e vomitano le sostanze (cibo, acqua ec...) che sono nello stomaco.

Questo atto, la cui pratica graduale porta al controllo di tutti i Nadi, è detto GAJAKARANI da coloro che conoscono l'HATHA-YOGA.

Con GAJAKARANI è evidente la condizione psicologica dell'adepto. Infatti come Zeus ha introiettato l'universo per poi vomitarlo e ricrearlo come unico creatore, così l'allievo che ha assorbito tutti gli insegnamenti si rende ora simile a un demiurgo.

Il demiurgo rielabora e ricostruisce, in questo caso, il suo vero Sé. Egli ritrova l'armonia e l'analogia fra se stesso (microcosmo) e l'universo (macrocosmo).

Anche presso la scuola esoterica di Ermete Trimegisto c'era questa corrispondenza simbolica. Nella TABULA SMARAGDINA (tavola di smeraldo) Ermete disse: "Così in alto, così in basso. Per fare il miracolo della COSA UNICA".

39- *Persino Brahman e gli altri Dei si dedicano alla pratica di PRANAYAMA per paura della morte. Quindi praticare il controllo del respiro è necessario.*

40- *Durante tutto il tempo che il respiro viene trattenuto, la mente è calma; lo sguardo è diretto al centro delle sopracciglia. Perché dovrebbe esservi paura della morte?*

41- *Quando NADI-CHAKRA è stato purificato da un adeguato corso di PRANAYAMA, le forze del respiro aprono la bocca di Susumna e vi penetrano facilmente.*

42- *Quando il respiro scorre attraverso Susumna, la mente diviene equilibrata. Questo equilibrio si chiama MANONMANI.*

43- *Per raggiungerlo, coloro che conoscono il procedimento, praticano vari tipi di KUMBHAKA. Con la pratica dei diversi KUMBHAKA si ottengono vari Siddhi.*

L'adepto viene istruito circa l'importanza del PRANAYAMA, il quale dona l'immortalità. La sua validità viene insegnata con un paradosso, cioè persino Brahman, il creatore, il Dio supremo, la pratica per paura della morte. Questo paradosso crea nell'adepto l'atteggiamento psicologico adatto all'apprendimento del Pranayama.

Il respiro è vita, trattenendo il respiro si celebra la vita nel suo stato più alto: l'immortalità, la vita eterna. E' questo un rito che non necessita di mediatori, di brahmani o officianti, ma viene sperimentato direttamente e praticamente dall'allievo.

Lo sguardo è diretto nel centro fra le sopracciglia, sede di una ruota o CHAKRA che è AJNA; questo centro esoterico dona l'onniscienza per cui si sconfigge la paura della morte.

Quando i canali esoterici dei centri mistici sono purificati, le varie forze praniche entrano nel canale centrale, così il sadhaka entra anch'esso in un stato di vuoto felice chiamato MANONMANI.

Col risveglio di KUNDALINI si risvegliano anche i poteri psichici, ma bisogna risvegliarla attraverso i vari tipi di KUMBHAKA, esattamente eseguiti.

44- I diversi KUMBHAKA sono ora descritti: ci sono otto KUMBHAKA, chiamati SURYABHEDANA, UJJAYI, SITKARI, SITALI, BHASTRIKA, BHRAMARI, MURCHA e PLAVINI.

45- Al termine dell'inalazione deve essere praticato JALANDHARA-BANDHA. Alla fine di KUMBHAKA e all'inizio dell'espiazione deve essere eseguito UDDIYANA-BANDHA.

46- Contraendo la gola e l'ano contemporaneamente e ritraendo l'addome, il Prana scorre attraverso SUSUMNA.

47- Sollevando l'Apana, il Prana deve essere spinto verso il basso della gola. Lo Yogi diventa allora un giovane di sedici anni, liberato dalla vecchiaia.

Otto è il simbolo dell'infinito, dell'eternamente presente e otto sono i sacri KUMBHAKA descritti, così come otto sono le perfezioni che si ottengono.

Prima di iniziare l'uso delle varie tecniche respiratorie il discepolo deve imparare le tre Bandha.

Bandha significa congiungere, legare o afferrare; esse hanno la funzione di impedire la dissipazione dell'energia e di portarla nei punti giusti senza causare danni.

Quando viene generata l'elettricità, è necessario che vi siano dei trasformatori, conduttori, valvole, interruttori e cavi isolati per portare a destinazione l'energia; altrimenti la corrente sarebbe letale. Senza le Bandha non è possibile la pratica di Kumbhaka.

La prima Bandha che il sadhaka deve apprendere è JALANDHARA Bandha: JALA significa rete. Il mento viene premuto allo sterno. Il plesso solare è situato al centro del tronco, sede del fuoco della digestione che brucia il cibo e crea calore, mentre il plesso lunare è al centro del cervello e crea frescura. Compiendo Jalandhara- Bandha, che è proprio come una rete che blocca i nadi intorno al collo,

l'energia fresca del plesso lunare non può fluire verso il basso, quindi non viene bruciata dalla calda energia del plesso solare.

In tal modo l'elisir di vita lunare, viene conservato e si prolunga la vita stessa. Questo è il famoso elisir alchemico, o anche mistico, di lunga vita. Inoltre Jalandhara preme i canali IDA e PINGALA e permette al Prana di passare attraverso SUSUMNA.

Vi sono anche altri benefici a livello fisico, come aumentare il prana a livello delle ghiandole della tiroide e al cuore.¹⁰

La seconda Bandha è Uddiyana, che significa volare verso l'alto: è una contrazione addominale, dove l'addome viene tirato in alto e all'interno, determinando una cavità. In questa tecnica, il Prana è costretto a volare in alto attraverso il nadi centrale SUSUMNA che è all'interno della colonna vertebrale.

La terza Bandha è Mula, che significa fonte, radice, origine, causa, base, fondamento. La tecnica consiste nel contrarre i muscoli pubo-coccigei, simultaneamente al basso ventre che viene spinto indietro.

L'Apana, che tendenzialmente esce dal basso, viene costretto a risalire attraverso il Susumna.

La zona dove agisce questa Bandha è chiamata radice perché è in relazione col potere sessuale, con Kundalini, che è l'essenza vibratoria dell'energia sessuale.

Col tempo il discepolo impara ad eseguire tutte e tre le Bandha insieme, arriva a quella straordinaria tecnica che è chiamata TRAYABANDHA.

Con TRAYABANDHA, i vari Prana sono mandati a destinazione, aiutando così il discepolo nell'ascesi; ora Prana e Apana vengono unificati, creando un composto pranico-alchemico. Questo composto potrà essere fatto circolare all'interno dei vari corpi: materiale, sottile, astrale, causale, o anche essere proiettato all'esterno, per aiutare il prossimo.

TRAYABANDHA, riporta all'immagine del PROTOGONOS, che ricurvo in sé elabora il sé, riformandolo e plasmandolo; è l'archetipo del primo alchimista creatore.

48- Ora è descritto SURYABHEDANA: assumendo una adatta posizione seduta, lo Yogi deve ispirare l'aria lentamente attraverso il nadi destro.

¹⁰ GIUSEPPE RICCI, Yoga e medicina, CIT., PAGG. 103-104-105.

49- *Quindi egli pratica KUMBHAKA, trattenendo il respiro il più possibile, finché questo è sentito dai capelli fino alle unghie dei piedi e pervade l'intero corpo. Poi egli deve espirare lentamente attraverso IDA.*

50- *Questa eccellente SURYABHEDANA deve essere praticata di continuo, poiché essa purifica il cervello, elimina le malattie che derivano da un'eccessiva ventosità e cura le malattie causate dal caldo.*

Il nadi destro, è il canale solare: inspirando attraverso questo canale il corpo del Sadhaka prende il vigore del sole.

Il Kumbhaka, cioè la ritenzione, avviene dopo aver completato l'inspirazione.

Questa compressione con Trayabandha permette di espandere l'energia solare in tutto il corpo.¹¹

Surya è il sole, bhid, radice di bhedana, significa trapassare, attraversare. Con questo respiro il discepolo trapassa il segreto del sole, che simboleggia la vita.

Si attraversa un sentiero di carboni ardenti a piedi nudi, ma si è ben preparati e allenati, perciò può essere fatto senza pericolo. E' evidente il grande rischio che correrebbe chi volesse praticare questo pranayama senza la guida di un Guru.

Il respiro contrario è Chandra Bhedana, cioè respirando con la narice sinistra si percorre il sentiero lunare, si attraversa, comprendendolo, il proprio sub-conscio. Si vedono i fantasmi e le paure ormai superate dalla esperienza e pratica costante.

Suryabhedana propone anche un potere caratteristico, come ritiene Swami Prabhupada: "Esistono naturalmente alcuni poteri mistici che gli scienziati non hanno ancora sviluppato, per esempio il LAGHIMA-SIDDHI, che permette agli Yogi di penetrare nel globo solare usando i raggi del sole come veicolo".¹²

Con questo Pranayama lo Yogi può entrare nel sole.

51- *Ora è descritta UJJAYI: chiudendo la bocca, inspirare lentamente attraverso le narici finché l'aria diviene sonora dalla gola al cuore.*

¹¹ GABRIELLA CELLA AL-CHAMALI, Yoga e salute, SONZOGNO, MILANO 1992, PAG. 158.

¹² A.C. BHAKTIVEDANTA SWAMI PRABHUPADA, Il nettare della devozione, ED. BHAKTIVEDANTA, FIRENZE 1982, PAG. 10.

52- Eseguire KUMBHAKA come prima e esalare l'aria attraverso IDA. Ciò elimina malattie della gola causate da flemma e stimola il fuoco digestivo del corpo.

53- Esso pone termine alle malattie dei Nadi e dei Dhatu, come pure alla idropisia. Questa Kumbhaka, detta UJJAYI, può essere eseguita camminando o stando in piedi.

Questa tecnica è meno rigorosa della precedente, tanto che può essere praticata anche camminando.

UJJAYI significa: successo verso l'alto e conquista della espansione, ma da un altro punto di vista significa restrizione.

Con questo tipo di respiro si conquista il cielo spirituale, il mondo dello spirito chiamato DEVACHAN: questa conquista è possibile attraverso una restrizione delle proprie attività psico-fisiche caratterizzata dall'ascesi.

Il Devachan è il "mondo celeste" da taluni chiamato paradiso, è un regno splendido nel quale si accede nei periodi intermedi tra le incarnazioni fisiche. Esso è formato da sette piani, di cui il più basso è quello astrale, chiamato "mondo sub lunare" dagli antichi greci. La differenza fra i piani consiste nella velatura della beatitudine e felicità: essa è decrescente, perciò nel settimo piano vi è trasparenza e armonia perfetta. Qui nel piano più glorioso dimorano solo i Maestri di saggezza e di compassione con i loro discepoli iniziati. Da questo alto livello di mondo, provengono influenze spirituali che agiscono sugli uomini.¹³

54- Quindi è descritto SITKARI: emettere un sibilo con la bocca (inalando l'aria) ed esalare solo attraverso le narici. Secondo lo Yoga, con la pratica ripetuta di ciò, si diventa un secondo Dio di bellezza.

55- Egli diviene oggetto di grande rispetto fra gli Yogi; è in grado di creare e di distruggere; né fame né sete né sonno né indolenza sorgono in lui.

56- Con questa pratica si conquista la forza fisica e il Signore Yogi viene liberato da ogni genere di afflizione sulla sfera terrestre.

¹³ C.W. LEADBEATER, Devachan, ED.SOC. TEOSOFICA ITALIANA, TRIESTE 1983, PAGG. 13-14-44-111.

57- *Ora è descritta SITALI: inspirare con la lingua rovesciata ed eseguire Kumbhaka come prima. Quindi esalare lentamente l'aria attraverso le narici.*

58- *Questa Kumbhaka, detta SITALI, elimina malattie dell'addome e della milza e altre malattie come febbre, fame, sete e gli effetti di veleni.*

SITKARI e SITALI sono simili: il primo significa fresco, il secondo freddo.

Sono l'esatto opposto delle precedenti due tecniche, che erano calde e secche.

La freschezza di queste tecniche ricorda il corpo fresco dei serpenti, così come anche il sibilo dell'aria che attraversa la bocca. Anche l'eliminazione di malattie e effetti velenosi richiama il potere del veleno del serpente, che ben usato diventa un antidoto al proprio veleno.

Come i serpenti possono restare a digiuno per lungo tempo, così anche lo Yogi riesce a farlo, conoscendo il potere serpentino. Questo potere non è ancora il risveglio del fuoco serpentino Kundalini, ma si avvicina più al potere dello sciamano, o del medico che conosce i veleni della natura e li usa per guarire.

Qui il discepolo è iniziato ai misteri dell'inconscio, qui è anche il rischio che si ricada indietro, utilizzando queste pratiche e conoscenze per fini di lucro ed egoistici.

Si conoscono casi di utilizzo di magia e grandine, da parte di Yogi decaduti. La magia agisce sugli uomini, la grandine sulla natura e conoscendola si possono fare opere malvagie: "La sera del quattordicesimo giorno, il Lama tornò e disse: - Questa sera, intorno al cerchio delle offerte ci sarà una dimostrazione di sortilegi.- E quella sera stessa, gli Dei fedeli, guardiani degli ordini, ci portarono le trentacinque teste d'uomo, insieme ai loro cuori sanguinanti, che erano state chieste."¹⁴

59- *Ora è descritta BHASTRIKA. Quando i piedi sono posti sulle cosce opposte, questo è Padmasana, che distrugge tutti gli effetti dannosi.*

60-61- *Dopo aver assunto correttamente Padmasana con il collo e l'addome sulla stessa linea, chiudere la bocca ed espirare attraverso le narici, con sforzo finché*

¹⁴ JACQUES BACOT, Vita di Milarepa, MONDADORI, MILANO 1975, PAG. 41.

l'aria suoni nel cuore, nella gola e su fino al cranio. Quindi l'aria deve essere inalata rapidamente finché tocchi il loto del cuore.

62-63- Di nuovo egli deve espirare allo stesso modo e poi inspirare così, ancora e ancora. Come il fabbro aziona il suo mantice velocemente, così egli deve con la sua mente mantenere il prana (nel suo corpo) costantemente in movimento. Quando egli sarà stanco, dovrà inspirare con la narice destra.

64- Appena il corpo è riempito d'aria, si deve chiudere strettamente il naso con il pollice, l'anulare e il mignolo.

65- Avendo eseguito Kumbhaka come prescritto, il respiro deve essere esalato attraverso la narice sinistra. Questo rimuove le malattie derivanti da un eccesso di ventosità, bile e flemma e aumenta il fuoco digestivo (nel corpo).

66- Questo risveglia velocemente Kundalini, ed è piacevole, purificatore e benefico. Rimuove ostruzioni causate dalla flemma, ecc..., che dovessero esserci dalla bocca di Susumna.

67- Questo Kumbhaka, detto BHASTRIKA, deve essere praticato in modo particolare, poiché esso permette al respiro di passare attraverso i tre nodi (Granthi) che sono fermamente situati nel Susumna.

BHASTRIKA significa mantice, infatti l'aria viene inspirata ed espirata con forza, il rumore caratteristico è proprio quello di un mantice di fabbro.¹⁵

Parallelamente vengono espulsi e recisi tutti gli attaccamenti materiali; questo respiro attizza il fuoco mistico e fa bruciare e sudare il praticante. Lo si può considerare un lavaggio col fuoco, estremamente faticoso, infatti alla fine della tecnica il praticante si sente esausto, ma leggero, perché le impurità grossolane sono state distrutte.

Il KUMBHAKA, che è modalità di ritenzione, deve essere eseguito secondo i tempi indicati dal Guru, così il prana può attraversare i tre GRANTHI. I GRANTHI

¹⁵ APA P. PANT, Surya Namaskara: Lo yoga del sole, ASTROLABIO, ROMA 1974, PAG. 27.

sono un nodo, un apice dove convergono i CHAKRA (centri di energia): sono tre, perché raggruppano due a due i sei centri mistici. I nomi dei gruppi derivano dalle deità tutelari.

Il primo è chiamato RUDRA-GRANTHI e raggruppa i primi due centri di energia che sono MULADHARA e SVADHISTHANA.

Il secondo è chiamato VISHNU-GRANTHI e raggruppa i centri di MANIPURA e ANAHATA.

Il terzo è chiamato BRAHMA-GRANTHI e raggruppa i centri chiamati VISHUDDA e AJNA.¹⁶

Vi è anche un altro centro, SAHASRARA, dove vi sono innumerevoli raggi spirituali; questo centro non è limitato dallo spazio e dal tempo, è eterno. Esso è il punto di arrivo della SHAKTI (potenza) KUNDALINI.

68- Ora è descritto BHRAMARI: inspirando rapidamente con un suono simile a quello di un ape maschio, espirare lentamente (dopo Kumbhaka), emettendo un ronzio come di un'ape femmina, secondo lo Yoga, con una pratica ripetuta di questo tipo sorge nei cuori dei migliori Yogi una felicità indescrivibile.

Con questa tecnica di respiro il Sadhaka può sentire il potente effetto della vibrazione prodotta dall'espiazione. L'espiazione avviene emettendo una emme prolungata, e il suono così prodotto è simile a quello di un'ape femmina, mentre quando si inspira il suono è simile a quello di un ape maschio.

Durante l'inspirazione infatti, lo si fa passare rumorosamente attraverso la radice del naso.

La simbologia delle api, maschio e femmina, è per denotare l'equilibrio delle polarità, e proprio come le api producono miele, BHRAMARI produce un'ambrosia, nettare che va a nutrire tutto il cervello e il sistema nervoso. Con questa tecnica il corpo produce delle endorfine, che creano gioia, ed elimina il dolore.

69- Ora è descritta MURCHA: al termine dell'inspirazione, assumendo fermamente JALANDHARA-BHANDA, espirare lentamente. Questa è MURCHA (Kumbhaka), poiché riduce la mente in uno stato di inattività e dona felicità.

¹⁶ ARTHUR AVALON, Il potere del serpente, CIT., PAG. 123.

MURCHA significa svenimento: dopo l'inspirazione l'allievo viene invitato a tenere il respiro il più a lungo possibile, e questo causa spesso uno svenimento. Attraverso questo svenimento cosciente, che non è uno stato di trance ipnotica, l'allievo diviene cosciente delle regioni superiori e dei sub-strati della mente.

Quello di cui si è consci, è solo una piccola porzione di quello che si definisce anima: con lo svenimento si perviene alla coscienza della ruminazione incosciente.

Il mistero dell'essere non è limitato ai sottili processi psicologici comuni ad ogni vita umana, ma vi sono all'interno dell'uomo insondabili abissi, sub-strati divini, e quando si è coscienti normalmente se ne può intuire solo l'esistenza, o avere qualche percezione.

Non potendo il Guru spiegare a parole l'esistenza di queste regioni misteriose, dona al discepolo la tecnica per poter sperimentare direttamente la visione e svelare questo universo interiore.¹⁷

La mente conscia, di fronte a quella inconscia, è come un cieco di fronte ad un vedente. Vi sono all'interno vari piani mentali, e dallo stato di svenimento il discepolo impara a conoscere la mente istintiva che è il primo piano della scala evolutiva umana.

Per l'uomo così come è concepito, la mente istintiva è utile, né egli potrebbe esistere come essere fisico senza di essa; però guai a farsi dominare da essa.

La mente istintiva è la mente di tutti i giorni, e i suoi gradi di coscienza sono diversi: può andare dall'incoscienza assoluta alla coscienza elementare, come avviene per gli animali più sviluppati e le più basse forme umane. Questa è la sede delle passioni, dei desideri, degli istinti e di tutte le emozioni della scala inferiore.

Con la conoscenza il discepolo acquista potere; impara a riconoscere in sé stesso ciò che rimane della natura brutta e ciò significa domarla.

Un altro piano che il discepolo conosce è quello dell'intelletto, dove si perviene alla autocoscienza.

L'intelletto fu una delle più grandi conquiste dell'uomo, che addomesticò la bestialità e la ferocia della mente istintiva.

La conquista di questo piano non porta l'uomo sempre più in alto, a volte finisce per diventare un mezzo in più per soddisfare le basse inclinazioni.

¹⁷ YOGHI RAMACHARAKA, Raja Yoga, FRATELLI MELITA, GENOVA 1989, PAG. 163.

E' attraverso la visione e la conoscenza della mente spirituale, chiamata anche "Mente supercosciente", che si perviene all'evoluzione, si è sospinti da questa mente verso l'elevatezza, il sentimento religioso, l'altruismo, la compassione.

E' attraverso la mente spirituale che il profeta trae le proprie profezie, il veggente le sue visioni, e in essa sono radicate tutte le aspirazioni più alte che l'uomo può raggiungere.

Con questa mente si percepisce di essere guidati dallo spirito, e si aiuta il risveglio spirituale, che verrà a tutti in questa o in una futura fase di sviluppo.

Infine il discepolo si avvicina, a seconda della sua evoluzione, al piano spirituale, chiamato in vari modi: PURUSHA – ATMAN – SPIRITO.¹⁸

70- Ora è descritta PLAVINI: a causa dell'aria che è stata abbondantemente ispirata e che riempie completamente l'interno del corpo, lo Yogi galleggia facilmente, anche su acque profonde, come una foglia di loto.

PLAVINI significa nuotare, galleggiare. Con questa tecnica, che non è un esercizio respiratorio, ma un risultato si concludono gli otto KUMBHAKA.

Con le tecniche precedenti il discepolo ha ora ottenuto di poter galleggiare sulle acque della vita, che sono spesso melmose.

Avendo maestria di sé, il praticante è come il loto che simbolizza non solo la purezza, ma anche l'universo. Con queste caratteristiche tipiche dell'adepto avanzato si è in grado di elevarsi sempre più in alto nella scala di evoluzione.

Molti adepti avanzati e grandi Maestri sono stati visti camminare sull'acqua, confermando fisicamente la loro capacità interiore di superare gli abissi e le remote regioni della mente istintiva.

71- PRANAYAMA è triplice poiché consiste di RECHAKA, PURAKA e KUMBHAKA. A sua volta KUMBHAKA è di due generi: SAHITA e KEVALA.

72- Finché non si raggiunge KEVALA-KUMBHAKA, si deve praticare SAHITA.

¹⁸ YOGI RAMACHARAKA, 14 lezioni sulla filosofia Yoga, LA BUSSOLA, ROMA 1974, PAGG. 23-26-34-36.

Il principio segreto dello stato che si ottiene col Pranayama porta al risveglio spirituale. Questo risveglio spirituale è basato sull'idea che tutte le cose esistenti nel mondo devono essere sottoposte al sacro insegnamento del Buddha.¹⁹

Nessuna cosa esistente al mondo deve negare la propria vitalità. Perciò si dice che il principio segreto, inteso come metodo "corretto" di respirazione, porta la mente a raggiungere la suprema condizione di Buddha, o suprema illuminazione.

Il principio segreto consiste nel saper padroneggiare bene il Pranayama, il quale è espresso in diverse fasi.

La prima fase è chiamata PURAKA (l'inspirazione); questa è la prima ad avvenire appena si prende forma umana.

Essa rappresenta la via dell'azione, è l'infinito che si unisce, attraverso l'assorbimento dell'energia cosmica, all'individuo. L'infinito si unisce col finito.

L'uomo è finito perché ha a sua disposizione un numero limitato di respiri, da qui l'importanza data alla ritenzione.

RECHAKA è l'espiazione, che torna all'energia cosmica.

L'esalazione è il processo mediante il quale l'energia del corpo si unisce gradualmente a quella della mente, si fonde nell'anima del Sadhaka e si dissolve nell'energia cosmica. E' la via del ritorno: l'uomo quando muore compie l'ultima espiazione; così l'espiazione del corpo va verso la fonte della coscienza. E' una via di rinuncia, di spogliazione.

KUMBHAKA significa vaso e proprio come il vaso può essere pieno o vuoto, così il Kumbhaka può essere in ritenzione o sospensione.

In questo stato i sensi si acquietano e la mente diventa silente, infatti il respiro è il ponte fra sensi, corpo e mente, oltre che con l'universale.

SAHITA-KUMBHAKA è la pausa del respiro dopo l'inspirazione, è trattenere il Signore (ISHVARA) in forma di energia cosmica e universale, che si fonde con l'energia individuale (JVATMAN).

Vi è anche il Kumbhaka in assenza di respiro, cioè la pausa dopo aver espirato e questo è chiamato BAHYA o RECHAKA-KUMBHAKA.

Mentre la pausa dopo l'inspirazione viene chiamata ANTARA o PURAKA-KUMBHAKA.

¹⁹ TAKASHI NAKAMURA, Teoria orientale della respirazione, ED.MEDITERRANEE, ROMA 1984, PAG. 119.

SAHITA-KUMBHAKA è quindi inteso in due forme, che sono PURAKA e RECHAKA, oppure Antara e Bahya.

A livello mistico, Bahya-Kumbhaka è lo stato in cui lo Yogi rende il suo stesso essere, in forma del suo respiro, al Signore, e si fonde col soffio universale.

Il corpo dello YOGI è l'altare sacrificale, l'influsso del respiro (PURAKA) è l'oblazione, e l'efflusso (RECHAKA) è il fuoco.

Kumbhaka è il momento in cui l'oblazione del Puraka è consumata nel fuoco del Rechaka: sia l'oblazione, sia la fiamma divengono una cosa sola. La parte superiore del torace è la dimora del respiro che affluisce (PRANA), e la parte inferiore lo è del respiro che fuoriesce (APANA). Quando i due si uniscono nell'inspirazione si ha lo stato di Puraka-Kumbhaka. Quando l'Apana entra in contatto con il Prana e fuoriesce nell'esalazione, tale stato di vuoto è detto Rechaka-Kumbhaka.

Dopo aver padroneggiato questa sottile alchimia, il discepolo acquisisce la conoscenza per praticare KEVALA-KUMBHAKA.

Kevala significa "di per sé" o "assoluto": essa è la pausa della respirazione, non accompagnata da Puraka o Rechaka. In questo stato il discepolo è totalmente assorbito. E' la resa assoluta: esso avviene istintivamente, naturalmente, ed è intuitivo, non premeditato, arriva e basta. Si prova un sentimento di gioia e di pace che trascende ogni comprensione, si è in sintonia con l'infinito. Tale stato è spesso preceduto da tremori del corpo e da paura, come quella di un uomo sul punto di essere sopraffatto dall'inaspettato.

73- Quando KEVALA-KUMBHAKA è stato appreso alla perfezione, senza inspirare né espirare, non c'è nulla che non si possa raggiungere nei tre mondi.

Il Maestro indica al discepolo che con Kevala-Kumbhaka si ottiene il potere sui mondi materiale, astrale e causale.

Questi tre mondi, ma possono anche considerarsi piani o stati, appartengono ancora alla creazione materiale, anche se il piano causale, cioè dove risiedono le cause del Karma, è il più sottile.

Così, continua il Maestro, questo universo è suddiviso in sette differenti sfere chiamate SWARGAS o LOKAS.

L'ordine cosmico è: tre – quattro – sette.

Il tre è la potenza del logos in atto.

Il quattro è la base principio della creazione.

Il sette è la perfezione della manifestazione.

- La prima sfera è SATYALOKA, la sfera della trinità, del sacro quaternario, dei sette spiriti.
- La seconda, TAPOLOKA, è la sfera degli angeli o figli della luce, divenuti tali dopo l'involuzione e dopo aver acquisito la conoscenza attraverso tutti gli stadi evolutivi.
- La terza, JANALOKA, è la sfera della conoscenza, raggiungibile soltanto nella fase dell'evoluzione.
- La quarta, MAHARLOKA, è la barriera, la porta "DASAMADWARA", che segna come una linea di divisione fra i tre piani superiori e i tre piani inferiori. Il discepolo, infatti, ancora non può superare questa barriera, ma ha potere creativo nei tre piani restanti.
- La quinta, SWARLOKA, è il piano causale, ove si sperimentano gioie paradisiache. E' pure la sfera del Karma, il piano, cioè, ove si raccolgono le cause che determinano effetti, a seconda delle azioni degli uomini.
- La sesta, BHUVARLOKA, è il piano astrale, il piano delle forme sottili, ove l'uomo disincarnato, con legami karmici terrestri, soggiorna per un certo tempo prima di reincarnarsi.
- L'ultima è la più bassa sfera, BHULOKA, è il piano materiale, cioè la terra.

Così come sono sette i piani dell'universo, sette sono i centri (CHAKRA) nell'uomo. Macrocosmo uguale a microcosmo, microcosmo uguale a macrocosmo. Il più piccolo è invisibile ed indivisibile come il più grande. Ma, continuando, il Maestro dice che come l'assoluto è uno indivisibile, uno senza secondo, tutto in tutti nell'universo, ogni cosa, anche la più piccola particella, è questa totale pienezza. Se una cosa è tolta dalla pienezza, resta sempre totale pienezza. Questo è il segreto dei segreti.²⁰

Così anche questi sopramenzionati piani sono un'idea della mente dell'assoluto, per la gioia della manifestazione in tutte le forme, ma in realtà tutto è uno.

²⁰ PAOLO BELLI, Kaivalya Darsanam, DISPENSA MANOSCRITTA, CENTRO DHARMA, CESENA 1982, SUTRA 32-40.

74- Colui che è totalmente esperto nel KEVALA-KUMBHAKA attraverso il controllo del respiro, ottiene persino il grado di RAJA-YOGA. Su ciò non v'è dubbio.

75- Per mezzo di KUMBHAKA si risveglia KUNDALINI, Susumna è libero da ostacoli e la perfezione nell'HATHA-YOGA è raggiunta.

76- Non si può ottenere la perfezione nel RAJA-YOGA senza HATHA-YOGA né la perfezione nell'HATHA-YOGA senza RAJA-YOGA. Così entrambi devono essere praticati sino alla perfezione.

Raja Yogi è colui che ha perfezionato in sé tutte le qualità occorrenti per raggiungere lo stato finale di Samadhi. Per realizzare ciò vi è stato un faticoso e lungo lavoro, sul proprio carattere, fisico e mente; questo processo è chiamato SADHANA.

Anche la liberazione degli ostacoli del Susumna non è agevole: è la colonna portante per giungere al mondo spirituale, ma è anche la via centrale che permette di vivere la quotidianità. Anche nel quotidiano il discepolo vive, non può rifiutare il mondo, rifugiandosi in un severo Sadhana: così facendo peccherebbe di superbia e freddezza nei confronti degli altri.

Il segreto di questo equilibrio da tenersi anche nel quotidiano è nella via di mezzo, nella via centrale rappresentato da Susumna. Risvegliando Kundalini, si risveglia la consapevolezza degli altri, non è possibile una liberazione personale, trascurando gli altri.

Questa dialettica Ego-Alter è la stessa dialettica esistente fra Hatha-Yoga e Raja-Yoga, una non è possibile senza l'altra.

Perciò così come entrambe devono essere praticate costantemente, allo stesso modo il discepolo deve perfezionarsi nella virtù più elevata, la compassione verso tutti gli esseri.

La bontà dell'insegnamento del Maestro non consiste nel dare una tecnica: questo sembra solo all'apparenza.

L'insegnamento è quello che sta dietro la tecnica, cioè quello che si raggiunge attraverso essa. In altre scuole, invece di dare una tecnica all'allievo, gli si insegna un precetto morale, che deve essere creduto assoluto.

Mentre nella via dello Hatha-Yoga il Maestro fa sperimentare direttamente, attraverso il risultato, l'insegnamento che è dietro la tecnica insegnata. E' una via pratica, di sperimentazione diretta della verità.

77- Alla fine della ritenzione del respiro in KUMBHAKA, la mente deve essere liberata. Con questa pratica si raggiunge lo stadio di RAJA-YOGA.

78- I segni della perfezione nello HATHA-YOGA sono: snellezza di corpo, luminosità del viso, manifestazione del suono interiore (NADA), occhi molto limpidi, liberazione da malattie, controllo del liquido seminale, stimolazione del fuoco digestivo e completa purificazione dei Nadi.

Questo *sutra* conferma il commento precedente.

Attraverso il parallelo della mente liberata, dopo un tecnica, si evidenzia la libertà di sperimentare e comprendere direttamente la verità.

La mente libera è il lavoro fondamentale, dopo un lungo processo di disciplina ascetica. Il discepolo ha il dovere di diventare libero, non solo di sperimentare l'oggetto di studio, ma anche dall'insegnamento.

La libertà è anche nei confronti del proprio Maestro spirituale, dalle tecniche di Kumbhaka o altre, dai legami con la mentalità e la cultura del luogo.

Il discepolo non è più un suddito, e quando non si è tale, si è un re. Infatti Raja è un re: si diventa re, padroni assoluti dello Yoga, e come un re non si è più schiavi della pratica dello Yoga.

Ciò che prima risultava pesante e simile al piombo, ora è diventato leggero come una corona d'oro. Ciò non significa che si sia alla fine del viaggio mistico: si è ad un ottimo livello spirituale, visibile anche fisicamente. Anticamente quando nascevano dei Raja vi erano dei prodigi della natura, ed anche essi stessi avevano nel corpo dei segni regali.

Allo stesso modo lo Yogi, diventato Raja, evidenzia dei segni di perfezione fisica, come per esempio la bellezza, o interiore, udendo dentro di sé il NADA, il proprio suono, conferma maggiore di perfezione.

CAPITOLO 3

1- Come Anantha, Signore dei serpenti, è sostegno della terra con le sue montagne e foreste, così Kundalini è sostegno di tutte le pratiche Yoga.

Vi è una leggenda, chiamata “Il serpente penitente”, utile per comprendere l’importanza di ANANTHA. Il serpente Anantha rimase in meditazione a lungo. Un giorno Shiva stesso, con l’aspetto di Brahman, venne a lui e gli disse che con la sua penitenza aveva già meritato un posto altissimo nei cieli e che poteva, quindi, abbandonare l’eremitaggio. Ma il serpente rispose che non si sarebbe allontanato dall’eremitaggio prima di aver compreso la danza di Shiva. Allora Shiva riprese la sua forma e disse: “Io ti spiegherò adesso quella danza”. E proseguì: “Ebbene la materia di cui è formato l’universo è l’illusione”. “La vita è una continua serie di nascite e di distruzioni, e questo appunto è il significato della danza”. Shiva danza felice per le nascite, ma ancora più felice danza per ciò che si distrugge. Quando qualcosa finisce di esistere, ha compiuto una parte della sua esperienza, si è quindi avvicinato un poco alla pace finale. Quando tutto sarà distrutto terminerà l’esistenza, termineranno le nascite e le morti, e Shiva danzerà felice perché tutto sarà nella grande pace.”

Così spiegò Shiva la sua danza. Danzando egli raffigura la vita che nasce e muore, ma continuamente avanza verso una luminosa ed eterna pace. E’ per questo motivo che la danza di Shiva rappresenta l’essenza della mitologia e religione indiana.¹

Ananta è anche il nome di Visnu nel suo aspetto di Signore dei serpenti.

Il serpente richiama parallelamente Kundalini, l’energia, la Shakthi, dotazione di ciascun uomo e sostegno lungo la via della conoscenza.

Kundalini è l’energia primordiale che riposa nell’uomo. Sua sede fisica è la base della colonna vertebrale, suo corrispondente fisico l’energia sessuale; è energia potenziale, non sfruttata e sconosciuta alla maggior parte degli uomini e per questo viene rappresentata come un serpente arrotolato su sé stesso per tre volte e mezzo e addormentato. Scopo di tutte le pratiche Yoga è quello di risvegliare Kundalini e farla risalire attraverso Susumna fino alla sommità del cranio. Quando ciò avviene, i

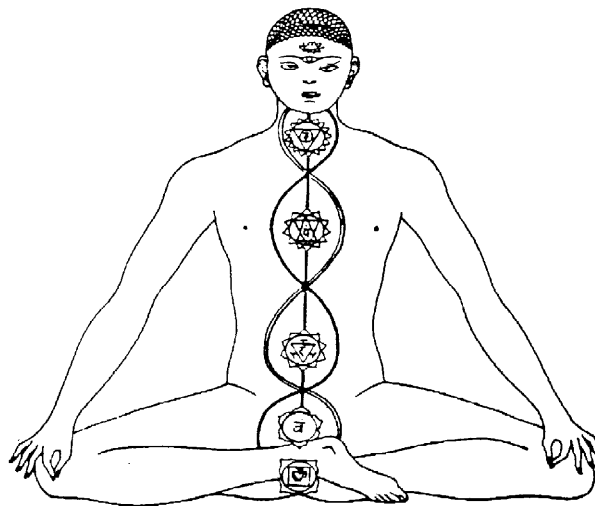
¹ ENCICLOPEDIA GARZANTI, S.V. Miti, leggende, fiabe, GARZANTI, MILANO 1975, PAG. 189.

Chakra principali vengono risvegliati dalla potenza del serpente e nello Yogi si avviano trasformazioni di tipo biologico: il suo corpo e la sua mente sono rigenerati e, nel momento in cui Kundalini raggiunge il Chakra alla sommità del cranio, si realizza l'unione mistica tra l'uomo e l'assoluto, tra microcosmo e macrocosmo; lo Yogi ha sconfitto i due nemici gemelli, "il tempo e la morte". Susumna diviene la strada maestra dell'evoluzione e tramite il potere di Kundalini l'uomo realizza rapidamente (in una sola vita) la sua natura divina.

Nel caso in cui Kundalini, una volta risvegliata, dovesse prendere una strada diversa da Susumna, per lo Yogi sarebbe la pazzia o la morte e questo dà la misura dell'importanza degli esercizi destinati alla purificazione e all'identificazione psicofisica di Susumna.

Il Maestro impartisce al discepolo queste conoscenze, in maniera sempre più dettagliata e precisa. Queste conoscenze teoriche, poi, andranno convalidate dalla pratica; dalla personale sperimentazione.

In questo terzo capitolo, il discepolo è più avanzato, quindi in grado di assorbire gli insegnamenti più elevati. Kundalini infatti è uno dei misteri più occulti e il suo risveglio è riservato agli adepti. FIG. 1



I Chakra e Nadi nel corpo umano.

FIG. 1

I sette CHAKRA sono:

- | | |
|------------------|--|
| 1. Muladhara | centro spinale sotto i genitali |
| 2. Svadhishthana | centro spinale sopra i genitali |
| 3. Manipura | centro spinale opposto all'ombelico |
| 4. Anahata | centro spinale opposto al cuore |
| 5. Vishuddha | centro spinale opposto alla gola |
| 6. Ajna | in corrispondenza al centro delle sopracciglia |
| 7. Sahasrara | detto "loto dai mille petali", alla sommità del cranio |

I CHAKRA hanno simbolizzazione astronomica, permettendo così la COSMIZZAZIONE del corpo dello Yogi. Saturno è collegato con MULADHARA.

Giove è collegato a SVADHISTHANA. Marte è collegato a MANIPURA.

Venere è collegato ad ANAHATHA. Mercurio è collegato a VISHUDDHA.

Il sole è collegato ad AJNA. La luna è esattamente dietro il sole in un apposito centro.²

Nelle Upanishad, invece, è indicato il BIJAMANTRA, per risvegliare i vari centri esoterici. Essi sono: LAM-collegato all'elemento terra, VAM-collegato all'elemento acqua, RAM-collegato all'elemento fuoco, YAM-collegato all'elemento aria, HAM-collegato all'etere. OM, invece è il MANTRA dei MANTRA collegato all'universale.

2- Quando l'addormentata KUNDALINI è svegliata dalla grazia del Guru, allora i Chakra e i Granthi vengono penetrati.

3- Susumna diventa allora la strada reale per il Prana, la mente rimane senza scopi. La morte è ingannata.

Il risveglio di KUNDALINI per la grazia del Guru, è lo sviluppo dell'energia spirituale latente nel discepolo.

² GOSWAMI KRIYANANDA, La scienza spirituale del KriyaYoga, AMRITA, TORINO 1993, PAGG. 125-135-146-152-160-166.

Questa trasmissione si chiama SAKTI-PAT, e può avvenire con dei mezzi molto sottili, come: per il suo tocco (SPARSA), per la sua parola (BHASANA), per la sua vista (DARSANA) o solamente per la forza del suo pensiero (SAMKALPA).

Il Guru che è Shiva stesso può, se lo vuole, risvegliare Kundalini, o far avere al discepolo, solo toccandolo, una esperienza mistica. Tale è il potere del Guru; e quindi si rivela che il rapporto Guru-discepolo è un rapporto di comunione mistica in Dio.

Questo tipo di rapporto rappresenta la via devozionale (via umida), mentre la pratica delle tecniche è la via dell'azione (via secca).

Un grande Yogi descrive la grazia ricevuta dal suo Guru: “Mi toccò (il Guru) lievemente il petto, sopra il cuore. Il mio corpo divenne immobile e come radicato al suolo. Non respiravo più, come se un immenso magnete avesse ritirato l'aria dai miei polmoni. Anima e mente perdettero i loro vincoli fisici. La carne era come morta, eppure sentivo che mai prima d'allora ero stato così vivo.

Il mio senso d'identità non era più limitato ad un corpo, ma abbracciava tutti gli atomi circostanti. La mia abituale visione frontale s'era mutata in una vasta vista sferica che percepiva tutto simultaneamente. Il mio corpo, quello del Maestro e tutto intorno si fondeva in un mare luminoso. Un'oceanica gioia scoppiò sulle rive calme e infinite dell'anima mia. Realizzai che lo spirito di Dio è inesauribile beatitudine”.

“La divina AMRITA, nettare dell'immortalità, pulsava attraverso me con una fluidità d'argento vivo. Udii la voce creativa di Dio risuonare come OM, la vibrazione del motore cosmico...”³

Vi sono molti casi in cui, purtroppo, il discepolo cade preda di ciarlatani e megalomani che si spacciano per Dio. Le caratteristiche fondamentali di un individuo che diventa discepolo di un ciarlatano sono: ingenuità, frustrazione, megalomania, opportunismo.

Se la caratteristica determinante è l'ingenuità o la frustrazione, il discepolo potrebbe essere definito “in buona fede”. Mentre la “cattiva fede” è evidente quando il discepolo desidera seguire un Guru che altro non è che Dio incarnato, che è superiore a tutti gli altri Guru, ed è quello che si definisce megalomania.

³ PARAMAHANSA YOGANANDA, Autobiografia di un Yogi, ASTROLABIO, ROMA 1971, PAG. 142.

L'opportunità invece si manifesta come tendenza a diventare discepolo per i vantaggi non solo psicologici, ma anche materiali e sociali che derivano dall'essere membro di un'organizzazione molto potente.

Inoltre se si analizza in cosa consiste questa "grazia" che dà il Guru, si scopre che altro non è che uno stato di massima suggestionalità provocato da un alto livello di tensione emotiva. Naturalmente tutto questo è riferito solamente agli imbrogli spirituali.⁴

Come si conosce, nella letteratura spirituale ci sono due modi possibili di trasformazione. Il primo è giungere al risveglio attraverso l'austerità e l'autodisciplina, senza dipendenza, né aiuto.

Cioè non si dipende dall'energia di un Guru, né dalla grazia divina per operare il mutamento. E' una via ardua perché nessuno ci consola, ci guida, né viene a dire se siamo nel giusto o no. Ci si deve muovere in solitudine con le nostre sole energie intrinseche. E' la via di KARTIKEYA, la via secca. Il secondo approccio è quello della devozione, che è la via di GANESH, la via umida, in cui non c'è lotta, né sforzo, ma soltanto abbandono.⁵

Sempre a questo proposito Krishnamurti dice: "La verità nessuno può darvela: dovete scoprirla; e per scoprirla, deve esistere in voi uno stato mentale nel quale la percezione sia diretta. Non esiste percezione diretta quando vi è resistenza, difesa, protezione.

La comprensione nasce dall'essere consapevole di ciò che si è".⁶

Il Guru diventa tale quando non è Guru, quando cioè limita il suo spazio e indica solamente la via al discepolo. In questo rapporto non vi è prevaricazione, ma un amorevole distacco.

Quando il Guru non fa pesare la sua sapienza, ma anzi la nasconde, quasi sentendosi indegno, ecco il vero Guru. Diversamente il rapporto Guru-discepolo sarebbe simile a quello di un impiegato col suo capoufficio.

Guru Maharaj in proposito afferma: "Il perfetto Maestro viene per unire tutte le persone in una religione, che è la realizzazione di Dio. Il maestro che scegliamo dovrebbe essere perfetto. Dovresti provare, tentare, cercare e lo troverai".⁷

⁴ MARCELLO BARAGHINI, Guru Cola, SAVELLI, ROMA 1975, PAGG. 24-25.

⁵ R.P. KAUSHIK, Alchimia organica, UBALDINI, ROMA 1977, PAG.63.

⁶ JIDDU KRISHNAMURTI, La prima e ultima realtà, UBALDINI, ROMA 1969, PAG. 16.

⁷ PIERO VERNI, Il libro della visione, ARCANA, ROMA 1974, PAG. 71.

Oltre tutte le opinioni, il discepolo nello Hatha-Yoga è il vero artefice del suo destino, la sua è una via essenzialmente di azione, con qualche elemento della via umida, visibile negli atteggiamenti devozionali verso gli altri e Dio.

Inoltre il Guru non può aprire i centri di conoscenza (i Chakra), senza che il discepolo sia già pronto, in quanto infrangerebbe la legge karmica di causa ed effetto.

4- *Susumna, Sunyapadavi (il grande vuoto), Brahmarandhra (l'ingresso in Brahman), Mahapatha (la grande via), Samsana (la terra che brucia), Sambhavi (che appartiene a Sambhu ed è di buon auspicio) e Madhyamarga (il sentiero centrale): questi appellativi si riferiscono alla stessa cosa.*

5- *Quindi, facendo ogni sforzo, i vari Mudra devono essere praticati per svegliare il potente Dio che dorme alla bocca di Susumna.*

Molte scuole esoteriche chiamano con nomi diversi la via di mezzo; essa è la via centrale, la grande via, che unifica le due vie precedenti, cioè la via secca e la via umida.

Qui, nel terzo capitolo dello Hatha-Yoga, è trattata la terza via, quella della unificazione, attraverso procedure alchemiche interiori.

Il potente Dio che deve essere risvegliato è Kundalini: senza questa “potenza” non può esservi il risveglio. Il discepolo ha con le prime due vie preparato corpo e mente, ora è pronto ad una pratica più potente.

Bisogna precisare che il culto di Kundalini non era l'unica via che gli antichi seguivano per raggiungere il dominio del soprannaturale. I seguaci delle varie sette cercavano di distruggersi a vicenda, minimizzando i metodi dei loro rivali ed esaltando i propri.⁸

6-7- *Maha-Mudra, Maha-Bandha, Maha-Vedha, Khecari, Uddiyana, Mula-Bandha, Jalandhara-Bandha, Viparitakarani, Vajroli e Sakticalana: questi sono i dieci Mudra. Distruggono la vecchiaia e la morte.*

⁸ GOPI KRISHNA, Kundalini, UBALDINI, ROMA 1971, PAG. 72

8- *Questi furono spiegati dal Dio Shiva; sono divini e conferiscono gli otto Siddhi. Sono favoriti da tutti i Siddha e difficili da ottenere persino per i Deva.*

9- *Ciò deve essere tenuto segreto, come uno scrigno di gemme preziose. Non se ne deve parlare con nessuno, come nel caso di un rapporto con una donna di nobile famiglia.*

Vengono ora svelate le sacre tecniche, che porteranno il mistico ad avere un progresso molto più rapido rispetto alle tecniche precedenti.

Le tecniche non sono in realtà solo dieci, come indica il Maestro, bensì dodici, perché nella tecnica di VAJROLI MUDRA vi sono due varianti molto importanti e tenute sempre segrete. Esse sono: SAHAJOLI e AMAROLI: queste determineranno un alchimia interna molto potente.

Nel terzo capitolo dello Hatha-Yoga, che è il terzo livello dell'evoluzione del mistico, vi sono in misura ancora più evidente, a livello superiore, tutti quei passaggi alchemici, caratteristici di molte vie iniziatiche. Ad esempio, questa alchimia è riscontrabile nella via taoista, o nell'alchimista cinese, è evidente negli Arcani Maggiori dei Tarocchi, nell'alchimia esoterica occidentale e in quella indiana.

Come in tutte le tradizioni iniziatiche occulte, anche nello Hatha-Yoga vi è il dovere del silenzio, del non rivelare a nessuno la pratica esoterica. Ma il vero segreto è nella parola "rivelare": cioè, se anche lo studente dovesse riferire ad altri le tecniche o le esperienze, non riuscirebbe a svelarle, bensì solo a "rivelarle", cioè a coprirle con più veli; perciò il segreto rimane sempre segreto. Ciò è tipico di ogni segreto iniziatico, che non consiste nel fatto che la rivelazione è proibita, ma nel fatto che la rivelazione è impossibile.

In questa terza fase vi è una forte componente tantrica: questo inizia ad evidenziarsi con il paragone che il Maestro propone a proposito del segreto che occorre tenere quando ci si congiunge con una donna di nobile famiglia.

Il TANTRA, infatti, riguarda anche la componente dell'energia sessuale chiamata OJAS, usata per sottili cambiamenti, attraverso una sapiente manipolazione interna. Questa alchimia corrisponde esattamente ai dodici processi seguenti: CALCINAZIONE – SOLUZIONE – SEPARAZIONE – CONGIUNZIONE – PUTREFAZIONE – COAGULAZIONE – CIBAZIONE – SUBLIMAZIONE –

FERMENTAZIONE – ESALTAZIONE – MOLTIPLICAZIONE – PROIEZIONE,
dell'alchimista George Ripley.⁹

10- *Qui è descritto Maha-Mudra: premendo il perineo con il tallone sinistro tenendo all'infuori la gamba destra, afferrare le dita del piede destro con le mani.*

11- *Contrarre la gola e spingere il respiro nella parte superiore.*

12- *Allora Kundalini si alza immediatamente, proprio come un serpente arrotolato che, colpito da una verga, si tende come una bacchetta. Gli altri due Nadi diventano senza vita poiché Prana esce da loro.*

13- *Allora si deve espirare molto lentamente e mai velocemente. I grandi Siddha dicono che questo è Maha-Mudra.*

14- *Così circostanze dolorose, come i grandi Klesa e la morte, sono vinti. Quindi, i più saggi fra gli uomini lo chiamano “Grande Mudra”.*

15- *Dopo aver eseguito correttamente Maha-Mudra sul lato sinistro, deve essere eseguito su quello destro. Quando il numero delle esecuzioni su ogni lato è uguale, la pratica di Maha-Mudra deve essere momentaneamente sospesa.*

16- *Per colui che pratica ciò non vi è nulla di sano o non sano. Qualsiasi cosa, di qualsiasi gusto, persino quelle insipide o i veleni potenti, se ingeriti, vengono digeriti come fossero nettare.*

17- *Le malattie di colui che pratica Maha-Mudra (tisi, lebbra, stitichezza, malattie addominali, indigestioni, ecc...) sono debellate.*

18- *Così viene descritto Maha-Mudra, che conferisce grandi Siddhi agli uomini. Ciò deve essere tenuto segreto e non deve essere rivelato a nessuno.*

⁹ RICHARD CAVENDISH, *La magia nera*, ED MEDITERRANEE, ROMA 1972, VOL.I, PAGG. 200-201.

MAHA-MUDRA, che significa “grande sigillo”, viene insegnato per primo e corrisponde al primo passaggio del processo alchemico: la CALCINAZIONE.

Il processo alchemico nello Hatha-Yoga è interno, le energie sottili devono essere tramutate lentamente in oro, che corrisponde allo stato di Samadhi.

In questa prima fase si realizza anche fisicamente l’insegnamento, con la capacità, per esempio, di ingerire potenti veleni restandone immune, guarigione di tutte le malattie addominali e altro ancora.

Ma soprattutto Maha-Mudra agisce psicologicamente, vincendo i KLESA, cioè i dolori della vita che sono: malattia, vecchiaia, morte, ignoranza.

Proprio come un alchimista nel suo laboratorio sposta i vari alambicchi contenenti sostanze, così il mistico sposta le sue energie, convogliandole alla base della colonna vertebrale, svegliando Kundalini.

Vi è in questa concezione esoterica l’equazione DOLORE-ESISTENZA.

“Per il saggio tutto è sofferenza” (YOGA S., 11,15).

Il Buddha proclamò: “Tutto è dolore, tutto è effimero”.

Le tecniche esoteriche, come le dottrine metafisiche, trovano la loro ragione d’essere in questa sofferenza universale; esse hanno valore nella misura in cui liberano l’uomo dalla sofferenza.

L’esperienza umana, di qualunque natura sia, genera dolore.

Samkhya *sutra*, II, I: “Il corpo è dolore, perché è la sede del dolore; i sensi, gli oggetti, le percezioni sono sofferenza; il piacere stesso è sofferenza perché è seguito dalla sofferenza”.

Alla base della filosofia Samkya, c’è il desiderio dell’uomo di sfuggire alla tortura delle tre sofferenze: la miseria celeste (provocata dagli Dei), la miseria terrestre (causata dalla natura) e la miseria interiore o organica.

Tuttavia questo dolore universale non conduce ad una “filosofia pessimistica”, bensì ad un intrinseco valore stimolante. La sofferenza è universale, è vero; ma, se si conosce la tecnica per liberarsene, la sofferenza non è definitiva. Ogni individuo può annullare le forze carmiche che la dirigono.

“Liberarsi” della sofferenza: questo è lo scopo di tutte le filosofie e le mistiche indiane; lo Hatha-Yoga lo evidenzia in maniera particolare.

La miseria della vita umana non è dovuta ad una punizione divina, né a un peccato originale, ma esclusivamente all’ignoranza circa la vera natura dello spirito.

Mentre il Samkhya cerca di ottenere la liberazione esclusivamente attraverso la “gnosi”, per lo Yoga sono indispensabili una ascesi e una tecnica meditativa.¹⁰

“La morte non conta per lo Yogi, che non si preoccupa quando verrà. Per lui è irrilevante cosa succede dopo: si interessa solo alla vita e come poterla utilizzare a vantaggio dell’umanità.

La paura della morte non può essere vinta dalla gente comune, ma solo dagli Yogi!”.¹¹

19- *Ora è descritta MAHA-BANDHA. Portare il tallone del piede sinistro sul perineo e il piede destro sulla coscia sinistra.*

20- *Dopo aver inspirato e premuto con forza il mento sul petto, contrarre l’ano e fissare la mente su Susumna.*

21- *Dopo aver trattenuto il respiro, il più a lungo possibile, l’aria deve essere espirata lentamente. Dopo aver eseguito sul lato sinistro, ripetere sul destro.*

22- *Alcuni sono dell’avviso che la contrazione della gola, JALANDHARA-BANDHA, dovrebbe qui essere evitata e che sia preferibile la contrazione effettuata premendo la lingua contro la base dei denti (JIHVA-BANDHA).*

23- *Ciò arresta la corsa verso l’alto di Prana attraverso tutti i Nadi, eccetto Susumna. Questa Maha-Bandha aiuta a conferire grandi Siddhi.*

24- *Esso è efficace per liberare chi lo pratica dal grande cappio del tempo (YAMA). Esso provoca l’unione delle tre correnti. Permette alla mente di raggiungere KEDARA.*

E’ evidente in MAHA-BANDHA, l’unificazione delle tre correnti: “IDA – PINGALA – SUSUMNA”. La mente diventa così sottile e penetrante, da raggiungere KEDARA, cioè la divinità tutelare dello Yogi (SHIVA) che risiede alla sommità del capo, il settimo Chakra.

¹⁰ MIRCEA ELIADE, *Lo Yoga, l’immortalità e libertà*, RIZZOLI, MILANO 1995, PAG. 26.

¹¹ B.K.S. IYENGAR, *L’albero dello Yoga*, UBALDINI, ROMA 1989, PAGG. 39-40.

A livello alchemico si è al secondo gradino, che corrisponde a quello che è chiamato SOLUZIONE.

Le energie calcinate nel passaggio precedente, vengono fatte dissolvere in “acqua che non bagna le mani”, cioè il mercurio; questo metallo liquido corrisponde alla mente. Il mercurio, data la sua instabilità, è sempre stato abbinato alla mente, in molte tradizioni esoteriche.

Le modalità con cui si pratica questa tecnica possono variare da Maestro a Maestro e da discepolo a discepolo, perché ciascuno ha sue proprie caratteristiche fisiche, mentali, energetiche e spirituali.

Sempre è tenuto in grande considerazione il respiro, il suo condizionamento e manipolazione, perché esso è legato indissolubilmente alla attività mentale.

Le ASANA, i PRANAYAMA e i MUDRA (può anche chiamarsi al femminile le Mudra) in particolare aboliscono la condizione umana. Lo Yogi è infatti immobile, ritma il respiro, sguardo e attenzione sono fissi in un solo punto. Egli comincia a diventare autonomo rispetto al cosmo; le tensioni esterne non lo agitano più, egli è al di là degli opposti; è insensibile al caldo, al freddo, alla luce, al buio e così via.

L'attività sensoriale non lo proietta più al di fuori, verso gli oggetti dei sensi: il suo ritirarsi all'interno è un prendere possesso di sé stesso, il MUDRA diventa la sua difesa contro il tempo, diventa la sua invulnerabilità. Lo Yogi durante l'esercizio sente il suo corpo in maniera diversa di come lo senta un profano.

La stabilità del corpo, il rallentamento e sospensione del ritmo di respiro, la concentrazione che viene limitata ad un punto o ai PRANA-VAJU interni, la consapevolezza del ritmo vitale, fa sì che lo Yogi si naturalizzi. La natura, infatti, viene vista in India in senso positivo, mentre in Occidente il vegetale è visto sotto l'ottica negativa della regressione allo stato vegetativo. Per un profano, il Loto, PADMA, può rappresentare uno stato povero, mentre nella iconografia e mitologia puranica rappresenta il simbolo della manifestazione cosmica, cioè il loto che ondeggia sulla superficie delle acque primordiali, della fertilità, dello scindersi delle possibilità latenti nell'uomo.

Questa simmetria con la natura, a mio avviso positiva, presente nello Yoga, può perfettamente spiegarsi col simbolismo arcaico della “RINASCITA”: tutto questo è omologo alla “respirazione embrionale” e alla “posizione embrionale” dello Yoga taoista, e anche a talune cerimonie di iniziazione e rigenerazione nell'antica

Grecia, Persia ed Egitto. In esse vi è una proiezione magica fuori dal tempo e storia di chi le pratica: questi momenti rappresentano il momento mitico della creazione cosmogonica.

Ma è anche vero che ASANA – PRANAYAMA – MUDRA imitano un archetipo divino, ed hanno in sé un valore religioso, che non è da intendere come religione in senso occidentale, ma come spiritualità.

Nel sigillo (Mudra) lo Yogi non imita la divinità, è la divinità; mentre l'Occidente pensa la divinità fuori di sé, lo Yogi vive la divinità dentro di sé.

L'ISHVARA, per lo Hatha-Yogi è un puro spirito, il quale non solo non ha creato il mondo, ma neppure interviene direttamente o indirettamente nella storia. Al contrario il Dio di Abramo interviene, eccome, a cambiare la storia.

Per lo Yogi, la rinuncia alla condizione umana, attraverso la pratica, ha un valore religioso, ma non in quanto imita l'ISHVARA (SHIVA), come afferma

M. Eliade, bensì in quanto è la divinità stessa, perché tutto procede dal suo interno, ed esternamente si attualizza in una staticità statuaria che non è imitazione del modello iconografico, ma realizzazione del proprio più alto "Sé" (PURUSHA). Nel Samkhia non si riconosce l'esistenza di un Dio: nel Moksadharma si afferma che "Samkhia e Yoga, sono una cosa sola" (V,4), posizione che corrisponde perfettamente allo spirito della Bhagavad Gita. Perciò si deduce che lo Yogi non imita Dio, ma realizza il proprio spirito, il PURUSHA.

25- Come una donna dotata di grande bellezza è sterile senza marito, così sono MAHA-MUDRA e MAHA-BANDHA senza MAHA-VEDHA.

26- E' descritto MAHA-VEDHA: lo Yogi, assumendo la posizione di MAHA-BANDHA, deve ispirare tenendo la mente concentrata e arrestare il movimento verso l'alto e il basso di VAYU con JALANDHARA-BANDHA.

27- Ponendo le palme tese sulla terra, deve sollevarsi un po' e battere leggermente il terreno con le natiche. Quindi Prana, lasciando i due nadi (IDA e PINGALA) scorre in Susumna.

28- *Ha luogo l'unione della luna, del sole e del fuoco, che conduce all'immortalità. Si verifica uno stato simile alla morte; quindi l'aria deve essere espirata lentamente.*

29- *Questo è MAHA-VEDHA che, con la pratica, conferisce grandi Siddhi. Elimina rughe, capelli bianchi e tremore (conseguenze della vecchiaia) e i migliori adepti si dedicano alla sua pratica.*

30- *Questi tre sono i grandi segreti, tengono lontane vecchiaia e morte, aumentano il fuoco gastrico e conferiscono Siddhi quali ANIMAN, ecc.... e devono essere tenuti segreti.*

31- *Vanno eseguiti in otto modi diversi, ogni giorno, a ogni Yama. Conferiscono virtù ed eliminano gli impulsi negativi. Coloro che sono ben guidati dal loro Maestro li praticano gradualmente.*

Questa triade di Mudra costituiscono insieme un potenziale energetico inesauribile per il discepolo. Il discepolo viene a contatto e raffina energie molto potenti, che lo portano alla “grande morte iniziatica”. Questa morte è diversa da quella descritta nel primo capitolo, ora è una morte a livello superiore.

Quando il Maestro indica l'unione della luna, del fuoco e del sole riferito in rapporto all'immortalità si riferisce alle correnti dei tre Nadi: IDA – PINGALA – SUSUMNA, che sono gli alambicchi principali dell'opera di trasmutazione, mentre il respiro lento è il fuoco alchemico che deve essere costantemente sorvegliato.

Battendo il coccige al suolo, è come se l'alchimista scuotesse l'ampolla contenente il materiale per prepararlo al terzo passaggio che è la SEPARAZIONE.

Dopo aver scosso le energie, il mistico aspetta che queste si depositino. In questo stadio il mistico è diviso in due, bene e male, zolfo e mercurio, e così di seguito. I due opposti apparentemente inconciliabili creano conflitto interno: il mistico potrebbe seguire la via del male, ad esempio tornare alla mondanità con poteri da Mago e questo rappresenterebbe un grosso pericolo.

Dall'altra parte c'è il richiamo del divino, dell'universale, la vera “VIA”.

Questo dubbio è simile a quello di Ercole al bivio, il quale deve scegliere la via giusta. Dopo aver scelto la “via giusta”, il mistico giunge al quarto passaggio, la

CONGIUNZIONE: lo zolfo, simboleggiante l'anima e la natura passionale, viene unito al mercurio, il freddo intelletto, attraverso il calore costante e moderato, rappresentato dal respiro. La scelta è fatta e gli opposti unificati, sole, luna, fuoco sono un tutt'uno, ora il mistico può morire, e ciò è evidente dallo stato catalettico che è simile alla morte.

Questo stadio, il quinto, è la PUTREFAZIONE. La pratica delle tre tecniche libera un tanfo di sepoltura chiamato in alchimia NIGREDO.

Anche Gesù disse: "In verità vi dico, se il granello di frumento caduto in terra non muore, resta infecondo: se invece muore produce molto frutto".

Il mistico ora è nel "grembo" interamente ripiegato in sé stesso, si abbandona alla morte mistica.¹²

L'adepto è sempre seguito nei vari passaggi dal suo Guru, il quale gli indica i tempi di pratica (YAMA), e il modo esatto per praticare le tecniche. Molti si sono avventurati da soli alla pratica di queste tecniche, ma sono impazziti, o morti, perché i "sigilli" hanno un tempo e un modo di svolgimento diverso in ciascun adepto, questo può essere svelato solo al Guru.

Anche il monaco L. Rampa narra così l'iniziazione finale: "... un anziano lama entrò nella mia stanza e disse che avrei dovuto sottopormi alla Cerimonia della piccola morte. Poiché, figlio mio, fino a quando non avrai varcato la soglia della morte e non sarai tornato indietro, non potrai realmente sapere che la morte non esiste.

Gli studi in fatto di viaggio astrale ti hanno condotto lontano.

Questa cerimonia ti condurrà molto più lontano, oltre il regno della vita e nel passato del nostro paese".¹³

32- Ora è descritto KHECARI: quando la lingua è girata all'indietro e penetra la cavità che conduce al cranio, e gli occhi fissano il centro delle sopracciglia, questo è KHECARI-MUDRA.

¹² PAOLO BELLI, Alchimia del Tai Chi Chuan, MANOSCRITTO C/O "CENTRO DHARMA", CESENA 1986, PAG. 59.

¹³ T. LOBSANG RAMPA, Il terzo occhio, MONDADORI, MILANO 1975, PAG. 230.

33- *Tagliando, scuotendo e tirando la lingua viene lentamente allungata, fino a toccare il punto in mezzo alle sopracciglia. Allora KHECARI viene eseguito con successo.*

34- *Prendere un coltello molto liscio, pulito e tagliente, a forma di foglia di cactus, e tagliare per lo spessore di un capello il frenulo che unisce la lingua con la parte più bassa della bocca.*

35- *Quindi strofinare la parte con un composto di sale in polvere e Haritaki. Poi, dopo sette giorni, tagliare di nuovo per lo spessore di un capello.*

36- *Si deve agire così, gradualmente e scrupolosamente ogni giorno, per sei mesi. Alla fine la membrana che lega la base della lingua è staccata.*

37- *Ora girare la lingua all'indietro: questo viene fatto per penetrare la congiunzione dei tre Nadi, cioè la cavità alla base del palato. Questo è KHECARI-MUDRA, che è anche chiamato VYOMA-CHAKRA.*

38- *Lo Yogi che rimane per mezza Ksana con la lingua rivolta all'indietro è preservato dai veleni, malattia, morte e vecchiaia.*

39- *Per colui che conosce KHECARI-MUDRA non vi sono malattie, morte, torpore intellettuale, sonno, fame, sete o follia.*

L'importanza di KHECARI è subito evidente, il Guru per descriverlo impiega ben ventidue *sutra*. Dalla putrefazione, si passa alla COAGULAZIONE, che corrisponde al sesto passaggio alchemico.

Per arrivare a questo passaggio e realizzare la tecnica, l'iniziato ha una prova da superare: deve tagliarsi il velupendolo che lega la lingua alla bocca. Solo in questo modo l'iniziato potrà portare la lingua all'indietro e riuscire a contemplare il "terzo occhio" nello spazio fra le sopracciglia.

In Tibet per risvegliare il “terzo occhio” si utilizza un metodo materiale, intervenendo con uno strumento chirurgico speciale, affondandolo, con estrema cura, nello spazio fra le sopracciglia.

Con il terzo occhio risvegliato, è possibile penetrare nell’inconscio di ogni individuo e sapere come i fatti dell’altro sono stati appresi. Anche l’aura psichica, o alone, che tutti hanno intorno al corpo è visibile con tutte le sfumature cromatiche, per chi ha la vita psichica.

Il terzo occhio è chiamato anche l’occhio di Shiva, esso ha corrispondenza fisica con la ghiandola pineale, e permette di conoscere la storia dell’evoluzione cosmica, direttamente.

L’evoluzione cosmica ha una formula algebrica, è una formula astratta, che descrive i sette grandi stadi del processo evolutivo, i quali nei Purana sono chiamati “le sette creazioni”, nella Bibbia i “giorni” della creazione.

40- Colui che conosce KHECARI-MUDRA non è afflitto da malattie, non è macchiato da Karma né toccato dal tempo.

Lo Yogi realizza le parole del Guru, con KHECARI: il corpo diventa radioso e privo di malattie, il corpo, proprio come il diamante, non conosce il tempo, vive uno stato atemporale. Non solo: a livello psichico vengono bruciati tutti i peccati commessi dallo Yogi, cioè non vi è più Karma per lo Yogi. Ma cosa significa Karma? “KARMA” è la parola sanscrita che denota la grande legge, conosciuta dai grandi pensatori come legge spirituale di causa ed effetto. Essa è in rapporto con le complesse affinità, sia verso il bene, sia verso il male, che sono state acquisite dall’anima attraverso le sue molte incarnazioni. Così ne segue che ciò che ciascuno di noi è in questa vita, dipende da ciò che noi siamo stati e da come abbiamo agito nelle passate esistenze. L’azione della legge del Karma è una perfetta giustizia. Noi non siamo puniti per i nostri peccati, come suppone la credenza comune, ma lo siamo dai nostri peccati. Non siamo ricompensati per le nostre buone azioni, ma dalle buone azioni compiute nelle vite precedenti.

Così come nella nostra vita presente, noi stiamo accumulando buono o cattivo Karma, il quale si attaccherà strettamente a noi, manifestandosi nelle vite future.¹⁴

¹⁴ YOGHI RAMACHARAKA, Jana Yoga, I DIOSCURI, GENOVA 1990, PAG. 237.

Seppur in maniera semplicistica, il Guru insegna che il peccato dipende dall'ignoranza, dalla mancata comprensione della propria vera natura, e che la lezione deve essere bene imparata, riconoscendo il danno della precedente condotta.

Quando si scoprirà la radice degli effetti, allora sarà possibile estirparla.

L'anima umana, passando da una vita all'altra, apprende nuove lezioni, raccoglie nuove esperienze e impara a conoscere la pena che deriva dalle azioni non rette e la felicità che accompagna l'agire corretto. Molti osservano che gli insegnamenti della legge del Karma che si sperimentano in ciascuna esistenza, non essendo ricordati, vanno perduti, perciò non hanno valore. Ma non è così.

Queste esperienze, insegna il Guru, quantunque non ricordate completamente, non vanno perdute: esse vanno a far parte del materiale di cui la mente è composta, in questo senso si potrebbe anche parlare di inconscio collettivo e archetipi universali.

Esse esistono sotto forma di sentimenti, caratteristiche, inclinazioni, piacevoli o spiacevoli, affinità, attrazioni, repulsioni, e sono evidenti. Nell'incarnazione attuale, o nel momento presente, se si vogliono richiamare alla mente avvenimenti degli anni passati, se ne ricorderanno ben pochi, eppure sono stati vissuti. Così è anche per le esperienze della vite passate, (che potrebbero essere state vissute collettivamente). Nulla è dovuto al caso; nulla avviene da sé; tutto è regolato dalla legge di causa ed effetto, cioè dal Karma. Lo Yogi perciò deve bruciare il Karma, per non esserne più contaminato.

41- Questo Mudra è detto KHECARI dai Siddha poiché la mente si muove nello spazio e la lingua si muove pure nell'AKASA.

KHECARI significa “volare nello spazio” o “muovere nello spazio”. Questo è riferito sia alla lingua che così allungata preme nella cavità dietro e sopra il palato (l'AKASA), sia alla mente che è tenuta ferma dall'attenzione al terzo occhio che è l'Akasa . Ma soprattutto KHECARI è utilizzato per viaggiare nell'Akasa, che è lo spazio, è l'etere circostante. Lo Yogi può con KECARI uscire dal corpo e viaggiare a livello astrale, andare in ogni luogo, ripercorrere le tappe evolutive dell'universo.

Oppure riuscire a levitare fisicamente, a sollevarsi e a librarsi nell'aria, proprio come è stato visto fare da grandi mistici e santi.

La sola e grande differenza, rispetto all'esperienza sciamanica di ascensione al cielo (anche i "Maghi" possono farlo), consiste nell'intensità che lo Yogi sperimenta. Mentre lo sciamano è in stato di "trance", di estasi, lo Yogi compie il "volo magico" e coscientemente. Ma è certamente vero che sia lo Yoga che le pratiche sciamaniche appartenevano ad un'eredità spirituale immemorabile.

Il segreto del "volo magico" conferma la conoscenza alchemica dello Yoga, attraverso la padronanza degli elementi della natura.

Il "volo" talvolta simboleggia l'intelligenza, la comprensione delle cose segrete, o delle verità metafisiche. Il "volo magico" assume il valore di una uscita dal corpo, ma, mentre la maggioranza degli uomini si trasforma in uccelli solamente al momento della morte, quando abbandona il corpo e se ne vola in cielo, lo Yogi realizza quaggiù, tutte le volte che lo desidera l' "uscita dal corpo".

A parte la somiglianza verificabile nella abolizione del tempo, lo Yoga differisce profondamente dalle pratiche sciamaniche, le quali rimangono come substrato arcaico di credenze popolari rimaste fino ai nostri giorni, pratiche che utilizzano anche droghe per realizzare il "volo magico".

42- Quando si è chiusa la cavità nella parte superiore del palato con il KHECARI MUDRA, il liquido seminale non sarà più emesso, nemmeno se si verrà abbracciati da una donna giovane e appassionata.

Lo Yogi viene istruito alla pratica tantrica, la quale ha lo scopo di imbrigliare l'energia sessuale, OJAS, e dopo averla sublimata, di riportarla verso l'alto.

Il processo sessuale che si evidenzia con il liquido seminale viene dominato attraverso il controllo automatico mentale. Raggiunto questo stadio, il corpo rimane perfettamente rilassato, anche se si vivono intensi giochi sessuali con una donna appassionata.

Il MAITHUNA, l'accoppiamento mistico non fu inventato dal tantrismo: questo cerimoniale sessuale era noto fin dai tempi vedici. Il tantrismo però, adeguandosi al suo orizzonte spirituale e ai suoi fini esoterici, trasformò il rituale arcaico in una tecnica mistica.

Il culto vedico ammetteva l'unione erotica: il brahmano, cioè l'officiante del rito, e una prostituta praticavano il MAITHUNA dentro una piattaforma sacrificale.

Nel ASVAMEDHA, la moglie del sacrificatore, la MAHISI, doveva tentare il coito con un cavallo, l'animale sacrificato; a cerimonia finita, le donne venivano date ai quattro grandi sacerdoti.

Anche il Buddha accenna a certi asceti, che consideravano la sessualità come un mezzo per raggiungere il NIRVANA.

In ogni caso è plausibile ritenere che si tratti di riti orgiastici, praticati solo in certe sette specializzate nelle cerimonie dette della "mano sinistra".¹⁵

Ma la maggior parte di tali cerimonie miravano alla fecondità universale, oppure erano riti di magia erotica.

Il MAITHUNA serve a ritmare la respirazione, a sopprimere il pensiero e ad arrestare l'emissione seminale. Si raggiunge allora uno stato di totale autonomia, al di sopra della morte e della vita.

La beatitudine erotica è un veicolo che consente allo Yogi di sopprimere la coscienza normale ed instaurare lo stato di Samadhi.

43- Sebbene il fluido scorra e giunga fino all'organo genitale, fermato da YONI-MUDRA esso è riportato verso l'alto.

Oltre a praticare KHECARI, lo Yogi impara la tecnica di YONI-MUDRA, che è un potente sigillo: questo contribuisce a rimandare verso l'alto l'energia sessuale.

Yoni-Mudra consiste in una contrazione del diaframma e muscoli uro-genitali, ma inizialmente è possibile fermare l'uscita del fluido bloccando con le dita la zona situata fra i genitali.

In questa zona vi è la rete nervosa che scatena l'eiaculazione: bloccandola, e eseguendo Khecari, il flusso viene con la forza della mente mandato al cervello.

“Con la pratica questa chiusura la si può eseguire ovunque, basterà contrarre il diaframma uro-genitale procedendo poi col pensiero”.¹⁶

Lo sperma ritornato nutre il cervello e una delle tecniche consiste nello stare a testa in giù tenendo i piedi in su, in modo che “L'essenza dello sperma” fluisca al cervello e le forze generative siano così trasformate in vitalità nel cervello.

¹⁵ MIRCEA ELIADE, Tecniche dello Yoga, BOLLATI BORINGHERI, TORINO 1984, PAGG. 186-187.

¹⁶ MANTAK CHIA, Tao Yoga dell'amore, ED.MEDITERRANEE, ROMA 1989, PAG. 151.

Le tecniche sessuali secondo il Maestro Ko Hung: “possono essere paragonate all’acqua e al fuoco, ciascuno dei quali può ammazzare l’uomo o portarlo alla vita, poiché dipende solo dalla sua abilità di trattare con essi”.

I poteri meravigliosi attribuiti agli Yogi taoisti (gli HSIEN), sono gli stessi degli otto grandi poteri dello Yoga del buddhismo. Sono evidenti in questi poteri i legami con lo sciamanismo e con la magia.¹⁷

In Oriente le due forze Ha-Tha o Yin-Yang, stanno in tensione armoniosa. I due opposti, maschio-femmina, si legano e si neutralizzano a vicenda, pur senza diminuirsi; insieme producono la perfezione, che è “l’oro” in termini alchemici, il Samadhi nello Yoga, l’unione col TAO nel taoismo. Si riscopre costantemente una sorgente comune in tutte le VIE iniziatiche.

44- Lo Yogi che, stando con la mente concentrata, tenga la lingua all’insù e beva il Somarasa, senza dubbio vince la morte in quindici giorni.

45- Nel corpo dello Yogi che sia permeato del nettare della luna, anche se morso dal serpente Taksaka, il veleno non si diffonde.

46- Come il fuoco brucia finchè dura il combustibile, come un lume non muore e continua a guizzare nella lampada finché c’è olio, così lo spirito vitale non lascia il corpo finché esso è pieno del nettare che sgorga dalla luna.

Il Somarasa è un nettare che sgorga da un centro minore situato tra l’Ajna-Chakra e la sommità del cranio nella parte superiore del palato e che nel testo è chiamato “luna” e ha la proprietà di conservare il corpo. Questo nettare viene però consumato dal “sole”, che si trova nella regione dell’ombelico, ed è per questo che il corpo invecchia e decade. Bloccando con il Khecari il fluido del Somarasa verso il “sole”, il corpo viene preservato.¹⁸

Questo nettare lunare (per le sue caratteristiche nutritive rinfrescanti), evidenzia il potente passaggio alchemico. Esso è autorigenerazione, è il combustibile dello spirito, è l’energia sessuale sublimata; ed è quantificabile attraverso la capacità raggiunta dal singolo discepolo.

¹⁷ J.C. COOPER, Alchimia cinese, ASTROLABIO, ROMA 1985, PAG. 90.

¹⁸ MAURIZIO MORELLI, Yoga come scienza totale, CIT., PAG. 76.

Nell'alchimia indiana, simile per certi versi a quella greco-araba, la fabbricazione dell'oro è meno caratteristica rispetto alla ricerca dell'immortalità e alla realizzazione di un corpo immutabile.

Nel RAJA-JALA-NIDHI, opera di due volumi di Bhudeb Mookerji, si descrive la preparazione del liquore d'immortalità chiamato VAJRAPANJARA-RASA, che significa "Mercurio gabbia di diamante".

Il mercurio è mescolato a dei diamanti calcinati e dopo molte altre operazioni immunizza chi lo inghiotte contro la malattia, la vecchiaia e la morte.¹⁹

Una ricetta simile è data dal RASARNAVAM, redatto in purissimo stile tantrico: qui il mercurio è unito sia al diamante che all'oro.

Khecari, usato in alchimia con un'accezione diversa, prova che le due discipline, l'Hatha-Yoga e l'alchimia, l'hanno mutuato da una fonte comune. Ma la differenza sostanziale fra alchimia e Hatha-Yoga è che mentre l'alchimista lavora "all'esterno", manipolando elementi visibili, con peso e forma, lo Yogi lavora al suo laboratorio "interno" psico-fisico, manipolando energie, visibili solo ai veggenti. Il SOMA è l'elemento sacrificale indispensabile per lo svolgimento di un rito lunare, in cui la preparazione e lo spargimento della droga nel fuoco, come nella bocca di un Dio, rappresentava il momento essenziale.

47- Coloro che ogni giorno mangiano Gomamsa e bevono ogni giorno Amara-Varuni, li considero di nobile famiglia.

Altri sono la rovina per le loro famiglie.

48- Con la parola "GO" si intende la lingua. Il suo ingresso nella cavità del palato è GOMAMSABHAKSANA. Questo distrugge i cinque grandi peccati.

49- Il nettare che sgorga dalla luna a causa del calore prodotto dall'ingresso della lingua: questo è AMARA-VARUNI.

Con un apparente paradosso, il Maestro illustra in modo diverso la tecnica di Khecari. Infatti, GOMAMSABHAKSANA è il mangiatore di carne di mucca, considerato peccatore e sacrilego, ma in questo caso la parola GO significa la lingua;

¹⁹ UGO LEONZIO, Il volo magico, MONDADORI, MILANO 1971, PAGG. 39-42.

tirandola indietro verso il palato, il discepolo sembra mangiarsela. Pare quindi che il discepolo debba nutrirsi di carne di mucca, in realtà si nutre solo di AMARA-VARUNI, il nettare che sgorga dal punto premuto, il quale si unisce con la saliva. Deglutendo la saliva satura di fluido vitale, il discepolo “brucia con acqua” i grandi peccati, perciò è di nobile famiglia.

In KHECARI, è evidente il passaggio alchemico della CIBAZIONE: il materiale viene nutrito di carne e latte, rispettivamente la lingua e il nettare lunare. La pietra embrionale dell'alchimista deve essere nutrita di energia vitale, per procedere lungo il sentiero.

50- Se la lingua tocca costantemente il punto da cui sgorga il fluido vitale il cui gusto è salato, amaro, acido e simile al miele e al latte e al burro di bufala, tutte le malattie saranno guarite, la vecchiaia vinta, la pace raggiunta, l'immortalità e gli otto Siddhi ottenuti, e saranno conquistate le damigelle dei Siddha.

Chi assapora SOMARASA, percepisce la radice stessa dei sapori, che, in quanto tale, li contiene tutti contemporaneamente. Anche per la filosofia Samkhia i sapori fondamentali sono sei: dolce, acido, salato, pungente, amaro e astringente.

Con la pratica di Khecari, attraverso il nettare, oltre all'immortalità è ai poteri, si conquistano le “damigelle dei Siddha”.

Le damigelle sono le DAKINI, deità rappresentanti in forma dinamica la potenza dei vari CHAKRA, che vengono conquistate come femmine.

Queste sette “femmine” sono chiamate anche PARAMITA dai buddhisti del nord. Sono DANA la chiave di carità e d'amore immortale; SHILA, la chiave dell'armonia nella parola e nell'azione; KSHANTI, la dolce pazienza, che nulla può turbare; VAIRAGYA, l'indifferenza al piacere e al dolore, la vittoria sull'illusione; VIRYA, l'energia indomabile; DHYANA, la cui porta d'oro, una volta aperta conduce il santo nel regno eterno; PRAJNA, la chiave di quella porta che fa di un uomo un Dio.²⁰

Il pensiero buddhista ha infatti influenzato lo HATHAYOGAPRADIPIKA.

²⁰ H.P. BLAVATSKY, La voce del silenzio, ED.SOC. TEOSOFICA ITALIANA, TRIESTE 1985, PAGG. 56-57.

51- *Colui che con la lingua rovesciata beve il nettare della luna che sgorga dalla testa e gocciola nel loto dai sedici petali (VISHUDDHA), meditando sul potere di Kundalini, ottenuto con la pratica dello Hatha-Yoga attraverso il controllo di Prana, costui è liberato dalle malattie e vive a lungo, con un corpo agile e bello come uno stelo di loto.*

52- *Entro la parte superiore di MERU (Susumna), nella cavità che è la sorgente dei tre Nadi viene secreto il nettare.*

Colui che è puro d'intelletto vede in esso il proprio Atman. Dalla luna sgorga il nettare, l'essenza che, lasciando il corpo, provoca la morte dell'uomo. Perciò si dovrebbe praticare il benefico KHECARI-MUDRA per arrestarne il flusso. In caso contrario, non può esistere nessuna perfezione fisica.

53- *La cavità è la congiunzione delle cinque correnti e conferisce divina conoscenza. In questo vuoto incontaminato va stabilito il KHECARI-MUDRA.*

Per giungere alla corretta pratica di Khecari, rileva il Maestro, è occorsa una rigorosa esecuzione delle osservanze, astinenze, Asana, dei vari Pranayama, della meditazione. Ora però il discepolo può fisicamente bere il frutto dei suoi sforzi, rappresentati dal “nettare della luna”. Nella fisiologia mistica, la cavità dove preme la lingua è il punto di congiunzione dei tre canali pranici, ma anche la sorgente dei cinque suoni mistici.

La cavità è collegata con AJNA-CHAKRA; tenendo l'attenzione in questo centro, oltre alla divina conoscenza (rappresentata dal terzo occhio), il discepolo percepisce il proprio ATMAN, cioè il proprio spirito, eterno e immutabile e ancora di più si realizza il MAHA-SUNYA, il vuoto incontaminato indicato dal Buddha.

54- *Esiste un solo seme da cui germina l'universo, AUM; c'è un solo Mudra, Khecari; una sola divinità indipendente da tutto; e un solo stato spirituale, MANONMANI.*

Per il Maestro, Khecari è il più importante Mudra, infatti lo paragona all'unicità del tutto, al MANONMANI, che è lo stato più elevato di Samadhi e

all'AUM. "Aum" è il Pranava-Mantra. I Mantra sono suoni-radice, cioè manifestazioni della Shakti nel suo aspetto di suono, e in quanto tali sono potenze. Esiste un Mantra o suono-seme per ognuno degli elementi e ognuno di questi è collegato a uno dei cinque centri interiori. L'Aum è il Mantra per eccellenza, è il suono che contiene in sé tutti i suoni e tutte le potenze e contemporaneamente le trascende; è posto in relazione con l'Ajna-Chakra. Le tre sillabe rappresentano l'unione di Brahman, Visnu e Shiva e dei tre tempi – passato, presente e futuro – e simboleggiano l'universo. L'AUM è quello che per gli occidentali è il verbo, è la parola creatrice, come si può ben leggere nel vangelo di Giovanni. "In principio era il verbo ed il verbo era presso Dio ed il verbo era Dio. Ogni cosa è stata fatta per mezzo suo e nulla di ciò che è stato fatto fu fatto senza di lui...". (GIOVANNI, I-I,4)

55- Ora è descritta UDDIYANA-BANDHA. E' chiamata così dagli Yogi poiché, quando si pratica, il Prana si arresta e vola attraverso Susumna.

56- Poiché attraverso questo il grande uccello vola incessantemente verso l'alto è chiamato UDDIYANA.

57- L'atto di tirare l'addome al di sopra a al di sotto dell'ombelico, in modo che questo sia premuto contro il retro del corpo e verso l'alto, contro il torace, è detto UDDIYANA. Questo è il leone che uccide l'elefante della morte.

58- Colui che pratica costantemente UDDIYANA-BANDHA come già è stato insegnato dal Guru, finché gli divenga naturale, anche se vecchio diventerà giovane.

59- Egli deve far rientrare con forza l'addome, sopra e sotto l'ombelico, e far ciò per sei mesi. Poi egli vincerà senza dubbio la morte.

60- Di tutte le Bandha, UDDIYANA è la migliore. Quando questo viene eseguito in modo perfetto, la liberazione ne consegue naturalmente.

Uddiyana significa volare. Uddiyana-Bandha si esegue sollevando il diaframma in alto e tirando indietro gli organi addominali contro la schiena, verso la spina dorsale. Si dice che con Uddiyana-Bandha, il grande uccello Prana sia costretto a volare attraverso il Susumna Nadi, il canale principale per il flusso dell'energia nervosa, che si trova dentro il meru-danda o colonna vertebrale.

Si dice che Uddiyana sia la migliore delle Bandha e colui che la esegue costantemente nel modo insegnatogli dal Guru ringiovanisce.

Si racconta anche che essa è il leone che uccide l'elefante chiamato Morte.

Dovrebbe essere eseguita soltanto durante Bahya-Kumbhaka seguita da Rechaka, cioè durante l'intervallo tra la completa espirazione e la nuova inspirazione, quando la respirazione è sospesa. Esercita il diaframma e gli organi dell'addome.

La cavità creata dal sollevarsi del diaframma massaggia dolcemente i muscoli del cuore e in tal modo li tonifica. Uddiyana-Bandha non dovrebbe invece essere mai eseguita durante Antara Kurbhaka, l'intervallo tra la completa inspirazione e l'inizio dell'espirazione, quando si trattiene il respiro, altrimenti si sforzano il cuore ed il diaframma e si gonfiano gli occhi.

UDDIYANA e le due Bandha che seguono formano insieme il TRAYABANDHA, tecnica molto potente, vista precedentemente nel 2° capitolo nei *sutra* n. 44 – 45 – 46 – 47. In questo terzo capitolo le tecniche diventano ancora più profonde; sono usate in maniera diversa, vengono utilizzate come SIGILLI.

Uddiyana è utilizzata in modo particolare, cioè con tempi, ritmi e modi decisi dal Guru, per il particolare temperamento del discepolo.

Altri tempi, ritmi e modi, porterebbero a effetti diversi; invece di uccidere l'elefante morte, potrebbero danneggiare il discepolo.

61- Ora è descritta MULA-BANDHA: premendo il perineo con il tallone contrarre l'ano, così da tirare Apana verso l'alto.

Questa è MULA-BANDHA.

62- Contraendo Apana – il cui corso tende verso il basso – è forzato verso l'alto. Gli Yogi chiamano questo gesto MULA-BANDHA.

63- *Premendo l'ano con il tallone comprimere l'aria, forzatamente e ripetutamente, finché Apana va verso l'alto.*

64- *Attraverso MULA-BANDHA, Prana e Apana si uniscono con Nada e Bindu e conferiscono perfezione allo Yoga. Su ciò non v'è dubbio.*

65- *Con la pratica costante di MULA-BANDHA si raggiunge l'unione di Prana e Apana. Orina e feci diminuiscono e l'anziano diventa giovane.*

66- *Risalendo, Apana raggiunge la sfera del fuoco; allora la fiamma del fuoco diventa più lunga perché è alimentata da Apana.*

67- *Apana e il fuoco raggiungono Prana, che è molto caldo per natura, e questo aumenta il calore di tutto il corpo.*

68- *Kundalini, che è addormentata, a causa dell'elevato calore si sveglia, proprio come un serpente che, stuzzicato con un bastone, sibila e si difende.*

69- *Poi entra in Susumna, come un serpente nella sua tana. Quindi lo Yogi dovrebbe praticare ogni giorno MULA-BANDHA.*

Mula significa radice, fonte, origine o causa, base o fundamenta.

Mula-Bandha si esegue nella regione compresa tra l'ano e lo scroto. Contraendo questa regione, Apana-vayu (il prana dell'addome inferiore) il cui corso è normalmente rivolto in basso, è fatto scorrere verso l'alto per unirlo al Prana-vayu, che si trova nella regione del torace.

Mula-Bandha dovrebbe essere eseguita inizialmente in antara kumbhaka (trattenimento dopo l'inspirazione). La regione inferiore dell'addome tra l'ombelico e l'ano viene contratta verso la spina dorsale e spinta verso il diaframma.

Nell'Uddiyana-Bandha tutta la regione dell'ano al diaframma fino allo sterno viene spinta indietro fino alla spina dorsale e sollevata. Ma in Mula-Bandha l'intera regione inferiore dell'addome tra l'ano e l'ombelico viene contratta, spinta indietro verso la spina e sollevata verso il diaframma.

La pratica di contrarre i muscoli dello sfintere anale (l'Asvini-Mudra) aiuta ad imparare Mula-Bandha. Asva significa cavallo. Questo Mudra è così chiamato perché ricorda l'orinare di un cavallo.

La si dovrebbe imparare eseguendo varie Asana, specialmente Tadasana, Sirsasana, Sarvangasana, Urdhva Dhanurasana, Ustrasana e Paschimottanasana.

Praticando Mula-Bandha, lo Yogi tenta di raggiungere la vera fonte o mula, di tutta la creazione. Il suo scopo è il controllo completo o Bandha, del citta che comprende la mente (manas), l'intelletto (buddhi) e l'io (akamkara).

Il corpo umano è un universo in miniatura. Hatha è composto dalle sillabe "ha" e "tha" che significano rispettivamente il sole e la luna. L'energia solare e lunare scorre attraverso i due principali nadi, Pingala e Ida, che iniziano rispettivamente dalla narice destra e da quella sinistra e scendono fino alla base della spina dorsale. Pingala è il nadi del sole, mentre Ida è il nadi della luna. Tra di loro è Susumna, il nadi del fuoco. Susumna nadi è il canale principale per il flusso dell'energia nervosa, ed è situato all'interno di meru-danda o colonna vertebrale. Pingala, Ida e Susumna si incontrano l'uno con l'altro in diversi posti. Questi punti d'incontro sono chiamati chakra o ruote e regolano il meccanismo del corpo come i volani regolano un motore.

I CHAKRA principali sono: Muladhara chakra che si trova nella regione pelvica sopra l'ano (mula = radice, causa, fonte; adhara = sostegno, o parte vitale); Svadhistana chakra, sopra gli organi genitali (sva = forza vitale, anima, adhisthana = sedere o sopra); Manipura chakra è l'ombelico (manipura = ombelico); Manas e Surya chakra, tra l'ombelico e il cuore (mana = mente; surya = sole); Anahata chakra nella regione cardiaca (anahata = cuore); Visuddha chakra nella regione faringea (visuddha = puro); Ajna chakra tra le sopracciglia (ajna = comando); Sahasrara chakra, che è chiamato il loto dai mille petali, nella cavità cerebrale; e Lalata chakra, che è sulla sommità della fronte (lalata = fronte).

Questi chakra corrispondono alle ghiandole endocrine, che forniscono all'organismo ormoni ed altre secrezioni interne.

I chakra Muladhara e Svadhisthana corrispondono alle gonadi (i testicoli, il pene e la prostata nei maschi e le ovaie, l'utero e la vagina nelle femmine). Tra questi due chakra è il posto dei genitali, conosciuti come Kamarupa, da Kama, il Dio della passione e dell'amore. Gli organi addominali come lo stomaco, la milza, il fegato ed il pancreas corrispondono a Manipura chakra. Le due ghiandole surrenali sono Surya

e Manas chakra. L'Anahata chakra è la tiroide, la paratiroide ed il timo. I chakra Ajna, Sahasrara e Lalata sono la materia del cervello, le ghiandole pituitaria e pineale. FIG.2

Secondo i testi tantrici, lo scopo del Pranayama è di svegliare Kundalini, la forza cosmica divina nei nostri corpi. Kundalini è simboleggiata come un serpente attorcigliato ed addormentato nel centro nervoso più basso alla base della colonna vertebrale, il Muladhara chakra. Questa energia latente deve essere risvegliata e fatta salire fino alla colonna vertebrale e salendo penetrare i chakra fino a Sahasrara (il loto dai mille petali che si trova nella testa, la rete dei nervi del cervello) e qui unirsi con lo spirito supremo.

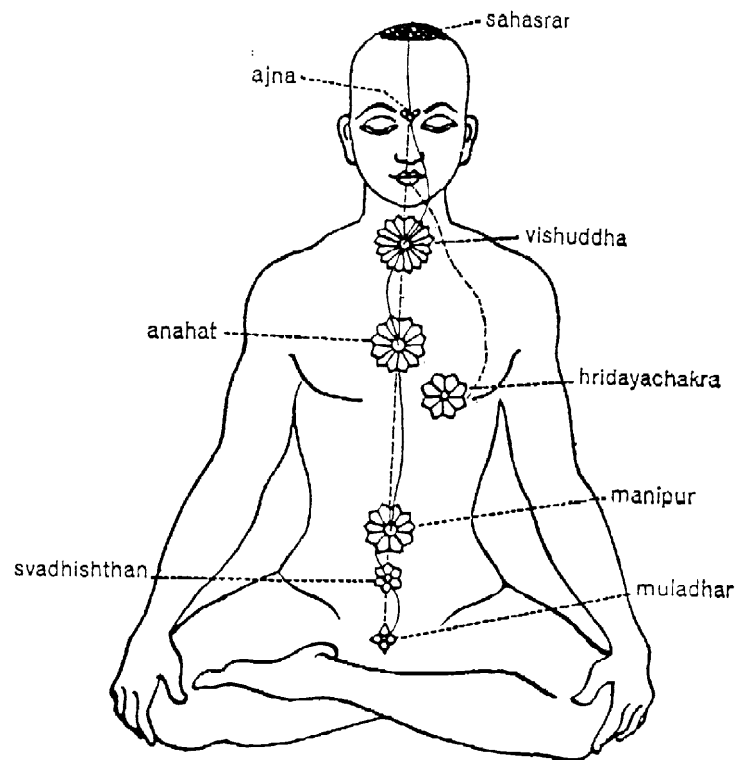


FIG. 2

Questo è un modo allegorico di descrivere l'enorme vitalità, specialmente sessuale, che si ottiene con la pratica di Uddiyana e Mula-Bandha descritti precedentemente. Risvegliare Kundalini e farla salire alla testa è un modo per descrivere la sublimazione dell'energia sessuale. Infatti, UDDIYANA, MULA e JALANDHARA sono tecniche specifiche facenti parte del processo alchemico di SUBLIMAZIONE.

Nel proprio laboratorio interno lo Yogi, dopo aver "CIBATO", nutrito il materiale, attraverso la carne, il latte e il desiderio sessuale, ora lo sublima, attraverso un calore intenso, rappresentato da Kundalini. Questa a sua volta è risvegliata attraverso lo spostamento verso l'alto di APANA, e lo spostamento verso il basso di PRANA. Queste due energie si uniscono attraverso la mistica tecnica, molto segreta, di PRANAPANAGATHI.

Questa unione di correnti energetiche, nutrite dall'energia sessuale, produce il risveglio del fuoco liquido, che sale verso l'alto (SUBLIMAZIONE). Il grande calore che ottiene lo Yogi conferma il risveglio di Kundalini, la quale salendo, a sua volta, riattiva e risveglia tutti i centri mistici, i Chakra.

Provare ad imparare da soli l'Uddiyana e Mula-Bandha senza la sorveglianza personale di un Guru è molto pericoloso. L'esecuzione errata del Mula-Bandha indebolirà seriamente il praticante che perderà la virilità. Perfino la corretta esecuzione di Mula-Bandha ha i suoi pericoli. Incrementa la capacità di controllare l'appetito sessuale, tentando quindi il praticante ad abusare di tale potere. Se soccombe è perduto. Tutti i suoi desideri nascosti si risvegliano e diventano letali come un serpente addormentato colpito con un bastone.

Il canale SUSUMNA, attraverso il quale Kundalini ascende, è costituito da un altro canale chiamato VAJRINI, e, dentro di esso, un terzo chiamato CHITRINI, che è tanto sottile quanto un "filo di ragnò". Su questo sono infilati i Chakra.

Kundalini sale a poco a poco, nel CHITRINI; quando perviene ad uno dei Chakra, lo perfora, ed il fiore che era rivolto all'ingiù, ora si raddrizza all'insù.

Quando, con la meditazione, la tecnica è finita, lo Yogi riconduce Kundalini indietro fino al MULADHARA. Con l'esercizio tutto diviene facile, così che un esperto può far salire e scendere la Shakti (potenza) in meno di un'ora.²¹

²¹ C.W. LEADBEATER, Chakra, ED.SOC. TEOSOFICA, TRIESTE 1984, PAGG. 107-109.

70- Ora è descritta JALANDHARA – BANDHA: contrarre la gola e portare fermamente il mento contro il torace. Questo è la Bandha detta JALANDHARA, che vince vecchiaia e morte.

71- Poiché costringe la rete (JALA) dei nadi e arresta il flusso dell'ambrosia verso il basso, questa Bandha è JALANDHARA, distruttore di tutte le malattie della gola.

72- Quando si pratica JALANDHARA – BANDHA con una perfetta contrazione della gola, il nettare non cade nel fuoco e Prana non è agitato.

73- Con la ferma contrazione della gola, i due Nadi (IDA e PINGALA) sono chiusi. Qui nella gola è situato Chakra – Vishuddha che collega le sedici Adhara.

Jala significa rete, tela, grata o maglia. In JALANDHARA il collo e la gola vengono contratti ed il mento poggia sul petto nell'incavo esistente tra la clavicola e lo sterno.

Questo movimento si impara eseguendo Sarvangasana ²² ed i suoi cicli, dato che in questa posizione il mento viene premuto contro lo sterno.

JALANDHARA-BANDHA regola il flusso del sangue e del Prana al cuore, alle ghiandole del collo e alla testa insieme al cervello. Se si esegue Pranayama senza Jalandhara-Bandha si avverte subito pressione al cuore, dietro i bulbi oculari e nelle cavità dell'orecchio e si ha capogiro. Nei tre procedimenti del Pranayama, cioè Puraka (inspirazione), Rechaka (espirazione) e Kumbhaka (trattenimento), è essenziale Jalandhara-Bandha.

I benefici che lo Yogi ottiene con Jalandhara sono meravigliosi: morte e vecchiaia vengono arrestati, perché il SOMA non è più bruciato dal fuoco del centro ombelicale.

I Nadi, cioè i canali tubolari, dove scorre l'energia vengono chiusi, e lo Yogi sperimenta lo stato dell'immortalità. Inoltre le malattie della gola vengono curate, e la voce diventa magnetica come quella di Shiva, perché Jalandhara agisce sul VISHUDDHA-CHAKRA. Questo Chakra collega anche le sedici ADHARA, che sono i sostegni del corpo umano.

²² PAOLO BELLI, Hatha Yoga: teoria e pratica, MONOCRITTO C/O "CENTRO DHARMA", CESENA 1982, PAG. 58.

Adhara (dalla radice “dhr” = sostenere) significa sostegno, parte vitale. Le sedici parti vitali sono: i pollici, le caviglie, le ginocchia, le cosce, il prepuzio, gli organi genitali, l’ombelico, il cuore, il collo, la gola, il palato, il naso, la zona tra le sopracciglia, la fronte, la testa e Brahmastrandha (l’apertura nella parte superiore della testa attraverso la quale si dice che l’anima fugge lasciando il corpo).

74- Contraendo l’ano, praticare UDDIYANA-BANDHA. Bloccare IDA e PINGALA (con JALANDHARA-BANDHA) e costringere il respiro a scorrere attraverso SUSUMNA.

75- In questo modo, il respiro diviene immobile (in Susumna): allora non esiste morte, vecchiaia, malattie, ecc...

76- Gli Yogi conoscono queste tre eccellenti Bandha, praticati dai grandi Siddha, che sono il metodo per avere successo nelle varie pratiche dell’Hatha-Yoga.

Con la padronanza di queste tre Bandha, lo Yogi è al bivio del suo destino. Una strada lo conduce al Bhoga o godimento dei piaceri terreni; l’altra lo guida allo Yoga od unione con lo Spirito Supremo. Tuttavia lo Yogi sente maggior attrazione per l’Assoluto. I sensi si riversano sull’esteriore e vengono quindi attratti dagli oggetti e seguono il sentiero del Bhoga. Se la loro direzione viene mutata in modo da girarli verso l’interno, allora seguono il sentiero dello Yoga. I sensi dello Yogi si invertono per incontrare l’Assoluto, fonte di tutta la creazione.

Questo avviene quando l’aspirante ha imparato le tre Bandha con la guida essenziale di un Guru, poiché sotto una giusta guida questo potere aumentato si sublima per scopi più alti e nobili. A questo punto il praticante diventa un Urdhvaretus (urdhva = verso l’alto; retus = seme) o persona che vive una vita di celibato e non dissipa la propria virilità, anche se, come vedremo, vi sono ampie possibilità. Acquisirà potenza morale e spirituale che splenderà in lui come il sole.... Il Maestro ripete spesso i benefici e il metodo yogico.

Questo ripetere parole o nomi sacri è il seme (Bija) che viene gettato nella mente dello Yogi. Il seme cresce e lo rende idoneo a Dhyana o concentrazione, e produce il frutto Samadhi: in esso si acquista esperienza di piena coscienza e di gioia

suprema, in esso lo Yogi si unisce all'universale e sente ciò che mai potrà esprimere e che tuttavia non potrà interamente celare.

Le parole non riescono ad esprimere adeguatamente l'esperienza che egli vive, poiché la mente non riesce a trovare parole con cui descriverla. E' una sensazione di pace e comprensione che supera tutte le conoscenze.

77- Qui è descritto VIPARITAKARANI: qualsiasi nettare sgorga dalla luna, che è di forma divina, viene assorbito dal sole. Subito il corpo diventa vecchio.

78- Esiste un ottimo sistema (KARANA) per ingannare il sole. Deve essere appreso dal Guru e non dallo studio teorico dei Sastra.

79- Quando il sole è sopra e la luna sotto al praticante, quando l'ombelico è in alto e il palato in basso, questo è VIPARITAKARANI. Questo deve essere appreso dall'insegnamento del Guru.

80- Nel caso di una persona che lo pratichi quotidianamente, il fuoco gastrico è aumentato e chi lo pratica si sentirà sempre sazio.

81- Se egli limita la sua dieta, il fuoco consuma rapidamente il corpo. Il primo giorno egli può stare sulla testa, con i piedi all'insù, solo per un momento.

82- Compiere questo esercizio aumentandone gradualmente la durata. Dopo sei mesi, rughe e capelli grigi scompaiono. Colui che lo pratica per uno Yama vince la morte.

Il Maestro dona al discepolo un sistema per invertire il sole e la luna. Attraverso questa nuova tecnica i fluidi vitali vengono portati in altre sedi. Questa inversione ricorda l'alchimista, che gira l'elisir sul quale sta lavorando, come se capovolgesse una clessidra e, nello stesso tempo, la polvere non cade, fermando così il tempo. VIPARITAKARANI, risulta essere parte dello stesso processo di SUBLIMAZIONE, infatti i simboli usati per descrivere questa fase sono il cigno e la

colomba, che pur volando, tornano sempre sulla terra e che simboleggiano la purificazione.

L'alchimista, oltre a conoscere gli insegnamenti per l'elisir, deve conoscere la dose di essi e il tempo per la loro cottura. Non è possibile sperimentare sul proprio corpo, come nel proprio laboratorio, il modo e la dose giusta, come non è possibile apprenderlo attraverso libri, o trattati, ma solo attraverso il proprio Guru, dalla sua grazia.

Viparitarani ha infatti due modi principali di esecuzione, come ho descritto nel libro *Hatha Yoga, teoria e pratica*. In ambedue i modi è evidente l'inversione del sole e della luna. Il sole, che è sotto l'ombelico, viene portato in alto, la luna, che è dietro il "terzo occhio", è invece portata in basso.

Questa tecnica, che all'apparenza sembra una Asana, blocca meccanicamente la perdita del "nettare", mantenendo il praticante sazio e appagato interiormente.

Inizialmente queste due modalità di esecuzione vanno praticate per pochi secondi, poi gradatamente si deve arrivare ad uno Yama, che corrisponde a tre ore.

Oltre all'aspetto fisico della tecnica, però, c'è l'aspetto mentale, di concentrazione, che va mantenuta in determinati "centri" i quali sono indicati solamente agli iniziati; questo rappresenta la formula magica senza la quale la tecnica diverrebbe solo ginnastica. Si evidenzia come lo Hatha-Yoga mira a procurare un "corpo di diamante" incorruttibile, sottratto alla morte. Lo Hatha-Yoga fortifica il corpo e lo prepara alla "TRASMUTAZIONE".

83- Ora è descritto VAJROLI, persino chi conduca una vita sfrenata, senza le discipline prescritte dallo Yoga, se conosce e pratica bene VAJROLI diviene confidente dei Siddhi.

84- Menziono due cose necessarie e difficili da ottenere per la gente ordinaria: una è il latte e l'altra è una donna che agisca come è desiderato.

85- Al momento dell'eiaculazione durante il rapporto sessuale, agite lentamente e bene per trattenere il liquido seminale. Così un uomo e una donna ottengono il successo nella pratica di VAJROLI.

Con VAJROLI, si nota la forte componente tantrica e alchemica dello Hatha-Yoga. Il Maestro tiene conto che le tecniche donate precedentemente possono essere troppo rigorose, non adatte per chi vive in maniera mondana. Il celibato, quindi, non è indispensabile per la realizzazione dei poteri e del Samadhi, anzi attraverso il rapporto sessuale con una giusta femmina è possibile giungere all'immortalità.

Naturalmente la pratica non è priva di ostacoli, occorre ottenere il "latte", cioè le OJAS, energie sessuali, nella forma grossolana dello sperma, senza disperderle, e poi una donna che sappia esattamente come comportarsi durante l'amplesso.

A livello alchemico il "latte" fa comprendere che occorre nutrire l'elisir, ancora attraverso la CIBAZIONE. Non è un tornare indietro; bensì un'alternanza, fra CIBAZIONE – SUBLIMAZIONE e poi ancora CIBAZIONE – SUBLIMAZIONE, che permetterà un raffinamento ulteriore dell'elisir (delle energie).

“Questa antichissima forma di Yoga sublima e trasforma l'energia sessuale, facendola circolare nel PICCOLO CIRCOLO ENERGETICO. FIG. 3

FIG. 3

La capacità di questa preziosa energia biochimica di favorire sia lo stato di salute del corpo che quello dello spirito (tanto nell'uomo quanto nella donna) era ed è riconosciuta dai Maestri di tutte le antiche tradizioni segrete. L'energia sessuale ritenuta nel corpo e inoltrata ai centri energetici superiori irrobustisce e ringiovanisce tutti gli organi vitali. Il vero appagamento sessuale si ottiene tesaurizzando questa energia, che consente di raggiungere un tipo di orgasmo più elevato e più intenso.

Questa tecnica migliora le condizioni fisiche e promuove l'evoluzione spirituale...”²³

Proseguendo la spiegazione, il Maestro chiarisce al discepolo la sessualità esoterica: di norma l'eiaculazione conclude l'atto sessuale. Appena eliminato il liquido spermatico, il corpo si adopera per sostituirlo. Più rapidamente il seme viene consumato, più rapidamente il corpo è costretto a produrne dell'altro. La produzione del seme comporta un notevole dispendio di materie prime.

Le ghiandole sessuali prelevano queste preziose materie prime dal sangue circolante, che a sua volta le preleva dal fegato, dai reni, dalla milza e dal cervello. Ognuno degli organi paga un alto tributo alle ghiandole sessuali. Perciò, poiché ogni goccia di seme o “latte” contiene enormi energie vitali, l'organismo, se perde “latte” frequentemente, viene privato delle sue sostanze nutritive più preziose, con la conseguente accelerazione del declino fisico e dell'invecchiamento. Allora occorre che il discepolo pratichi l'accoppiamento “MAITHUNA”, senza emettere “latte”, bensì invertendo la sua rotta, e lo porti fino al cervello.

La donna incarna la PRAKRITI; si dovrà quindi considerarla con la medesima ammirazione e il medesimo distacco che si provano nel considerare l'insondabile mistero della natura.

Nel Maithuna la compagna di rito diviene un dea, così lo Yogi deve incarnare Dio. Lo Yogi deve realizzare l'immortalità nei tre piani del “movimento” – pensiero – respirazione – emissione seminale; questo costituisce il fine della Sadhana, il percorso spirituale.

Questo rituale serve, in primo luogo, a ritmare la respirazione e a facilitare la concentrazione: è dunque un sostituto del Pranayama.

La Yogini è una giovane istruita dal Guru e il cui corpo viene consacrato.

L'unione sessuale si trasforma in un rituale con il quale la coppia umana diviene una coppia divina.

“Il cibo e l'unione sessuale, o Devi, sono desiderati dagli uomini, sono per loro naturali e il loro uso è regolato per il loro bene negli ordinamenti di Shiva”.²⁴

Questo tipo di unione sessuale si differenzia dal rituale di accoppiamento mondano, anche se questo è regolato da un rituale nobile e elegante. P.es.: “Nella

²³ MANTAK CHIA, Tao Yoga: il risveglio dell'energia attraverso il Tao, ED.MEDITERRANEE, ROMA 1989, PAG. 154.

²⁴ ARTHUR AVALON, Tantra della grande liberazione, ED. MEDITERRANEE, ROMA 1987, PAG. 284.

stanza del piacere, ornata di fiori e fragrante di profumi, assistito dai suoi amici e servitori, il cittadino dovrà ricevere la donna che arriverà dopo aver preso un bagno e già vestita, e la inviterà a prendere qualcosa per rinfrescarsi e a bere liberamente.

Egli la farà poi sedere sulla sua sinistra e prendendo i suoi capelli e toccando l'orlo e i nastri del suo vestito, egli dovrà gentilmente circondarla con il suo braccio destro. Essi devono conversare piacevolmente sui vari argomenti... Infine quando la donna è sopraffatta dall'amore e dal desiderio, il cittadino deve accomiatare le persone che possono trovarsi con lui, offrendo loro fiori, unguenti e foglie di betel. Rimasti soli procederanno al rapporto sessuale come prescritto”.²⁵

86- Soffiate con forza nell'apertura del pene per mezzo di un'apposita cannula, molto lentamente, per permettere il passaggio dell'aria.

Si è di fronte a un “rito di passaggio”: il discepolo che intende seguire la via mistica-erotica deve superare la prova della cannula.

La cannula, rappresenta solo il mezzo attraverso il quale sarà possibile, mediante esercizio, aspirare acqua attraverso il pene, nello stesso modo che è possibile farlo attraverso l'ano con ASVINI – MUDRA.

Altra funzione della tecnica è di purificare, attraverso il lavaggio, gli organi genitali, preposti al Maithuna; non è una circoncisione o una mutilazione, come avviene in certi riti, bensì un ampliamento, una possibilità maggiore di controllo e perciò di potenza.

87- Il seme che sta per cadere nell'organo genitale della donna deve essere trattenuto praticando VAJROLI-MUDRA. Se vi è già caduto, deve essere riaspirato assieme a quello della donna e conservato.

88- Colui che preserva così il suo seme, vince la morte. Quando il seme è disperso sopraggiunge la morte, e la vita è conservata se è protetto.

Con la capacità di aspirare, il pene diventa capace di riassorbire il proprio seme, assieme agli umori femminili. Questa pratica è quindi possibile in due varianti.

²⁵ VATSYAYANA, Kama Sutra, ASTROLABIO, ROMA 1963, PAG. 84.

La prima: attraverso l'evitamento della eiaculazione, con conseguente inversione delle sottili energie verso l'alto. La seconda: aspirando materialmente il proprio seme, sempre assieme a quello della donna e CONSERVARLO.

Anche nel taoismo è conosciuta questa tecnica col nome di "Grande elevazione": "Il fenomeno della grande elevazione, può essere visualizzato immaginando un'onda che spinta dalle contrazioni dell'apice del pene, si propaga al perineo e alle natiche, per raggiungere il vertice del capo salendo lungo la colonna vertebrale".²⁶

89- *Preservando il seme per mezzo di VAJROLI-MUDRA, un piacevole profumo emana dal corpo dello Yogi. Finché il seme viene trattenuto, dov'è la paura della morte?*

90- *Il seme dell'uomo è soggetto al controllo della mente e la vita dipende dal seme. Quindi, sia il seme sia la mente devono essere attentamente controllati.*

91- *Una persona che esegue perfettamente questo esercizio dovrebbe, aspirando bene i fluidi attraverso il pene, preservare il proprio seme assieme a quello della donna con la quale ha avuto rapporto.*

Il profumo che emana chi pratica VAJROLI-MUDRA è un segno esteriore di divinità, di immortalità. Il seme è vita, ma rinunciando alla vita si rinuncia alla morte, si è immortali.

Il seme è controllato dalla mente, la mente dal respiro, il respiro più potente è il respiro inverso, perciò deve essere appreso.

Questo respiro consente un magnifico controllo della mente e dell'energia, Prana (CHI nel taoismo).

"La respirazione inversa, come fase preparatoria al procedimento di trattenimento (del seme), consiste nel sollevare l'addome durante l'inspiro, sollevando gli organi genitali e contemporaneamente abbassare il diaframma, così da comprimere gli organi. Espirando liberare l'aria nel perineo e negli organi sessuali, gonfiando l'addome..."²⁷

²⁶ MANTAK CHIA, Tao Yoga dell'amore, CIT., PAG. 146.

²⁷ MANTAK CHIA, Tao Yoga Chi Kung dell'energia, ED.MEDITERRANEE, ROMA 1993. PAG. 39.

I fluidi femminili devono essere mescolati a quello maschile ottenendo così un elisir molto potente, definito “dell’immortalità”.

92- *Ora è descritto SAHAJOLI: SAHAJOLI e AMAROLI sono varianti di VAJROLI. Mescolate ceneri di sterco di vacca con acqua.*

93- *Liberi per mezzo di VAJROLI, l’uomo e la donna, avendo terminato le loro attività, devono sedersi con animo lieto e spalmare con questo miscuglio le parti migliori del loro corpo.*

94- *Questo è detto SAHAJOLI: nei suoi confronti gli Yogi devono sempre avere grande fiducia. E’ un esercizio assai utile e conferisce Moksa anche se è legato a pratiche sessuali.*

95- *Questo Yoga è compiuto da saggi coraggiosi, che cercano di scoprire la verità e sono liberi da invidia; non riesce alle persone invidiose.*

Lo sterco di vacca è considerato sacro: questa sacralità è data sia dalla vacca che è sacra, sia dal fuoco che scaturisce bruciando lo sterco. La legna, soprattutto in inverno nel nord dell’India è scarsa e le genti si riscaldano utilizzando lo sterco.

Quello di vacca è particolarmente consistente, assomiglia a paglia compressa, non è raro vedere delle donne per la strada che lo raccolgono in ampi cesti. Vi sono anche molti SANNIASYN (Yogi itineranti) che si cospargono di cenere, la quale simboleggia la polvere universale e la rinuncia al mondo mondano.

Allo stesso modo dopo il Maithuna si dovrebbe spalmare cenere di sterco con acqua sulle parti migliori del corpo, che sono: testa, fronte, occhi, cuore, spalle e braccia, confermando la spiritualità del rapporto sessuale. SAHAJOLI è un rituale molto antico, è un’eredità vedica, e libera (MOKSA) dalla ruota delle rinascite chi lo pratica.

Prima dell’affermarsi dello Yoga vi erano riti di espiazione, attraverso i quali l’uomo poteva liberarsi da tutti i suoi peccati. Questi riti erano regolamentati dai VEDA (antichi testi sacri) e officiati dai BRAMHANA, religiosi di casta elevata.

Con l'avvento dello Yoga e del buddhismo in particolare, si spezzò questo potere autoritario e oppressivo, ridando libertà all'individuo.

“Nel rituale induista vi sono diversi gradi di Moksa, alcuni più perfetti di altri e sono: SOLAKYA, SAMIPYA, SARUPYA e SAYUJYA”.²⁸

Nello Hatha-Yoga vi sono pure diversi stati di liberazione, ma quella finale è l'unica, cioè JIVANMUKTA.

Il Guru fa anche notare, nel *sutra* 95, il timore che possa apparire in forma diversa una emozione involuta come l'invidia.

Questa può ostacolare e addirittura distruggere il carattere costruito faticosamente dal discepolo. L'invidia “spirituale” è molto pericolosa e si consiglia di estirparla liberandosene al più presto.²⁹

96- AMAROLI: scartando la prima parte del flusso dell'acqua, poiché carica di bile, e l'ultima che è priva di essenza, quando viene assorbita la fresca corrente di mezzo del fiume, questo è AMAROLI secondo la setta Kapalika.

97- Chi beve AMARI, la inala giorno per giorno e pratica bene VAJROLI, si dice che pratica AMAROLI.

Il mistero di questi due *sutra*, è racchiuso nella setta KAPALIKA ed in AMARI.

Apparentemente sembra che AMARI corrisponda a SHIVAMBU (l'acqua di Shiva), acqua miracolosa di una sorgente mistica e leggendaria.

La realtà è invece molto più pratica e accessibile al discepolo. L'acqua di Shiva è l'orina: occorre, per questa pratica, scartare la prima parte che è carica di impurità e l'ultima che è priva di fluidi. L'orina di mezzo è quella più potente, il discepolo deve berla ed assorbirla attraverso i pori spalmandosela nelle parti più importanti del corpo.

Il discepolo è qui di fronte ad un rituale molto antico, residuo delle pratiche sciamaniche ariane e primitive. Questo rituale è comunemente praticato dalla setta estremista Kapalika.

²⁸ ARTHUR AVALON, Tantra della grande liberazione, CIT., PAG. 84.

²⁹ ERNESTO WOOD, La formazione del carattere, ED.SOC.TEOSOFICA ITALIANA, TRIESTE 1985, PAG. 28.

Kapala è infatti un Siddha, considerato un Maestro di successione nello Hathayogapradipika. Il movimento iniziatico Kapalika dà importanza più allo Yoga e alla magia, come strumenti per conquistare la libertà e l'immortalità, rispetto alla pratica devozionale.³⁰

I Kapalika avevano un culto licenzioso e sanguinario, erano famigerati per le loro crudeltà e orge, tanto che per causa loro gli Yogi erano considerati estremisti tantrici. I loro riti erano costituiti da sessualità sfrenata e morte, rifiutavano in blocco la tradizione vedica e i valori dell'induismo. Costoro, adorano DURGA, la dea terribile, giunsero a diventare cannibali, sacrificando molte vite umane, soprattutto bambine. Purtroppo questi riti non sono scomparsi: come segnalano le cronache, succedono ancora in Nepal.

L'evidenza dell'impuro (l'omicidio) che diventa puro (sacrificio), è ritrovabile anche nell'urina, che impura all'origine, col sacrificio (l'assorbimento) purifica e nutre il discepolo.

L'urina essendo gialla ricorda l'oro e questo conferma il passaggio alchemico delle FERMENTAZIONE; dove il materiale spirituale si colora di giallo e diventa oro; pur non essendo ancora perfetta, la "PIETRA" acquista ora la capacità di tramutare i metalli vili in oro. L'anima si riunisce al corpo già purificato.

98- Colui che mescola le ceneri con il nettare che sgorga dalla luna praticando AMAROLI e le spande sulle principali membra, ottiene la visione divina.

Al discepolo viene insegnato un altro rituale di origine sciamanica, attraverso il quale giungerà alla "visione divina", cioè alla capacità di vedere il passato, il presente e il futuro.

Il rituale è tipicamente magico e lo si nota dai singoli componenti: si deve usare cenere di sterco di vacca e mescolarla alla saliva, che contiene il nettare che sgorga dalla luna. Questa pozione magica è l'elisir, RASAYANA, derivante da RASA = ORO, il quale può trasmutare il corpo divinizzandolo.

Si assiste ad un connubio fra tantrismo, Hatha-Yoga e Alchimia; questo sincretismo è anche descritto nel SHIVA-SAMHITA (III, 54): si afferma che lo Yogi

³⁰ MIRCEA ELIADE, Lo Yoga, immortalità e libertà, RIZZOLI, MILANO 1995, PAGG. 277-282.

è capace di fabbricare dell'oro con un metallo qualsiasi, strofinandolo con i propri escrementi e urine.

Vi sono stati Guru come Karnari, che otteneva l'elisir dall'urina e poteva trasformare il rame in argento e l'argento in oro, o come il Maestro tantrico Vagisvarakirti. Di lui Taranatha scriveva: "egli suscitò con la magia l'elisir di lunga vita in gran quantità e lo distribuì agli altri, cosicché i vecchi che avevano già centocinquanta anni e anche più, ridiventarono giovani".³¹

Nel SARVA-DARSANASAMGRAHA, di Madhava, il mercurio è considerato come il principio generatore e si danno istruzioni per fare un fallo mercuriale a Shiva. La liberazione dipende dalla stabilità del corpo umano; il mercurio, che fortifica e prolunga la vita, è anch'esso un mezzo di liberazione. La liberazione risulta dalla conoscenza, la conoscenza dallo studio, e lo studio è possibile solamente per chi ha un corpo sano. Perciò il mercurio è anche RASA, la quintessenza di Shiva.

"L'elisir" ottenuto con l'alchimia corrisponde "all'immortalità" cercata con lo Yoga tantrico; mentre il discepolo lavora direttamente sul proprio corpo-mente per trasformare la carne in "corpo divino". Questa alchimia tipicamente tantrica è anche analoga a quella cinese, in particolare alla corrente taoista.

99- Se una donna, diventata esperta grazie a una pratica sufficientemente, trattiene il seme dell'uomo per mezzo di VAJROLI, diventa una Yogini.

100- Senza dubbio, persino la più piccola parte del suo fluido seminale non viene perduta. Nel suo corpo Nada diventa Bindu.

101- Bindu e Rajas uniti, rimanendo nel corpo con la pratica di Vajroli, conferiscono tutti i Siddhi.

102- Colei che mantiene con una contrazione verso l'alto il proprio Rajas è una Yogini. Essa conosce il passato e il futuro e ottiene sicuramente la perfezione di Khecari.

³¹ MIRCEA ELIADE, Lo Yoga, immortalità e libertà, CIT., PAG. 264.

103- *Con la pratica di Vajroli è ottenuta la perfezione del corpo (bellezza, grazia e grande forza). Questo Yoga conferisce meriti (PUNYA) e, nonostante sia connesso con l'esperienza sessuale, porta l'emancipazione.*

VAJROLI è sicuramente la tecnica attraverso la quale il discepolo sperimenta il sincretismo fra Yoga, Tantra, Alchimia e Magia.

Attraverso questa pratica il Guru istruisce i discepoli adatti a questo sincretismo mistico, dando importanza alla donna, la quale diventa sacra quanto l'uomo. Le donne dell'India antica erano infatti considerate serve; lo Hatha-Yoga, al pari del buddhismo, spezza questa schiavitù, ridando dignità alla donna e rivoluziona il pensiero vedico. La grande apertura alla donna venne dal tantrismo, per il quale assunse il ruolo di grande creatrice, di Shakti che risiede nel corpo fisico il cui scopo è di congiungersi con Shiva. Ma anche nella mitologia Indu vi è la vergine PARVATI.

Si racconta che Parvati, figlia del re HIMALAYA, si ritirò in asceti quando il padre fu detronizzato da un titano-tiranno. Solo un figlio del grande Dio Shiva avrebbe potuto detronizzarlo, ma Shiva era il Dio dello Yoga, solitario, distaccato e immerso nella meditazione, quindi era impossibile indurlo a concepire un figlio.

Parvati continuò imperterrita la sua asceti; il suo corpo si ridusse a un pugno d'ossa.

Un giorno giunse un giovane bramino che le chiese perché una così bella creatura si stesse autodistruggendo. "Il mio desiderio", ella rispose, "è Shiva, il fine supremo per cui mi sottopongo a queste torture è farlo innamorare di me". Allora il giovane si tolse il travestimento e si rivelò: era Shiva.³²

La donna diventa Yogini quando riesce meccanicamente e volontariamente a contrarre i muscoli pubococcigei fermando l'eiaculazione del maschio durante il Maithuna, ma soprattutto quando riesce a dominare il RAJAS (la passione), dirigendo la propria energia sessuale, assieme a quella del maschio, verso l'alto.

L'energia sessuale femminile è chiamata "Nettare d'oro" anche nell'alchimia taoista.

L'energia OVARICA, paragonata a quella maschile, è più fredda e più creativa, il suo fluido è simile al miele, al latte, al cocco, leggermente metallico. Con

³² JOSEPH CAMPBELL, L'eroe dai mille volti, FELTRINELLI, MILANO 1958, PAGG. 272-273.

la pratica, la Yogini attraverso la volontà e il pensiero la deve far scorrere in tutto il corpo, fino ad arrivare a far sì che sia l'energia a guidarla.³³

I risultati di questa pratica conducono gli officianti del rito alla divinizzazione dei corpi e ai poteri, confermando la Via tantrica come una vera e propria via di liberazione.

L'elemento alchemico è evidente in quello che il Guru indica come "BINDU"; esso significa: punto o una goccia di liquido seminale maschile, ma anche lo stato sottile potenziale del seme in quanto Mantra, di natura lunare. "Rajas" è uno dei Guna, uno stato sottile della Shakti, il seme femminile di natura solare e anche, nella fattispecie, Rajas in quanto Mantra è Nada. Vajroli è quindi una unione mistica interiore tra Nada e Bindu, in forma ascendente poiché Nada, che è più in basso, va a congiungersi con Bindu che è più in alto; l'unione cioè tra Shiva nella sua forma mantrica come Bindu e di Shakti nella sua forma mantrica di Nada.

Nella BRAHMABINDU-UPANISHAD, il punto (BINDU), senza dimensione, forma, tempo e spazio è BRAHMAN, e questo Brahman è l'essenza di tutti gli esseri.

Per cui il Jivatman non è altro che Brahman, allora occorre realizzare il Mantra "AHAM BRAHMASMI", "sono Brahman".³⁴

Perciò Brahman può essere compreso tramite il suo nome, la ripetizione del Mantra (suono).

104- *Ora è descritto SAKTICALANA: KUTILANGI, KUNDALINI, BHUJANGI, SHAKTI, ISVARI, KUNDALI e ARUNDHATI sono tutti sinonimi.*

105- *Come è facile aprire una porta avendo la chiave, così lo Yogi, per mezzo dell' HATHA-YOGA, apre la porta della liberazione (Susumna) col potere di Kundalini.*

106- *La grande Dea KUNDALINI dorme chiudendo con la bocca l'ingresso della via che porta al trono di BRAHMAN, dove non esiste dolore.*

Vi sono molte scuole di Hatha-Yoga, che chiamano Kundalini con nomi diversi, ma tutte confermano l'importanza del suo risveglio.

³³ MANTAK CHIA, Tao Yoga femminile, ED. MEDITERRANEE, ROMA 1986, PAGG. 141-142.

³⁴ "Cinque Upanishad" ED.ASRAM VIDYA, ROMA 1974, PAG. 105-90.

Il potere di Kundalini è enorme e la via per il suo risveglio è la pratica dello Hatha-Yoga, anche se non si escludono a priori altre vie, altre chiavi, che possono essere utilizzate dai seguaci delle varie dottrine. Occorre sentire la propria Via, il proprio Sentiero.

Lo scopo del Maestro non è convincere, ma solo indicare al discepolo una possibilità di liberazione, per raggiungere il trono Brahman (BRAHMARANDHRA), l'apertura della sommità del capo.

La verità non vede essenziale differenza tra uomo e donna. Essi sono pervasi dallo stesso potere, il "Sé", e giungono alla stessa realizzazione.

La grande madre dello Yoga, "Kundalini", entra nei sette componenti del corpo e li imbeve della sua energia.

Ogni impurità viene distrutta e la coscienza di essere maschio o femmina si consuma nel fuoco dello Yoga.

Come l'acqua mescolata allo zucchero diventa sciroppo, così il corpo si purifica completamente quando è permeato dalla CHITSHAKTI.

Il Guru è cosciente delle leggi del destino che governano la terra.

Se da una parte eccelle negli argomenti spirituali, dall'altra è molto abile nell'occuparsi delle cose del mondo. Gli adepti che vivono sotto la sua protezione superano con facilità acute crisi, trovando in lui sostegno. Con uno sguardo di compassione, senza imporre nessuna disciplina, impartisce la conoscenza e rivela la presenza di Dio nel mondo. Il suo insegnamento è: "Guardatevi l'un l'altro come divini". Egli è al di là della mente, nello stato in cui questa si trasfigura in pura coscienza.³⁵

107- KUNDALINI-SHAKTI, che dorme sul Kanda, libera lo Yogi e vincola l'ignorante. Colui che la conosce, conosce lo Yoga.

108- KUNDALINI è arrotolata e simile a una serpe. Colui che fa sollevare questa SHAKTI, da MULADHARA verso l'alto, senza dubbio diviene libero.

109- Fra GANGA e YAMUNA siede BALARANDA che pratica l'ascesi. Essa deve essere afferrata con forza per condurla al supremo trono di VISNU.

³⁵ SWAMI MUKTANANDA, Il gioco della coscienza, ED. MEDITERRANEE, ROMA 1976, PAG. 48.

La realizzazione dello Yoga è la conoscenza di Kundalini, che libera, ma può rendere schiavi. Il Maestro indica l'ambivalenza di Shakti (potenza): molti Yogi avanzati si sono fatti affascinare dal potere, ritornati al mondo mondano, hanno approfittato delle loro conoscenze per vantaggi materiali.

Questa possibilità del male è anche riscontrabile nella pratica ascetica cristiana, dove Gesù fu tentato dal demonio.

Nella metafora del GANGA e YAMUNA, che sono i due fiumi sacri per eccellenza, il Maestro esprime la via di mezzo, quella di BALARANDA, cioè la giovane vedova Kundalini, che sta in mezzo ai due Nadi IDA e PINGALA e deve essere portata al punto più alto del SUSUMNA, che è il trono di Visnu.

110- IDA è il Santo GANGA e PINGALA è il fiume YAMUNA. Tra IDA e PINGALA sta la giovane vedova KUNDALINI.

111- Il serpente addormentato deve essere svegliato afferrandolo per la coda. Allora, quella SHAKTI, svegliata dal proprio sonno, si solleva verso l'alto con forza.

112- Avendo inspirato attraverso la narice destra (PINGALA), col metodo PARIDHANA, il serpente deve essere afferrato e scosso ogni giorno per un'ora e mezzo, sia la mattina che la sera.

Il Maestro attraverso allegorie e similitudini, cerca di dare una piccola lanterna (PRADIPIKA) all'adepto; solo questo è lo scopo dello Hathayogapradipika.

Il paragone con la giovane vedova e Kundalini è comprensibile conoscendo le antiche usanze indù.

Quando una donna rimaneva vedova, a volte accettava di morire anch'essa, oppure più comunemente si dedicava all'asceti religiosa.

Allo stesso modo, la giovane vedova (la giovinezza simboleggia una maggior energia) che è Kundalini, ma anche il serpente, deve percorrere la via di mezzo per giungere al suo signore, o marito. Attraverso il PARIDHANA, che è una tecnica di respiro, praticata per tre ore al giorno, lo Yogi può realizzare questo matrimonio mistico.

113- *Il KANDA è sopra l'ano, lungo dodici dita e largo quattro, morbido e bianco e all'apertura simile a una stoffa arrotolata.*

114- *Seduti nella posizione di VAJRASANA, afferrare fermamente con le mani i piedi opposti, vicino alle caviglie, e premere sul KANDA.*

115- *Seduto in VAJRASANA, lo Yogi ha fatto muovere Kundalini, quindi egli deve eseguire BHASTRIKA-KUMBHAKA. Così egli risveglierà presto Kundalini.*

116- *Egli deve contrarre il sole e quindi far muovere Kundalini. Anche se precipitato nella bocca della morte non deve temere la morte.*

Il Kanda è un punto ovoidale da dove partono i Nadi.

Nella posizione di VAJRA, cioè del diamante, lo Yogi deve stimolare, attraverso BHASTRIKA-KUMBHAKA, il KANDA.

BHASTRIKA (mantice) è un respiro molto potente che ricorda per la sua rumorosità il mantice che utilizza il fabbro per attizzare il fuoco. Attraverso il mantice, il fuoco liquido Kundalini viene risvegliato e ascende nel corpo di diamante del praticante. Si noti l'immagine della fatica del fabbro a contatto col fuoco, il sudore del corpo che trasforma il corpo in diamante: è un vero e proprio trionfo dell'alchimia.

Anche la contrazione del "SOLE" che è il MANIPURA-CHAKRA richiama la potenza e la pericolosità del risveglio di Kundalini, che può donare vita eterna o morte immediata.

117- *Muovendo KUNDALINI senza timore per circa un'ora e mezza, essa è attirata un poco verso l'alto dentro SUSUMNA.*

118- *Con questo procedimento, di certo Kundalini lascia aperta la bocca di Susumna, permettendo il naturale ingresso di Prana (in Susumna).*

119- *Quindi si dovrebbe muovere quotidianamente ARUNDHATI (Kundalini) che dorme tranquilla. Semplicemente muovendola, lo Yogi è liberato da ogni malattia.*

120- *Lo Yogi che muove la SHAKTI diviene possessore di tutti i Siddhi. Cosa deve ancora essere detto? Egli vince il tempo come se fosse un semplice gioco.*

Lo Yogi a questo punto alza al massimo il calore e appare la pietra filosofale: cioè il corpo-mente-spirito diventano di diamante.

Il diamante è fisso, durevole, lo Yogi è arrivato all'uno, al Samadhi, al Nirvana, corpo e anima si mescolano allo spirito, i suoi poteri divengono illimitati, è un Dio in terra, è quello che in alchimia greco-araba si ottiene col processo di ESALTAZIONE.

Lo Yogi ha realizzato le “nozze regali” fra Shakti e Shiva, il viaggio è terminato, egli vive al di là del tempo, egli crea la storia.

121- *Solo colui che è felice in una vita di celibato (BRAHMACARIN) e osserva sempre una dieta moderata e salutare, e pratica lo Yoga in modo da stimolare Kundalini, raggiunge Siddhi entro quaranta giorni.*

122- *Avendo fatto muovere Kundalini, deve essere praticata specialmente BHASTRIKA-KUMBHAKA. Dov'è il timore della morte per lo Yogi che esegua quotidianamente questa pratica?*

123- *Oltre alla pratica che provoca il movimento di Kundalini, quali altri mezzi esistono per purificare i settantaduemila Nadi?*

124- *Il Nadi di mezzo (Susumna) diviene retto perseverando nella pratica delle Asana, Pranayama e Mudra.*

Alla fine del percorso iniziatico, il Guru ricorda gli sforzi che l'adepto ha compiuto, l'equilibrio nella pratica, i timori di morte, la dura asceti. Gli fa notare la semplicità della pratica composta da Asana, Pranayama e Mudra, e il loro carattere sacro e rituale, discendente da Shiva stesso. E' un invito all'adepto di moltiplicare la

sua esperienza, insegnando ad altri. Lo Yogi è infatti diventato Guru, egli danza inebriato, tutta la creazione, compresi gli oggetti più comuni gli appaiono pieni di fascino e delizia. Egli è sommerso dalla felicità nel realizzare come è gioiosa e forte la vita. Il suo cuore trabocca di tenerezza e compassione per tutti gli esseri viventi.³⁶

E' questo stato, quello che in alchimia è definito "MOLTIPLICAZIONE", la pietra filosofale, in grado di trasmutare quantità di metalli vili molto superiori alle sue dimensioni e peso.

Allo stesso modo, il nuovo Guru può trasmutare i futuri discepoli.

125- A coloro che sono solleciti (e non pigri) nella pratica e le cui menti sono mantenute fermamente in uno stato di concentrazione, il RUDRANI (SAMBHAVI) o altri Mudra conferiscono un benefico appagamento (Siddhi).

126- Non c'è terra senza Raja-Yoga, non c'è notte senza Raja-Yoga e perfino una varietà di Mudra è inutile senza Raja-Yoga.

127- Tutti gli esercizi di respirazione devono essere praticati con la mente concentrata. L'uomo saggio non deve permettere alla sua mente di rivolgersi altrove.

Lo Yogi, diventato Guru, realizza pienamente lo Hatha-Yoga, attraverso la concentrazione mentale, la quale è espressa nel RAJA-YOGA, l'unione regale.

La terra è la base solida su cui ogni cosa viene costruita, è rappresentata dalle Asana, Yama e Niyama. La notte è rappresentata dalla sospensione del respiro (Kumbhaka). I Mudra senza la concentrazione sono inutili. La terra è sterile senza il sovrano (RAJA), le Asana sono inutili senza la concentrazione, la notte resta buia senza la luna (RAJA); il Pranayama è inutile come i sigilli (Mudra) se manca l'autorità regale del RAJA-YOGA, cioè la concentrazione. Perciò RAJA-YOGA e HATHA-YOGA sono indissolubili.

128- Così i dieci Mudra sono stati descritti dal grande Signore, Sambhu. Ognuno di essi conferisce il grande Siddhi allo YAMIN (colui che si controlla).

³⁶ SWAMI MUKTANANDA, Il gioco della coscienza, CIT., PAG. 60.

129- *Colui che impartisce gli insegnamenti riguardanti i Mudra, come è tramandato dalle generazioni dei Guru, questi è il vero Maestro. Egli è il Maestro, il Signore ISHVARA in forma visibile.*

130- *Seguendo attentamente i suoi insegnamenti, colui che si concentra nella pratica dei Mudra, ottiene la capacità di superare la morte, insieme a Siddhi come Animam.*

L'origine divina dei Mudra è confermata da SAMBHU, che è un altro nome con cui è chiamato Shiva. Lo Yogi è diventato Shiva stesso e continuerà la trasmissione della scienza Yoga, come vuole la tradizione. Vi è identificazione totale fra Maestro in carne ed ossa e Dio, ma mentre Dio è invisibile il Maestro è visibile.

Questa tradizione, che passa da Maestro a discepolo, diventato a sua volta Maestro, conclude il ciclo. Dopo l'unione degli opposti e la realizzazione divina, il nuovo Maestro proietta il "perfetto oro" alchemico, rappresentato dall'amore e compassione universale per tutti gli esseri: con questo processo che alchemicamente è paragonabile alla PROIEZIONE, termina il ciclo yogico e ricomincia allo stesso tempo, con l'insegnamento a un nuovo discepolo.

Non è dato sapere se dopo questi insegnamenti, poi, ve ne saranno altri, magari ancora più elevati; qualche Maestro afferma di sì. Ribadendo la "Via" iniziatica come mezzo empirico, e sufficientemente semplice, alla portata di tutti i ricercatori.

Anche secondo i Veda "l'oro è immortalità" e "la pietra" rappresenta l'uomo nella sua rappresentazione corporea. Vi fu a conferma di ciò un grande Maestro, Nagarjuna, che a volte trasmutava gli uomini in immortali.³⁷

Ma anche se ciò fosse possibile, è solo attraverso se stesso che lo Yogi si realizza, e lo Hatha-Yoga rappresenta il mezzo.

Un'altra conferma dell'iter iniziatico, dell'evolversi spirituale, che ha il suo parallelo in ogni Via sperimentabile dall'essere umano è offerta dai *10 Tori di Kakuan*; nel decimo e ultimo che corrisponde al discepolo diventato Maestro è scritto: "Dentro la mia porta, mille saggi non mi conoscono. La bellezza del mio giardino è invisibile. Perché si dovrebbe cercare le orme dei patriarchi?"

Io vado al mercato con la mia bottiglia di vino e torno a casa col mio bastone.

³⁷ LU-TZU, *Il mistero del fiore d'oro*, ED. MEDITERRANEE, ROMA 1981, PAG. 63.

Visito la bettola e il mercato, e chiunque io guardi diventa illuminato”.³⁸

Nel mito, l’eroe è diventato re, ha acquisito saggezza e magnanimità in seguito alle avventure trascorse e governerà il suo regno col solo e unico scopo di servire il popolo.

Nell’iter iniziatico, il neo Maestro decide di tornare nel mondo anche vivendo una vita materialmente povera, la sua ricchezza divina funge da lievito spirituale per innalzare gli uomini. Chiunque venga a contatto con lui viene risvegliato dal suo torpore, e per sé non utilizza i suoi poteri, ma conduce un’esistenza umile e comune così da essere esempio vivente, un BODHISATVA.³⁹

³⁸ MUMON, La porta senza porta, ADELPHI, MILANO 1987, PAG 100.

³⁹ PAOLO BELLI, Commento ai 10 Tori di Kakuan, MANOSCRITTO C/O “CENTRO DHARMA”, CESENA 1987, PAG. 43.

CAPITOLO 4

1- Salute a SHIVA, il Guru, nelle forme di NADA, BINDU e KALA; la persona sempre devota a questi ottiene lo stato di purezza.

SHIVA è di conseguenza la “divinità di elezione” (Istavedata) degli Yogi indiani. Yoga Dakshinamurti, mentre espone la coscienza dello Yoga, è rappresentato seduto in una postura yogica (SWASTIKASANA), o con una gamba sostenuta da una cintura di meditazione (YOGAPATTA). Egli è l’archetipo dello Yogi (MAHAYOGI), raffigurato come un asceta nudo “vestito di spazio” (DIGAMBARA), il corpo imbrattato di cenere, i capelli raccolti in un chignon (JATAMANDALA), praticando delle austere severità, immobile e concentrato in sé stesso.

I simboli yogici abbondano in lui: i 3 occhi (Tricolana) rappresentanti i 3 luminari, il sole, la luna, il fuoco e, nella terminologia Yoga, le tre principali correnti d’energia vitale, i tre nadi: IDA, PINGALA, SUSUMNA. Il tridente è un simbolo trinitario universale (Triveni). Dalla luna posta sulla sua testa scola il Soma o nettare (Amrita) che lo Yogi si sforza di attingere e conservare per ottenere l’immortalità. Il serpente attorcigliato nel suo corpo è un’allusione all’energia latente o “potenza del serpente” (Kundalini Shakti), addormentato alla base della colonna vertebrale, che lo Yogi si sforza di risvegliare nella sua scalata spirituale.

Il Damaru, tamburo, suggerisce i NADA, i suoni interiori sui quali lo Yogi fissa la sua attenzione.

La lode che il Maestro esprime a Shiva, non deve fare pensare che lo Hatha-Yoga sia una “VIA” devozionale, è al contrario una via pratica che ha le sue radici nella filosofia Samkhya. Questo è confermato nella BHAGAVAD GITA (V, 4), che dice: “I fanciulli, non i saggi, dicono che il Samkhya ed il Yoga sono differenti; colui che l’uno o l’altro soltanto segue correttamente ottiene il frutto di entrambi”. E prosegue nel 5° *sutra*: “Lo stato che dai seguaci del Sankhya è raggiunto, dai seguaci del Yoga è conseguito del pari.

Quegli che vede che il Sankhya ed il Yoga sono uno, vede veramente”.¹

La comunione SHIVA-SHAKTI è evidente in quanto i Mantra “NADA, BINDU e KALA” sono l’aspetto eterico di Kundalini, e questa è la manifestazione

¹ BHAGAVAT GITA, CIT., PAG. 45.

con aspetto luminoso della stessa SHAKTI (POTENZA).

I Mantra, che saranno approfonditi nei *sutra* seguenti, sono vibrazioni e fisicamente sono situati nel corpo. KALA, va dai piedi fino al bacino e controlla queste parti, NADA presiede il bacino fino alla gola, BINDU controlla dalla gola alla sommità del capo.

Quando vengono unificati, raggiungendo il massimo sviluppo si concretizzano vicino all'AJNA CHAKRA in un centro preposto per la loro unione (che può cambiare nome secondo la scuola di appartenenza), rappresentando così i tre poteri: volontà, azione, conoscenza.

La Shakti è quindi, sia per lo Hatha-Yoga che per il Samkhia, la PRAKRITI, la “natura radice” da cui si sviluppa la natura in tutte le sue manifestazioni, mentre la Sshakti è la forma dinamica, l'aspetto vibrazionale della Pprakriti Il Maestro quando scrisse lo Hathayogapradipika, forse nel XV secolo D.C., fu influenzato dalla filosofia Samkhia che risale al VII sec. A.C., ed è una delle più ampie concezioni filosofiche che il pensiero conosca.

Anche se il sistema Samkhia, come insegnamento risale al 2000 A.C., fu Kapila che mettendo insieme i principi fondamentali fondò la scuola.²

Il termine Samkhia significa “corretta classificazione”, oppure “perfetta classificazione”. La proposizione basilare del sistema è l'esistenza nell'universo di due principi attivi, l'interrelazione dei quali produce le attività dell'universo: la reciproca azione dei due principi si manifesta nelle infinite combinazioni di innumerevoli forme.

I due principi sono: PRAKRITI, che è la sostanza primordiale o energia da cui tutte le forme ed energie materiali evolvono, e PURUSHA, il Sé spirituale, il quale anima PRAKRITI e cerca di incorporarsi ad essa, dando luogo in tal modo a tutte le varie forme di differenziazione, dall'atomo all'uomo. Alcune scuole di Yoga concepiscono il Purusha come anima universale, mentre i seguaci del Samkhia lo ritengono composto di innumerevoli “atomi di spirito”, monadi o spiriti individuali che uniti come un tutto costituiscono una “Unità di Unità”, che può essere considerata un principio.

Le concezioni della reale natura di Purusha e Prakriti differiscono molto, dando luogo a tre principali linee di pensiero.

² YOGHI RAMACHARAKA, Le religioni e le filosofie dell'India, I DIOSCURI, GENOVA 1990, PAG. 51.

La 1° concezione della natura dei due principi, è quella di ritenere atea la teoria di Kapila, in quanto egli trascura l'esistenza di un potere supremo, "BRAHMAN" o "QUELLO". Questa ipotesi ammette due cose eterne, cioè materia e spirito, ritenute infinite, immortali, ambedue autoesistenti, che escludono un potere supremo come base fondamentale. Ma in realtà Kapila non nega l'esistenza di Brahman, egli, come il Buddha, non ne parla, lo trascura, rimane in silenzio.

L'accusa di materialismo nei confronti del Samkhia viene dai vedantini, i quali negano l'esistenza della materia considerandola MAYA (illusione); sta di fatto che Prakriti è la sorgente della materia, cioè la materia stessa.

La 2° concezione della natura di Purusha e Prakriti, consiste nel ritenerli come aspetti di "Quello" o "Brahman", che però non possono riassorbirsi in esso, come potrebbe avvenire se fossero emanazioni di "Quello".

La 3° concezione sulla natura degli opposti è una conciliazione del pensiero di Kapila con lo schema generale del pensiero indiano.

Infatti Purusha e Prakriti vengono entrambi considerati "emanazioni" o "apparenze" di "Quello" o "Brahman", aventi ambedue eguale sostanza ed eguale grado di realtà, ma ambedue «finiti» e destinati a scomparire, ossia ad essere riassorbiti in "Brahman", al termine del grande periodo ciclico di attività, "riposo cosmico" a sua volta seguito da un periodo di attività e così via. Al di là delle concezioni speculative di parte, si può notare che Kapila ritiene il Purusha puro spirito, o intelligenza sostanziale trascendente (indipendente dalla sostanza mentale MANAS). Lo stato naturale del Purusha, come conferma anche la BAGAVAD GITA, è esente da gioia, dolore, o altre emozioni e sensazioni che l'anima sperimenta, a causa della sua incorporazione con Prakriti; è lei che infatti ha evoluto la mente, gli organi dei sensi e i vari attributi. Purusha è uno stato di assoluta purezza, di beatitudine, di riposo, immerso in profonda meditazione fino a quando non si impiglia in Prakriti.

Lo spirito a contatto con la materia si involge nell'esistenza materiale, ed esperisce il mondo fisico; questa immersione nel corpo dà luogo a ciò che è chiamato "ANIMA". Tenendo conto del termine un poco riduttivo, l'anima diviene soggetta alla legge del SAMSARA, cioè il ciclo dell'esistenza, con la sua catena di cause ed effetti (KARMA), e conseguenti morti e rinascite.

Il Samsara è doloroso per l'anima e produce la lotta del Purusha che

imprigionato nel corpo vuole ritornare allo stato di beatitudine. Il sistema Samkhia sostiene che i Purusha in origine erano in uno stato di pura esistenza spirituale, ma, attratti dal potere illusorio (MAYA) di Prakriti, “caddero come mosche in un vaso di miele intossicato dal papavero”.³

Dallo stato di decadenza i Purusha iniziano un processo di estrinsecazione, attraverso una lunga serie di reincarnazioni, tornando al loro stato originario di beatitudine.

Il Samkhia ritiene che per mezzo della vera conoscenza, aggiunta a una via retta e al distacco delle passioni, la mente può pervenire ad un grado di percezione che le consente di comprendere la natura dello stato originario di Purusha e Prakriti.

Questa conoscenza è una delle vie di liberazione cercate dai Samkhia, una scorciatoia che può essere liberamente presa invece di seguire la via delle molteplici rinascite nella vita materiale.

La concezione filosofica-scientifica piuttosto che filosofico-religiosa del Samkhia lo accomuna allo Hatha-Yoga del Maestro Swatmarama, ma avendo quest'ultimo un carattere non sistematico, attinge il suo blando teismo circa ISHVARA dal Vedanta e, in generale, dalle sacre scritture dell'induismo. Inoltre il Maestro è consapevole dell'esistenza del BHAKTI-YOGA, cioè la via devozionale che attraverso l'amore verso Ishvara consente all'uomo la ricongiunzione con l'assoluto, con Braman. Esso è un Dio personale, che però non si differenzia dal Brahman, perché tutto è Brahman (come afferma il Vedanta). Tuttavia Brahman rappresenta l'unità, l'assoluto, una forma astratta e, di conseguenza, il devoto (Bhakta) si rivolge nella sua adorazione a quella particolare manifestazione di Brahman che è Ishvara, il Maestro di tutti i Maestri (Shiva), la scintilla di fuoco divino che riscalda il cuore e che dona la potenza e la possibilità dell'ascesi. Il Maestro Vivekananda sostiene che il Bhakta adori Brahman esclusivamente nella sua forma antropomorfa, ma questo non vuol dire che Ishvara sia irreali, polemizzando contro chi nega la realtà dell'esistenza di Dio. Basandosi proprio sul suo aspetto personale e antropomorfo, prosegue il Maestro, “Ogni fenomeno da noi percepito porta in sé l'impronta della nostra coscienza umana, del nostro stesso percepire, misura di ogni nostra conoscenza, ne consegue che Ishvara è reale quanto qualsiasi altro fenomeno o persona che vive e si manifesta nell'universo da noi percepito”.⁴

³ YOGHI RAMACHARAKA, *Le religioni e le filosofie dell'India*, CIT., PAG. 59.

⁴ SWAMI VIVEKANANDA, *Bhakti-Yoga*, LA BUSSOLA, ROMA 1974, PAGG. 10-11.

Vi è nel BHAKTI-YOGA tutto l'ardore del Bhakta verso il Signore, e a sua volta il Signore si rivolge con tutto il suo amore verso il Bhakta: questo ininterrotto confluire di amore divino e amore individuale dona il potere di raggiungere l'ATMAN, il Sé.

Questa Via della devozione è però molto settaria e autoritaria, in quanto Vivekananda ritiene che nessun tipo di sapienza e nessuna meditazione, perciò nessun'altra "VIA", possa condurre sin a LUI. La visione dello Hatha-Yoga espresso da Swatmarama è molto aperta, ammettendo la validità non solo della via della devozione, ma anche quella esoterica di Kundalini, quella scientifica del Samkhia, quella tantrica sessuale, la via ascetica e tutte le altre.

2- Ora spiegherò il procedimento di SAMADHI, che distrugge la morte, conduce alla felicità eterna e conferisce la suprema benedizione di BRAHMAN.

3- 4- RAJA-YOGA, SAMADHI, UNMANI, MANONMANI, AMARATVA, LAYA, TATTVA, SUNYASUNYA, PARAMAPADA, AMANASKA, ADVAITA, NIRALAMBA, NIRANJANA, JIVAMUKTI, SAHAJA E TURIYA sono sinonimi.

5- Come il sale fonde e si dissolve nell'acqua, una simile fusione fra la mente e l'ATMAN è SAMADHI.

Nella concezione tantrica vi è il BRAHMAN che benedice i discepoli che raggiungono il SAMADHI.

Attraverso il RAJA-YOGA, cioè lo Yoga reale, che è la forma di Yoga supremo ideale dello Hatha-Yoga, è possibile raggiungere il Samadhi, anzi il Maestro li considera due termini sinonimi e inseparabili.

Molte altre scuole di Yoga chiamano il Samadhi con nomi diversi, ma tutte confermano l'importanza di questa conquista come identificazione tra JIVATMAN (Purusha), lo spirito individuale, con PARAMATMAN (l'Assoluto), lo spirito universale.

Ciascun termine a modo suo e utilizzato in un determinato contesto esprime lo stato di Samadhi.

Per esempio: UNMANI esprime uno stato non mentale, dove non vi sono cioè

le modificazioni che la mente introduce nella comprensione dell'oggetto.

Anche MANONMANI esprime l'idea del non uso della mente, che rimane inattiva, senza funzioni. AMARATVA significa immortalità, di conseguenza la realizzazione di Samadhi.

LAYA, secondo il contesto in cui è usato, ha il significato di dissolvimento (della mente), devozione a Ishvara e assorbimento (della mente) nell'assoluto.

TATTVA significa la realtà, o la verità: "La verità vi farà liberi".

SUNYASUNYA, che sembra apparentemente un paradosso e significa: vuoto eppure non vuoto.

PARAMAPADA, il cui significato esprime l'idea di accesso allo stato supremo.

AMANASKA, lo stato che si raggiunge transcendendo la mente. ADVAITA, è la non dualità, l'unità totale. NIRALAMBA, cioè senza supporto, senza più conosciuto e conoscitore. NIRANJANA, ciò che è puro, perfetto. JIVAMUKTI, ossia colui che è liberato dal corpo, quindi dalla materia. SAHAJA significa lo stato naturale dell'essere. Ed infine TURIYA, cioè il quarto stato, che rappresenta simbolicamente il quarto capitolo dello Hathayogapradipica. E' questo il capitolo dove il Maestro si sforza di far comprendere al discepolo il Samadhi, su basi scientifiche.

A volte può essere necessario utilizzare una metafora, come è quella del sale che si scioglie nell'acqua, per spiegare la mente che si fonde nello spirito. Mentre negli YOGA-SUTRA il Maestro Patanjali chiarisce molto bene a livello scientifico tutto il processo del SAMADHI (Y.S. 1° SEZ. N. 17).

Per Patanjali il SAMADHI è distinto tra SAMPRAJNATA e ASAMPRAJNATA SAMADHI: per quanto riguarda questi due termini si verificano spesso gravi fraintendimenti, poiché numerosi studiosi li confondono con il SABIJA e il NIRBIJA SAMADHI.

In realtà i diversi termini che definiscono i diversi tipi di Samadhi si riferiscono a contesti diversi, a idee o argomenti diversi.

Per le parole in sanscrito, la chiave del significato di un termine particolare viene fornita dalla struttura stessa della sua etimologia.

SAMPRAJNATA SAMADHI significa SAMADHI con PRAJNA, il prefisso "A" in sanscrito significa "Non", pertanto ASAMPRAJNATA SAMADHI significa

“non il Samadhi con PRAJNA”.

La parola PRAJNA significa la coscienza più alta che opera attraverso la mente a tutti i suoi livelli, deriva da PRA che significa “alto” e JNA che significa “conoscere”.

La caratteristica distintiva di questa coscienza superiore che si sviluppa nel Samadhi è che la mente si distacca completamente dal mondo fisico e che la coscienza si concentra nell’uno o nell’altro della serie di “veicoli” ATMAN. La coscienza è pertanto libera dal peso e dall’interferenza del cervello fisico.

La differenza tra l’ASAMPRAJNATA e il SAMPRAJNATA SAMADHI è nella assenza o presenza di un PRATYAYA nel campo della coscienza.

PRATYAYA è un termine tecnico dello Yoga per designare il contenuto totale della mente, in qualsiasi momento, intendendo la mente nel suo senso lato.

Tale PRATYAYA può essere di qualsiasi tipo e può esistere su qualsiasi livello della mente, p. es.: un concetto matematico, una visione della vita, l’immagine mentale di un bambino, e altro. Sono tutti PRATYAYA di diversa specie, appartenenti a livelli diversi.

Ora nel SAMPRAJNATA SAMADHI vi è un PRATYAYA (chiamato seme) nel campo della coscienza e la coscienza si volge pienamente nella sua direzione. Così la direzione della coscienza parte dal centro verso l’esterno. Nell’ASAMPRAJNATA SAMADHI non vi è PRATYAYA, pertanto non vi è nulla che guidi la coscienza verso l’esterno e che ve la mantenga. Così non appena il PRATYAYA viene abbandonato o sospeso la coscienza recede automaticamente verso il suo centro e, dopo essere passata momentaneamente attraverso tale centro (LAYA), tende a riemergere nel veicolo contiguo più fine. Quando il processo è stato completato, compare il PRATYAYA del livello superiore immediatamente successivo e la coscienza si volge di nuovo dal centro verso l’esterno. Vi sono quindi degli stadi progressivi nella recessione della coscienza al suo centro e del suo riemergere al livello superiore successivo. Dal momento in cui il PRATYAYA viene soppresso al momento in cui compare il PRATYAYA del piano successivo, lo Yogi si trova nello stadio ASAMPRAJNATA SAMADHI (assenza di seme).⁵

Durante tutta questa fase lo Yogi è pienamente conscio, e la sua volontà dirige la delicata operazione mentale in modo estremamente sottile. La mente è senza alcun

⁵ PATANJALI, Yogadarsana, ED. ASRAM VIDYA, ROMA 1992, PAGG. 32-33.

dubbio vuota, ma si tratta del vuoto del Samadhi e non del vuoto ordinario, come nel sonno profondo o nel coma. La mente è completamente separata dal mondo esterno, perfettamente concentrata e sotto il completo controllo della volontà.

L'ASAMPRAJNATA SAMADHI, pertanto, rappresenta una condizione estremamente dinamica della mente, differisce dal SAMPRAJNATA SAMADHI soltanto per l'assenza di PRATYAYA nel campo della coscienza.

Per intensità di concentrazione e di attenzione mentale ambedue si trovano sul medesimo piano. Il vuoto del ASAMPRAJNATA SAMADHI viene denominato "Nuvola" nella terminologia Yoga: è l'esperienza in cui il paesaggio mentale ordinario viene cancellato, il senso ordinario scompare. Quando poi la coscienza dello Yogi abbandona un livello e il PRATYAYA corrispondente a quel livello scompare, egli si trova in un vuoto, dove deve restare finché automaticamente la sua coscienza emerge a livello contiguo, con un PRATYAYA nuovo e caratteristico.

Nel caso dello Yogi avanzato l'esperienza può venire ripetuta numerose volte, ed egli passa da un livello all'altro, finché non si tuffa definitivamente dal livello più etereo (atmico) nella realtà stessa; la coscienza del Purusha.

Quando lo Yogi esce da questa sacra "Nuvola" (DHARMA – MEGHA) ha lasciato dietro di sé la PRAKRITI e si trova nel proprio SVARUPA.

Vuoto e non vuoto si seguono l'un l'altro in successione, finché l'ultima barriera non sia stata superata dallo Yogi, fino ad arrivare a diventare tutt'uno con la coscienza del Purusha (Atman).

Pertanto il processo non è un affondare continuo e ininterrotto in profondità sempre maggiori, ma consiste in questo movimento alternativo della coscienza, verso l'esterno e verso l'interno, ad ogni barriera che separa i due livelli. Il tempo richiesto dal passaggio da un livello all'altro e attraverso i vuoti fra l'uno e l'altro dipende dal grado di avanzamento dello Yogi. Mentre il principiante può restare impigliato ai livelli inferiori per molto tempo, lo Yogi avanzato può trasferire la sua coscienza da un livello all'altro immediatamente e in un adepto che ha ottenuto il KAIVALYA tutti i livelli di realtà si fondono in uno solo, perché si tratta semplicemente di focalizzare la coscienza sull'uno o sull'altro veicolo.

Di norma quando lo Yogi sta ancora apprendendo la tecnica del Samadhi deve trascorrere molto tempo su un livello particolare studiandone i fenomeni e le leggi, prima di trovarsi nella condizione di tentare il passaggio successivo a livello

superiore.

Il suo progresso non dipende soltanto dai suoi sforzi attuali, ma anche dall'influenza del passato e dai SAMSKARA che reca con sé dalle esistenze precedenti. La scienza dello Yoga, afferma il Maestro, non può essere padroneggiata in una vita sola, ma soltanto in un successione di vite interamente e strenuamente devote all'ideale dello Yoga.

6- Quando il Prana è senza movimento e la mente è assorbita nell'essere, questo stato di armonia è detto SAMADHI.

7- Questo stato di equilibrio, che è l'unione di JIVATMAN e PARAMATMAN, in cui è la fine di ogni desiderio, questo è detto SAMADHI.

Per il Maestro PRANA e MENTE sono inequivocabilmente uniti, quando uno è fermo anche l'altro lo è. Questo stato di perfetto equilibrio è l'unione armonica tra il Sé individuale (JVATMAN) e il Sé universale (PARAMATMAN), stato in cui vi è l'estinzione dei desideri, dei prodotti karmici e delle impressioni sub-conscie (SAMSKARA).

Vijnana Bhiksu nel YOGA-SARA-SAMGRAHA precisa che il SAMPRAJNATA SAMADHI distrugge le impressioni di tutte le funzioni mentali antecedenti e riesce anzi ad arrestare le forze karmiche già messe in moto dalla passata attività dello Yogi. Durante questa fase tutte le funzioni mentali sono "bloccate", tranne quella che medita sull'oggetto, mentre nel ASAMPRAJNATA SAMADHI scompare qualsiasi coscienza: l'insieme delle funzioni mentali è bloccato.

Durante questa "stasi" non esiste nessun'altra traccia dello spirito (CITTA) al di fuori delle impressioni (SAMSKARA) lasciate dietro dal suo funzionamento trascorso. Se queste impressioni non fossero là, non vi sarebbe alcuna possibilità di ritorno alla coscienza.

Si è dunque in presenza di due classi di stadi (ritiene M. Eliade) nettamente diverse: la prima viene acquisita mediante la tecnica Yoga della concentrazione (DHARANA) e della meditazione (DHYANA), mentre la seconda classe comprende

in realtà un solo “stato”, cioè l’estasi non provocata, il “rapimento”.⁶

Anche l’ASAMPRAJNATA SAMADHI, continua M. Eliade, è sempre dovuto agli sforzi prolungati dello Yogi. Non si tratta di un dono, né di uno stato di grazia. Non lo si può quasi raggiungere prima di aver sufficientemente sperimentato la classe di Samadhi precedente. Per M. Eliade, è il coronamento delle innumerevoli “concentrazioni” e “meditazioni” che l’hanno preceduto. Tuttavia sopraggiunge senza che lo si invochi, senza che lo si provochi, senza prepararvisi.

Anche Eliade, però, ritiene che il SAMPRAJNATA SAMADHI comprenda numerose tappe e ciò perché è perfettibile e non realizza uno «stato» assoluto e irriducibile. Egli ritiene di poter distinguere, studiando gli YOGA-SUTRA, quattro tappe o specie: “argomentativa” (SAVITARKA), “non argomentativa” (NIRVITARKA), “riflessiva” (SAVICARA), “sopra-riflessiva” (NIRVICARA).

Il Maestro Vijnana Bhiksu ritiene queste quattro tappe una rappresentazione dell’ascensione; e la grazia di Ishvara permette in taluni casi di raggiungere direttamente gli stadi superiori, ed è allora inutile tornare indietro per realizzare gli stadi preliminari.

Ma, quando questa grazia divina non interviene, è necessario realizzare gradualmente i quattro stadi conservando il medesimo oggetto di meditazione.

Nello YOGA-SUTRA, I, 42, si evidenzia la prima tappa, quella argomentativa (SAVITARKA); in questo stadio il pensiero si identifica con l’oggetto mediato nella sua totalità essenziale. Un oggetto si compone infatti di una “cosa”, di una “nozione” e di una “parola” e questi tre aspetti della sua realtà si trovano, durante la meditazione, in perfetta coincidenza col pensiero (CITTA).

Il SAVITARKA SAMADHI si consegue con la concentrazione su degli aspetti sostanziali del loro essere grossolano (STHULA).

Si tratta di una percezione diretta degli oggetti, che però si estende tanto al loro passato quanto al loro futuro.

Ad esempio se si pratica il SAVITARKA SAMADHI in rapporto a Visnu, si considera questo Dio nella sua forma sostanziale e situato nella regione celeste che gli è propria, ma lo si percepisce anche quale era nel passato e quale sarà in avvenire.

La tappa successiva è il NIRVITARKA (non argomentativa), cioè “citta”, la mente, diviene NIRVITARKA dopo che la memoria cessa di funzionare, dopo che le

⁶ MIRCEA ELIADE, Patanjali e lo Yoga, CELUC LIBRI, MILANO 1984, PAG. 76.

associazioni verbali o logiche cessano di funzionare.

In questa meditazione il pensiero è liberato dalla presenza dell' "IO", in quanto l'atto cognitivo, "io conosco" oppure "questo è mio" non si produce più, il pensiero diviene questo oggetto, "è". L'oggetto viene colto come è realmente, senza tutte le rappresentazioni e associazioni precedenti. SAVITARKA e NIRVITARKA Samadhi possono considerarsi degli "stati di conoscenza" ottenuti tramite la concentrazione e la meditazione sull'unità formale degli "oggetti".

Queste tappe devono però essere superate se si vuole penetrare nell'essenza stessa delle cose.

Così lo Yogi inizia la meditazione SAVICARA (riflessiva); il pensiero non si ferma più all'aspetto esteriore degli oggetti materiali (formati da aggregati di atomi); esso conosce questi aggregati energetici che il Samkhia e lo Yoga chiamano TANMATRA. Si medita sull'aspetto sottile della materia, si penetra, come dice Vijnana Bhiksu, fino alla PRAKRITI (questo tipo di esperienza è stata vissuta anche attraverso l'uso dell' L.S.D.) per quanto ancora in questa meditazione vi è coscienza di tempo e spazio.

NIRVICARA si consegue quando il pensiero si identifica nei TANMATRA, senza sperimentare i sentimenti che per loro natura i TANMATRA producono, p.es.: sofferenza – piacere, bene - male...

In questo stato non si ha la coscienza del tempo – spazio, il pensiero si fonde in questi atomi di energia che costituiscono il vero fondamento dell'universo fisico: "tutto è energia".

Tutte e quattro queste tappe del SAMPRAJNATA SAMADHI si chiamano BIJA SAMADHI (Samadhi con seme) o SALAMBANA (con supporto), viceversa l'ASAMPRAJNATA SAMADHI è NIRBIJA (senza seme).

Realizzando le quattro tappe del SAMPRAJNATA, si ottiene la facoltà della conoscenza assoluta, che è già una apertura verso il Samadhi "senza seme", mentre per il semplice fatto che questa contemplazione si realizza il dolore dell'esistenza è eliminato. E' in questo stadio della sua disciplina meditativa che lo Yogi acquisisce i Siddhi. Risulta utile allo stadio del Samadhi la cosmologica Samkhia di Kapila (vista nel commento del 1° *sutra*) e accettata quasi interamente dalle altre filosofie.

Kapila in una sua teoria ritiene che la Prakriti possieda per sua natura intrinseca tre qualità (GUNA).

Perciò tutti i processi creativi di Prakriti sono influenzati dai GUNA e questi sono la base e la causa dell'universo fenomenico.

SATWAS GUNA predomina nei più alti aspetti della mente, RAJAS GUNA predomina nel desiderio mentale, TAMAS GUNA nei processi mentali inferiori.

Dall'atomo alla vita umana, tutto è influenzato da questa qualità: luminoso e armonico (SATWAS), intermedio cioè piacevole o spiacevole (RAJAS), pesante oscuro disarmonico (TAMAS).

Kapila indica ventiquattro principi (TATTVA), procedenti da Prakriti e in armonia con le attività dei tre Guna.

La prima forma di manifestazione è la "BUDDHI"; essa è pura intelligenza e pensiero, è la sede della ragione intesa come suprema saggezza, domina SATWAS GUNA.

BUDDHI a sua volta produce "l'AHAMKARA", il senso dell'Ego, ed è propulsore di azione egocentrica, è dominato da RAJAS GUNA.

L'AHAMKARA a sua volta produce MANAS, i 10 sensi esterni, e i TANMATRA.

MANAS o senso interno o Mente, è un'energia automatica, semimateriale, che opera in ragione dell'attività della coscienza, la quale a sua volta è illuminata dal Purusha. Il concetto di MANAS o Mente si avvicina molto al concetto occidentale di cervello nelle diverse fasi dei processi di funzionamento e include l'immaginazione.

I 10 sensi sono i 5 JNANENDRIYA (sensi o organi di percezione), l'udito, il tatto, la vista, il gusto e l'odorato, e i cinque KARMENDRIYA (sensi o organi d'azione): parlare, godere, evacuare, prendere e camminare.

I TANMATRA o elementi sottili della natura sono cinque: il primo, diretta emanazione di AHAMKARA, è il suono; dal suono si producono tatto e senso termico, dal tatto calore e forma, dal calore il sapore e dal sapore l'odore. I TANMATRA non sono oggetti materiali, ma "essenze sovrasensibili", da cui prendono forma i cinque tipi di materia grezza. Il primo, cioè il suono, è prodotto dal senso dell'Ego, gli altri 4 da un abbassamento delle vibrazioni di quello che lo precede. Perciò sono tutti prodotti e produttori, escluso l'ultimo, inoltre ognuno di loro genera il rispettivo elemento grezzo (BHUTA).

I BHUTA o elementi grossolani derivano dai TANMATRA: dal suono l'etere, dal tatto l'aria, dal calore il fuoco (la luce), dal sapore l'acqua, dall'odore la terra.

I MANAS, i dieci sensi e i dieci elementi sono tutti dominati da TAMAS GUNA. Per quanto riguarda il rapporto tra sensi e elementi, gli elementi maggiori (etere, aria, fuoco, acqua, terra) sono gli oggetti dei sensi; è solo tramite loro che i sensi possono manifestarsi. I 5 TANMATRA invece, essendo sovrasensibili, sono “gli oggetti dei sensi degli dei”, percepibili solamente a Yogi che hanno perfezionato la mente e i sensi (KARMENDRIYA-KRIYA).

L’anima è ricoperta da un corpo sottile (LINGASHARIRA) il quale racchiude: BUDDHI, AHAMKARA, i TANMATRA i 10 sensi, e MANAS con il PURUSHA che è al centro dell’anima come spirito (Atman). Il corpo sottile, rivestito di un involucro più denso composto dai 5 BHUTA, perisce con la morte, mentre la controparte “sottile” (le prime tre manifestazioni) sopravvive nel SAMASARA, passando attraverso le incarnazioni e i cambiamenti dei corpi fisici, fino alla liberazione definitiva.

8- Chi conosce realmente la grandezza di RAJA-YOGA? JNANA, MUKTI, STHITI e SIDDHI sono ottenuti attraverso l’insegnamento del Guru.

9- Senza la pazienza di un vero Guru e la rinuncia ai piaceri sensuali, la percezione della verità e lo stato supremo di essere (SAHAJAVASTHA) sono molto difficili da ottenere.

Chi realizza questa “VIA”, ribadisce il *sutra*, conosce la saggezza, la liberazione, la stabilità e i poteri, ma tutto questo è anche dovuto alla benevolenza del Guru senza il quale questa realizzazione non sarebbe facilmente accessibile.

Nella pratica Yoga, come anche per il buddhismo tantrico, trovare un Maestro personale o Guru è di prima importanza.

Oltre a rendergli il rispetto che gli è dovuto (essendo lui che dà il più prezioso di tutti i doni) e a servirlo con la devozione che i bambini asiatici hanno per i loro genitori, i discepoli lo celebrano come GURU-YOGA, durante il quale meditano sulla forma del loro Guru quale personificazione di Shiva, e nel buddhismo quale personificazione delle TRE PREZIOSITA’: Buddha, Dharma (dottrina) e Sangha (la sacra comunità). Parlare male del proprio Guru o ingiuriarlo sarebbe ritenuto un delitto atroce.

Se lo scopo è semplicemente quello di imparare un poco di meditazione, la scelta di un Guru non presenta alcun problema.

Se invece l'intenzione è quella di tentare il "sentiero", attraverso una sconvolgente rivoluzione della mente e della coscienza dell'adepto, allora la questione diventa più seria, perché è la scelta di uno specialista che opera sulla vita e sulla morte.

Il rischio è così grande perché il sentiero e gli esercizi Yoga più avanzati possono distruggere l'adepto.

"Quando l'allievo è pronto il Maestro appare", è un vecchio detto probabilmente vero. In Occidente questa è più una pia speranza che un dato di fatto, inoltre occorrerebbero anni per la ricerca. Un'altra difficoltà è essere accettati da lui.

Vi è l'avidità universale per i prodigi e i Siddhi e alcuni Guru sono stati tentati dalla fama e dal prestigio, accontentandosi del progresso raggiunto. I miracoli minori possono essere visti e apprezzati da chiunque, mentre la valutazione del buon insegnamento è limitata a coloro che sono sufficientemente attenti per distinguere il buono dall'indifferente.

Nelle mani di un Guru il discepolo mette il proprio benessere ed equilibrio, è perciò importante la giusta scelta. E' anche risaputo che taluni Guru e Lama tibetani sottopongono gli eventuali discepoli a dure prove, ne è esempio la prova di Milarepa per essere accettato da Marpa.⁷

Il discepolo, una volta accettato dal suo Guru, gli deve obbedienza assoluta; d'allora in poi, per il periodo in cui il patto resta in vigore, egli non deve dubitare delle azioni del suo Maestro; è per questo che la selezione deve essere reciproca. A meno che il discepolo non chieda il permesso di rinunciare alla sua condizione, deve adorare il Guru come onorerebbe Shiva, o Buddha per i buddhisti tibetani. Coloro che nutrono avversione per un'obbedienza assoluta non sono qualificati per il "sentiero".

Un'altra ragione per cui l'adepto deve onorare il Guru, è perché ha ereditato la saggezza da una linea di Guru risalenti a Shiva stesso e si propone di fare dei suoi discepoli gli eredi di questo tesoro. L'adepto venera nel suo Guru tutti i Guru di questo lignaggio.

Inoltre c'è il "potenziamento" trasmesso dal Guru. "Potenziamento" è il significato della parola ovunque tradotta come "INIZIAZIONE".

⁷ JOHN BLOFELD, *La via del potere*, UBALDINI, ROMA 1978, PAG. 115.

Il Guru non trasmette solo la conoscenza ma anche il potere spirituale acquisito e ereditato. A volte quando il Guru tocca la testa del discepolo con le mani (come segno di grande favore), scaturisce in questi una sensazione come di una dolce scossa elettrica che va dalla parte superiore della testa, all'esterno della spina dorsale e verso le estremità.

Le prime istruzioni ricevute dal Guru riguardano i preliminari della pratica principale (così tremendi da scoraggiare gli indecisi), ma dai quali non si può essere dispensati in nessun caso.

Durante il periodo, generalmente lungo, in cui il discepolo rimane con il suo Guru, egli deve servirlo. Nell'entrare o nel lasciare la stanza dove è seduto il Guru, i discepoli si prostrano tre volte. Mentre stanno in sua presenza, devono comportarsi con decoro.

Anche se criticato da altri, essi non devono dubitare mai della convenienza delle sue azioni. I suoi difetti, se ne ha, non devono interessare i suoi discepoli. Se un discepolo è seriamente insoddisfatto della condotta del suo Guru, deve prostrarsi e richiedere formalmente di essere sciolto dal legame. Tuttavia il Guru non inizia i discepoli alle pratiche più avanzate, tranne quando essi sono qualificati per il compito, sicché le rinunce sono molto rare.

Gli occidentali, non abituati ai concetti orientali di cortesia, trovano a volte imbarazzante il fatto di doversi prostrare.

Gli orientali invece onorano gli anziani e i superiori in questo modo come un fatto normale, non c'è in esso alcuna idea di degradazione. Il Guru non esige tale omaggio e penso non si preoccuperebbe della sua omissione; si rende liberamente perché è tradizione.

Inoltre, ritengo che possa essere un freno per l'egoismo e l'orgoglio e favorisca la disposizione mentale del discepolo alle istruzioni che influenzano il suo benessere mentale e spirituale.

L'omaggio al Guru deve costituire il punto di partenza della sacra pratica e deve continuare fin quando si raggiunga la sommità.

10- Quando la grande potenza (KUNDALINI) è stata svegliata dalle varie ASANA, dai diversi KUMBHAKA e MUDRA, il PRANA è quiescente nel

BRAHMARANDHARA.

Soltanto con la pratica delle ASANA ha inizio la tecnica Yoga vera e propria che, attraverso i KUMBHAKA e i MUDRA, porterà al risveglio di KUNDALINI.

L'ASANA designa la posizione del corpo che deve essere stabile e gradevole, essa si apprende da un Guru e non attraverso descrizioni fatte da libri più o meno competenti.

L'importante è che l'Asana conferisca al corpo una ferma stabilità, riducendo al minimo lo sforzo, evitando l'irritante sensazione della fatica, di spossatezza di certe parti del corpo. Si regolano i processi fisiologici e si permette così all'attenzione di occuparsi esclusivamente della coscienza. All'inizio le varie Asana sono scomode e persino insopportabili. Ma dopo un certo allenamento, lo sforzo per mantenere il corpo nella stessa posizione diventa minimo.

Ora, ciò è di vitale importanza: lo sforzo deve scomparire, così nella posizione meditativa di PADMASANA il discepolo è facilitato nella concentrazione. "La posizione diventa perfetta allorché scompare lo sforzo per realizzarla, di modo che nel corpo non si abbia più alcun movimento". (VYASA: Y.S. II, 47)

Le Asana sono delle tecniche caratteristiche dello Hatha-Yoga, ma le si ritrovano nelle UPANISHAD e persino nella letteratura vedica; le allusioni che le riguardano sono soprattutto nell'Epopea, nei Purana (trattati Tantrici) oltre che nei testi sullo Hatha-Yoga.

Lo scopo di tutte queste posizioni meditative è sempre lo stesso: la cessazione assoluta del turbamento ad opera dei contrari. Si raggiunge in tal modo una certa neutralità dei sensi; la coscienza non è più turbata dal corpo. Si realizza la prima tappa verso l'isolamento della coscienza. L'ASANA è il primo passo concreto compiuto in vista dell'eliminazione del modo d'esistere umano, perché la staticità realizza il divino.

A livello del corpo l'Asana è una concentrazione in un sol punto, il corpo è concentrato (EKAGRATA) in una sola posizione. La concentrazione pone fine alle fluttuazioni del mentale e l'Asana pone fine alla mobilità del corpo, riducendola ad una sola postura immobile e ieratica. La caratteristica dello Yoga è l'unificazione, la totalizzazione e lo scopo immediato delle Asana è l'abolizione e il superamento della condizione umana, che risulta dal rifiuto di muoversi.

Così anche il KUMBHAKA (la disciplina del respiro), dove vi è il rifiuto di respirare come fa la maggior parte degli uomini.

Patanjali definisce il PRANAYAMA come l'arresto dei movimenti respiratori che si ottiene dopo che l'Asana sia stata realizzata; tuttavia inizialmente il Pranayama comincia col ritmare il respiro il più lentamente possibile.

Il Maestro Bhoja (nello YOGA-SUTRA, I, 34) dice a proposito: "Poiché tutte le funzioni degli organi sono precedute da quelle della respirazione e poiché esiste sempre un legame tra la respirazione e la concentrazione della coscienza su un solo oggetto".

Si evidenzia il legame mente-respiro, infatti in certi stati d'animo, di agitazione, anche la respirazione è agitata, al contrario il respiro di chi sta meditando è tranquillo.

Questo rapporto fra stati di coscienza e respiro è stato conosciuto e sperimentato dagli Yogi fin dai tempi più remoti, ed è sempre servito loro come mezzo di unificazione della coscienza. L'unificazione deve essere intesa nel senso che, ritmando la propria respirazione e rallentandola progressivamente, lo Yogi può sperimentare lucidamente certi stati di coscienza, che quando si è svegli sono inaccessibili e, in particolare, gli stati di coscienza che caratterizzano il sonno.

Quando si dorme, infatti, il ritmo di respiro è più lento di quando si è svegli.

Lo Yogi realizza grazie al Pranayama il ritmo del sonno e può penetrare con lucidità gli stati di coscienza tipici del sonno, certamente sperimentando il sogno in piena consapevolezza.

Nello Yoga si conoscono quattro modalità di coscienza, senza considerare Samadhi: la coscienza diurna, quella di sonno con sogni, quella di sonno senza sogni e la coscienza catalettica.

Per mezzo del Pranayama, cioè prolungando sempre più l'inspirazione e l'espiazione (arrivando al KUMBHAKA), lo Yogi può penetrare tutte le modalità della coscienza, sempre lucidamente e tranquillamente; questo non è possibile per l'uomo comune, che vive questi stati con discontinuità e inconsciamente.

E' attraverso l'attenzione che lo Yogi cerca di conoscere l'energia organica liberata dal ritmare il respiro, sperimentando uno stato di coscienza che è l'essenza stessa della vita.

Lo Yoga raccomanda di vivere, ma non di abbandonarsi alla vita, anche se

paradossalmente certe scuole lo consigliano.

E' risaputo che la concentrazione sulla funzione vitale del respiro ha come effetto una sensazione di armonia, di livellamento di tutte le problematiche psico-fisiche, il raggiungimento di una calma coscienza delle proprie possibilità.

Le modalità di sospensione del respiro, poi, variano da scuola a scuola, alcune adottano unità di misura (YAMA) altre utilizzano la sillaba sacra OM, e così via.

Il taoismo richiama questo aspetto del Pranayama attraverso le pratiche del CHI-KUNG del "respiro embrionale". E' probabile che la pratica neo taoista del respiro sia stata influenzata dallo Yoga tantrico, infatti Bodhidharma, V° patriarca del buddhismo, fondò in Cina il monastero Shaolin, portando con sé tutta la conoscenza della pratica Yoga. A tale conferma giunge J. Filliozat, in quanto ritiene che il taoismo non poteva ricavare dalla medicina cinese la funzione fisiologica del respiro, perché questa la medicina non la conosceva.

Il fine supremo del taoismo è stabilire una circolazione energetica interiore: "Piccolo circuito celeste", che porta alla salute, alla longevità fisica e realizza il TAO.

Anche la mistica islamica utilizzò tecniche di respiro Yoga, come la tecnica dei DHIKR, i quali sospendevano il respiro per quasi tre ore.⁸

Tecniche mistiche di respiro sono poi riscontrabili anche nel XIII sec. in occidente, in un antico testo HESICASTA, di Nicoforo il solitario, dove con certezza la preghiera di Gesù era combinata con tecniche respiratorie di "KUMBHAKA".

Ma mentre per gli Esicasti la posizione del corpo e la respirazione hanno lo scopo di preparare l'orazione mentale, negli YOGA-SUTRA questi esercizi tendono all'unificazione, alla preparazione della «meditazione», mentre l'importanza di Dio (l'Ishvara) è modesta.

L'ASANA, il PRANAYAMA, la concentrazione, rende lo Yogi apparentemente simile ad una pianta; questo è ancora più evidente nella "respirazione embrionale" taoista, ma non è una concezione regressiva, al contrario lo Yogi torna alla natura, alla vera vita universale. Tutto questo simbolismo spiega la "rinascita", che è ancora più evidente con i MUDRA (sigilli), in quanto si opera internamente senza apparente movimento esterno. Nei Mudra, che sono tecniche avanzate, lo Yogi spedisce l'energia nei vari CHAKRA facendoli ruotare, li apre, ed egli sperimenta l'essenza dell'energia.

⁸ HUGHES, Dictionary of Islam, LONDRA 1985.

E' pur vero che in questa tecnica avanzata vi è la ritrazione dei sensi (PRATYAHARA), ma solo verso l'esterno; tutta l'attività è nel corpo energetico, liberando i NADI dalle impurità e risvegliando Kundalini. Quando Kundalini arriva al BRAHMARANDHRA vi è la rottura di livello; qui si compie la trascendenza, il superamento del SAMSARA e l'uscita dal tempo.

Non si deve pensare però che i Chakra siano solo sette, ve ne sono molti di più, alcuni testi li chiamano ADHARA (sostegni, ricettacoli), situati di solito fra un CHAKRA e l'altro o identificati con essi.

A questo proposito, ricordo il MANAS CHAKRA e SOMA CHAKRA vicino l'AJNA CHAKRA e il KARANA RUPA sempre nella zona craniale, che è sede delle "sette forme causali", le quali producono e costituiscono il "corpo sottile" e il corpo fisico.

I Tantra buddhisti riconoscono come importanti solamente quattro CHAKRA, situati nella regione ombelicale, cardiaca, laringea e nel plesso cerebrale.

I tre "corpi", NIRMANAKAYA, DHARMAKAYA e SAMBHOGAKAYA, sono rispettivamente situati nel Chakra ombelicale, del cuore e della gola.

Sia nello Yoga che nel tantrismo, i Chakra visti in proiezione costituiscono un MANDALA (figura geometrica simboleggiante il cosmo), il cui centro è segnato dal BRAHMARANDHRA: questo simbolismo è costituito dai templi ed edifici sacri indiani e buddhisti, il tempio è un MANDALA e ogni deambulazione rituale equivale a una marcia di avvicinamento verso il "CENTRO".

L'ingresso in un tempio ripete l'inserimento iniziatico in un Mandala, come il passaggio di Kundalini attraverso i Chakra.

D'altra parte nello Hatha-Yoga il corpo viene trasformato al tempo stesso in microcosmo ed in PANTHEON, poiché ogni Chakra situato nel "corpo sottile" ha una sua divinità tutelare, un suo MANTRA, una sua lettera mistica, un colore, un animale ... Così il discepolo non si identifica solamente con il cosmo, ma arriva a riscoprire nel suo corpo la genesi e la distruzione degli universi; è perciò ora più comprensibile Shiva come deità tutelare degli Yogi, in quanto egli è il Dio che crea e distrugge più degli altri.

11- Nello Yogi in cui Kundalini viene svegliata e che è libero da ogni Karman, lo stato supremo sorge spontaneamente.

Il segreto dello Hatha-Yoga e dei Tantra è il risveglio di Kundalini. Come già indicato nel III capitolo, è descritta come energia sotto forma di serpente, dea, fuoco liquido e altro ancora.

Identificata come Shakti, o come OM, Kundalini accumula in sé tutti gli attributi di tutti gli dei e di tutte le dee (vedere in particolare nel SATCHAKRANIPURANA) e viene risvegliata dalle tecniche precedenti. Il suo risveglio provoca calore intenso e il suo passaggio attraverso i Chakra è manifestato dal fatto che la parte inferiore del corpo diviene inerte e gelida come un cadavere, mentre la parte attraversata da Kundalini è bruciante.⁹

I Mantra buddhisti sottolineano ancora più nettamente il carattere igneo di Kundalini.

I rapporti tra Kundalini ed il fuoco, il “calore interiore” che produce l’ascesa di questa energia, sono fatti che meritano di essere sottolineati. Ricordo che secondo alcuni miti la dea Shakti è stata creata dalle energie ignee di tutti gli dei, d’altra parte è noto che la produzione del “calore interiore” è un’antichissima tecnica “magica” in cui lo sciamanesimo fiorì.

Si nota subito che lo Hatha-Yoga e il tantrismo si inseriscono in questa tradizione magica, benché il contenuto spirituale della loro esperienza, il FUOCO, acceso da Kundalini nella sua ascesa, si colloca ad un livello spirituale completamente diverso, a mio avviso, da quello della magia o del sciamanesimo.

E’ impossibile procedere al risveglio di Kundalini senza la disciplina vista precedentemente, in particolare uno dei mezzi più usati è KHECARI-MUDRA.

Come si ricorderà, questa tecnica è trasgressiva, si mangia la lingua, la carne di vacca, ed è accompagnata ad una pratica sessuale, ancora più trasgressiva. Ci si trova così di fronte ad una osmosi fra tantrismo e Yoga, inoltre questa tecnica ha un universo di analogie, omologie e doppi sensi. Ogni fenomeno esoterico può esprimere in questo linguaggio intenzionale un esercizio hathayogico, o una fase della meditazione, come qualsiasi “stato di santità” può essere interpretato in senso erotico.

Si arriva alla conclusione che un testo tantrico può essere interpretato in diversi modi: liturgico, yogico, tantrico.

La vera “chiave” sta però nel leggere il testo in modo yogico, decifrandolo

⁹ ARTHUR AVALON, Il potere del serpente, CIT., PAGG. 235-252.

attraverso le diverse fasi della meditazione a cui si riferisce.¹⁰

A mio vedere, Kundalini rappresenta il punto più importante per tracciare la relazione esistente tra Hatha-Yoga e tantrismo.

Tra le diverse interpretazioni di Tantra, nella radice sanscrita TAN si nota il significato di “estendere, continuare e moltiplicare”: il Tantra allora sarebbe “ciò che estende la coscienza”.

Si ignorano le ragioni e le circostanze per cui esso giunse a indicare un grandioso movimento filosofico e religioso, in particolare dal IV al VI sec. D.C.

In questo periodo il tantrismo visse il momento di maggiore splendore e popolarità fra i filosofi, i teologi e i praticanti Yoga, rivoluzionando la filosofia, la mistica, il rituale, la morale e l’iconografia, come anche la stessa letteratura.

Da questa epoca iniziò un tantrismo indù e uno buddista.

Secondo la tradizione buddhista, il tantrismo sarebbe stato introdotto da Asanga nel 400 A.C. circa e da Nagarjuna nel II sec. D.C.

Il tantrismo fu il veicolo di molti elementi stranieri ed esotici che penetrarono nell’induismo e, per la prima volta nella storia spirituale dell’India ariana, attraverso esso si concepì l’idea della “grande Dea”.

Nell’induismo la Shakti o forza cosmica divenne dominante, mentre nel buddhismo lo furono PRAJNAPARAMITA e TARA.

Nell’induismo ogni donna divenne l’incarnazione di Shakti, emozione mistica di fronte al mistero della generazione e fecondità: la donna viene a simboleggiare il sacro e il divino, l’essenza della realtà ultima. E’ un prolungamento sul piano metafisico e mitologico della filosofia Samkhia, il maschio (il grande impotente) il Purusha e la Prakriti, che lavora, genera, nutre, mantiene...

In ultima analisi è proprio la donna, la Shakti, che rappresenta la via di comunicazione fra Hatha-Yoga e tantrismo. Nella Sadhana (percorso spirituale) tantrico il “rito vivente” (il Maithuna) rappresenta il cuore, cioè la sessualità utilizzata come veicolo per trascendenza. Nel KALACHAKRA-TANTRA, è spiegato come il Buddha rivelò che il cosmo si trova nel corpo stesso dell’uomo, donde l’importanza della sessualità e diede insegnamenti per controllare il flusso del respiro per sfuggire al tempo. La carne, il cosmo vivente e il tempo costituiscono tre elementi fondamentali della Sadhana tantrica.

¹⁰ MIRCEA ELIADE, *Lo Yoga, immortalità e libertà*, CIT., PAG. 238.

Da ciò deriva una caratteristica del tantrismo, quella antiascetica e in generale antispeculativa.

Nel KULARNAVA-TANTRA (V, 48) è scritto: “Poiché il corpo rappresenta il cosmo e tutti gli dei, poiché la liberazione non si può ottenere se non partendo dal corpo, è importante avere un corpo sano e forte”, questa massima è evidente anche nello Hatha-Yoga, confermando la profonda influenza del tantrismo sullo Yoga.

C'è da dire che in alcune scuole tantriche si disprezzava l'ascesi, la speculazione filosofica e anche la meditazione affermando che la liberazione è la spontaneità pura (SAHAJA).

I Sahajia utilizzavano ritualmente il vino, la carne e l'amore carnale, anzi il KULARNAVA-TANTRA (VIII, 107) precisa che l'unione suprema con Dio non si ottiene se non con l'unione sessuale.

La “facilità” della via tantrica è più apparente che reale, di fatto presuppone una lunga e difficile Sadhana che talvolta ricorda le difficoltà della OPUS alchemica.

Un altro punto in comune tra Hatha-Yoga e tantrismo è la trasformazione in “essere di diamante”, unendo in questo anche l'ideale dell'alchimista indiano, come quello delle Upanishad, cioè: ATMAN = BRAHMAN.

12- Quando il Prana scorre in Susumna e la mente è assorta nel vuoto, il conoscitore di Yoga estirpa tutti i Karman.

Patanjali, nel suo YOGA SUTRA (1,2) chiarisce il significato di MENTE (CITTA) scrivendo: “YOGAS CITTA – VRTTI – NIRODHAH”, ossia lo Yoga è la soppressione delle modificazioni della mente.

In senso lato il CITTA corrisponde alla “mente” della psicologia moderna, ma ha una portata e un campo d'azione più ampi.

Questa parola deriva da CIT ed è uno dei tre aspetti di PARAMATMAN chiamato nel Vedanta SAT-CIT-ANANDA. E' l'aspetto che sta alla base della faccia formale dell'universo, attraverso il quale esso viene creato. Il riflesso di tale aspetto nell'anima individuale che è come già visto un microcosmo, è detto CITTA. Il CITTA è pertanto quello strumento o mezzo attraverso il quale il JIVATMAN materializza il proprio mondo individuale, vive e si evolve nel mondo, finché non si sia reso perfetto, unendosi così al PARAMATMAN.

Mentre il CITTA può considerarsi un mezzo universale, attraverso il quale la coscienza funziona su tutti i piani dell'universo manifesto, la "mente" nella psicologia moderna resta confinata ad esprimere unicamente il pensiero, la volizione ed il sentimento.

Però non si deve immaginare il Citta come un mezzo materiale, modellato in diverse forme, a seconda che vengano prodotte immagini mentali di diversa specie.

Esso è fondamentalmente della medesima natura della coscienza, è immateriale, ma influenzato dalla materia.

Può venire definito il prodotto di entrambi, della coscienza e della materia, ovvero del Purusha e della Prakriti, essendo necessaria per il suo funzionamento la presenza dell'uno o dell'altra.

Ma il segreto reale della sua natura essenziale è sepolto nell'origine dell'universo manifesto e può conoscersi soltanto attingendo all'illuminazione.

Quando il Maestro dice: "La mente è assorbita nel vuoto" si riferisce alla teoria dei KLESA, su cui si fonda la filosofia Yoga. Questa teoria ritiene che tutte le esperienze, sia piacevoli che penose, siano in realtà penose per chi abbia sviluppato la facoltà della discriminazione e non sia accecato dalle illusioni della vita inferiore.

Se gli occhi fossero aperti, si scorgerebbe il dolore "potenziale" dietro le esperienze, pertanto la mente deve pervenire allo stato di "vuoto". Estinguendo le perturbazioni mentali si otterrà una coscienza più alta, attraverso la quale i semi karmici saranno bruciati.

Si evidenzia in questo *sutra* il carattere sincretico dello Hatha-Yoga, che mutua dal buddhismo il termine VUOTO (SUNYA), stato d'essere che fu sperimentato e introdotto dal Buddha.

M. Morelli però intende il "VUOTO" come Brahman ¹¹; non condivido questa sua affermazione, in quanto lo Hatha-Yoga ha un carattere sincretico e variegato.

13- Salute a te, o immortale, che hai conquistato persino quel tempo nelle cui fauci cade questo universo, con tutte le cose mobili e immobili.

L'immortalità è un concetto fondamentale nello Hatha-Yoga, pertanto il Maestro loda chi conquista questo stato. Ma anche nelle Upanishad, si incontra

¹¹ MAURIZIO MORELLI, *Yoga come scienza totale*, CIT., PAG. 96.

spesso il concetto di liberazione dalla morte e conseguente immortalità, ad esempio nella BRAHAMA UP. (1, 3, 28) si trova: “conducimi dalla morte all’immortalità”; “Coloro che ne hanno conoscenza diventano immortali” e altro.

La presenza dello Yoga nelle Upanishad è evidente; la pratica Yoga, nel modo in cui viene utilizzata nelle Upanishad, persegue il medesimo scopo: conquistare l’immortalità.

Ed è significativo che nella KATHA-UPANISHAD sia proprio YAMA, il re dei morti, quello che rivela tanto la conoscenza suprema quanto lo Yoga. Già negli antichi testi upanishadici si evidenzia l’esistenza di una fisiologia mistica, che i testi delle UPANISHAD-YOGA e la letteratura tantrica approfondiranno con particolari sempre più numerosi.

Nella KATHA-UPANISHAD (III, 9), lo Yoga è utilizzato sia per ottenere la conoscenza dell’ATMAN, sia l’immortalità e questo indica che in futuro vi saranno delle sintesi di tutte le tecniche Yoga (come lo Hathayogapradipika conferma).

La conoscenza delle Upanishad, le tecniche Yoga e la Bhakti saranno a poco a poco integrate e omologate: un altro esempio di sintesi sono gli YOGA-SUTRA di Patanjali.

I fenomeni acustici (NADA) e luminosi che seguono le tappe della meditazione Yoga nelle Upanishad, confermano il carattere tecnico-sperimentale di questa tradizione segreta.

La MANDUKHYA-UPANISHAD è l’apice del lavoro di sintesi fra Upanishad, Yoga e cosmologia. Essa parte con l’OM, la sillaba che “è il tutto” e produce il tutto, e prosegue affermando che ottiene la liberazione soltanto colui che trascende le tre dimensioni (AUM) dello spirito, cioè chi raggiunge lo stato di TURIYA. In altri termini, l’esperienza totale appartiene all’Atman, ma la immortalità si conquista solo con la trascendenza dell’esperienza (nel senso di esperienza distinta). Il quarto stato (Turiya) corrisponde al Samadhi, che è la condizione dello spirito totale, senza alcuna specificazione. Questa totalità, a livello cosmologico, rappresenta un ciclo completo, comprendente sia i quattro YUGA sia il periodo atemporale di reinserimento nell’unità primordiale. Il Turiya e il Samadhi rappresentano lo spirito nella sua unità non differenziata.

In India, l’unità non è realizzabile se non prima o dopo la creazione, prima o dopo il tempo. La reintegrazione totale, il ritorno all’unità, dunque l’immortalità, è il

fine ultimo di ogni esistenza.

Le Upanishad reagirono contro il ritualismo brahmanico, dando importanza alla meditazione e all'esperienza personale; sia lo Yoga che le Upanishad avevano quindi una posizione analoga contro lo strapotere brahminico. Ma mentre le Upanishad si mantengono nell'ambito della metafisica, lo Yoga si serve dell'asceti e della tecnica meditativa; l'osmosi tra i due ambienti è comunque costante.

Alcuni metodi Yoga, per esempio, sono utilizzati come esercizi preliminari di purificazione e di contemplazione nelle Upanishad.¹²

Inoltre il significato di Brahman e dell'Atman viene interpretato come una identità articolata: lo Hatha-Yoga di Swatmarama mutua questa articolazione dalle Upanishad e dal Vedanta.

La scoperta upanishadica, rispetto ai Veda, comporta l'immortalità e la potenza assoluta, che divengono accessibili ad ogni essere che cerca la conoscenza dei misteri, in quanto Brahman è l'assoluto, l'eterno, la potenza. Nei Veda, ovviamente questo era possibile solo se mediato dai brahmana, cioè la classe dominante, che istituì il sistema delle caste per assicurarsi il potere.

Vi sono poi delle Upanishad tardive, come quelle SAMNYASA e quelle Yoga. Nelle UPANISHAD-YOGA, lo Yoga assume il ruolo centrale e qui si trovano elementi chiave e minuziosi circa lo Hatha-Yoga, il Raja-Yoga, il Laya- Yoga.

La YOGATATTVA-UPANISHAD elenca i poteri straordinari ottenuti con la Sadhana e la meditazione; vi sono le Asana, il Pranayama, la fisiologia mistica, la purificazione dei Nadi, e altro.

Addirittura, sempre la YOGATATTVA-UP. documenta una fisiologia mistica più approfondita e ricca rispetto agli YOGA-SUTRA, anche degli YOGA-SUTRA di Patanjali. Elenco un particolare di fisiologia mistica perché utile allo studio dell'immortalità (ritrovato nel YOGATATTVA): le cinque parti del corpo corrispondono ai cinque elementi cosmici (terra, acqua, fuoco, vento, etere), ad ogni elemento corrisponde una lettera mistica, una DHARANA, un Dio, ...

Realizzando la meditazione che è propria di ciascuna parte, lo Yogi diventa padrone dell'elemento corrispondente; non solo, egli diventa immortale per quell'elemento, cioè realizzando l'elemento acqua, non deve temere di morire per causa dell'acqua e così via.

¹² MIRCEA ELIADE, Lo Yoga, immortalità e libertà, CIT., PAG. 116.

In questa importante Upanishad, è specificato lo stato di Samadhi, la situazione JIVATMAN e PARAMATMAN, a partire da quando non si distinguono più; tratta delle ASANA, dei MUDRA, delle SIDDHI, dell'immortalità (che si può conoscere con VAJROLI-MUDRA).

LoHathayogapradipika prosegue questa Upanishad, magari in maniera più sintetica.

In parte, anche costoro attingono dal Vedanta la dialettica del JIVATMAN e PARAMATMAN, ma ancora più significativo dell'influsso del Vedanta è l'accento sulla sperimentazione personale della verità, che verrà poi concretizzata nello Hatha-Yoga.

Il carattere sperimentale delle Upanishad va segnalato: qui non si incontra più la pura contemplazione, la dialettica dell'assoluto, come unico strumento di liberazione; esse invece realizzano sperimentalmente, per mezzo di una tecnica ascetica e di fisiologia mistica una trasformazione del corpo umano in corpo mistico.

In questo contesto, si è di fronte a opere la cui compilazione è datata tra il IV sec. A.C. e il IV D.C. Il trionfo delle pratiche Yoga, sotto la spinta della devozione mistica popolare, coincise con la crisi del brahmanesimo, il quale suo malgrado dovette accettare elementi che prima considerava nemici, come il culto di SHIVA, di VISNU, di KRSHNA, facendo emergere la cultura indù.

Questo periodo è considerato il "MedioEvo" Indiano, cioè quel periodo che va dall'inizio del buddhismo sino alla compilazione della BHAGAVAD-GITA; in questo periodo vi fu la rivoluzione vittoriosa dell'induismo e l'ortodossia brahmanica si inchinò.

Ma, una delle principali cause fu la necessità che l'esperienza religiosa fosse più concreta, accessibile, intima e personale, necessità che le masse popolari avvertivano fortemente.

Lo Yoga offriva loro un'esperienza mistica, basandosi sulla scientificità, cioè su dati immediati e concreti, togliendo tutto quello che era artificioso e artificiale.

Naturalmente vi furono delle resistenze, in particolare nell'ufficialità del brahmanesimo, composto da metafisici del Vedanta, reazioni che però furono sporadiche e con scarso seguito.

14- *Quando la mente ha raggiunto lo stato di equanimità e Prana si muove*

attraverso Susumna, allora si verifica AMAROLI, VAJROLI e SAHAJOLI.

15- Come può la conoscenza spirituale sorgere nella mente finché Prana vive e la mente non è morta? Colui che provoca la quiescenza di Prana e della mente ottiene la liberazione. Nessuna altra persona può farlo.

Vi è nel *sutra* 14 una conferma della validità dei tre Mudra spiegati nel III, S. 83-103.

La parola MENTE che usa il Maestro, mostra molto prima della psicanalisi l'importanza del sub – conscio cioè le VASANA.

Lo Yogi deve lavorare per padroneggiare i VRTTI (modificazioni mentali) che costituiscono il flusso psico – mentale.¹³

La loro causa, come già detto, è l'ignoranza, ma a differenza del Samkhia lo Yoga sostiene che la semplice abolizione dell'ignoranza metafisica non è sufficiente per ottenere la totale distruzione degli stati di coscienza. Se i TUMULTI fossero annullati, altri verrebbero a sostituirli, partendo dalle latenze sepolte nel sub-cosciente.

Il concetto di VASANA, che indica queste latenze è fondamentale nella psicologia Yoga; gli ostacoli di queste forze subliminali sulla VIA di realizzazione sono di due tipi: 1° le VASANA alimentano il flusso psicomentale, attraverso le modificazioni (VRTTI), 2° le VASANA formano un enorme ostacolo in quanto sono inafferrabili e difficili da dominare. Le VASANA sono “potenzialità” e il loro stesso dinamismo le obbliga a manifestarsi sotto forma di atti di coscienza.

Yogi, anche più esperto, rischia di fuorviarsi e di distrarsi a causa dei potenti “turbini” mentali causati dalle VASANA. VYASA nello YOGA-SUTRA (IV, 9) indica l'origine delle VASANA nella memoria e sottolinea il loro carattere subliminale.

La vita è una continua scarica di VASANA che si manifestano attraverso le modificazioni mentali (VRTTI). In termini psicologici, l'esistenza umana è un'attualizzazione ininterrotta del sub-cosciente per mezzo delle esperienze.

Le VASANA condizionano la mente, il carattere specifico di ogni individuo, conformemente al patrimonio genetico e alla situazione karmica dell'individuo; la

¹³ I.K. TAIMNI, La scienza dello Yoga, CIT., PAG. 17.

struttura degli istinti umani è prodotta dalle VASANA, dal sub-cosciente.

Questo si trasmette in maniera “impersonale” (per mezzo dei costumi, civiltà, etnia, storia...), e direttamente (per mezzo della trasmigrazione karmica), attraverso un “corpo animico” (LINGA SARIRA) detto corpo sottile.

Buona parte dell’esperienza umana è dovuta a queste eredità razziali e intellettuali, create dal gioco delle VASANA.

Queste forze sub-coscienti determinano la vita della maggior parte degli uomini; solo attraverso lo Yoga possono essere conosciute, controllate e “bruciate”, arrivando alla liberazione totale.

Questa frenetica attività delle VASANA, che si evidenzia negli stati di coscienza, è senza tregua né riposo e denota che la materia è in continuo movimento, risultante dalla manifestazione provvisoria della materia cosmica. Tutto questo è doloroso, rendendo così indispensabile l’uscita da questo circuito. Vi è una relazione fra coscienza umana e cosmo, gli atti dell’uomo (KARMA) sono suscitati dagli stati psicomentali (CITTA VRTTI), che a loro volta stimolano ulteriori CITTA VRTTI, ma questi stati di coscienza sono anche essi il risultato delle latenze subliminali (VASANA). In tal modo il circuito è: VASANA – VRTTI – KARMA – VASANA, che sono il prodotto della manifestazione cosmica (PRAKRITI) e come tali sono reali, per cui non possono essere distrutte semplicemente con un atto di conoscenza.

Il bruciare questi “semi” è far morire la mente, dice il Maestro: significa che il Sé (PURUSHA) si distacca dal flusso della vita psichica, l’energia mentale (PRANA), essendo determinata dalla legge karmica, esce dall’orbita individuale, non vi è più la personalità (ASMITA) che si integra nella matrice primordiale (PRAKRITI).

La liberazione dello Yogi “libera” un frammento di materia che ritorna nel grembo della madre. In questo senso si può dire che lo Yogi direttamente abolisce un pezzo di cosmo, restaurando l’unità primordiale.

Il dolore è un dato universale, ma sono pochi che hanno il coraggio di percorrere fino in fondo il sentiero della liberazione, perché è proprio della condizione umana il cercare di evitare il dolore, che è la caratteristica della “VIA” della rinuncia.

Il ruolo del sub-cosciente (VASANA) è fondamentale per comprendere la psicologia Yoga e le sue tecniche, perché è proprio il sub-cosciente a condizionare le

esperienze dell'uomo, nel presente come nel futuro. Per cui le VASANA devono essere dominate e controllate, se si vuole distruggere le modificazioni mentali si deve interrompere il circuito sub-conscio attraverso l'insieme delle tecniche proposte nello Hatha-Yoga.

Come mostrato, è notevole la profondità del pensiero psicologico dello Yoga, che molto prima della psicanalisi ha evidenziato l'importanza svolta dal sub-conscio; è questo l'ostacolo più serio che lo Yogi deve superare. Le VASANA vogliono uscire e attualizzarsi in stati di coscienza, la loro estinzione sarà un cambiamento della natura dell'uomo, proprio come il cosmo che tende a reintegrarsi nell'Unità primordiale.

Alcune forme di buddhismo parlano della salvezza del cosmo intero, come integrazione delle "cose", degli "esseri" e delle "forme", confermando il medesimo istinto, dell'uomo come del cosmo, di reintegrazione.

Lo Yoga mette in luce il circuito coscienza-subcosciente, considerando il subcosciente come la matrice e il ricettacolo di tutti quegli atti considerati egoistici, cioè dominati dalla brama, dall'autosoddisfazione e così via. Dal sub-cosciente deriva e ritorna (grazie al KARMA) tutto ciò che vuole manifestarsi, mostrare la propria "forma", la propria "potenza", in definitiva la propria "individualità".

Lo Yoga ritiene che il sub-cosciente possa essere dominato dall'ascesi e conquistato mediante la tecnica di unificazione degli stati di coscienza. Questa esperienza psicologica è più vasta e organizzata delle esperienze sulle quali sono costruite le teorie occidentali della psiche; è perciò ragionevole ritenere che il sub-cosciente possa essere conosciuto e conquistato.

16- Rimanendo sempre in un luogo adatto, avendo appreso bene come aprire Susumna e a far scorrere il Prana attraverso il canale centrale, esso deve essere trattenuto nel BRAHMARANDHRA.

17- Il sole e la luna creano la divisione del tempo nelle forme del giorno e della notte. Susumna conserva il tempo: questo è il segreto.

Il luogo della Sadhana, la tecnica, la cognizione della fisiologia sottile del

corpo, portano lo Yogi a scoprire il segreto di SUSUMNA, attraverso la quale si supera il piano temporale.

Il sole e la luna sono i due principi opposti che creano la dualità e sono anche simbolicamente rappresentati da due canali serpentini intorno a SUSUMNA.

Questo simbolismo, tratta anche dei due respiri, PRANA e APANA, che devono essere come già visto unificati. Le immagini utilizzate suggeriscono il ritorno ad uno stato primordiale “non-differenziato”: l’unificazione del sole e della luna significa la “distruzione del cosmo” e di conseguenza il ritorno all’unità originale.

SUSUMNA serve a conquistare il tempo e la morte, ogni sforzo verso la trascendenza del cosmo è preceduto da un lungo processo di “cosmizzazione” del corpo e della vita psico-mentale, perché solo partendo da un “cosmo” perfetto lo Yogi trascende la condizione cosmica. L’inspirazione e l’espirazione sono in relazione con il giorno e la notte, successivamente ai più grandi cicli cosmici, come il giorno e la notte di BRAHMAN. Questo significa che con il proprio ritmo respiratorio lo Yogi ripete e in qualche modo rivive il “grande tempo cosmico”, la creazione e distruzione periodiche degli Universi.

Arrestando il respiro, “unificandolo” nella SUSUMNA, (intesa come corrente) egli trascende il mondo fenomenico e sbocca nello stato non condizionato e atemporale in cui non esiste giorno né notte.

Trascendere gli opposti, nel linguaggio del Maestro, è il riassorbimento del cosmo mediante l’inversione di tutti i processi di manifestazione. E’ la coincidenza del tempo e dell’eternità, la congiunzione del proprio essere, in una parola la riconquista della pienezza che precede ogni creazione. L’essere dello Yogi è dunque la nostalgia della pienezza e beatitudine primordiali.

Il SHIVA-SAMHITA (I, 69, 77) descrive il processo mediante il quale lo Yogi, attraversando tutti gli elementi, si riassorbe nel Grande Brahman. Questo processo spirituale viene compiuto dallo Yogi per anticipare il processo di riassorbimento che ha luogo con la morte. E’ proprio il segreto della morte e rinascita di cui ogni disciplina spirituale tratta, che nello Yoga si realizza con il JVANMUKTA.

18- Ci sono 72 mila Nadi nel corpo. Di questi, solo Susumna possiede la SAMBHAVI SHAKTI. Gli altri non sono di grande utilità.

Il corpo umano è BRAHMA-PURA, la città di Brahman.

Lo stesso Ishvara entra nell'universo come JIVA. Perciò il MAHA-VAKYA "TU SEI QUELLO", significa che l'ego (considerato come JIVA) è BRAHMAN.¹⁴

Occorre sapere che nel corpo vi sono cinque involucri (KOSHA): ANNA-MAYA, PRANA-MAYA, MANO-MAYA, VIJNANA-MAYA, ANANDA-MAYA; rispettivamente sono: il corpo fisico, quello vitale (pranico), i due corpi mentali e il corpo della beatitudine.

ANNA-MAYA-KOSHA, cioè il corpo materiale, è chiamato "involucro del cibo"; qui regnano gli elementi, terra, acqua e fuoco, che presiedono ai tre CHAKRA inferiori. Questo corpo è anche chiamato SHARIRA-KOSHA e ha altri piccoli involucri, più gli organi dei sensi (INDRIYA), mediante i quali riceve la conoscenza del mondo esterno; e i KARMENDRIYA, che sono gli organi dell'azione (braccia, gambe...).

Il secondo involucro è il PRANA-MAYA-KOSHA, o involucro del respiro (PRANA), che si manifesta attraverso gli elementi, aria e etere, elementi che presiedono il quarto e quinto Chakra. Vi sono i dieci VAYU e dei primi cinque si è già parlato.

I due involucri successivi sono il MANO-MAYA-KOSHA e il VIJNANA-KOSHA; essi costituiscono la mente nei suoi aspetti di BUDDHI, MANAS, AHANGKARA e di CITTA.

La funzione del primo è il dubbio, del secondo è la determinazione, del terzo è l'ego, del quarto è la contemplazione.

I centri di potere inerenti a questi due involucri sono nell'AJNA-CHAKRA.

L'ultimo involucro, il corpo della beatitudine, risiede nello SAHASRARA-CHAKRA, dove risiede l'Atman.

Il corpo umano acquista nello Yoga e nel tantrismo un'importanza mai raggiunta nella storia spirituale dell'India.

L'interesse per la fisiologia omologata al cosmo è santificato come valore fondamentale. La santità è possibile solo in un "corpo divino", il pessimismo upanishadico è abolito.

Il corpo non è più la sorgente dei dolori, ma lo strumento più sicuro e completo per "conquistare la morte". E poiché si può ottenere la liberazione già in questa vita,

¹⁴ ARTHUR AVALON, Tantra della grande liberazione, CIT., PAG. 29.

il corpo deve essere conservato il più a lungo possibile e in perfetto stato, per facilitare la meditazione (GHERANDA-SAMHITA, I, 8).

Il Susumna (inteso come Nadi), in questo contesto è identificato con la montagna sacra, l'asse dell'universo (MERUDANDA = SUMERU).

Lo Hatha-Yoga e i Tantra assimilano il corpo al cosmo, i numerosi "corpi sottili", la circolazione energetica nei Nadi, i Chakra e le altre immagini esprimono in forma velata la verità che deve rimanere occulta. FIG. 4

Anche nei Tantra buddhisti a Susumna corrisponde AVADHUTI, che è considerata la strada per il Nirvana.

Tutti i testi ricordano continuamente di seguire il Sentiero di centro, la destra e la sinistra sono trappole: "Tagliate le due ali che sono chiamate SOLE e LUNA!".

Confermando l'unicità dell'esperienza della liberazione.

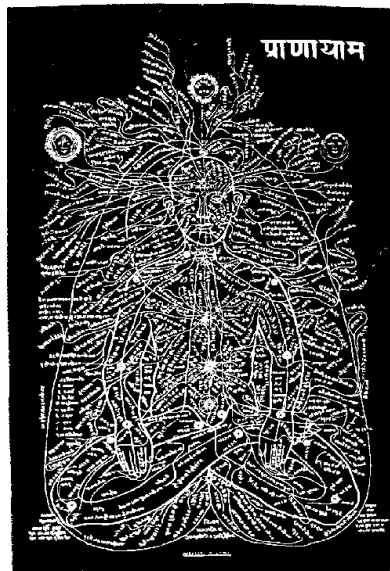


FIG. 4

19- *Quando il Prana è controllato, penetra senza difficoltà nel Susumna di colui che ha svegliato Kundalini col fuoco gastrico.*

20- *Quando il Prana scorre attraverso Susumna, è raggiunto lo stato MANONMANI; altrimenti le altre pratiche sono un puro esercizio per lo Yogi.*

21- *Colui che controlla il respiro, controlla anche la mente. Colui che controlla la mente, controlla anche il respiro.*

22- *L'attività della mente ha due cause: il Prana e Vasana. Quando uno di questi diviene inattivo, anche l'altro ha fine.*

23- *Quando la mente è tranquilla, allora il Prana è sospeso, e là ove il Prana è completamente soggiogato, la mente è tranquilla.*

24- *Mente e Prana sono mescolati come latte e acqua e le loro attività sono parallele. Dove esiste attività di Prana, esiste quella della mente; dove esiste l'attività della mente esiste quella di Prana.*

25- *Se una è sospesa, l'altro è messo a riposo; se uno agisce, anche l'altra agisce. Se essi non sono calmi tutti i sensi non sono attivi. Se essi sono controllati la liberazione è raggiunta.*

Il collegamento PRANA – MENTE è fortemente sottolineato nello Hatha-Yoga, per cui lavorando sul controllo del Prana si arriva a controllare la mente.

“PRANA” significa respiro, respirazione, vita, vitalità, energia o forza, CITTA è la mente.

CITTA e PRANA sono costantemente associati. Dove è CITTA si concentra PRANA e dove vi è PRANA si concentra CITTA.

CITTA è come un veicolo spinto da due forze potenti, PRANA e VASANA e si muove nella direzione della forza più potente. Se prevale il respiro (PRANA), allora i sensi e i desideri dello Yogi sono controllati e la mente si acquieta. Se prevale la forza del desiderio, o della paura, il respiro diviene irregolare e la mente si agita.

Finché il respiro e il PRANA sono acquietati, CITTA è salda e non può esservi emissione del seme (è interessante sapere che il “seme” è considerato composto da una sostanza simile a quella cerebrale).

Con il tempo l'accresciuto vigore dello Yogi viene sublimato per fini più alti e nobili. Egli allora raggiunge lo stato di URDHVA-RETAS, colui che ha sublimato la sua energia sessuale entro CITTA, per fondersi nella coscienza pura.

Ma spiegare PRANA in termini assoluti è difficile come spiegare Dio. Prana è l'energia che permea l'universo a tutti i livelli.

E' energia fisica, mentale, intellettuale, sessuale, spirituale, cosmica ,universale...

Tutte le energie vibranti sono Prana. Anche tutte le energie fisiche, come luce, calore, gravità, magnetismo, elettricità lo sono. E' l'energia nascosta o potenziale (Shakti), esistente in tutti gli esseri, che si libera in pieno nei momenti di pericolo. E' l'energia che crea, protegge, distrugge. Vigore, potenza, vitalità, vita e spirito sono tutte forme di PRANA.

Secondo le Upanishad, il Prana è il principio della vita e della coscienza.

E' equiparato all'Io reale, il Sé o Atman. Il Prana è il soffio di vita di tutti gli esseri dell'universo, che nascono e vivono grazie ad esso e quando muoiono il loro soffio individuale si dissolve nel soffio cosmico.

Permea il sole, le nubi, i venti, la terra e tutte le forme della materia. E' l'essere (SAT) e il non essere (ASAT). E' la sorgente di ogni conoscenza. E' la personalità cosmica (Purusha) della filosofia Samkhia. Perciò lo Yogi trova rifugio nel Prana.¹⁵

Questo viene solitamente tradotto come respiro, tuttavia questo è soltanto una delle sue tante manifestazioni nel corpo umano.

Se il respiro si arresta, si arresta anche la vita. I PRANA-VAYU sono aspetti specifici di PRANA, sono il principio primordiale della forza cosmica presente in tutti gli esseri. Il PRANA penetra nella regione toracica e controlla la respirazione.

L'APANA si muove nel basso dell'addome e controlla l'eliminazione di feci, urina e seme. Il SAMANA alimenta il fuoco gastrico. L'UDANA opera attraverso la gola. Il VYANA pervade l'intero corpo. Nel PRANAYAMA, il PRANA-VAYU è attivato dall'inspirazione e l'APANA-VAYU dall'espiazione. L'UDANA innalza l'energia dalla parte inferiore della spina dorsale al cervello. Il VYANA è il mezzo che trasferisce l'energia del PRANA all'APANA. Vi sono nel corpo altri cinque VAYU, cioè: NAGA, KURMA, KRKARA, DEVADATTA e DHANAMJAYA, con attribuzioni specifiche, al fine di mantenere l'equilibrio pranico.

Lo Hatha-Yoga sostiene che il Prana circoli nel corpo attraverso un sistema di speciali canali, Nadi, dalla parola "NAD" che in sanscrito significa movimento. I NADI corrono da un capo all'altro del corpo astrale, proprio come le arterie, le vene e i nervi lungo il corpo fisico. Si suppone che il corpo astrale di un uomo abbia le stessa forma e le stesse dimensioni del corpo fisico, ma essendo di una sostanza più

¹⁵ B.K.S. IYENGAR, Teoria e pratica del Pranayama, CIT., PAG. 37.

sottile è visibile solamente ai chiaroveggenti.

Gli Yogi assicurano che l'uomo possiede sette corpi incluso l'evidente corpo fisico. Una simile conclusione fu raggiunta da tre Francesi, Albert Rochas, il suo allievo Charles Lancellin e il dottor Gaston Durville, che hanno compiuto interessanti esperimenti e numerose ricerche per un gran numero di anni.^{16 17 18}

Essendo di natura astrale e non fisica, i Nadi non sono visibili all'occhio comune: per percepirli è necessaria una certa dose di chiaroveggenza.

Solo grazie alle proprie capacità di chiaroveggenza, gli antichi Yogi poterono portare a termine le loro ricerche e attuare le loro scoperte, realizzando studi così accurati sull'organismo umano e sulle numerose sue funzioni migliaia di anni prima dell'invenzione degli strumenti adatti. Senza dubbio essi conoscevano l'esistenza delle ghiandole endocrine, poiché la maggior parte di ASANA, PRANAYAMA, MUDRA, furono studiati in modo da stimolare una o più di queste ghiandole, cosa ancora più evidente con la posizione dei Chakra.

La scienza moderna, d'altro canto, ignorò quasi completamente la esistenza di queste ghiandole fino al 1899, quando nacque ufficialmente l'endocrinologia.

Tuttavia gli scienziati moderni tennero e continuano a tenere un atteggiamento piuttosto scettico nei riguardi dell'intera teoria Yoga del PRANA; poiché non sono in possesso di nessun strumento che ne registri la presenza. Pertanto l'intero argomento viene trascurato, come se non esistesse.

In realtà, l'esistenza di questa essenza era conosciuta non solo dagli Yogi dell'India, ma anche dalle antiche scuole occulte egiziane, ebrae, tibetane, cinesi, giapponesi e anche greche, dove veniva chiamato PNEUMA.

Perfino i primi cristiani erano al corrente di questa misteriosa energia cosmica, per la quale esistevano nomi diversi.

Nel libro della GENESI, per esempio, gli ebrei la chiamavano NESHEMET RUAEN HAYIM, che significa respiro e spirito vitale; la scuola tibetana la chiama NALDJORPAS, la scuola giapponese ZEN la chiama KI.

La cosmologia buddhista ritiene che nei tempi remoti, prima che esistesse l'universo, esisteva il nulla; descrive questo periodo con i seguenti termini: "non c'era calore, né pensiero, non si dava né si riceveva nulla, non c'era movimento,

¹⁶ ALBERT ROCHAS, L'extériorisation de la sensibilité, P.G. LEYMARIE, PARIS 1968.

¹⁷ CHARLES LANCELLIN, Méthode de dédoublement personnel, JEAN MEYER, PARIS 1970.

¹⁸ GASTON DURVILLE, Le sommeil magnétique, JEAN MEYER, PARIS 1970.

lavoro, occhi, orecchie, nasi, lingue, corpo o mente”. Da questa massa di energia senza forma crebbero gradualmente il sole la luna e le cose che abitano la terra. I cristiani chiamano la forza che creò l’universo Dio, i buddhisti ritengono che se le cose hanno forma ora, ci sarà stato un tempo in cui il VUOTO esisteva e chiamano KI = PRANA la forza che muove tutte le cose. L’uomo nasce ricevendo il KI universale, fino a quando continua a ricevere questo KI egli vive, quando questo flusso viene interrotto egli muore. E’ opportuno rilevare, comunque, che persino tra gli Yogi soltanto alcuni raggiungono un completo stato di liberazione e che anche grandi mistici e santi di ogni religione abbiano occasionalmente sperimentato e descritto questa sospensione del respiro. La differenza sta nel fatto che questi ultimi non siano mai riusciti a spiegare come acquisirlo consapevolmente.

26- Il mercurio e la mente per natura non sono stabili. Se il mercurio e la mente sono legati, che cosa è impossibile ottenere su questa terra?

27- Oh PARVATi! Il mercurio, come pure Prana, quando sono immobilizzati distruggono le malattie; quando muoiono danno la vita; quando sono legati, permettono di sollevarsi in aria.

Riemergere in questi *sutra* la relazione YOGA-ALCHIMIA, come già discusso nel III capitolo.

Il RASA-YANA era una via alchemica, consistente in alcune operazioni a base di droghe e medicinali composti, la maggior parte dei quali ricavati da piante.

I loro principi davano la salute, curando anche terribili malattie; anche secondo Patanjali il RASA-YANA è uno dei metodi che portano alla liberazione. Già nell’AVATAMSAKA-SUTRA (150-350 D.C.) si tratta del mercurio e delle sue proprietà, della possibilità di trasformare la materia grezza in oro, con uso di droghe e incantesimi.

Il saggio Nagarjuna cita nel suo MAHAPRAJNAPARAMITA-SASTRA un lungo elenco di Siddhi, fra cui il sollevarsi in aria, ma va oltre, menzionando altri quattro tipi di metamorfosi. Nel primo afferma che nel mondo del desiderio (KAMADHATU) si possono trasformare le sostanze, con erbe, oggetti preziosi e artifici magici; nella seconda, gli esseri dotati di sovra-conoscenza (ADHIJNA)

possono trasformare le sostanze con la forza del loro potere magico; nella terza i DEVA, i NAGA gli ASURA, con la forza della retribuzione delle loro esistenze anteriori, possono trasformare le sostanze; nella quarta, gli esseri retribuiti in un'esistenza del mondo materiale (RUPADHATU) possono trasformare le sostanze con la forza della concentrazione.¹⁹

Da questo si deve concludere che la trasmutazione dei metalli poteva essere operata sia con l'alchimia vegetale o minerale e la magia, sia con la forza del Samadhi, vale a dire con lo Yoga .

La medesima tradizione è attestata da altri testi.

I Tantra alchimistici si incontrano soprattutto nelle regioni in cui l'islamismo è penetrato molto poco, nel Nepal gli alchimisti vengono chiamati SITTAR, cioè SIDDHA. Soprattutto nella letteratura e nelle tradizioni tantriche si incontrano le allusioni più precise all'alchimia e il maggior numero di nomi di SIDDHA alchimisti.

Nel SHIVA-SAMHITA, altro testo hathayogico (III, 54), si afferma che lo Yogi è capace di fabbricare l'oro con un metallo qualsiasi strofinandolo con i propri escrementi e urine.

In altri testi, l'alchimia è considerata un ostacolo sulla via della perfezione Yoga.

Nell'antico testo RASESVARADARSANA (la scienza del mercurio), la liberazione dipende dalla "stabilità del corpo umano" e per questo il mercurio, che fortifica e prolunga la vita, è anch'esso un mezzo di liberazione. La liberazione risulta dalla conoscenza, la conoscenza dallo studio e lo studio è possibile solo per chi ha un corpo sano. Il mercurio è considerato la quintessenza di Shiva, esso viene anche chiamato PARADA perché conduce all'altra riva del mondo.

La complessità strutturale del mercurio è simile a quella della mente (CITTA).

Citta, come già detto, è il principio universale che serve come mezzo per tutti i tipi di percezioni mentali. Ma tale principio universale può funzionare soltanto attraverso un serie di veicoli che operano a diversi livelli del sistema solare. Tali veicoli della coscienza o KOSA vengono formati mediante l'appropriazione e l'integrazione della materia che appartiene ai diversi livelli intorno a un singolo centro di coscienza, ed offrono gli stimoli necessari alle percezioni mentali che nella coscienza si verificano.

¹⁹ E. LAMOTTE, a cura di SAMADHIBALA, *Le traite de la grande vertu de sagesse*, MEYER, PARIS 1970 PAGG. 282, 383.

Dato che con l'uso di droghe o incantesimi si possono creare “menti artificiali”, lo Yoga utilizza la “mente naturale” durante il lungo cammino del suo ciclo evolutivo.

Tale mente, che opera attraverso una serie di veicoli, è il prodotto dell'evoluzione, ricorda tutte le impressioni (VASANA) tutte le esperienze attraverso le quali è passata nelle esistenze successive e dura finché non si raggiunge il KAIVALYA. Ma durante la Sadhana Yoga, lo Yogi acquista il potere di manipolare le forze sui piani superiori, specialmente il MAHAT-TATTVA, cioè gli è possibile creare, mediante l'operazione della duplicazione, qualsiasi numero di veicoli mentali, che sono la replica esatta di quello attraverso il quale egli opera normalmente.²⁰

Tali veicoli della coscienza vengono chiamati “NIRMANA-CITTANY”, ma a questo punto diventano “menti artificiali”, divenendo una contraddizione in termini.

Patanjali chiarisce questo problema nel *sutra* (IV, 4): “le menti create artificialmente procedono soltanto dall'egoità”.

Tali “menti artificiali” e il loro meccanismo vengono create da ASMITA (il principio dell'individualità dell'uomo), che forma il nucleo dell'anima individuale.

Ed è tale principio che, identificandosi con i diversi veicoli, determina l'egoismo ed altri fenomeni ad esso correlati. Tale principio è detto MAHAT-TATTVA nella filosofia Indù, ed è attraverso l'azione di esso che si creano le menti artificiali. Lo Yogi avanzato che sappia controllare il MAHAT-TATTVA ha il potere di fissare un qualsiasi numero di centri indipendenti dalla coscienza, e non appena uno di tali centri sia stato fissato automaticamente si materializza intorno ad esso una “mente artificiale”. Essa sarà una replica esatta della “mente naturale” in cui lo Yogi normalmente funziona. Nel momento in cui lo Yogi ritrarrà la propria volontà dalla “mente artificiale”, essa istantaneamente scomparirà.

Perciò le “menti artificiali” che nascono dalla meditazione sono repliche esatte della “mente naturale”, per di più esse non recano nessuna impressione del SAMSARA e del KARMA che formano parte integrante della “mente naturale”.

Le “menti artificiali” create dallo Yogi, a volontà, sono libere da tali impressioni, perché sono menti temporanee che scompaiono non appena è stata compiuta l'opera per la quale sono state create e sono sempre sotto il controllo della “mente naturale”.

²⁰ I.K. TAIMNI, La scienza dello Yoga, CIT., PAG. 350.

Ritornando al *sutra* 27, nell'espressione "OH, PARVATI" si evidenzia nel Maestro la concezione tantrica del rapporto Maestro-discepolo.

Questo rapporto è identico all'insegnamento del VIGYAN-BHIRAVA e del SOCHANDA-TANTRA, dove Shiva insegna a Parvati, la sua diletta sposa, attraverso un linguaggio d'amore, l'esperienza impermanente, fruibile attraverso le sacre tecniche dello Hatha-Yoga-Vidya.

I Tantra, che sono testi induisti e buddhisti, poggiano sulla "luce interiore" per conoscere la realtà direttamente, piuttosto che sulla razionalità o sulla filosofia.

Da qui si può comprendere la grande influenza esercitata sul presente testo, che è un testo tecnico per eccellenza.

Il Tantra afferma di essere l'espressione del reale, ma poiché l'esperienza immediata del reale è uno stato insolito e privilegiato è una scienza segreta.

In Occidente è purtroppo abituale considerare il tantrismo un guazzabuglio di tecniche Yoga, atti rituali e pratiche sessuali, degenerate nella magia e superstizione.

Questo è comprensibile in quanto l'Occidente accetta il codice e la morale cristiana, come norma dell'azione morale e unica Via di salvezza, riducendo la filosofia a una ricerca puramente accademica.

Non è ammesso che la filosofia di per sé possa fornire una guida della condotta umana, come VIA di vita e ricerca del significato dell'esistenza.

Questa ristrettezza di vedute è accresciuta dalla repressione sessuale e dal puritanesimo. Non a caso l'accusa principale mossa al tantrismo è che fa uso del sesso.

Come ben noto, la metafora sessuale è esclusa dal simbolismo religioso occidentale, mentre in Oriente le forme erotiche sono usate liberamente per trasmettere sentimenti religiosi. Per un seguace del Tantra il sesso non ha associazioni cattive, non implica la licenziosità.

Inoltre il tantrismo è concepito come un prodotto tardo della cultura induista e buddhista, perciò viene considerato un conglomerato di credenze e desideri messi insieme alla buona. Questa teoria parte dall'errore di giudicare secondo una scala di valori arbitraria dei testi mal studiati, cercando di comprenderli in termini darwiniani, di evoluzione e degenerazione.²¹

Il tantrismo, come lo Yoga, non si cura di fare ipotesi, mira invece alla

²¹ H.V. GUENTHER, *La vita e l'insegnamento di Naropa*, UBALDINI, ROMA 1975, PAG. 120.

realizzazione, perciò dà all'uomo gli strumenti che servono a questo scopo.

28- *Quando la mente è ferma, il Prana è stabile e subito vi è stabilità nel seme. C'è sempre forza quando il seme è stabile, e ciò provoca la stabilità del corpo.*

29- *La mente è il Signore degli organi di senso; il Prana è il Signore della mente; Laya è Signore del Prana e tale assorbimento ha la sua base in Nada.*

30- *Questo Laya può essere chiamato Moksa; anche se qualcuno può negarlo, quando il Prana e la mente sono in stato di assorbimento ne deriva un'estasi indicibile.*

31- *Quando l'inalazione e l'esalazione vengono sospese, quando i sensi non sono più avidi di oggetti, quando non c'è movimento nel corpo e nessuna modificazione della mente, lo Yogi raggiunge lo stato di Laya.*

32- *Quando tutte le trasformazioni mentali (SAMKALPA) sono completamente cessate e quando non c'è movimento fisico, ne consegue un indicibile stato di assorbimento, che è conosciuto da chi lo prova ma non può essere espresso con parole.*

Vi è nei *sutra* un continuo richiamo alla relazione esistente fra la Mente e il Prana e il Seme (Bindu); quest'ultimo è anche considerato come punto di concentrazione, come manifestazione della Shakti e come suono.

LAYA è anche la dissoluzione della mente, che ha luogo quando lo Yogi si stabilizza nel suono mistico interiore. Vi è una concatenazione scientifica di eventi che, attraverso l'ascolto del NADA, portano lo Yogi a sperimentare l'estasi mistica.

MOKSA è il fine supremo, è la liberazione dai vincoli karmici, non deve essere tradotto come "salvezza", perché connota un'idea diversa. Secondo la dottrina cristiana, la fede nel Vangelo di Cristo e della sua chiesa porta alla salvezza, che è la remissione dei peccati mediata dall'attività redentrice di Cristo. Egli salva dal giudizio e ammette nel regno dei cieli. D'altra parte il termine Moksa significa lo scioglimento dai legami del SAMSARA (l'esistenza fenomenica), che produce

l'unione di diversa completezza dello spirito incarnato (JIVATMAN) con lo spirito supremo (PARAMATMAN).

La liberazione può venire conseguita per mezzo della sola conoscenza spirituale, benché sia ovvio che tale conoscenza deve essere preceduta, accompagnata e realizzata dalla libertà del peccato e dal retto comportamento attraverso l'adesione al DHARMA.

Il sistema idealistico dell'induismo, che pone la realtà suprema nella natura della mente, insiste su quella che può essere definita come natura intellettuale, in contrapposizione alla natura etica.

Non che non sappia riconoscere l'importanza di quest'ultima; ma la considera sussidiaria ed incapace, da sola, di conseguire quell'estinzione delle modificazioni dell'energia della coscienza che costituiscono il supremo Moksa conosciuto come KAIVALYA. Tale estinzione non può essere compiuta per mezzo esclusivo della condotta, perché tale condotta, buona o malvagia che sia, produce Karma, causa delle modificazioni che lo Yogi aspira a sopprimere.

Vi sono diversi gradi di Moksa, alcuni più perfetti di altri, contrariamente a quanto si suppone, non si tratta di un unico stato.

Vi sono quattro futuri stati di beatitudine, o PADA: SALOKYA, SAMIPYA, SARUPYA e SAYUJYA; rispettivamente vivere nello stesso LOKA con il Deva adorato, essere vicini al DEVA, ricevere la stessa forma o possedere le stesse qualità divine del Deva (come nello Yoga) e divenire una cosa sola con il Deva adorato (come nel Vedanta).²²

La dimora cui il JIVA perviene dipende dal fedele e dalla natura del suo culto, che può essere con o senza immagini, oppure dal Deva considerato distinto dal fedele o no.

Le quattro dimore sono il risultato dell'azione, transitoria e condizionata.

Il vero Moksa è il risultato della conoscenza spirituale ed è incondizionato e permanente. Coloro che conoscono il Brahman, riconoscendo che i mondi risultanti dall'azione sono imperfetti, li rifiutano e raggiungono quella beatitudine incondizionata che li trascende tutti.

Kaivalia è lo stato supremo di unità senza attributi, lo stato in cui, come dice lo YOGA-SUTRA, la modificazione dell'energia della coscienza è estinta e questa è

²² ARTHUR AVALON, Tantra della grande liberazione, CIT. , PAG. 84.

stabilita nella sua vera natura.

La liberazione può essere conseguita quando il corpo è ancora vivo (JIVANMUKTI).

Nella JIVANMUKTIGITA di Dattatreya si dice che l'anima non è realmente incatenata ed ogni apparenza del contrario è illusoria.

Vi è infatti la libertà, ma sebbene già la si possiede, a causa dell'illusione di non averla ancora raggiunta è necessario ricorrere a mezzi per eliminare tale illusione e il JIVA che riesce in questo è Jivanmukta, per quanto cioè sia ancora nel corpo fisico è liberato dalle future incarnazioni.

L'illuminato, secondo il NITYANITA, non vede alcuna differenza tra il fango e il legno di sandalo, tra l'amico e il nemico, tra la casa e il terreno della cremazione.

Egli sa che il Brahman è tutto, che l'anima suprema (PARAMATMAN) e l'anima individuale (JIVATMAN) sono una cosa sola e liberato da ogni attaccamento egli è Jivanmukta. Il mezzo per ottenere il conseguimento, dice il Maestro, è il NADA, il suono interiore che verrà approfondito nei prossimi *sutra*.

33- Nel BRAHMAN, dove è diretto lo sguardo, lì vi è Laya.

Quell'Avidya in cui eternamente esistono gli elementi e i sensi e quella Shakti che è in tutti gli esseri viventi, entrambe sono dissolte dall'assenza di caratteristiche.

Il concetto di BRAHMAN e AVIDYA (non conoscenza), mi concede di chiarire il brahmanesimo esposto dalla filosofia Vedanta.

Il Vedanta è l'ultimo dei Veda e dà importanza alla ragione pura più che alla fede, pur non opponendosi ai culti e cerimonie tipiche del sistema vedico.

Esso si occupa di Brahman, della ricerca dell'assoluto e dalle sue manifestazioni nell'universo fenomenico.

Inoltre, sostiene che vi sia una realtà unica, che tutto ciò che non è "quello" è illusorio; si afferma che questa conoscenza delle antiche scritture non è opera di uomini comuni, ma di illuminati, postulando che la verità è sempre presente, ma che a causa dell'illusione (MAYA) non è possibile vederla.²³

M. Muller afferma: "La filosofia Vedanta lascia all'uomo un ampio campo d'azione, ma lo pone sotto la legge più stretta che vi possa essere in questa vita

²³ ERNEST E. WOOD, La filosofia del Vedanta, UBALDINI, ROMA 1976, PAGG. 15-16.

transitoria; gli lascia una divinità da adorare non meno potente e maestosa di quella di ogni altra religione; essa offre un posto a quasi tutte le religioni, anzi le include tutte”.²⁴

Il sistema Vedanta si ritiene fondato da Badarayana, alcuni dicono Vyasa, la sua nascita è precedente al buddhismo, verso il 700 A.C., lo stesso periodo in cui fu fondata la scuola rivale Samkhya.

Nell’ 800 D.C. il Vedanta ebbe una notevole espansione, al contrario, nello stesso periodo, il buddhismo non soddisfece più gli ideali spirituali indiani e decadde.

Sankharacharya è considerato dai vedantini uno dei più grandi filosofi; è stato definito il “secondo padre” e scrisse il SARIRAKA – BLASYA.

Vi è ambiguità nel Vedanta, non solo per il fatto che ha una dottrina profonda e una adatta alle masse, incapaci di cogliere la concezione della prima, ma soprattutto per la miriade di scuole e sottoscuole in aperto contrasto fra di loro.

Il Vedanta comprese che la mentalità indiana possedeva già la dottrina di BRAHMAN = QUELLO = L’ASSOLUTO, come sorgente di tutto, o il tutto medesimo (la decadenza del buddhismo, fu proprio il trascurare il BRAHMAN), per cui i vedantini dovettero enucleare quei principi dogmatici sul “come” il Brahman abbia trasformato l’UNO in molti; questo esservi riusciti li fece diventare i nuovi capi spirituali dell’India. Alcune scuole sostengono che Brahman ha “emanato” attraverso la metafora del sole che emana la luce, o come il profumo del fiore..., creando però il paradosso dell’indivisibilità di Brahman, che è uno, ma diventa anche tanti.

Per risolvere questo paradosso, che la filosofia Samkhya contestava loro, i vedantini avanzarono una concezione idealistica, la quale afferma che l’UNO è la sola realtà, per conseguenza ogni altra cosa deve essere illusione, o un’apparenza di uno come molti, così, non essendovi in realtà una vera suddivisione dell’UNO, risolsero il paradosso. Continuando, questo universo illusorio è dovuto a AVIDYA o ignoranza, a sua volta causata da MAYA (l’illusione). Questa sottile metafisica fu tanto importante da far accettare il Vedanta anche dallo Yoga e, il *sutra* 33 ne è l’esempio, fu talmente audace questa concezione che quasi eclissò la filosofia Samkhya, oltre quella buddhista.

Si rileva una contraddizione di fondo e cioè: il Vedanta, pur riconoscendosi come filosofia razionale, espone la verità con una o più metafore.

²⁴ YOGHI RAMACHARAKA, Le religioni e le filosofie dell’India, CIT., PAGG. 77-78.

In realtà questa concezione era adeguata alla mentalità indiana che non si curava della razionalità, ma piuttosto della fede. Per di più i vedantini accettarono provvisoriamente tutte le concezioni e teorie delle altre scuole, permisero ai simpatizzanti di conservarle, ritenendole utili per aiutare le menti poco sviluppate a concepire l'Uno nel miglior modo consentito dal loro grado di sviluppo, per poi operare il colpo di mano finale convertendoli al loro credo: questo paternalismo trova, nella storia delle religioni, una affinità con la conversione operata dai padri Gesuiti, sebbene questi ultimi fossero più severi e violenti.

Ramaracharaka ritiene il Vedanta il più alto pinnacolo del pensiero filosofico che la mente umana possa raggiungere, solamente perché una scuola dice che all'infuori di questo SE' nulla esiste e perciò non vi è dualità, pertanto la "dualità" delle altre scuole è ritenuta falsa. Si è di fronte a una concezione spirituale fondamentalista e soprattutto sempliciotta, perché non ammettendo l'alterità non è possibile concepire l'universalità e, quindi, la convergenza tanto declamata.

Ma, continuando l'analisi del Vedanta, si notino le risposte che varie scuole danno circa la nascita dell'universo fenomenico e delle anime individuali.

La scuola VISHISHTADVAITA di Ramanuja, vissuto nella stessa epoca di Sankaracharya, sostiene che Brahman contiene in se stesso gli elementi della pluralità i quali sono tutt'uno con lui, sebbene apparentemente separati.

Facendo l'esempio delle cellule dell'uomo, che pure aventi una certa individualità sono considerate parte dell'uomo, così sono le anime individuali di Brahman: non separate da lui sebbene apparentemente individuali.

Quando queste anime individuali realizzano la loro natura e l'identità con Brahman, l'incanto di Maya è rotto e l'anima ritorna al suo originario stato di beatitudine.

Tale concezione non è accettata dagli ADVAITISTI (i monisti puri), che la ritengono un compromesso con la posizione Samkhya e con la scuola Yoga di Patanjali, che tratta del Purusha universale e delle anime individuali.

Vi sono poi scuole che pur appartenendo al Vedanta hanno posizioni mediane, esse si pongono fra i VISHISHTADVAITI e gli ADVAITISTI e hanno una concezione simile a quella della "manifestazione". Questi punti di vista sono per lo più espressi in simboli e metafore. Per esempio: alcune paragonano Brahman e le anime individuali alle scintille che sprizzano dal fiammeggiante fuoco e vi ritornano

pur essendo sempre entro le ardenti onde del fuoco, perciò non separate, sebbene così appaiono. Altre preferiscono l'immagine del profumo che emana dal fiore, il quale mentre in apparenza sembra separato dal fiore stesso, pure è del fiore.

Un'altra scuola sceglie il paragone dei raggi solari, i quali mentre sembrano separati, appartengono al sole.

Tutte queste immagini di "emanazione" sono affini al concetto di "manifestazione".

Un'altra scuola di pensiero preferisce l'idea di "riflesso" a quella di "emanazione", ammettendo l'esistenza di "qualcos'altro" come sub-strato o oggetto del "riflesso", ciò che essi chiamano Maya, come gli ADVAISTI.

Questo pensiero paragona il rapporto fra Brahman e le anime individuali al "riflesso del sole di mezzogiorno su milioni di gocce d'acqua, ognuna delle quali sembra contenere un sole in miniatura e la cui origine è il sole stesso, che resta qual è malgrado quegli innumerevoli riflessi".

L'idea del "riflesso" sembra esercitare una forte presa sulle menti indiane, perché sembra contenere la verità che sfugge in modo sottile alla mente che vuole afferrarla. Ma la scuola del monismo assoluto, dell'idealismo assoluto è l'ADVAITA, fondata come già detto da Sankaracharya.

La posizione di questa scuola è chiarita da M. Muller che dice: "Con mezzo versetto io vi dirò ciò che è stato insegnato in migliaia di volumi: Brahman è reale, il mondo è falso; l'anima è Brahman e niente altro".²⁵

In altri termini: anziché esservi innumerevoli anime individuali (che si sono imprigionate in Maya o Prakriti), è Brahman stesso che si è involuto nell'illusione, da lui creata, si è illuso nella sua stessa illusione, egli immagina sé stesso separato in infiniti spiriti o anime individuali, ed erige un immaginario universo dei sensi il quale serve a imprigionarlo sempre più.

L'essenza della posizione estrema ADVAITA, ritiene quindi l'infinito involuto in una sua "illusione", perduto nel "sogno" di un universo fenomenico, ritenendosi un illimitato numero di spiriti individuali o "Sé", anziché UNO spirito ed un "Sé" UNO; cioè il TUTTO. E' un po' come se l'Assoluto si divertisse tanto per fare qualcosa nella noia dell'eternità.

Vi è in questa concezione l'illusione della separatività, prodotta

²⁵ YOGHI RAMACHARAKA, Le religioni e le filosofie dell'India, CIT., PAG 88.

dall'immaginazione di Brahman, che vede se stesso attraverso gli innumerevoli occhi dei riflessi individuali dei Sé.

Solo realizzando questa unità le anime individuali possono sfuggire al loro isolamento e far ritorno alla coscienza del loro Sé reale.

Gli ADVAISTI escludono tutto ciò che pretende di elevarsi più in alto della sorgente originaria del loro pensiero, essi postulano “Quello” o Brahman, come pura intelligenza assoluta (SAT-CIT-ANANDA).

Da “Quello” procede Maya, che assomiglia alla Prakriti del Samkhya, ma non ha energia propria. Maya causa AVIDYA (l'ignoranza) e da questa errata percezione essa proietta gli elementi sottili: etere, aria, fuoco, acqua, terra.

Da questi elementi sottili si sono evoluti i “17 Principi sottili” ed i “5 elementi grossolani”. I “17 principi sottili” includono i cinque sensi: vista, odorato, gusto, udito, tatto; i due principi mentali di BUDDHI, il principio dell'intelligenza del ragionamento e MANAS, il principio della volontà e dell'immaginazione; inoltre i cinque principi che controllano gli organi della parola, delle mani, dei piedi, gli organi escretivi, quelli generativi e i cinque soffi o energie vitali o forme di Prana.

I cinque elementi grossolani si evolvono dai cinque elementi sottili in certe combinazioni e fasi e dalla loro attività procede l'universo materiale.

Questa classificazione dei principi è comune alla maggioranza dei sistemi filosofici indiani; sembra sia provenuta da qualche antica sorgente ed è stata accettata senza discussione dai fondatori dei vari sistemi e incorporata nelle loro dottrine.

In comune lo Yoga, il Samkhya e il Vedanta hanno la concezione dei vari principi o involucri dell'anima individuale, i quali sono: 1°) RUPA, o corpo fisico, 2°) JIVA o PRANA o forza vitale, 3°) LINGA-SHARIRA, o corpo astrale o doppio eterico, 4°) KAMA-RUPA o anima animale, 5°) MANAS, o anima umana, 6°) BUDDHI, o anima spirituale, 7°) ATMAN, o spirito. Gli ultimi tre principi compongono l'anima reincarnatesi, mentre i primi quattro si disintegrano alla morte del corpo o poco dopo.

Anche il KARMA, con concezioni leggermente diverse, viene accettato come AVIDYA sempre causata da MAYA.

Pure fra i vedantini vi sono degli assertori di ISHVARA, il Dio personale, questa rappresenta un'altra grande contraddizione.

Ma il Vedanta è riuscito a spiegare anche il concetto di ISHVARA,

ammettendo che all'inizio del processo creativo il BRAHMAN, avvolgendosi in MAYA, si manifesti come ISHVARA e quindi da esso proceda tutta la creazione.

Le anime individuali sono ritenute identiche ad ISHVARA, ed ISHVARA identico a BRAHMAN. Perciò il Vedanta ammette l'ISHVARA che può essere adorato ed amato come un Dio personale o come super anima, ma ribadisce che anche ISHVARA è solo un'apparenza di MAYA e che è nullo in sé stesso, tutto è BRAHMAN. Restano però dei punti deboli e confusi in questa filosofia: la spiegazione incerta di MAYA, il perché BRAHMAN ha voluto la creazione se tutto è dolore, come può BRAHMAN involversi nelle sue illusioni, o creazioni mentali, il concetto di ISHVARA che viene prima ammesso e poi negato.

Nonostante tutto il Vedanta ha influenzato e continua a influenzare molte filosofie, ed è ritenuto il sistema con il più alto numero di fedeli in India.

34- La gente dice "LAYA, LAYA", ma qual è la natura di LAYA? LAYA è il non-ricordo degli oggetti di senso dovuto alla non-ricorrenza di tendenze e di impressioni precedentemente acquisite (VASANA).

Attraverso LAYA (assorbimento) il Maestro spiega sinteticamente l'importanza della soppressione di impressioni (VASANA) acquisite karmicamente.

Questi ostacoli vengono superati attraverso un nuovo tipo di coscienza (LAYA).

Vi sono due tipi di coscienza di natura diametralmente opposta, cioè coscienza verso l'interno e coscienza verso l'esterno.

Se si studia la mente dell'individuo comune, si nota che essa è rivolta interamente verso l'esterno, è sommersa nel mondo esteriore, attraverso una processione ininterrotta di immagini e pensieri.

Mentre la mente "assorbita" all'interno, cioè verso il suo centro, è chiamata anche PRATYAK-CETANA, essa è pertanto l'opposto esatto della coscienza volta verso l'esterno tipica della "gente".

Tutto lo scopo ed il processo Yoga consiste nel ritrarre la coscienza dall'esterno verso l'interno, la tendenza della mente a distrarsi verso l'esterno va sostituita gradualmente dalla tendenza a ritornare automaticamente alla propria condizione "centralizzata".

La Sadhana serve proprio a far scomparire le tendenze sub-conscie e gli ostacoli che si incontrano lungo il sentiero.

La Sadhana tocca il cuore stesso dell'essere, risveglia nel microcosmo vibrazioni che mettono in luce le potenzialità del SADHAKA.

Tutti gli ostacoli di qualsiasi natura cedono a questa stimolazione dinamica.

Le deficienze vengono sostituite dalla crescita di facoltà corrispondenti e dall'afflusso di potenza ulteriore. Le impurità sono rimosse.

Le disarmonie fra veicoli si stemperano, ha luogo così una rigenerazione completa dell'individualità.

Nel LAYA-YOGA la mente viene resa stabile assorbendola in un "centro". Si può raggiungere lo stesso obiettivo ponendo la mente in contatto con altre sensazioni o stati di coscienza soprannormali.

La costituzione dell'uomo, comprendendo il corpo fisico e quello sub-fisico, è estremamente complessa, ed esistono numerosissimi metodi per ottenere un contatto parziale fra il veicolo inferiore e quelli superiori.

Alcuni fra tali metodi dipendono da ausili artificiali, altri dall'ascolto del NADA, dal JAPA di un MANTRA, ed altri ancora da un certo speciale tipo di meditazione.

Quale tra tali metodi verrà adottato dal SADHAKA dipenderà dai SAMSKARA che egli reca con sé dalle esistenze precedenti, nonché dalla capacità e dal temperamento del Maestro che lo inizia.

Come risultato di tali esercizi il SADHAKA potrà cominciare a scorgere dentro di sé una luce sconosciuta, o a percepire un senso profondo di pace e tranquillità.

Esperienze che, sebbene in se stesse non possiedano grande significato, possono catturare la mente con il loro potere di attrazione e gradualmente determinare la condizione di stabilità (LAYA) che si cercava.

35- I VEDA, il SASTRA e i PURANA sono come prostitute, disponibili per tutti gli uomini. Ma il SAMBHAVI-MUDRA è considerato come una donna nobile e onesta.

La letteratura Yoga copre approssimativamente un periodo di quasi 3000 anni, se si prendono in considerazione le antichissime enunciazioni del RIG-VEDA.

I testi specificatamente Yoga sono rari, ma nel RIG-VEDA si trovano

riferimenti a pratiche e concezioni Yoga.

Il termine Veda significa conoscenza e il RIG-VEDA, scritto tra il 1500 e 1000 A.C. è il più voluminoso rispetto allo YAJUR-VEDA, al SAMA-VEDA e all'ATHARVA-VEDA.

Questi testi formano la base di ogni successiva forma di filosofia e religione, e possono considerarsi la Bibbia dell'induismo,²⁶ sono stati scritti secondo alcune versioni da RISHI, cioè saggi veggenti e illuminati.

Sri Aurobindo considera il RIG-VEDA un'immensa creazione simbolica.

Atri SASTRA (scritture) sono le Upanishad, composte nel 700 A.C. circa; questi testi furono le prime reazioni alla eccessiva liturgizzazione del culto sacrificale brahmanico.

Altre Upanishad vennero scritte in tempi più recenti.

Vi sono anche il MAHABHARATA e il RAMAYANA, grandiosi poemi epici composti per diversi secoli; in un capitolo del primo è inserita la famosa BAGAVAD GITA, dove si rilevano le molte pratiche Yoga.

Non ultimo gli YOGA-SUTRA di Patanjali, opera che i redattori dello HATHAYOGAPRADIPIKA mostrano di conoscere bene.

Vi sono i TANTRA-SASTRA, moltissimi dei quali non ancora tradotti, così come moltissimi PURANA e altri ancora non conosciuti in Occidente.

Tutta questa letteratura, secondo il *sutra*, ha carattere speculativo e serve solo come piacere intellettuale, non può portare alla liberazione il solo fatto di leggerla o di insegnarla.

Come sempre, lo Hatha-Yoga offre una tecnica per sperimentare il SAMADHI; SAMBHAVI, proviene da SAMBHU, cioè SHIVA, che è patrono di questo sigillo.

36- Il SAMBHAVI-MUDRA è descritto: concentrarsi sull'oggetto interiore mentre lo sguardo esteriore è fisso senza battere ciglio. Questo è SAMBHAVI-MUDRA contenuto nei VEDA e nei SASTRA.

37- Quando lo Yogi rimane con la mente e il respiro assorbiti sull'oggetto interiore, quando le sue pupille sono immobili, quando i suoi occhi sebbene vedano non distinguono gli oggetti, questo è veramente SAMBHAVI-MUDRA. Quando si ottiene,

²⁶ GEORGE FEUERSTEIN, Yoga: teoria e pratica, SIAD, MILANO 1977, PAG. 46.

per benevolenza del Guru, questo stato che è SAMBHU, che non è quello del vuoto, la vera realtà si manifesta allo Yogi.

Il SAMBHAVI-MUDRA è una tecnica antichissima contenuta nelle antiche scritture, con questa conferma il *sutra* vuole evidenziarne l'importanza.

Lo stato quasi di rigor-mortis fa comprendere la realizzazione che produce sullo Yogi, ma non è in questo caso solo la tecnica a produrla bensì l'intervento del proprio Guru. Infatti l'attenzione interiore è fissata al CHAKRA cardiaco, plesso che determina l'amore verso il proprio Guru, che è Shiva. Mentre gli occhi sono fissati alla punta del naso per evitare distrazioni.

38- Il SAMBHAVI e il KHECARI-MUDRA, sebbene differiscano sulla posizione degli occhi e sul luogo a cui l'attenzione della mente è diretta, provocano entrambi la beatitudine suprema dell'assorbimento della mente in quel vuoto che è ATMAN, la cui natura è la felicità suprema, l'estasi.

39- Dirigere le pupille verso la luce e sollevare lievemente le sopracciglia. Concentrare la mente secondo la pratica precedente e in breve lo stato di UNMANI è raggiunto.

40- Alcuni sono confusi dalle insidie degli AGAMA, alcuni dalle perplessità dei VEDA e altri dalla dialettica. Essi non conoscono ciò che permette di attraversare l'oceano dell'esistenza, UNMANI-AVASTHA.

Vengono date indicazioni pratiche circa l'esecuzione di questi due potenti sigilli (si noti per KHECARI il III CAP.) mediante i quali l'estasi e la felicità sono sperimentati direttamente. Il *sutra* 40 ripete il concetto del S. 35, cioè non seguire una fonte di sapere tradizionale (AGAMA) solo perché lo fanno tutti, non lasciarsi confondere dalle varie filosofie, o dalla dialettica, bensì occorre sperimentare direttamente la verità attraverso la Sadhana.

Questa concezione è identica all'idea del Buddha, cioè sperimentare personalmente e direttamente la verità.

41- *Con gli occhi socchiusi e la mente fissa, con lo sguardo diretto alla punta del naso, colui nel quale il sole (PINGALA) e la luna (IDA) sono ridotti allo stato di sospensione, che si trova in una condizione statica del corpo, dei sensi e della mente, questi raggiunge quella dimora che ha la forma della luce, che è la sorgente di tutto, ed è essa stessa tutto, la verità suprema. Che altro si può dire di ciò?*

La verità sotto forma di “luce”, di cui tratta il *sutra*, è raggiungibile attraverso la sospensione delle correnti “praniche”, simbolizzate dal sole e dalla luna.

E’ interessante notare come la “luce” paragonata alla verità sia presente anche in altre tradizioni estatiche, non ultima nella mistica cristiana primordiale.

La luce è creata dal “fuoco magico” di Kundalini, nelle Upanishad la “luce interiore” (ANTARJYOTIN) definisce l’essenza stessa dell’ATMAN (BRHAD. UP. I, 3, 28), in alcune tecniche buddhiste di meditazione la “luce” mistica di diversi colori sta a indicare il progresso raggiunto.

Le epifanie luminose, in India, vanno oltre i limiti della esperienza Yoga: nel MAHABHARATA, Arjuna ascende la montagna di Shiva, culminando in una luce soprannaturale.

La luce interiore costituisce l’esperienza e il culmine della prova iniziatica dello sciamanesimo eschimese. Anche qui l’adepto ottiene l’illuminazione dopo lunghe ore di meditazione. Rasmussen studiando lo sciamanesimo conferma che lo sciamano avverte questa “luce” misteriosa nel suo corpo, che lo rende capace di vedere nella oscurità, percepisce cose e avvenimenti futuri, l’avvenire e i segreti degli altri, nulla più è nascosto a lui.

L’istruzione sulla “luce” radiante risale alla concezione della mente radiante che già si trova nel CANONE PALI.

Nel tantrismo buddhista, il mistico consegue la illuminazione per rinforzare e illuminare la sua vita terrena, questa rivelazione non lo rende cieco ai doveri dell’esistenza visibile e si sforza di incarnare il regno dei cieli in questo mondo.

Al contrario in altre mistiche, come quella cristiana, vi è un rifiuto alla mondanità, caratterizzando questa mistica come “negativa”.

Nella mistica “positiva”, il sentiero è caratterizzato dall’esperienza della luce radiante, come realtà unitaria, come contributo positivo alla vita umana e non fuga da essa.

“L’attualità della luce radiante è detta essere profondità o verità ultima, poiché in quanto ultimezza di spiritualità in tutti gli esseri senzienti è pura nel suo stesso essere”.²⁷

Tilopa esprime il concetto di luce nelle seguenti parole:

“Come una luce in una brocca
Non risplende al di fuori,
Ma se la brocca è infranta
La luce si diffonderà.
Così è per le nostre vite, una brocca,
E la luce radiante, la lampada (in essa).
Quando in virtù dell’insegnamento del Guru
la brocca è stata infranta.
La consapevolezza trascendente del Buddha si irradia”.

La vera pratica della luce come sentiero è lo svuotamento della coscienza di ogni contenuto.

Esteriormente questo è un processo di morte (il PRANA è fermo), mentre interiormente è un aumento e una raccolta di “luce”, purché si sia completamente consapevoli delle varie fasi di questo processo.

Questo sentiero solare non è contrapposto al sentiero della notte, (al bene o al male, buono o cattivo, al caldo e al freddo...), non è un rifiuto dell’uno o dell’altro. Ma solo perché l’uomo vive dentro e fuori di una sfera di “luce”, la sua vita è un ritmo simbolizzato dai fenomeni del giorno e della notte, della morte e della vita, del buio e della “luce”.

42- Non adorare il LINGA di giorno né di notte. Fermando la notte e il giorno, il LINGA dovrà essere adorato sempre.

Il LINGA è il sacro fallo di Shiva, che in alcuni templi shivaiti viene adorato come protettore e generatore di vita. E’ l’aspetto creativo del Dio contrapposto a quello distruttivo, è la bacchetta magica dell’iniziato, che è in lui, cioè Susumna.

²⁷ H.V. GUENTHER, La vita e l’insegnamento di Naropa, CIT., PAG. 191.

Simbolicamente il *sutra* indica la strada maestra, che è oltre il giorno e la notte (oltre IDA e PINGALA), solo con la “via di mezzo” l’adepto può raggiungere il “Sé” : l’ATMAN.

43- *KHECARI-MUDRA*: quando PRANA, che si trova nelle Nadi destra e sinistra, scorre attraverso il centro, in questo stato il KHECARI-MUDRA diviene perfetto. Non c’è dubbio.

44- Se il SUNYA fra IDA e PINGALA inghiotte il PRANA, allora il KHECARI-MUDRA è perfetto.

45- Fra IDA e PINGALA, nello spazio senza sostegno dove ha sede il VYOMACHAKRA, il MUDRA che è praticato si chiama KHECARI.

46- Il KHECARI-MUDRA, in cui il fiume del nettare scorre dalla luna, è prediletto da SHIVA in forma evidente. La bocca della divina SUSUMNA deve essere riempita all’estremità posteriore (volgendo la lingua all’insù).

47- SUSUMNA deve essere riempita all’estremità posteriore anche con la sospensione del PRANA. Questo allora è il vero KHECARI. Dalla pratica di KHECARI-MUDRA consegue UNMANI-AVASTHA.

48- Fra le sopracciglia ha sede il trono di SHIVA, in cui la mente è calma. Questo stato è conosciuto come TURIYA. Qui non esiste il tempo.

49- Si deve praticare KHECARI fino a raggiungere il sommo Yoga. Poiché per colui che si trova in questo sommo Yoga il tempo non esiste.

50- Dopo aver liberato la mente da tutti gli oggetti e i concetti, non si dovrebbe più pensare a nulla. Allora si è veramente simili a un vaso riempito e circondato di AKASA.

51- Quando il respiro esteriore è arrestato, allo stesso modo è arrestato il respiro

centrale. Allora il PRANA, come la mente, diventa tranquillo nel suo stesso posto.

52- La mente di colui che, regolando il respiro notte e giorno, assorbe il PRANA attraverso SUSUMNA, è essa pure assorbita.

53- E' necessario che il corpo venga inondato dalla testa ai piedi con il nettare che sgorga dalla luna. Esso diventa un corpo superiore, di grande forza e coraggio.

54- Concentrare la mente su SHAKTI e trattenerla nel centro della mente, osservare la mente con la mente e far diventare l'ATMAN l'oggetto della meditazione.

Questo gruppo di *sutra* ripropongono l'importanza di KHECARI-MUDRA, descritta nel III *sutra*, 32 – 54, dando però un accento particolare alla mente collegata al PRANA. I *sutra* del III CAP. trattano il KHECARI in maniera alchemica e tantrica, mentre questo gruppo è plausibile ritenere che lo tratti in maniera di tecnica per sospendere l'attività mentale, anche se i benefici sono identici e ripetuti.

Oltre a essere la riconferma che KHECARI è il MUDRA più importante, vi è un chiarimento ulteriore, cioè la SHAKTI-KUNDALINI una volta salita alla sommità del cranio diventa oggetto di meditazione (DHYANA).

La mente osserva se stessa e il suo operare, ma caratteristica della mente è che può osservare l'ATMAN, ma solo quando è assolutamente ferma, perciò contemplando la mente si contempla l'ATMAN stesso.

Questo concetto di meditazione, inteso come contemplazione o consapevolezza del lavoro mentale, si nota in maniera specifica in questi ultimi *sutra*. E' perciò lecito ritenere che questi *sutra* siano stati delle aggiunte, avvenute più tardi nel tempo, con una chiara influenza della tecnica buddhista di meditazione.

Tuttavia nel S. 54: "... osservare la mente con la mente...", si nota anche la possibilità della influenza dello YOGA-VASISTHA di Valmiki scrittore anche del poema epico RAMAYANA.

La filosofia dello YOGA-VASISTHA si può definire come un dualismo fondato sulla comprensione sperimentale Yoga, in cui VASISTHA (Valmiki) vede il criterio definitivo di ogni filosofia. La tesi fondamentale di questa opera è che esiste una unica "mente" (CITTA-MEKAM). Il mondo fenomenico è solo il riflesso di

quella mente.

Vasistha insegna che la mente crea nella solitudine il limite e l'emancipazione, mostrando la VIA della liberazione mentale.

Il suo Yoga viene variamente definito “restrizione delle fluttuazioni della mente”, “libertà dell'emozionalità”, “separazione dagli effetti del veleno della passione” e altri ancora.

Lo YOGA-VASISTHA, composto da 30.000 stanze scritte in sanscrito circa nel X sec. ha influenzato il pensiero Yoga e vedantico; ciò è rilevabile dal fatto che numerosi commenti furono scritti su di esso.

Tornando al KHECARI-MUDRA, la sua nascita risale probabilmente al III sec. A.C. perché lo si rileva nella MAITRAYANICA-UPANISHAD.

In questa Upanishad, KHECARI non era così chiamato, ma bene descritto (VI S. 20): “Premendo la punta della lingua sul palato e con la ritenzione della parola, della forza vitale e della mente, si percepisce la sostanza primordiale col tarka (SAMADHI)”.

Certamente il KHECARI fu poi perfezionato nello HATHAYOGAPRADIPIKA, essendo questo un testo pratico per eccellenza.

55- Portare l'ATMAN nel mezzo di AKASA e AKASA nel mezzo di ATMAN e così via, riducendo tutto alla natura di AKASA.

Non pensare a niente.

56- Vuoto dentro, vuoto fuori, vuoto come un vaso nell'etere.

Pieno dentro, pieno fuori, pieno come un vaso nell'oceano.

57- Non deve esistere alcun pensiero per ciò che sta fuori né per ciò che sta dentro.

Escludendo qualsiasi pensiero, non si deve pensare a niente.

58- L'intero universo è solo una costruzione del pensiero. Il ruolo della mente è creato solo dal pensiero. Trascendendo la mente, si trova riposo nell'immutabile. Allora sicuramente, oh RAMA, troverai la pace.

Può essere che AKASA sia considerato il BRAHMAN e che si debba fondere

il Sé reale, ossia con il BRAHMAN, facendo scomparire la consapevolezza del DHYANA.

Ma il *sutra* 56 fa notare il “vuoto” e “pieno”, entrambi concetti utilizzati nel buddhismo, quindi, data l’apertura culturale a tutte le componenti spirituali, è plausibile ritenere una influenza buddhista. Il buddhismo tantrico tibetano considera che la realtà divina abbia due aspetti, il “vuoto” e il “non vuoto”.

Poiché è sottile, libera da caratteristiche distinte, ma indivisibile, è “vuoto”.

Poiché potenzialmente contiene tutto quanto è esistito da sempre o può esistere, è il “non-vuoto”. La realtà divina nel suo aspetto “non-vuoto” è concepita come un complesso di universi infinitamente vasti, ognuno dei quali diventa esistente e sebbene soggetto a interminabili cambiamenti, persiste per un incalcolabile numero di Eoni prima di distruggersi e manifestarsi di nuovo (il giorno di BRAHMAN nella concezione indù). Le moltitudini di esseri e oggetti contenuti in questo flusso illimitato sono considerate concentrazioni dinamiche del Dharma o “elementi dell’essere”.

Sono minuscoli impulsi di energia. I concetti mentali e le forme materiali sono composti da questo Dharma.

Oggetti e concetti, benché vuoti in ultima analisi (essendo tutto formato da una non-sostanza invisibile) esistono in realtà in senso relativo come entità transitorie composte, condizionate da cause primarie e cause concorrenti e prive del proprio essere.

In un universo così composto, ogni cosa si compenetra ed è compenetrata da ogni altra cosa; sia per il “vuoto” che per il “non-vuoto”.

Il percorrere il sentiero del “senza forma” comporta il compimento Yoga della mente senza l’appoggio di una visualizzazione dettagliata o della manipolazione dei “centri” e canali psichici.

Mentre nello Hatha-Yoga questo è praticato fin dall’inizio; ora in questi *sutra* si dà importanza al “senza forma”, allo stesso modo che è praticato nel VAJRAYANA tibetano e nello Zen giapponese, perché di fatto tutti gli esseri possiedono la natura buddhica e quindi, sono già dei Buddha. L’essere “vuoto” del Buddha non è qualcosa da guadagnare, come la salita di Kundalini, ma è sempre stato presente fin dall’inizio.

Nelle scuole mahayaniche buddhiste, vi sono enumerazioni diverse delle

formazioni mentali, ma tutte convergono nell'esercizio di osservare la mente nella mente ²⁸; gli esercizi non sono così complessi come nello Hatha-Yoga, e si basano su una contemplazione del corpo, dei sentimenti e di tutto ciò che appare nell'orizzonte mentale: il centro della pratica è essere "consapevoli".

Le quattro basi della consapevolezza sono: 1) la contemplazione del corpo; 2) la contemplazione delle sensazioni; 3) la contemplazione della mente; 4) la contemplazione degli oggetti mentali.²⁹

Il buddhismo insegna a vedere in profondità nelle cose per comprenderne la vera natura, in modo da non cadere inutilmente nella sofferenza: il non dualismo è la parola chiave della meditazione buddhista ³⁰ e si avvicina a questi *sutra* nell'osservazione del mentale.

Il "vuoto" viene comunemente associato al pessimismo, al negativo; in realtà è vuoto sì, ma di un sé separato.

Un foglio di carta è vuoto di esistenza separata e indipendente, in sé non è, perché ha un inter-essere con la luce del sole, la nuvola, la pioggia, la foresta, il taglialegna, la mente e con tutte le cose.

Vuoto di un sé separato, significa infatti pieno di tutte le cose.

Così la mente, composta di forma, sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza, non ha esistenza separata: tutti esistono solo se inter-sono con gli altri.

Per questo si dice che forma è vuoto. La forma è vuota di un sé separato, perciò è piena dell'intero universo. Lo stesso vale per le sensazioni, le percezioni, le formazioni mentali e la coscienza. Da ciò trascendendo il pensiero si trova la pace.

“Concentrato, meditativo, consapevole,
il discepolo del Buddha (Buddha in lingua Pali)
conosce i desideri e l'origine dei desideri,
il momento in cui si dissolvono gli stati mentali
e la via che conduce alla cessazione.
Con la cessazione dei desideri
il bhikkhu si acquieta e totalmente
si estingue”. (ITI VUTTAKA S. 54) ³¹

²⁸ THICH NHAT HANH, *Trasformarsi e guarire*, UBALDINI, ROMA 1992, PAG. 62.

²⁹ MAHASI SAYADAW, *La pratica dell'insight*, UBALDINI, ROMA 1989, PAG. 14.

³⁰ THICH NHAT HANH, *Essere pace*, UBALDINI, ROMA 1988, PAG. 16.

³¹ CANONE BUDDISTICO, ITI VUITAKA, BORINGHERI, TORINO 1978, PAG. 60.

59- *Come canfora in fiamme, come sale nell'acqua, la mente si dissolve a contatto con la verità.*

60- *Tutto ciò che appare è il conoscibile e si dice che la conoscenza stessa è la mente. Quando la conoscenza e il conoscibile sono fusi insieme, non vi è nessuna seconda Via.*

61- *Qualsiasi cosa in questo mondo, mobile o immobile, tutte sono creazioni della mente. Quando la mente raggiunge lo stato di UNMANI-BHAVA, la dualità non è provata.*

62- *Poiché tutti gli oggetti della conoscenza sono abbandonati, la mente è assorbita. Quando la mente è dissolta, rimane solo l'ATMAN.*

63- *Queste sono le vie per raggiungere SAMADHI, che consistono di diversi mezzi, descritti dagli antichi Maestri e completamente basati sulla loro esperienza personale.*

64- *Salute a SUSUMNA, a KUNDALINI, al nettare che sgorga dalla luna, al MONONMANI e al grande potere nella forma di pura consapevolezza.*

L'affinità fra buddhismo e Yoga è evidente nell'utilizzare la "consapevolezza" per trascendere il mentale, quindi il metodo è simile, ma differiscono la filosofia e la conoscenza una volta dissolto il mentale. Nello specifico il buddhismo non si preoccupa di ciò che sta oltre il SAMADHI o il NIRVANA, chiarendolo solo come stato di beatitudine, che non può essere comunicato.

Le varie deità o concezioni sull'assoluto non interessano al buddhismo, mentre nello HATHAYOGAPRADIPIKA si dà un Pantheon tutelare, un insieme di tecniche e molte possibilità filosofiche secondo il carattere dell'allievo.

Se è probabile che il buddhismo abbia influenzato lo HATHAYOGAPRADIPIKA, è accettato storicamente che lo Yoga influenzò il Buddha. Infatti Sakyamuni detto Buddha aveva conosciuto sia le dottrine Samkhya

che le pratiche Yoga.³²

Apprese queste pratiche da Arada Kalana e Udraka Ramaputra, poi rifiutò questi insegnamenti, però è proprio sul terreno dello Yoga che il suo pensiero si è formato. Molto praticamente il Buddha non postulava l'esistenza del PURUSHA o dell'ATMAN come principi assoluti: si spinse oltre, sostenne la necessità del "RISVEGLIO" prima di discorrere intellettualmente del "ASSOLUTO".

Questo perché i vari dogmi correavano il rischio di soddisfare l'intelligenza e di conseguenza impedire all'uomo di risvegliarsi; ma non ha mai negato l'esistenza della realtà ultima.

Per il Buddha come per lo Yoga, la salvezza non si conseguiva che in seguito a uno sforzo personale, a una concreta assimilazione della verità, cioè sperimentando direttamente la verità.

I preliminari della ascesa e della meditazione buddhista sono analoghi a quello dello Yoga ritrovabili in questo testo ed in altri classici come gli YOGA-SUTRA.

La meditazione buddhista non ha un senso "etico" come nello Yoga, il suo scopo è quello di purificare la coscienza dell'asceta, di prepararla a esperienze spirituali più alte.

I rituali, il salmodiare e la cristallizzazione in una religione del pensiero di Buddha avvennero più tardi nella dottrina HINAYANA, mentre il MAHAYANA ritornò al pensiero originario.

Volendo fare un altro piccolo parallelo, fra Yoga e Buddha c'è da considerare i i SIDDHI, i poteri; mentre per lo Hatha-Yoga essi attestano il progresso dello Yogi, per il Buddha sono da ritenersi degli ostacoli, perché il possesso del "potere" rischia di distogliere il monaco dal fine, cioè il NIRVANA.

Tornando al concetto di SAMADHI esposto nei *sutra*, è possibile gettare uno sguardo nella natura della coscienza e nella percezione mentale, il MODUS OPERANDI che lo Yogi può esercitare.

Questo è comprensibile secondo la concezione filosofica sulla quale si basa il testo. Secondo tale concezione, l'universo manifesto è una emanazione di una Realtà Ultima; i diversi livelli visibili e invisibili sono una involuzione progressiva della coscienza.

Si stabilisce in ciascuna fase una relazione soggetto-oggetto, nella quale i meno

³² MIRCEA ELIADE, PATANJALI e lo Yoga, CIT., PAG. 126.

involuti, ma si può dire anche i meno “condensati”, assumono il ruolo di soggettivo, viceversa i più condensati assumono il ruolo di oggettivo.

Da ciò la realtà ultima ha il ruolo di soggettivo, tutto il resto ha la possibilità del doppio ruolo soggettivo-oggettivo, ma mai assoluto. Così l’universo manifesto non è in realtà una dualità (come afferma il Samkhia), bensì una trinità, ecco spiegato perché ogni manifestazione della “Realtà”, a qualsiasi livello o piano, possiede tre aspetti. Da ciò l’entusiasmo induista per la Trimurti BRAHMAN, SHIVA, VISNU, oppure l’aspetto TRINO del cristianesimo.

A questi tre aspetti, che corrispondono ai lati soggettivo, oggettivo, relazione soggetto-oggetto, nella meditazione, meglio nel SAMADHI, corrispondono: 1) “chi conosce”, 2) “conoscenza”, 3) “conosciuto”, oppure: 1) “chi percepisce”, 2) “percezione”, 3) “percepto”.

Questo fatto fondamentale della manifestazione, cioè, che l’UNO è diventato TRE, è la base misteriosa esistente tra queste componenti apparentemente diverse dalla triplicità.

Appunto perché la Realtà Unica è diventata TRE, è possibile giungere alla fusione dei TRE nell’UNO, ed è precisamente questo tipo di fusione che costituisce la tecnica essenziale e il segreto del SAMADHI, cioè l’atteggiamento da parte di “chi conosce”, della “conoscenza” perfetta e completa del “conosciuto”.

Nel 6° discorso del Buddha è affermato: “Del Valente, che su di se stesso vigila, del Principe che esercita contemplazione, senza impedimenti segregato, distaccato senza più provar timore, del Mite che potenzialmente sa, e non ha più brama, dello Svegliato, cui nessuna sete arde: di lui, sì, io sono seguace”.³³

Anche nel DHAMMAPADA (CAP. XII, S. 157) vi è il richiamo alla consapevolezza: “Se un uomo è caro a se stesso accuratamente si vigili: ben vigilante in ciascuna delle tre viglie il saggio si controlli”.³⁴

65- Ora inizio a descrivere la pratica della devozione a Nada come fu insegnata da GORAKSANATHA e che è comprensibile persino ai profani, che sono incapaci di comprendere direttamente la verità.

La “devozione a NADA” esprime bene la via devozionale che accompagna

³³ E.R. NEUMANN, I sette discorsi del Buddha, BASAIA, ROMA 1988, PAG. 106.

³⁴ CANONE BUDDISTICO, DHAMMAPADA, BORINGHERI, TORINO 1979, PAG. 147.

ogni tecnica.

Le tecniche non vengono considerate freddi strumenti, ma mezzi con anima amorevole, proprio come nella preghiera cristiana.

Questa pratica sul “suono interiore” venne tramandata attraverso i secoli per opera di GORAKSANATHA, personaggio mitico, quasi divinizzato. La sua personalità storica secondo M. Eliade è da inquadrare tra il IX e XII secolo.³⁵

Goraksanatha realizzò una nuova sintesi tra alcune tradizioni shivaite (PASUPATA), il tantrismo e le dottrine dei Siddha, cioè degli Yogi “perfetti”. I GORAKHNATI si inseriscono nel quadro delle sette shivaite: PASUPATA, LAKULISA, KALAMUKHA e KAPALIKA. Essi però praticano tuttora anche riti tantrici della “mano sinistra” e oltre a Goraksanatha, che identificano con Shiva stesso, venerano i nove NATHA e gli 84 SIDDHA.

Proprio in questo ambiente dei SIDDHA e dei NATHA si trova il messaggio di Goraksanatha; per quanto riguarda la sua personalità storica, non vi è nulla di preciso. Nel I cap., 5-9, si trova un elenco preciso di MAHA-SIDDHA, che inizia con Shiva (ADI-NATH), altri elenchi più o meno completi sono stati trasmessi, ma è molto raro che gli elenchi dei nomi dei Siddha coincidano totalmente.

La confusione è stata aggravata dalla interazione delle tradizioni dei SIDDHA e dei SIDDHACARYA del buddhismo SAHAJIYA (fatto questo che conferma la mia ipotesi dell’influenza buddhista nello HATHAYOGAPRADIPIKA).

Il numero 84 (dei Siddha), non corrisponde ad alcuna realtà storica; è un numero mistico, attestato in tutte le tradizioni indiane, sia indu che buddhiste. Esso esprime la pienezza e la totalità, sommandolo si trova il 3 che è la perfezione TRINA, di conseguenza “la totalità di una rivelazione”. Per quanto riguarda il numero 9 (i NATHA), indica sempre simbolicamente il 3 volte 3, cioè il 3 volte perfetto, la perfezione della perfezione.

Anche se i KAMPHATA affermano il contrario, la maggior parte delle tradizioni precisa che SHIVA e MATSYENDRANATH sono stati Maestri di GORAKSANATHA, tuttavia è difficile districare la verità storica che si può nascondere in queste tradizioni.

I nomi stessi sembrano indicare gradi spirituali anziché uomini in carne ed ossa.

³⁵ MIRCEA ELIADE, *Lo Yoga, immortalità e libertà*, CIT., PAG. 282.

Per esempio, ADI-NATH è una incarnazione di Shiva ed il suo nome si applica a BUDDHA-VAJRASATTVA, oppure in alcuni Tantra buddhisti ADI-NATH e BHUTA-NATH sono epiteti di VAJRASATTVA.

Per lo Yoga, Goraksanatha si identifica con Shiva stesso, e Matsyendranatha è diventato la divinità tutelare del Nepal, identificato con AVALOKITESVARA.

Le personalità storiche e gli avvenimenti concreti sono stati trasfigurati, divenendo mitiche figure divine.

Certo è che Matsyendranatha e Goraksanatha portarono una nuova “rivelazione” che dichiararono di aver ricevuto direttamente da Shiva.

Il mito della “trasmissione della dottrina” era ben conosciuto e utilizzato in passato: si trattava del dialogo iniziatico tra Dio e la sua sposa, osservato di nascosto da un pesce che divenne poi il messaggero. Ma vi sono più leggende che trattano questo avvenimento: un'altra interessante, racconta che Shiva supplicato da una donna per farle avere un figlio, le diede una sostanza da mangiare. Ma la donna non la mangiò e la gettò in un mucchio di letame.

Matsyendranatha, che sotto le spoglie di un pesce, aveva ascoltato Shiva mentre insegnava la dottrina a Parvati, ripassò dopo 12 anni e chiese alla donna di fargli vedere il ragazzo. Saputo quello che era accaduto, egli mandò la donna a cercare nel letame e vi trovò un ragazzo di 12 anni che fu chiamato Goraksanatha.

I conti tornano anche in questa leggenda, la quale precisa la sequenza della trasmissione dottrinale: Shiva-Matsyendranatha-Goraksanatha.³⁶

La teologia dei goraksanathi è molto elementare: Shiva è il loro Dio supremo e la salvezza consiste nell'unione con la divinità mediante lo Yoga.

Essi furono però soprattutto conosciuti e rispettati (oltre che per la maestria nell'arte della respirazione), per il loro prestigio magico; passando per guaritori e maghi, comandavano la pioggia, ostentavano serpenti, dominavano le belve, vivevano nella giungla e cavalcavano le tigri. Da notare la cavalcata delle tigri, motivo arcaico e sciamanico perché la tigre è il Signore delle “iniziazioni”.

Uno dei libri più importanti della Setta è il GORAKSABODH, scritto in Indi nel XIV secolo, il quale annota che i goraksanathi si possono sposare e una volta morti non vengono bruciati, ma sepolti nella posizione di meditazione e questo indica che lo Yogi si è identificato con Shiva. Si può concludere che questa setta d'aveva

³⁶ Ivi, PAG.289.

assimilato anche le strutture di iniziazione sciamaniche assai antiche; ciò conferma tutta la struttura iniziatica del I, II e soprattutto del III cap. di questo testo.

M. Eliade conferma la mia tesi di iter iniziatico dello HATHAYOGAPRADIPIKA, rilevando che tantrismo, buddhismo, alchimia, Hatha-Yoga, i goraksanathi e i kapalica sono connessi tra loro, perché i loro rappresentanti si incontrano sia negli elenchi dei 9 Natha, sia in quelli degli 84 Siddha. Non solo questo simbolismo è la chiave, bensì è accertato che probabilmente tra il VII e XI secolo ha avuto luogo una nuova “rivelazione” come sintesi tra elementi del tantrismo Vajrayana e shivaita, la magia, l’alchimia e lo Hatha- Yoga.

Da ciò ritengo plausibile sostenere che lo HATHAYOGAPRADIPIKA sia il testo in cui questa sintesi, intesa come “nuova rivelazione”, si evidenzia nel suo massimo splendore.

L’affermazione del *sutra* “... perfino ai profani, incapaci di comprendere direttamente la verità”, accentua il carattere di una “nuova rivelazione”, non più cioè la necessità di ricorrere a mediatori quali preti o brahmani.

66- SHIVA ha spiegato due milioni e mezzo di vie effettive per il raggiungimento di LAYA. Ma noi pensiamo che la devozione a NADA sia la migliore.

67- Lo Yogi, seduto in MUKTASANA, assuma SAMBHAVI-MUDRA e ascolti con la mente concentrata il suono interno con l’orecchio destro.

68- Chiudere le orecchie, gli occhi, il naso e la bocca. Allora un suono chiaro e distinto viene udito al passaggio della pura SUSUMNA.

Come di consueto, i *sutra* indicano il metodo per sperimentare direttamente la “verità”, attraverso una tecnica (in questo il NADA), che viene direttamente da Shiva, da cui il “sigillo di Shiva”; essa è ritenuta la migliore, come del resto tutte le tecniche del testo, ma questo dipende come già indicato dall’attitudine del praticante e dal Mestro.

E’ interessante notare che il testo utilizza ben 38 *sutra* per spiegare l’importanza dei NADA; questi suoni sono una caratteristica peculiare dello HATHAYOGAPRADIPIKA, che più di qualsiasi altro testo li menziona.

Il “suono interiore” è perciò differente dal “suono mistico” OM già menzionato nelle Upanishad tra il II sec. A.C. e II sec. D.C., dove l’OM ha il significato di Mantra, cioè una ripetizione cosciente che lo Yogi deve eseguire. In un’altra, la BRHAD. UP. V, 9, vi è l’indicazione di chiudersi le orecchie con i pollici, ascoltando il suono dello spazio che è all’interno del cuore e che assume 7 forme: esso è come il suono di un fiume, di una campanella, di un bussolotto di cuoio, di una ruota di carro, di un grido di rana, come la pioggia, o come quello delle parole in un luogo riparato, dopo di che il suono si perde in BRAHMAN.

Nella NADABINDU-UPANISHAD, oltre al suono (MANTRA) OM vi è un’interessante parte che descrive i fenomeni auditivi accompagnanti gli esercizi Yoga.

Nel S. 31-32: lo Yogi percepisce suoni violenti (oceano, tuoni, cascate), poi l’audizione si raffina, con suono di VINA (flauto), d’ape. “Lo Yogi deve sforzarsi di ottenere dei suoni il più possibile sottili, perché è il solo mezzo di progredire nella meditazione”.³⁷

Per ultimo lo Yogi sperimenterà l’unione con il PARABRAHMAN che non ha suono; questa affermazione è identica al *sutra* 102 di questo capitolo.

L’influenza di queste Upanishad è notevole nel quarto capitolo, ma va notato che la concezione dei suoni mistici per ottenere l’estasi era stata elaborata in ambienti Yoga più antichi, che a loro volta influenzarono il carattere sperimentale upanishadico.

Un altro caso di equivalenza si trova nella YOGATATTVA-UPANISHAD, dove PARAMATMAN (lo spirito universale) è unificato al JIVATMAN (anima individuale) sempre attraverso l’uso del NADA.

Il NADA, perciò, attraverso la sua contemplazione trasforma il cosmo in una teofania sonora.

Il valore dei “suoni mistici” fu conosciuto fin dai tempi vedici, in particolare il Mantra OM.

Ma è soprattutto il tantrismo buddhista e shivaita, che ha elevato i Mantra a veicolo di salvezza (MANTRA-YANA).

Questo perché un simile metodo è facile (basta ripetere la formula sacra), di

³⁷ Ivi, PAG. 130.

conseguenza ebbe “successo popolare”.

La differenza dei due “suoni” è che nel NADA si ascolta il suono, lo si contempla quasi passivamente, nel Mantra si produce un linguaggio segreto, ossia vi è la differenza tra chi ascolta e chi parla. Nel NADA si ascolta il proprio suono direttamente, nel Mantra vi è l'intervento del mediatore (il Maestro) che rivela la parola.

Comunque il fine di ambedue i “suoni” è identico; sperimentare la realtà.

Forse nello HATHAYOGAPRADIPIKA vi sono più dettagli di fisiologia mistica su come i suoni vengono prodotti e questa produzione è sempre riferita al risveglio, al moto ascendente di Kundalini.

Ascendendo, Kundalini produce dei suoni di vario grado e intensità i quali attestano il progresso dello Yogi durante la Sadhana.

KUNDALINI è sicuramente il fulcro di tutto il testo.

69- In tutte le pratiche Yoga vi sono quattro stadi: ARAMBHA, GHATA, PARICAYA e NISPATTY.

70- Ora è descritto ARAMBHAVASTHA: quando il BRAHMA-GRANTHI è penetrato da PRANAYAMA, sopravviene uno stato di beatitudine che scaturisce dall'AKASA del cuore. Vari suoni come di gioielli tintinnanti e il suono non “battuto” (ANAHATA-DHVANI) sono uniti nel centro del corpo.

71- Quando si inizia a udire il suono del vuoto, lo Yogi acquista un corpo luminoso e raggianti, con un profumo delizioso e libero da malattie e ha il cuore pieno di gioia.

Gli stadi Yoga a cui si riferisce il *sutra* 69 sono diversi da quelli descritti per il PRANAYAMA al II cap., 9.12.

Gli stadi descritti in questi *sutra* e seguenti, sono da considerarsi come delle tappe evolutive dello Yogi, uguali in tutte le discipline yogiche, cioè non solo tipiche dello Hatha-Yoga.

Il PRANA elevato fino al BRAHMA-GRANTHI, cioè al 3° occhio, crea uno

stato di estasi che proviene dal ANAHATA-CHAKRA, il plesso cardiaco, dove si avvertono suoni mistici, dalla cui felicità la preziosità dei gioielli dà una idea approssimativa.

Il riferimento al cuore ha un significato d'amore, di compassione universale, che accompagnato al suono del "vuoto" richiama la possibilità dell'influenza buddhista in questo stadio.

E' interessante notare che anche il buddhismo Zen, sebbene non contempli una "Via" progressiva del risveglio, ha classificato dieci stadi evolutivi. Questi stadi indicano le condizioni dello spirito degli esseri umani e possono succedersi nel corso della meditazione (ZA-ZEN) o nell'evoluzione di anni di vita. Queste dieci tappe rappresentano una successione, ma senza una separazione netta, avendo ciascuna una caratteristica della tappa immediatamente superiore ed immediatamente inferiore.

Esse vanno dallo stato infernale fino allo stadio di Buddha, che è la tappa più elevata.³⁸

72- Ora è descritta GHATAVASTHA: nel secondo stadio le arie si riuniscono ed entrano nel canale centrale. La posizione dello Yogi diviene allora stabile ed egli saggio e simile agli dei.

73- Quando il VISNU-GRANTHI, che è nella gola, è penetrato, esiste la promessa della suprema beatitudine. Nell'ATISUNYA sorge un suono tonante come il timpano.

Nel secondo stadio, vi è una sottile alchimia pranica, che attraverso SUSUMNA penetra nel NODO di VISNU, punto di convergenza di ANAHATA e MANIPURA-CHAKRA.

Nell'AKASA di VISHUDDHA (l'ATISUNYA) si avverte un suono particolare che conferma lo Yogi possessore di qualità quasi divine.

74- Ora è descritto PARICAYAVASTHA: nel terzo stadio, un suono simile a quello di un Mardala è udito nell'AKASA; allora il PRANA raggiunge il MAHASUNYA che è la sede di tutti i SIDDHI.

³⁸ PAOLO BELLI, Dhyana-Chan-Zen, teoria e pratica, MANOSCRITTO C/O "CENTRO DHARMA", CESENA 1980, PAGG. 16-18.

75- Avendo raggiunto lo stadio di suprema gioia della mente, si verifica l'esperienza dello stato naturale di beatitudine (dell'ATMAN). Allora lo Yogi si libera dai disturbi causati dagli umori: dolori, vecchiaia, malattie, fame e sonnolenza.

Nel terzo stadio, il PRANA raggiunge l'AKASA di AJNA CHAKRA (MAHASUNYA), che è il centro di comando di tutti i poteri (SIDDDHI). Lo Yogi ha potere sui cinque elementi: terra, fuoco, acqua, aria, etere, e brucia tutti i semi karmici.

76- Ora è descritto NISPATYAVASTHA: avendo sciolto il RUDRA-GRANTHI, il PRANA raggiunge la sede di ISHVARA. Allora in NISPATY viene udito un suono come di flauto che assume la risonanza di una vina.

77- Questa integrazione della mente col suono è detta RAJA-YOGA. Un tale Yogi, Maestro di creazione e distruzione, diventa uguale a ISHVARA.

78- Che ci sia liberazione o no, qui esiste beatitudine suprema. Questa beatitudine che deriva la LAYA è ottenuta tramite il RAJA-YOGA.

Il RUDRA-GRANTHI è il punto di convergenza di MULADHARA e SVADISHTHANA-CHAKRA, la sua purificazione determina la risonanza del NADA nella sede dello ISHVARA, cioè di Shiva, al centro del cranio.

Tutta la mente vibra col suono, unificando lo Yogi a Shiva, anzi egli diventa Dio stesso in forma micro-cosmica. Questo è il RAJA-YOGA, che è stato possibile realizzare attraverso l'assorbimento (LAYA).

Inoltre si rileva che questi quattro stadi sono una ripetizione ridotta di tutto l'iter iniziatico del I, II, e III CAP.

Questa ripetizione è probabilmente una aggiunta al testo originario avvenuta più tardi, ma anche una conferma della gradualità della Sadhana.

79- Vi sono semplici HATHA-YOGI che non hanno la conoscenza di RAJA-YOGA. Io li considero praticanti che non raccolgono il frutto dei loro sforzi.

80- *La contemplazione nello spazio fra le sopracciglia, secondo me, conduce al raggiungimento del UNMANI-AVASTHA in breve tempo. Perfino per gente di modesto intelletto questo è un sistema adatto per raggiungere RAJA-YOGA. Lo stato di assorbimento che deriva da NADA conferisce esperienza immediata.*

I concetti di questi *sutra* sono adesso ripetuti nel testo, cioè il legame Hatha-Yoga e Raja-Yoga è inscindibile, uno è possibile solo attraverso l'altro e viceversa.

La gradualità della Sadhana passa attraverso il controllo fisico e poi mentale, è difficile, secondo il testo, iniziare direttamente la meditazione senza prima aver purificato il corpo. Il corpo è il mezzo supremo attraverso il quale la realizzazione è possibile; concetto questo già affermato dal movimento Siddha.

La attualità di questi *sutra* è valida anche oggi, infatti vi sono una marea di scuole hathayogiche che insegnano solo i principi fisici, trascurando o dimenticando la partecipazione mentale (EKAGRATA). Perciò in questo modo, pur faticando, non raggiungono alti livelli di perfezione. Il *sutra* 80 allora propone il metodo contemplativo (DHYANA) di osservazione del AJNA-CHAKRA, attraverso BRUMADHYA-DRISTI, cioè la convergenza degli occhi verso il punto.

Tecnica semplice e alla portata di tutti, ma molto potente e soprattutto immediata, per sperimentare il LAYA.

81- *Nei cuori dei grandi Yogi che rimangono in uno stato di SAMADHI attraverso la concentrazione su NADA, vi è beatitudine completa, senza uguali, che supera ogni descrizione e che è conosciuta solo da SRI GURU NATHA.*

Il riferimento a “SRI GURU NATHA”, permette un altro excursus storico, per chiarire meglio il sincretismo dello HATHAYOGAPRADIPIKA e l'osmosi col movimento Siddha.

Questo movimento, che fiorì probabilmente tra il decimo e il dodicesimo secolo D.C. completò la grande sintesi panindiana dei diversi elementi del Vajrayana buddhista, del tantrismo indù, della magia e dell'alchimia. Il Leit motiv di questo movimento molto popolare era l'ideale dell'immortalità del corpo; come ha detto molto concisamente B. Zvelebil: “libertà, salute perfetta e immortalità – si

guadagnano in questa vita”.³⁹

Con Siddha si vuole indicare “una persona perfetta, espertissima” e si fa riferimento allo Yogi Tantrico che ha raggiunto la meta sublime dell’emancipazione prima di morire ed è diventato così padrone e controllore di ogni conoscenza gnostica e, soprattutto, dei poteri magici (Siddhi). Un Siddha è un alchimista spirituale che influenza e trasforma la materia impura (il corpo) in oro (l’essenza spirituale e immortale). Il procedimento yogico tipico di questa tradizione si chiama KAYA-SADHANA o “coltivazione del corpo”.

La parte più interessante degli insegnamenti dei Siddha riguarda il corpo umano inteso come incarnazione dell’universo e strumento per ottenere l’emancipazione.

I Siddha sostengono di poter procrastinare a volontà la morte con una speciale procedura esoterica di rivitalizzazione del corpo, o anche con la dematerializzazione, transustanziandolo, facendolo cioè entrare in un veicolo divino. Quest’ultima forma di immortalità viene considerata superiore, anche se uno Yogi può optare per l’immortalità fisica se si sente pronto a svolgere una missione speciale sulla terra. La transustanziazione del corpo tentata dai Siddha trova con ogni probabilità un termine di confronto biblico nell’ascensione di Gesù Cristo. Nella filosofia dei Siddha la morte non è inevitabile e l’emancipazione non si considera più un avvenimento post mortem. Infatti si pensa che la libertà dagli impedimenti dell’esistenza condizionata si possa raggiungere solo quando si è nella carne. La morte del non illuminato spiritualmente, che non ha provato la libertà, coincide con l’occupazione di un nuovo corpo destinato a incarnarsi ulteriormente nel mondo transurrente. Per questo i Siddha credono nella “liberazione in vita” (JIVAN-MUKTI) come se si trattasse di una fase preliminare prima dell’emancipazione finale (PARA-MUKTI) dopo la morte. Il movimento Siddha è un fenomeno notevolmente complesso con molte suddivisioni finora poco comprese.

Le scuole più importanti sono quelle dei NATHA-SIDDHA e dei MAHAISHVARA-SIDDHA. La prima ebbe origine nell’India del nord, soprattutto nel Bengala. Era intimamente collegata col precedente movimento dei RASA-ISHVARA-SIDDHA del Doab (Antarvedi). D’altronde i MAHAISHVARA-SIDDHA provenivano dalle regioni meridionali. La tradizione buddhista del nord

³⁹ GEORGE FEUERSTEIN, Yoga: teoria e pratica, CIT., PAG. 134.

parla di un pantheon di 84 Siddha, indicati per lo più col nome di SIDDHA-ACARYA.

Le fonti tibetane, che si rifarano a tradizioni sanscrite ormai perdute, riportano un breve riassunto biografico di tutti questi grandi Siddha o Siddha maggiori. A livello accademico si è d'accordo nel dire che questo elenco non ha fondamenta storiche e che il numero 84 è solo un'espressione simbolica per indicare la totalità.

Ma molti dei nomi ricordati appartengono a personaggi storici, dal momento che alcuni dei loro testi e canti mistici (DOHA) si sono effettivamente preservati, per quanto soprattutto in traduzioni tibetane.

Il primo Siddha, secondo le fonti tibetane, fu Luhipa (LUYI-PADA), un personaggio probabilmente corrispondente a Matsyendranatha, Maestro del famoso Goraksanatha. Innumerevoli leggende e canzoni parlano delle conquiste magiche e spirituali di questi due grandi maestri. Un altro importante Siddha che merita di essere ricordato fu Nagarjuna, che i tibetani hanno confuso con il fondatore del sistema buddhista MADHYAMIKA che aveva lo stesso nome e che probabilmente visse nel secondo secolo D.C.

Nagarjuna fu Maestro del Siddha Tilopa che a sua volta iniziò Naropa che fu Guru di Marpa. Quest'ultimo a sua volta istruì l'illustre Milarepa.⁴⁰

Sembra che la diramazione meridionale del movimento Siddha, sebbene allineata in generale con lo stile di vita dei Siddha, si sia diversificata e in modo abbastanza rilevante, per qualche cambiamento di tono. Per questo, secondo B. Zvelebil, essa rivela un più intenso atteggiamento antiritualistico, in un certo senso sovversivo oltre a una totale indifferenza per gli aspetti devozionali dello Yoga, e un atteggiamento sociale piuttosto radicale con un marcato disinteresse e un vero e proprio disprezzo per la rigida struttura sociale della società indiana medioevale. La cultura Siddha settentrionale presenta entrambi questi elementi, sia pure in una forma molto più attenuata. La tradizione meridionale dei TAMIL inneggia a diciotto Siddha, alcuni dei quali erano di origine cinese e singalese e si dice che uno di loro fosse originario dell'Egitto.

Inoltre il numero diciotto è puramente simbolico. Tra questi celebratissimi MAGI-YOGI le prodezze magiche di AKKATTIYAR (AGASTYA), TIRUMULAR e CIVAVAKKIYAR hanno affascinato l'immaginazione del popolo.

⁴⁰ GEORG FUERSTEIN, *Yoga: teoria e pratica*, CIT., PAG. 136.

Un duro lavoro di ricerca sta portando molto gradualmente alla luce la saggezza e le tecniche appartenenti al movimento Siddha Tamil. Considerazione valida anche per la diramazione settentrionale.

I NATHA-SIDDHA furono un movimento vero e proprio (non una persona come cita il *sutra*), che ebbe un enorme influsso sullo sviluppo dello Yoga.

La scuola Natha – il termine Natha significa Signore – si può far risalire direttamente alla grande forza d’urto ispirativa che il Vajrayana buddhista ebbe sul mondo culturale indù. La filosofia Natha rivela una forte somiglianza col tantrismo buddhista e sembra che i Natha-Siddha siano stati i primi indù a eseguire pratiche tantriche, che in origine si erano sviluppate solo nei circoli buddhisti.

Questo intimo collegamento con il mondo buddhista probabilmente spiega anche il fatto che i Natha appartenessero per lo più alla casta degli intoccabili nella complessa scala sociale indù. Infatti, attualmente uno dei loro soprannomi nel linguaggio bengalese è Jugi, usato spesso in senso spregiativo. In origine una comunità religiosa, gli Jugi attualmente formano una casta distinta sul gradino più basso della scala sociale.

Ma i Natha non si limitavano a plagiare o imitare i precettori buddhisti.

Nonostante gli scarsi dati disponibili su questo culto, non ci sono dubbi che i Natha hanno seguito un loro personale ITINERARIUM, sviluppando molte nuove e originali teorie e tecniche yogiche.

Tecniche e teorie contenute nello Hatha-Yoga chiamato anche Hatha-Vidya (= “scienza della forza”), che è una continuazione diretta della KAYA-SADHANA dei primi Siddha.

Si sostiene che la dottrina dei Natha si rifaccia a Matsyendranatha, alias Minanatha. Entrambi i termini hanno lo stesso significato di “Signore del pesce” o “pescatore”. Questo nome inconsueto si ricollega a una storia leggendaria in cui si raccontava che Matsyendranatha si era trasformato in un pesce o ne indica semplicemente l’attività di pescatore. Un altro suo appellativo, Macchaghna o “uccisore di pesci” sembrerebbe convalidare questa ipotesi. Anche se alcuni trattati sanscriti di Yoga sono attribuiti a Matsyendranatha, per esempio il trattato esoterico KAULA-JNANA-NIRNAYA, è impossibile stabilire senza possibilità di errore l’effettiva storicità di questo famoso Maestro.

Gli indù vedono in Matsyendra il fondatore della scuola KAULA del tantrismo,

che per molti aspetti è del tutto simile al Sahajiya buddhista. Anche in Nepal Matsyendra è venerato come la divinità protettrice e custode della regione nella forma del BODHISATTVA Avalokitesvara.

Il primo personaggio reale e, al tempo stesso il più in vista di tutto il movimento Natha, è Goraksanatha, considerato il primo caposcuola dello Hatha-Yoga. Numerosissime tradizioni lo considerano un discepolo personale di Matsyendra, ma in proposito non tutti sono concordi: c'è chi pensa che Goraksa abbia fondato la setta dei KANPHATA.

Il termine sanscrito significa “orecchie tagliate” e si riferisce alla consuetudine di portare enormi anelli alle orecchie. Questa insolita consuetudine di forare la cavità centrale delle orecchie viene interpretata da alcuni dei moderni studiosi come una tecnica per acquistare determinati poteri magici. Movimento un tempo molto diffuso, la setta dei Kamphata attualmente ha perso l'antico splendore. Molti membri non perseguono più le antiche pratiche e non sembrano nemmeno conoscere granché delle loro sacre scritture.

Alle origini fu una setta strettamente legata al celibato e all'ascesi, ma col trascorrere del tempo e con l'influsso di altre scuole tantriche si permise l'unione dei sessi. L'ideale ascetico di Goraksa, in un certo senso, non fu niente altro che un breve interludio nella storia del culto dei Siddha, perché sembra del tutto certo che le tecniche dei primi Natha comprendevano il rapporto sessuale e il coito sacrale con donne esperte nell'iniziazione.

Lo sfondo filosofico generale di questo movimento di natura notevolmente sincretistica è un insieme di molte e svariate tendenze, ed è normale e non contraddittorio per la mentalità indiana.

C'è una forte componente shivaita, soprattutto in Bengala, rilevabile per esempio nel fatto che col nome Bhairava era onorato e venerato lo stesso Goraksa; Bhairava era una delle tante forme di Shiva. Diversi cerimoniali e l'uso del tridente, emblema caratteristico di Shiva, sottolineano analogamente l'elemento shivaita delle setta Natha. Ma non pochi sono anche gli influssi del visnuismo, specialmente nell'India occidentale e si può individuare chiaramente anche un contributo buddhista. Un'altra componente rilevante è quella del saktismo che si rafforza ulteriormente nella così detta Via Natha. La posizione teologica dei Natha è un libero teismo incentrato su un Essere trascendente da cui scaturisce irradiandosi l'intera

creazione. La loro metafisica, che non fu mai una scienza molto appariscente in un culto dedito più che altro alla pratica, è una versione sakta dell'Advaita-Vedanta. Esiste solo una unica realtà non-duale che alla mente limitata e non illuminata sembra una pluralità. Pur essendo una, ha due aspetti che a livello fenomenologico sembrano rispettivamente i due poli Shiva e Shakti.

Poli che rappresentano l'energia statica e dinamica. Col loro movimento discendente o effluente (PRAVRTTI), entrambi mettono in moto il processo di ontogenesi che si conclude con la manifestazione dell'universo fisico come appare normalmente ai sensi dell'uomo.

Col movimento ascendente, involutivo (NIVRTTI) dissolvono l'intera creazione e permettono allo Yogi di vivere a livello esperienziale lo stato spontaneo di non-dualità, definito spesso stato "congenito" o "spontaneo" (SAHAJA) perché innato in ogni cosa e corrispondente all'unica vera realtà.

Il fine principale di tutto il complesso dell'opera tantrica e hathayogica è di realizzare questa penetrazione.

A volte viene chiamata ULTA-SADHANA (processo regressivo).

La possibilità di questa introversione individuale è garantita dal fatto che il corpo è una replica o un vero e proprio condensato di tutto l'universo esistente.

Shiva e Shakti – per mezzo di una analogia mistica – risiedono nello stesso corpo umano. Attraverso la loro azione combinata lo Yogi gradatamente dissolve il cosmo privato e si fonde nel non duale.

Unione che coincide con la conquista dell'immortalità in un corpo perfetto.

Vi furono altri movimenti Siddha, tra i quali i PASUPATA e i BAUL, che però influenzarono meno lo HATHA-VIDYA.

Come gli eterodossi BAUL del Bengala, la setta PASUPATA rivelò un marcato atteggiamento antivedico e non sorprende se questo atteggiamento abbia provocato sospetti, disprezzo e ostilità nelle comunità indù ortodosse. I Pasupata si erano già organizzati a livello di setta in età precristiana. In realtà si tratta della più antica forma di shivaismo che, secondo alcuni studiosi, affonda le radici nella civiltà pre-ariana della valle dell'Indo. Questa tesi si fonda sui reperti interrati negli scavi di Mohenjo-Daro e Harappa, dove si sono trovati dipinti e statuette che dovrebbero somigliare al più tardo Dio SHIVA, detto anche PASUPATI ("Signore degli animali"). Pur essendo oscure le origini di questa setta, le sue propaggini medioevali

che interessano in questa sede sono piuttosto concrete, almeno per quanto riguarda il credo e le pratiche filosofico-religiose. Le conoscenze in proposito provengono soprattutto dal SARVA-DARSANA-SAMGRAHA di Madhava (secolo quattordicesimo).

Si tratta, come suggerisce il titolo sanscrito, di un compendio di tutte le più importanti scuole filosofiche in voga nell'India medioevale.

Come si è visto, lo Yoga svolse un ruolo decisivo già nelle antiche comunità RUDRA-SHIVA dei tempi vedici e continuò a svolgerlo nel sistema Pasupata medioevale. Lo Yoga divulgato non è quello di PATANJALI, ma è specchio fedele di un evidente influsso del pensiero e della cultura Siddha mischiati a elementi della religione BHAKTI. Questa sintesi nella letteratura puranica è nota col nome di PASUPATA-YOGA. Attraverso il culto e la propiziazione della divinità suprema, PASUPATI, lo Yogi acquista la condizione di AISHVARYA (= dignità divina), una sorta di deificazione in cui fa suoi i poteri magici (VIBHUTI). Il termine Yoga è usato per descrivere il rapporto tra l'adoratore, detto la "creatura" (PASU), e l'oggetto dell'adorazione, cioè lo stesso "Signore" (PATI). Lo Yoga consiste in questo caso nella recitazione dinamica di un MANTRA o nella pratica dell'assorbimento meditativo o anche nello stato di quiete della mente che è il risultato di questi esercizi.

Oltre ai Pasupata (alias Pasupati) esistevano altre sette o ordini shivaiti diffusi nel medioevo a livello popolare, come i KAPALKA o i KALAMUKHA che godettero di cattiva fama per i loro strani riti pressoché sconosciuti. Si è sostenuto erroneamente che dovevano essere di natura orgiastica. Dai Kapalika nacquero per gemmazione gli AGHORI, tra i quali erano e sono ancora diffuse molte pratiche misteriose, ripugnanti per la cultura occidentale.

Il movimento siddha BAUL originario del Bengala era in generale composto da seguaci della "Via SAHAJA", detta SAHAJIYA. Tra questi vi erano poeti, sufi, e SIKH. Questi Yogi venivano dai più bassi strati sociali, mussulmani e indù.

Il termine Baul significa folle o pazzo e indica il fervore religioso di questa setta. Il loro SAHATA era inteso come intensa compartecipazione tra individuo e Divinità e la donna era considerata un'epifania della Divinità, perciò indispensabile la "via dell'amore" per la realizzazione divina.

Un aspetto interessante della dottrina Baul è quello dello Yoga del triplo

tempo, la cui essenza è l'idea di una vita spontanea.

Questo spiritualismo è comprensibile solo quando il tempo passato, presente, futuro, venga vissuto in totale armonia. Altri movimenti Siddha, pure importanti e interessanti, non influenzarono il presente testo.

82- *Il MUNI, chiuse le orecchie con i pollici, mette la mente a fuoco sul suono mistico sino a quando questa vi si fissa stabilmente.*

83- *Attraverso il procedimento di ascoltare, il suono interiore domina il suono esteriore. Lo YOGI supera tutte le instabilità della mente in quindici giorni e perciò diviene felice.*

84- *Durante lo stadio iniziale di pratica, si ascoltano soprattutto alcuni suoni, i più forti. Progredendo, si ascoltano suoni sempre più lievi.*

85- 86- *All'inizio si sentono nel corpo vari suoni che somigliano a quelli dell'oceano, delle nuvole, del timpano e del tamburo JARJARA. A metà i suoni somigliano a quelli del tamburo MARDALA, della campana e del corno. Alla fine i suoni sembrano quelli delle campane tintinnanti, del flauto, del Vina e delle api. Così si sentono i vari suoni al centro del corpo.*

87- *Anche quando viene udito il rumore forte, che somiglia a quello delle nuvole e del tamburo, si deve rivolgere l'attenzione solo ai suoni sottili e più sottili.*

88- *Anche se l'attenzione può scivolare dai suoni grossi a quelli sottili, o dai sottili ai grossi, non le si deve permettere di vagare altrove, essendo per natura instabile.*

89- *Su qualsiasi suono interiore la mente si focalizzi, dopo che si stabilizza ci si assorbe.*

90- *Come un'ape che beve il miele non si preoccupa dell'odore, così la mente, assorbita in NADA, non si preoccupa degli oggetti dei sensi.*

91- *L'acuminato ferro di NADA ferma la mente, che è come un elefante in calore che vaga nel giardino degli oggetti di desiderio.*

92- *La mente, caduta nella trappola di NADA, diviene completamente immobile, come un uccello che abbia perso le ali.*

93- *Colui che è desideroso di ottenere la padronanza dello Yoga deve tralasciare ogni attività mentale e con una mente completamente concentrata deve meditare solo su NADA.*

94- *NADA è come una rete che intrappola il cervo ed è anche il cacciatore che uccide il cervo.*

95- *NADA è come un catenaccio che imprigiona il cavallo dello Yogi. Lo Yogi deve quindi meditare quotidianamente su NADA.*

96- *Il mercurio della mente, immobilizzato con lo zolfo di NADA, permette di volare nel cielo di BRAHMAN.*

97- *La mente è come un serpente interno che, sentendo il suono di NADA, resta assorbito solo su quello, immobile e dimentico di tutto.*

98- *Il fuoco che brucia un pezzo decresce con il consumarsi del legno. Così anche la mente diretta a NADA è assorbita in esso.*

99- *La mente è come un capriolo che udendo il suono di campane resta assorto e immobile e subito è ucciso da chi sia esperto arciere.*

100- *Il suono della risonanza mistica: la quintessenza di questo suono è il supremo oggetto della conoscenza (ATMAN). La mente diventa tutt'uno con l'oggetto della conoscenza e si dissolve in esso. Questo è il supremo stato di VISNU.*

101- *La concezione di AKASA esiste finché il suono è udito. Quando cessa, si è al*

cospetto di PARABRAHMAN, detto PARAMATMAN.

102- *Qualsiasi cosa si percepisca della natura del mistico NADA, è veramente SHAKTI. Colui in cui tutti i TATTVA si dissolvono e diventano informi, questi è PARAMESVARA. Così termina l'investigazione su NADA.*

Tutto questo gruppo di *sutra* in forma di metafora chiariscono, con una poetica mistica, la relazione fra mente e NADA.

Il MUNI, cioè il saggio, attraverso la ritrazione dei sensi (PRATYAHARA) deve fissare la concentrazione, che in questo caso è più una contemplazione, al proprio suono interno. Questo metodo permette una rapida stabilità mentale, quando si ha una mente stabile è sicuro che si è calmi e tranquilli.

Nella NADA-BINDU-UP. vi è lo stesso processo auditivo descritto nei S. 85-86, che conferma l'influenza upanishadika sul presente testo.

La mente viene paragonata ad un'ape che beve miele, o ad un elefante che deve essere trattenuto col ferro che è il SUONO; ancora la mente è un uccello senza ali nella trappola del suono, poi la mente è paragonata al capriolo e il suono alla rete o al cacciatore. Ancora ribadendo il carattere alchemico dell'opera, la mente è il mercurio e NADA lo zolfo, così come la mente è un serpente che viene incantato dal suono.

Il processo continua con il fuoco che brucia il legno (la mente), ecc... fino ad arrivare al SAMADHI, quando lo Yogi è unificato al BRAHMAN. Tutto questo ITER, descritto nei *sutra* 69-75 e nell'intero III cap., corrisponde alle 4 tappe del SAMADHI, che sono PRATYAHARA, DHYANA, SAMPRAJNATA SAMADHI e ASAMPRAJNATA SAMADHI, precisati nel commento dei *sutra* 6-7.

Patanjali nel suo YOGA-DARSANA (CAP. III, S.17) descrive il SIDDHI che si ottiene praticando la contemplazione del "suono": "... Si ha compresnsione dei suoni di tutti gli esseri viventi". Confermando la potenza della contemplazione su Nada.

103- *Tutti i procedimenti di HATHA-YOGA e LAYA-YOGA non sono che mezzi per raggiungere il RAJA-YOGA. L'uomo che raggiunge RAJA-YOGA trionfa sul tempo.*

104- *La mente è il seme, HATHA-YOGA è il suono e l'assenza completa di desideri è*

l'acqua. Con tutt'e tre, il KALPA-VRKSA, che è UNMANI-AVASTHA, si sviluppa subitamente.

Oggigiorno le scuole Yoga si sono differenziate in: HATHA, LAYA, RAJA, JNANA, SAHAYA e altre ancora, ma per lo HATHAYOGAPRADIPIKA sono mezzi progressivi per arrivare al RAJA-YOGA che è il fine ultimo.

Non è possibile arrivare al SAMADHI se non si parte dal corpo, concetto tipicamente Siddha.

Il processo yogico (Sadhana) viene paragonato anche al "KALPA VRKSA" che è l'albero mitico della conoscenza; le sue radici sono YAMA (controlli), il tronco è paragonato a NIYAMA (astinenze). I rami sono costituiti dalle ASANA (posizioni), le foglie rappresentano il PRANAYAMA (controllo del respiro). La corteccia rappresenta il PRATYAHARA (ritrazione dei sensi), la linfa rappresenta la DHARANA (concentrazione), i fiori dell'albero rappresentano il DHYANA (la meditazione). Alla fine il frutto dell'albero è il SAMADHI, l'essenza della pratica Yoga, dove corpo, mente e anima sono un tutto armonico e si fondono con lo spirito universale.⁴¹

105- Con una costante meditazione su NADA i depositi karmici sono eliminati. La mente e il prana sono così definitivamente assorbiti nell'inattaccabile.

106- Durante lo stato di UNMANI-AVASTHA, il corpo diventa assolutamente inerte come un pezzo di legno e lo Yogi non sente più nemmeno il forte suono di un Dundubhi.

107- Lo Yogi che abbia superato tutti gli stadi, che sia libero da KARMA e che sembri morto, è liberato senza alcun dubbio.

108- Uno Yogi in SAMADHI non è inghiottito dal tempo; non è suscettibile a KARMAN; non è soggetto a influsso alcuno.

109- Uno Yogi in SAMADHI non sente né odore né gusto né forma o colore né tatto o

⁴¹ B.K.S. IYENGAR, L'albero dello Yoga, CIT., PAGG. 17-18.

suono, non riconosce sé stesso né gli altri.

110- *Colui la cui mente non sia né desta né addormentata, e che sia libera da ricordi e dimenticanze, né in oblio né in attività, questi è veramente liberato.*

111- *Uno Yogi in SAMADHI non sente caldo né freddo, dolore né piacere, onore né disonore.*

112- *In verità egli è un uomo libero e sano, i cui sensi e la cui mente sono limpidi e non annebbiati; che è nello stato di veglia e che pure appare addormentato, senza respirazione interna né esterna.*

Alla fine del 4° cap., come all'inizio, il testo tenta di spiegare senza misteri lo stato dello Yogi in SAMADHI.

Si può ancora leggere negli scritti Yoga in merito al SAMADHI, ma quasi nulla sullo stato di "illuminazione", perché i pochi che furono veramente o totalmente illuminati non scrissero mai di questo argomento e ne parlano appena.

Nessun "illuminato" ha mai ammesso di esserlo. Ciò è dovuto in parte al fatto che vi sono diversi stadi di illuminazioni.⁴²

Più cose si realizzano, più si capisce che ne esistono altre da chiarire.

Questo succede anche alla scienza. Per cui è probabile che non sia possibile essere certi della propria "illuminazione".

Certo è che la consapevolezza intesa come "lampo di illuminazione", fa capire una cosa in modo più profondo di quanto possa fare il sapere o il capire attraverso il ragionamento.

Ed è proprio fidandosi di questa intuizione che i *sutra* vanno compresi.

L' "illuminazione", che è la conoscenza suprema, può anche essere definita SAMADHI, ma questo non è certo (perché occorrerebbe essere illuminati), di sicuro però si sa che il Samadhi è un processo, mentre l'illuminazione avviene improvvisamente, ovunque ci si trovi. Vi sono numerose descrizioni dell'illuminazione di Buddha e di parecchi santi, si dice anche che la forza di una mente illuminata sia tale da far tremare la terra, ma tutte queste non spiegano

⁴² C.E.S. RAI, Yama: 14 lezioni di Raja Yoga, ED. MEDITERRANEE, ROMA 1978, PAG. 132.

l'eventuale distinzione fra Samadhi e "illuminazione".

La differenza certa è nella Sadhana, ossia: mentre nello Hatha-Yoga questa è una ricerca e tutto è svolto in funzione del Samadhi, al contrario, in molte scuole buddhiste non si cerca nulla, pur con una Sadhana molto austera. In queste, la pratica non è finalizzata, si pratica meditazione per la meditazione e "l'illuminazione" quando arriva, se arriva, è improvvisa, in ogni caso non cercata.

113- Uno Yogi in SAMADHI non è attaccabile da nessuna arma, non può essere assalito da persone, non è soggetto al controllo che deriva dall'uso di MANTRA e YANTRA.

L'immortalità che si consegue col SAMADHI è infinita e senza tempo.

Neppure i MANTRA (vibrazioni di potere) e gli YANTRA (strumento che serve a trattenere) hanno effetto sullo Yogi in SAMADHI.

I MANTRA non erano sempre utilizzati per il bene, o per la ricerca spirituale, ma in mano a stregoni venivano pronunciati per distruggere i nemici, un po' come le fatture e il malocchio in Occidente.

Nella letteratura indiana, si legge che alcune guerre erano combattute con i Mantra, i quali avevano una potenza distruttiva pari a bombe atomiche. Questo concetto di Mantra inteso come parola che dà vita all'universo, può di conseguenza anche distruggerlo, perciò nella mentalità indù la parola ha potenza ambivalente.

Lo YANTRA è un diagramma, che si disegna o si incide, ed è costituito di solito da una serie di triangoli; 9 nel SRIYANTRA in mezzo a diversi cerchi concentrici inseriti in un quadrato con 4 porte.

Esso rappresenta un simbolismo lineare delle manifestazioni cosmiche a partire dall'unità primordiale.

Anche il MANDALA riprende il medesimo simbolismo dello YANTRA, ma lo sviluppa su livelli molteplici simili a loro.

Lo Yantra, e anche il Mandala, è al tempo stesso un'immagine dell'universo ed una teofania, infatti la creazione cosmica è una manifestazione della Divinità.

Ma lo Yantra serve anche come ricettacolo agli dei.

Nell'India vedica gli dei discendevano nell'altare, che era un luogo sacro, separato magicamente dal resto del territorio. Qui il sacro si manifestava mediante

una rottura di livello, che permetteva la comunicazione tra le zone cosmiche: cielo, terra e regione sotterranea. Pertanto il centro del mondo, cioè il luogo di comunicazione con cielo e inferi, era un luogo costituito da una barriera esterna (il quadro dello Yantra) che impediva l'accesso ai non privilegiati. Anche qui è riscontrabile l'ambivalenza del potere: lo Yantra può essere usato per facilitare l'evoluzione spirituale, ma al tempo stesso per scatenare forze cosmiche tali da distruggere.

114- *Fin quando il Prana non scorre nella via centrale ed entra nel BRAHMARANDHRA, finché il seme non diventa stabile trattenendo il respiro, finché la mente durante la meditazione, non riflette il BRAHMAN, fino ad allora coloro che parlano di conoscenza spirituale indulgono solo in chiacchiere false e millantatorie.*

Il *sutra* che conclude il testo è il più significativo.

Di conseguenza anche il mio commento, per quanto non volesse trattare della conoscenza spirituale, scompare di fronte all'esortazione di verificare attraverso la pratica la validità di questo impareggiabile Sentiero.

“Allora un Maestro disse: parlati dell'insegnamento”.

“Ed egli disse: Nessuno può rivelarvi se non quello che già cova semi addormentato nell'albore della vostra coscienza.

E ce ne sono che parlano, e senza intenzione o sapere rivelano una verità, che neppure essi comprendono.

E c'è chi ha in sé la verità, ma non la esprime con le parole, (**perché**) nel suo petto lo spirito dimora in armonioso silenzio”.⁴³

⁴³ GIBRAN KAHLIL GIBRAN, *Il Profeta*, RIZZOLI, MILANO 1993, PAGG. 69-73.

ALCIONE (KRISHNAMURTI J.), Ai piedi del Maestro,
SIRIO, TRIESTE 1980.

ARUNDALE, GEORGE SYDNEY, Kundalini,
SIRIO, TRIESTE 1981.

AVALON, ARTHUR, Tantra della grande liberazione,
Ed. MEDITERRANEE, ROMA 1987.

AVALON, ARTHUR, Il potere del serpente,
Ed. MEDITERRANEE, ROMA 1971.

BACOT, JACQUES, Vita di Milarepa,
MONDADORI, MILANO 1975.

BARAGHINI, MARCELLO, Guru – Cola,
SAVELLI, ROMA 1975.

BELLI, PAOLO, Hatha-Yoga teoria e pratica,
MANOSCRITTO C/O CENTRO DHARMA, CESENA 1982.

BELLI, PAOLO, Alchimia del Tai Chichuan,
MANOSCRITTO C/O CENTRO DHARMA, CESENA 1986.

BELLI, PAOLO, Dhyana – Chan – Zen, teoria e pratica,
MANOSCRITTO C/O CENTRO DHARMA, CESENA 1980.

BELLI, PAOLO, Commento ai IO TORI di KAKUAN,
MANOSCRITTO C/O CENTRO DHARMA, CESENA 1987.

BELLI, PAOLO, Kaivalya Darsanam,
DISPENSA C/O CENTRO DHARMA, CESENA 1982.

BESANT, ANNIE, Il tempio interiore
Ed. SOCIETA' TEOSOFICA, TRIESTE 1982.

BETTELHEIM, BRUNO, Ferite simboliche,
SANSONI, FIRENZE 1973.

BHAKTIVEDANTA, A.C. SWAMIPRABHUPADA a cura di, Srimad Bhagavatam, II
canto,
Ed. BHAKTIVEDANTA, FIRENZE 1982.

BHAKTIVEDANTA A.C. SWAMI PRABHUPADA, Il nettare della devozione,
BHAKTIVEDANTA, FIRENZE 1982.

BLAVATSKY, H.P., La voce del silenzio,
Ed. SOCIETA' TEOSOFICA, TRIESTE 1985.

BLOFELD, JOHN, La via del potere,
UBALDINI, ROMA 1978.

Canone buddhistico, Iti Vuttaka,
BORINGHERI, TORINO 1978.

Canone buddhistico, Dhamma Pada,
BORINGHERI, TORINO 1979.

CAMPBELL, JOSEPH, L'eroe da mille volti,
FELTRINELLI, MILANO 1958.

CAVENDISH, RICHARD, La magia nera,
Ed. MEDITERRANEE – I° VOLUME – ROMA 1972.

CELLA, GABRIELLA AL CHAMALI, Yoga e salute,
SONZOGNO, MILANO 1992.

CHIA, MANTAK, " Tao Yoga dell'amore,
Ed. MEDITERRANEE, ROMA 1989.

CHIA, MANTAK, Tao Yoga il risveglio dell'energia attraverso il Tao,
Ed. MEDITERRANEE, ROMA 1989.

CHIA, MANTAK, Tao Yoga Chi Kung dell'energia,
Ed. MEDITERRANEE, ROMA 1993.

CHIA, MANTAK, Tao Yoga femminile,
Ed. MEDITERRANEE, ROMA 1986.

Cinque Upanishad,
Ed. ASRAM VIDYA, ROMA 1974.

COLLINS, MABEL, Luce sul sentiero,
SIRIO, TRIESTE 1980.

COOPER, JEAN C., Alchimia cinese,
ASTROLABIO, ROMA 1985.

DHIRENDRA, BRAHMACHARI, Yoga asana vijnana,
DHIRENDRA YOGA PUBLICATIONS, NEW DELHY 1966.

DHIRENDRA, BRAHMACHARI, Yogic suksma vyayama,
DHIRENDRA YOGA PUBLICATIONS, NEW DELHY 1966.

DIGAMBARJI, SWAMI a cura di, Hathayogapradipika,
SAVITRY, TORINO 1978.

DUNNE, DESMOND, Lo Yoga in 12 lezioni,
DE VECCHI, MILANO 1971.

DURVILLE, GASTON, *Le sommeil magnétique*,
MEYER, PARIS 1970.

ELIADE, MIRCEA, *Pantanjali e lo Yoga*,
CELUC, MILANO 1984.

ELIADE, MIRCEA, *Lo Yoga immortalità e libertà*
RIZZOLI, MILANO 1995.

ELIADE, MIRCEA, *Tecniche dello Yoga*,
BORINGHIERI, TORINO 1984.

ENCICLOPEDIA GARZANTI, S.V., *Miti, leggende, fiabe*,
GARZANTI, MILANO 1975.

FEUERSTEIN, GEORGE, *Yoga teoria e pratica*,
SAID, MILANO 1977.

FROLA, EUGENIO a cura di, *Canone buddhista*,
UTET, TORINO 1968.

GIBRAN, K.G., *Il profeta*,
RIZZOLI, MILANO 1993.

GOPI, KRISHNA, *Kundalini*,
UBALDINI, ROMA 1971.

GUENTHER, H.U., *La vita e l'insegnamento di Naropa*,
UBALDINI, ROMA 1975.

HEWITT, JAMES, *Yoga*,
FELTRINELLI, MILANO 1975.

HUGHE, Dictionary of islam,
LONDON 1985.

IYENGAR, B.K.S., Teoria e pratica dello Yoga,
Ed. MEDITERRANEE, ROMA 1975.

IYENGAR, B.K.S., Teoria e pratica del Pranayama,
Ed. MEDITERRANEE, ROMA 1981.

IYENGAR, B.K.S., L'albero dello Yoga,
UBALDINI, ROMA 1989.

KAUSHIK, R.P., Alchimia organica,
UBALDINI, ROMA 1977.

KERNEIZ, COSTANT, Yoga per l'Occidente,
Ed. MEDITERRANEE, ROMA 1977.

KIRBY, M.L., C. JINARAJADASA a cura di, Bhagavadgita,
SIRIO, TRIESTE 1980.

KIRBY, M.L., Le stanze di DZYAN,
Ed. SOC. TEOSOFICA, TRIESTE 1980.

KRISHNA MURTI, JIDDU, La prima e ultima realtà,
UBALDINI, ROMA 1969.

KRIYANANDA, GOSWAMI, La scienza spirituale del Kriya yoga,
AMRITA, TORINO 1993.

LANCELLIN, CHARLES, Méthode de dédoublement personnel,
MEYER, PARIS 1970.

LEADBEATER, C.W., DEVACHAN,
Ed. SOC. TEOSOFICA ITALIANA, TRIESTE 1983.

LEADBEATER, C.W., Chakra,
Ed. SOC TEOSOFICA, TRIESTE 1984.

LEONZIO, UGO, Il volo magico,
MONADADORI, MILANO 1971.

LU-TZU, Il mistero del fiore d'oro,
Ed. MEDITERRANEE, ROMA 1981.

MORELLI, MAURIZIO, Yoga come scienza totale,
CELUC, MILANO 1979.

MUKTANANDA, SWAMI, Il gioco della coscienza,
Ed. MEDITERRANEE, ROMA 1976.

MUMON, La porta senza porta,
ADELPHI, MILANO 1987.

NAKAMURA, TAKASHI, Terapia orientale della respirazione,
Ed. MEDITERRANEE, ROMA 1984.

NEUMANN, E.R., I sette discorsi del Buddha,
BASAIA, ROMA 1988.

NUMBERTO GANDINI a cura di, Bardo Todol, Il libro tibetano dei morti,
ATANOR, ROMA 1974.

PANT APA, P., Surya namaskara: lo Yoga del sole,
Ed. MEDITERRANEE, ROMA 1987.

PATANJALI, Yoga darsana,
Ed. ASRAM VIDYA, ROMA 1992.

PIANTANIDA, D., Magia dei tarocchi,
Ed. MEDITERRANEE, ROMA 1978.

PIANTANIDA, D., Magia dei tarocchi, esoterismo e divinazione,
Ed. MEDITERRANEE, ROMA 1978.

RAI, C.E.S., Jama, 14 lezioni di Raja-yoga,
Ed. MEDITERRANEE, ROMA 1978.

RAMACHARAKA, YOGI, Raja yoga,
F.lli MELITA, GENOVA 1989.

RAMACHARAKA, YOGI, 14 lezioni sulla filosofia yoga,
LA BUSSOLA, ROMA 1974.

RAMACHARAKA, YOGI, La respirazione e la salute,
NAPOLEONE, ROMA 1988.

RAMACHARAKA, YOGI, Le religioni e le filosofie dell'India,
I DIOSCURI, GENOVA 1990.

RAMACHARAKA, YOGI, Raja yoga,
I DIOSCURI, GENOVA 1990.

RAMPA, LOBSANG, Il terzo occhio,
MONDADORI, MILANO 1975.

RICCI, GIUSEPPE, Yoga e medicina,
Ed. IBIS, MILANO 1989.

ROCHAS, ALBERT, L' extèriorisation de la sensibilitè,
P.G. LEYMARIE, PARIS 1968.

SAYADAW, MAHASI, La pratica dell'insight,
UBALDINI, ROMA 1989.

TAIMNI, I.K., La scienza dello yoga,
UBALDINI, ROMA 1970.

TAISEN, DESHIMARU, Lo zen passo per passo,
UBALDINI, ROMA 1981.

THAKKUR, G. CHANDRASHEKHAR, L'introduzione all'AYURVEDA,
UBALDINI, ROMA 1979.

THICH NHAT, HANH, Trasformarsi e guarire,
UBALDINI, ROMA 1992.

THICH NHAT, HANH, Essere pace,
UBALDINI, ROMA 1988.

TARA, MICHAEL a cura di, Hathayogapradipika,
FAYARD, PARIS 1974.

VANLYSEBETH, ANDRE', Imparo lo yoga,
MURSIA, MILANO 1985.

VATSYAYANA, Kama sutra,
ASTROLABIO, ROMA 1963.

VERNI, PIERO, Il libro della visione,
ARCANA, ROMA 1974.

VIVEKANANDA, SWAMI, Bhakthi-yoga,
LA BUSSOLA, ROMA 1974.

WOOD, ERNEST E., La filosofia del Vedanta,
UBALDINI, ROMA 1976.

WOOD, ERNEST E., La formazione del carattere,
Ed SOC. TEOSOFICA, TRIESTE 1985.

YOGANANDA, PARAMAHANSA, Autobiografia di uno yogi,
ATROLABIO, ROMA 1971.