

LE PERLE DEL TANTRA

a cura di David Donnini



I testi classici dello Yoga tantrico

*Hatha-YogaPradîpikâ
Gheranda Samhitâ
Shiva Samhitâ*

tradotti e commentati

"Durante le vacanze di Natale del '92 abbiamo ospitato una famiglia indiana nella nostra casa, una famiglia di casta brahminica, proveniente da Bangalore. Li portammo a visitare Pisa e, naturalmente, la torre pendente e la meravigliosa piazza del duomo. L'anziana madre, fedelissima Indù e seguace di Saj Baba, non appena entrata nella cattedrale prese di sua spontanea volontà una candela e la accese ponendola sotto l'immagine di S.Francesco, poi si inginocchiò e, con atteggiamento sinceramente e profondamente concentrato, pregò per un paio di minuti. Allora la piccola donna vestita col suo caratteristico sari, con la pelle scura e gli occhi intensi, si alzò rivolgendosi a me e disse con uno grande sorriso: - I have always considered S.Francesco as one of my most favourite and beautiful Saints! -. In quel momen¹o mi sono domandato se i miei amici cattolici, che assai spesso, di ritorno dall'India, mi avevano mostrato i loro trofei fotografici con la moschea di Agra e i templi Indù di Benares o di Madras, e quelli Buddhisti del Ladhak o quelli Sikh del Punjab, si fossero mai inginocchiati a pregare in estasi profonda di fronte alle immagini di Shiva, di Vishnu, di Krishna o di Buddha e, non senza vergogna, ho percepito la profonda differenza fra l'atteggiamento tradizionale cristiano e quello orientale, nei confronti della spiritualità".

Firenze, 1 Giugno 1995, David Donnini

Internet e-mail address: david.donnini@tin.it
Home Page: <http://spazioweb.inwind.it/bravo/>

¹ - Ho sempre considerato S. Francesco come uno dei miei santi più belli e preferiti! -

SOMMARIO

Introduzione.....	3
La ricerca spirituale.....	3
"Ciò che è qui è ovunque, ciò che non è qui non è da nessuna parte".....	9
4500 anni fa.....	13
Lo Yoga tantrico.....	16
L'occidente e lo Yoga.....	25
La mia esperienza personale.....	29
Problemi dell'evoluzione umana.....	38
I trattati dello Yoga tantrico.....	44
Prima di leggere i trattati.....	44
Struttura dei trattati.....	46
Sulle premesse filosofiche.....	47
Sulle premesse comportamentali.....	50
L'anatomia e la fisiologia energetica del corpo.....	52
La purificazione corporea.....	57
Le posizioni statiche.....	61
Mudrâ e Bandha.....	63
Sesso tantrico.....	67
La magia del respiro.....	71
La meta.....	74
I testi classici del tantrismo Indù.....	78
HATHA-YOGA PRADÎPIKÂ.....	78
CAPITOLO I.....	78
CAPITOLO II.....	84
CAPITOLO III.....	90
CAPITOLO IV.....	99
APPENDICE - CAPITOLO V (presente solo in alcuni manoscritti).....	107
SHIVA SAMHITÂ.....	109
CAPITOLO I.....	109
CAPITOLO II.....	117
CAPITOLO III.....	121
CAPITOLO IV.....	130
CAPITOLO V.....	136
GHERANDA SAMHITÂ.....	153
LEZIONE PRIMA.....	153
LEZIONE SECONDA.....	159
LEZIONE TERZA.....	164
LEZIONE QUARTA.....	172
LEZIONE QUINTA.....	173
LEZIONE SESTA.....	181
LEZIONE SETTIMA.....	183
Glossario.....	185
Bibliografia essenziale:.....	194
Il traduttore di questi testi e autore dei capitoli introduttivi.....	195

Introduzione

La ricerca spirituale.

Se è vero che gli uomini di tutti i tempi e di tutti i paesi hanno sempre manifestato un innato bisogno di spiritualità, come desiderio di approccio alla dimensione dell'infinito e dello sconosciuto, è ancor più vero che l'uomo moderno, anche quando non se ne rende conto, soffre in tal senso di una profonda crisi di astinenza. Essa è dovuta principalmente all'intrinseco cinismo e alla aridità dei modelli di vita della civiltà tecnologica ma, senza dubbio, anche alla profanità di fondo che può nascondersi dietro le apparenze di una tradizione di culto troppo spesso fittizia o ipocrita e, comunque, incapace di trasmettere, a chi sinceramente li cerca, autentici valori spirituali.

Certo, sono parole dure, ma sono parole veritiere. Altrimenti non potrebbe spiegarsi la tendenza diffusa ad abbandonare gli insegnamenti ortodossi e a rifugiarsi nelle più varie e diverse esperienze religiose, né il facile proliferare delle sette e dei gruppi, all'interno dei quali si esprimono e si sviluppano le più impensabili, e qualche volta deliranti, variazioni teologiche.

Purtroppo, tutt'altro che raramente, il bisogno fondamentale di spiritualità, a causa della sua stessa indefinibile natura, offre l'occasione per disoneste speculazioni basate sul desiderio di creare un potere, o di sostenere un business. La storia delle religioni, come istituzioni fondamentali della civiltà, è appunto la storia degli intrecci ambigui fra l'anelito sincero alla spiritualità e il suo cinico abuso e disuso che, avendo rappresentato in occidente il massimo dei possibili eccessi degenerativi, ha quindi generato la più energica ed estremistica delle reazioni intellettuali: l'ateismo, un fenomeno che, come espressione culturale appartenente alla collettività, esiste solo nell'ambito della civiltà cristiana. Esso è il rifiuto della religione e il suo annullamento sulla base di un pregiudizio: la presunta inesistenza dello stesso oggetto di interesse della religione e della ricerca spirituale.

Sinceramente devo affermare di comprendere, e di giustificare, le ragioni che hanno determinato questo atteggiamento di pensiero; troppo spesso e troppo seriamente la religione istituzionale ha prodotto e alimentato il conflitto fra l'intelligenza e la fede, finendo, con una insistenza plurisecolare, per fornire di esse una immagine che appare inevitabilmente antitetica. Non si può non individuare il motivo principale di ciò nella istituzione di una dottrina autoritaria e del suo più caratteristico strumento, il dogma, autentico veleno nei confronti di qualunque sincera spiritualità e di ogni puro spirito di ricerca. E' proprio a causa di questo modo di porre le questioni religiose che l'intelligenza razionale, nel momento storico in cui ha avuto la sua principale emancipazione, ha dovuto ribellarsi a tutto ciò che ne costituiva ostacolo e ha prodotto negli eccessi dell'ateismo la reazione alla mentalità dogmatica e fideistica.

E' stato così, perché non poteva essere altrimenti che così. In questo senso non c'è esagerazione se affermo che è stata la chiesa stessa a produrre l'ateismo. Quando mai l'istituzionalizzazione e, soprattutto, la dottrinalizzazione rigida e autoritaria di un pensiero non producono il suo contrario?

In altri miei precedenti lavori mi sono dedicato intensamente ad analizzare i meccanismi coi quali l'istituzione religiosa ha costruito, nell'arco dei secoli del suo sviluppo e del consolidamento del suo potere, una teologia e una dottrina che finiva inevitabilmente per privilegiare le ragioni della egemonia ecclesiastica su quelle della verità e dei contenuti di una ricerca spirituale autentica. Tutto ciò, non di rado, ha dato ai miei lettori l'impressione che il mio impegno avesse il carattere di una demolizione, più che quello di una proposta costruttiva. Non sono bastate le introduzioni e le conclusioni nelle quali ho cercato di puntualizzare il fatto che non è possibile iniziare alcuna semina che non sia preceduta da una aratura e da una mondatura del terreno da tutte le male erbe.

Questa volta il mio interesse si rivolge in modo più diretto al nucleo centrale del problema religioso: la ricerca spirituale. La storica antitesi fra religione e scienza, fede e ragione, spiritualità e ateismo, in cui l'occidente sembra essersi imprigionato come in una trappola culturale, può certamente trovare una prima via di uscita nel momento in cui si pone la seguente domanda: siamo sicuri che l'oggetto di interesse della ricerca spirituale debba necessariamente accompagnarsi all'idea di Dio nel modo in cui questa è abitualmente espressa in occidente? Ovverosia al concetto di un ente supremo personalizzato, che avrebbe prodotto la creazione esercitando un preciso atto di volontà cosciente? E siamo sicuri che questo ente debba assumere, inoltre, una serie di caratteri antropomorfi come "maschile", "patriarcale", "autoritario", ecc...? O non sono proprio questi i primi risultati del processo di dottrinalizzazione della spiritualità e di mortificazione del libero spirito di ricerca che la chiesa, a suo esclusivo vantaggio, ha effettuato?

Forse già la messa in discussione di questi presupposti (così abituali da non sembrare neanche suscettibili di poter essere messi in discussione), se ben compresa nel suo significato, ha la capacità di aprire un varco di interesse e di sensibilizzazione anche nell'ambito della componente culturale laica e non credente; certamente più di quanto non possa farlo nella componente religiosa ottusamente legata alla inviolabilità della sua dottrina e dei suoi insegnamenti

Come ho detto all'inizio di questo paragrafo, il bisogno di spiritualità, inteso come anelito di un approccio all'infinito e allo sconosciuto, con tutti i suoi annessi e connessi (il senso dell'esistenza, la giustizia, la morale, la morte, ecc...) è un bisogno innato, una necessità che appartiene alla natura stessa della mente umana. Come tale esso non è assente neanche in coloro che, per formazione e costume culturale, hanno deciso di ignorarlo.

Credo di individuare uno dei problemi più grandi, e gravi, di oggi, se dico che il recupero da parte degli uomini di una spiritualità autentica e coerente coi loro bisogni, con

la loro cultura e con la loro intelligenza sia una delle necessità che, anche se apparentemente secondarie, è delle più urgenti e drammatiche, perché nella sua mancata soddisfazione, e nel senso di smarrimento che ne consegue, risiede la radice del disagio della civiltà moderna e una gran parte dei suoi mali principali. Non è né con tecnologie sempre più sofisticate, né con nuove ideologie politiche, che l'uomo sarà capace di affrontare la nuova, terribilmente difficile, stagione storica che si avvicina. Anche se questo, ad un primo superficiale giudizio, può apparire eccessivo o ridicolo, sono convinto che sia proprio sulla questione spirituale che si giocano le sorti della partita del futuro.

Perché?

Per il motivo che la religione ha sempre svolto il ruolo di fornire all'inconscio umano una soluzione al problema dell'identità; della identità individuale all'inconscio personale e della identità di gruppo all'inconscio collettivo. Non ci si ammazza forse fra protestanti, cattolici, ortodossi, musulmani, ebrei, indù, buddisti, sikh, ecc...? L'appuntamento epocale più drammatico che ci aspetta (quanto vorrei sbagliarmi!) non è forse il prossimo scontro di civiltà fra il bacino cristiano e quello islamico?

Quando il senso della identità è scorretto, o malato, o comunque in qualche modo inadeguato, il soggetto è sempre disturbato, sia esso individuo o collettività.

La mia profonda convinzione è quella che il persistere in epoca moderna di pregiudizi religiosi, e di strutture dottrinarie e teologiche, nate nel passato per le esigenze del passato e di popolazioni circoscritte, nonché l'inesistenza di uno stato di libertà nella quale l'uomo possa condurre una ricerca spirituale all'altezza delle sue capacità e dei suoi bisogni, sono condizioni che creano le carenze del senso di identità e tutto l'insieme dei disturbi di carattere psicologico e culturale che, di fronte alla prospettiva di un pianeta che sta per essere popolato da una decina di miliardi di esseri affamati e armati, fra i quali regna l'ingiustizia e la disuguaglianza, pone seriamente nel possibile l'ipotesi di una tragedia senza precedenti storici. Qualcosa di fronte alla quale le ecatombi delle due trascorse guerre mondiali sono solo degli aperitivi.

Queste parole sono comprese da pochi e, comunque, sono tristemente destinate a non essere considerate per l'importanza che hanno, se non addirittura ignorate. Eppure esse individuano il nocciolo fondamentale della problematica esistenziale attuale del genere umano: la impellente necessità di superare i limiti di una cultura invecchiata e soprattutto frammentata in culture nazionali eterogenee e conflittuali, e la sua emancipazione in una cultura planetaria moderna, più omogenea e meno conflittuale: una cultura adatta al "**popolo della terra**".

L'occidente è già stato teatro di una colossale emancipazione della società umana, e sarei disonesto se non riconoscessi che uno dei meriti principali di ciò spetta proprio al cristianesimo e alla sua visione del mondo che, dai tempi di Roma imperiale ai secoli successivi, ha svolto un ruolo innegabilmente evolutivo. In campo artistico, scientifico, filosofico, tecnologico, così come nel campo del diritto e dell'economia, esiste forse

l'uguale alla spinta progressista che l'occidente cristiano ha dato all'umanità? Ciò non ostante, ci vuol poco ad avvertire che tutto questo non basta; al contrario, che può essere non solo insufficiente ma terribilmente rischioso o addirittura fatale.

Si tratta di una gigantesca costruzione nella quale l'architetto ha dimenticato di mettere una colonna, o magari anche solo una pietra, la cui mancanza contribuisce a rendere pericolosamente instabile l'equilibrio di tutto l'insieme. Sento che l'immagine non è lontana dal vero e che il problema più urgente, oggi, consiste nel riconoscere la natura dell'elemento mancante e nel sistemarlo là dove è bene che stia.

Qual'è allora il mattone in questione? L'ho già detto in precedenza: l'immagine interiore di noi stessi, il senso della identità, che non deve essere riduttivo e limitante rispetto alle nostre potenzialità, ma adeguato a lasciar esprimere l'uomo nella sua integrità e a soddisfare armoniosamente le sue esigenze, senza produrre:

- 1) né conflittualità interiori,
- 2) né conflittualità nei confronti dell'ambiente,
- 3) né conflittualità fra individuo e individuo o comunità e comunità.

Non è questa la situazione presente.

1 - Per quanto riguarda il rapporto fra le varie componenti della interiorità individuale, si può forse attribuire alla teologia e alla morale cristiana il merito di avere trovato la formula perfetta per conciliare corporeità, istintualità, emotività, cultura e spiritualità? O non dobbiamo piuttosto rimproverarle di avere causato motivi di grave conflittualità interiore? Non fosse altro, per l'irrimediabile senso di colpa che la morale cristiana ha sempre riversato sulla sessualità. Di recente alcuni teologi ostentano, con candore innocente, un inaspettato slancio di apertura verso una visione dell'uomo che sia meno conflittuale rispetto alle sue componenti interiori. Credo proprio che si tratti di una delle più clamorose espressioni di ipocrisia dell'universo culturale religioso. Non mi lascio ingannare e non cesserò di mettere in guardia i miei simili contro questi voltafaccia dell'ultima ora.

2 - E per quanto riguarda il rapporto fra individuo e ambiente? Fin dalla più tenera età, nella mente di colui che cresce ed è educato in area cristiana, sia o non sia destinato a diventare un credente, è coltivata l'idea di matrice biblica dell'universo antropocentrico, della natura in funzione e al servizio dell'uomo, ai cui desideri tutto è subordinato. Anche questo concetto si fissa come archetipo in quelle regioni profonde dell'inconscio in cui risiede il senso della identità, e troppo diseguale è il confronto fra il potere di una immagine interiore antropocentrica e il potere della ragione. Chi, se non l'ingenuo o l'ignorante, può pensare che, nel governo dei destini umani, il pensiero razionale possa superare la forza delle immagini interiori? Dunque, neanche per quanto riguarda il

rapporto fra l'uomo e l'ambiente, ci si lasci illudere dagli appelli esteriori e superficiali al rispetto della natura.

3 - E, infine, l'esistenza di religioni molto diverse, ciascuna delle quali è irrimediabilmente legata all'idea di essere quella giusta, di essere la depositaria di una verità unica e insostituibile, crea una insanabile divisione che (ne abbiamo la drammatica prova nei fatti) genera tensione e getta questa umanità multi-etnica e multiculturale in un continuo di crisi politiche e sociali senza soluzione. Sicuramente la responsabilità delle religioni nella genesi della conflittualità umana, e quindi nelle sue orribili conseguenze, è assai reale e grave, e solamente una analisi superficiale, che si ferma alle apparenze e alle retoriche, cercherà di misconoscere questo fatto. Non ci si lasci illudere dall'esteriorità, e dagli appelli di pace! Ben vengano, naturalmente. Ma colui che conosce l'animo umano vede di quanti strati, visibili e invisibili, esso sia fatto e sa che gli appelli non arrestano le tragedie, perché non agiscono sulle loro radici. Dunque, neanche per quanto riguarda le barriere culturali fra individuo e individuo, o comunità e comunità, credo che le formule-slogan offerte dalle dottrine religiose possano garantire la soluzione del problema. Al contrario, saranno proprio le diversità religiose a fare della crisi della ex Jugoslavia, come di quella del Medio Oriente, le versioni moderne della antica guerra dei cent'anni.

Se non si ha il coraggio di andare alla radice, disposti a sopportare i costi che ciò comporta, affrontando il problema del senso dell'identità senza falsità e senza essere legati alla necessità di mediare fra esigenze diverse che, in parole povere, consistono nel desiderio ipocrita di *salvare la capra senza sacrificare i cavoli*, si sopporteranno altri costi: la conflittualità interiore, la conflittualità ambientale, la conflittualità sociale. Sembrano solo tre piccole espressioni letterarie: la prima può implicare un grave disagio psicologico, fino alla nevrosi più profonda; la seconda può implicare la rovina delle condizioni di vita biologica sul pianeta; la terza può implicare il massacro o l'autodistruzione. Abbiamo una vaga idea di cosa significa realmente tutto ciò?

Inutile tentare di aggirare il problema: il nocciolo è lì, nella individuazione della corretta immagine di sé che l'uomo moderno, l'uomo planetario, deve avere. Per quanto riguarda la parte esteriore, *la punta d'iceberg* (il conscio: il decimo di superficie), il ruolo spetta alla cultura, alla scuola, alla scienza, alla filosofia, al diritto; ma per quanto riguarda la parte interiore (l'inconscio: i nove decimi di fondo), il ruolo spetta alla religione, e la ricerca spirituale, purché autentica, è lo strumento principale.

E' con questo spirito che offro al pubblico la possibilità di avvicinarsi ad un grande serbatoio di conoscenze, costituito dai tre trattati dello Yoga tantrico "*Gheranda Samhitâ*", "*Hatha-Yoga Pradîpikâ*" e "*Shiva Samhitâ*". Di essi solo il secondo esiste già tradotto in lingua italiana, ma è conosciuto da un pubblico ristrettissimo; infatti, se pochi sono coloro che mostrano o hanno mostrato qualche volta un certo interesse per la disciplina Yoga, pochissimi fra costoro sono quelli che hanno sentito il bisogno di compiere degli approfondimenti e si sono avvicinati a un testo di tal genere. E' un vero peccato! Infatti,

non solo quelli che hanno interesse per lo Yoga farebbero bene a prendere conoscenza di tali testi, ma anche le persone interessate allo studio delle religioni e dei problemi spirituali ne ricaverrebbero una utile esperienza, così come gli psicologi, gli psichiatri e i neurologi, che potrebbero essere arricchiti, nel loro studio della mente umana e dei suoi meccanismi, da un approccio di natura molto diversa da quello a cui sono abituati, risalente ad esperienze antichissime, ma non per questo privo di importanti suggerimenti.

La ragione per cui propongo questa visitazione non appartiene al proselitismo, dal momento che io stesso non ho sposato nessuna setta, né religione, né ideologia di alcun genere, ma solo la convinzione che sia necessario allargare i propri orizzonti di ricerca in tutte le direzioni. L'esperienza compiuta dagli Yogi è, senza dubbio, ricchissima; essa ha un carattere molto ampio e riguarda tanto le scienze della salute fisica, come di quella mentale, come le frontiere più spinte della ricerca spirituale. In particolare, il pregio di questa esperienza è quello di essere stata compiuta su di sé stessi, in quanto lo Yogi è addestrato a diventare custode della propria salute, esploratore della propria interiorità psichica e autore della propria emancipazione spirituale. Probabilmente è questo carattere di auto disciplina l'elemento che può maggiormente portare all'occidente un contributo di arricchimento. Anche se, come avrò modo di approfondire in seguito, invito il lettore a voler leggere questi trattati con molta cautela, dal momento che essi, esattamente come la storia biblica e la narrazione evangelica, sono passati per lunghi secoli attraverso il filtro censorio delle istituzioni e la mano correttiva dei difensori dello status-quo.

"Ciò che è qui è ovunque, ciò che non è qui non è da nessuna parte".

Un trattato indù (*Vishvasâra Tantra*), praticamente sconosciuto in occidente, propone un concetto che, quasi sicuramente, costerà un certo sforzo, al cittadino moderno di questa nostra movimentata civiltà tecnologica, per essere compreso e, ancor più, per essere addirittura accettato. Si tratta, in parole povere, dell'idea che tutto ciò che esiste nell'universo possa essere trovato in qualunque punto di esso.

Non c'è dubbio: l'affermazione in questione stona con la constatazione (e non c'è niente di più convincente dei fatti) della misura in cui i mezzi di comunicazione e di trasporto hanno profondamente modificato, in pochi decenni, il sistema di vita degli uomini.

Se, dunque, tutto può essere trovato dappertutto, che senso ha il nostro continuo affanno di comunicare e di spostarci da un capo all'altro del pianeta? Ma, ancor più, per quale motivo alla opulenza di certe aree e di certi uomini, si contrappone la straziante miseria di altre aree e di altri uomini? Perché lo squilibrio, la diversità e, diciamo chiaramente, l'ingiustizia, sembrano essere la regola del mondo?

L'idea espressa, chissà quando, dal filosofo indù sembra fornire, più che un dato di fatto riscontrabile nella realtà, una consolante illusione ad uso e consumo di quegli sfortunati che non hanno altro di cui contentarsi. Essa produce, per lo meno, l'effetto di far apparire i ricchi e gli uomini di successo come i seguaci di una chimera, la quale non meriterebbe affatto la pena che, normalmente, le è dedicata.

In fin dei conti non c'è bisogno di spingersi così lontano, sino ai particolari di una filosofia esotica (per noi), al fine di avere testimonianza del fatto che le religioni, spesso, svolgono la funzione di offrire delle semplici consolazioni, delle soluzioni rassicuranti ai drammi psicologici dell'esistenza, attraverso convinzioni fittizie, insomma, degli utili "placebo" mentali. Non succede forse questo, frequentemente, per esempio con le presunte lacrimazioni della Madonna, anche in ambito cristiano?

Cerchiamo di non essere superficiali; dobbiamo riconoscere che anche ciò che sembra evidente, qualche volta, può risultare clamorosamente falso. Fu proprio durante un seminario di Yoga che un celebre maestro occidentale, André van Lysebeth, mi colpì con una semplice affermazione: - Che il sole ruoti intorno alla terra è tanto evidente quanto falso! -. Non dimentichiamolo: le evidenze, quelle che, per secoli o millenni, possono indurre una convinzione comune a tutti gli uomini, spesso nascondono degli inghippi e chiudono la mente in una trappola. Quanta resistenza intellettuale, ed anche pesantemente istituzionale, produsse l'idea eliocentrica! La quale condusse Giordano Bruno ed altri sul rogo, e costrinse il buon Galileo Galilei ad una umiliante ritrattazione pubblica delle opinioni, a quel tempo eretiche, che aveva avuto l'ardire di esprimere.

Il tantrismo, che dell'induismo è una componente, e del resto qualunque religione e filosofia dell'oriente, parte dalla convinzione che alla radice di tutta l'esistenza umana, e dei suoi drammi, ci sia una sorta di inganno (*Mâyâ*): la mente dell'uomo, coi suoi

meccanismi di percezione sensoriale, di pulsione istintuale e di elaborazione razionale, sarebbe strutturata in modo tale da far apparire reale un mondo di cose irreali, presentando la molteplice diversità degli oggetti là dove regnerebbe, al contrario delle evidenze, una sostanziale unità. Insomma, è come se la mente dell'uomo fosse fatta in modo da rendere consistente e reale un mondo di ombre e di arcobaleni. L'esempio dovrebbe essere abbastanza chiaro, dal momento che tutti sanno che le ombre e gli arcobaleni, per quanto chiaramente visibili, non sono oggetti consistenti ma semplici apparenze ottiche.

In che modo dunque può succedere che ciò che è qui sia dovunque e ciò che non è qui non possa essere trovato da nessuna parte? Ma, soprattutto, può essere verificata questa affermazione, così come chiunque può verificare l'inconsistenza di un'ombra e di un arcobaleno?

Queste domande sintetizzano l'essenza del pensiero tantrico il cui scopo non è quello di elaborare una dottrina speculativa o delle formulazioni teologiche, ma di giungere a determinate esperienze di carattere psicologico introspettivo. Proprio in questo fatto può essere individuato l'elemento di novità del tantrismo rispetto al pensiero occidentale, tanto scientifico, quanto filosofico, quanto religioso.

Sul piano scientifico possiamo dire che l'occidente ha sempre seguito una certa strada, che è quella di basare la conoscenza sull'osservazione esteriore, alla ricerca di una oggettività dei fatti e delle cose. Si misura la massa, la dimensione, il tempo, la temperatura..., fissando dati che abbiano il pregio di essere "veri". Troppo spesso però, si trascura un altro importante aspetto: che i dati sono stati raccolti attraverso osservazioni, le quali presuppongono l'esistenza di un osservatore e, pertanto, l'incontestabile fatto di essere filtrati attraverso i meccanismi, tutt'altro che oggettivi, anzi profondamente soggettivi, di percezione e di elaborazione mentale dell'osservatore. Il tantrismo, pur essendo sperimentale, come la scienza dell'occidente, non è estrospettivo ma introspettivo e, elaborando una disciplina di ricerca il cui oggetto è ...il soggetto, tiene conto proprio di quell'aspetto a cui la scienza ha dato un'importanza secondaria.

Sul piano filosofico possiamo dire che l'occidente ha sempre privilegiato la conoscenza speculativa, sommando teorie su teorie, offrendo modelli su modelli, rappresentando interminabili discussioni e diatribe che alcuni, magari esagerando, non temono di dichiarare inutili. Il tantrismo rifiuta in blocco la dissertazione speculativa e, sebbene certe sue convinzioni, a colui cui vengono comunicate, possano sembrare teorie e modelli filosofici, esse non lo sono affatto, dal momento che nessuna di tali convinzioni può e deve essere raggiunta attraverso un indottrinamento intellettuale ma solo, e soltanto, attraverso un'esperienza conoscitiva diretta. Insomma, o la conoscenza è il frutto dell'esperienza, o non esiste assolutamente.

Sul piano religioso possiamo dire qualcosa di simile, dal momento che la religiosità in ambito biblico (ebraico e cristiano), si fonda sulle scritture, considerate come una

rivelazione della verità divina; in particolare, in ambito cattolico, al valore delle scritture si affianca quello delle elaborazioni teologiche di una élite intellettuale ecclesiastica, la cui espressione suprema è il dogma. Inutile dire che la possibile utilità del dogmatismo non è neanche presa in considerazione dal pensiero tantrico, poiché nemmeno le scritture hanno valore in esso: la gnosi, soltanto il raggiungimento personale della conoscenza diretta della realtà ha valore, e i metodi per conseguire tale gnosi. E' un atteggiamento religioso molto lontano da quello espresso dalle chiese cristiane e, al primo posto, da quella cattolica che, nella sua storia, si è sempre impegnata nel combattere e nel reprimere con indescrivibile ferocia ogni "devianza" di carattere gnostico dal sentiero della sua teologia e della sua liturgia. Se volessimo dedicare un istante a chiarire la ragione di ciò, potremmo dire in breve che la spiegazione è una e semplice: perchè la gnosi toglie ogni ragion d'essere all'autorità della istituzione e al potere della gerarchia ecclesiastica.

La convinzione che *"ciò che è qui è ovunque, ciò che non è qui non è da nessuna parte"* è uno dei risultati del processo cognitivo tantrico, raggiunto attraverso la pratica delle tecniche yogiche, ovverosia dei sistemi che hanno come scopo la eliminazione di quei processi sensoriali e mentali che producono quella che noi chiamiamo comunemente conoscenza e che, per fare un esempio, sono per lo scienziato il punto di partenza per effettuare le sue indagini e le sue misurazioni.

Naturalmente si potrebbe osservare che, una volta eliminati i meccanismi sensoriali e la mente, è eliminato tutto; in che modo può esserci conoscenza, allora, senza strumenti di conoscenza? E' probabile che, di fronte a questi discorsi, qualche persona di mentalità rigorosamente scientifica, amante delle misure e delle cifre, inizi già a spazientirsi e a pensare che ci si stia muovendo nel terreno infido dei sofismi, destinati a non produrre altro che confusione e smarrimento. Forse non è molto diffusa l'abitudine a mettere in dubbio il fatto che ciò che i sensi raccolgono e la mente elabora sia una conoscenza oggettiva e che l'insieme di tutte queste cose percepite e conosciute sia un mondo reale.

Il fatto che l'uomo trovi utile considerare reale ciò che egli percepisce coi suoi sensi (si pensi ad una pesante chiave inglese che precipita sui piedi di un malcapitato), non è sufficiente a dimostrare, in linea di principio, che tale mondo sia reale così come è visto, ma solo che è utile considerarlo tale per condurre questa esistenza. Colui che è costretto a portare degli occhiali rossi, vede tutto il mondo rosso; colui che percepisce gli ultrasuoni può essere fortemente disturbato da vibrazioni che gli altri non percepiscono; colui che vive su una nave spaziale non conosce il peso degli oggetti; colui che è piccolo come un atomo vede le molecole di cui è composto un mazzo di chiavi, ma non vede il mazzo di chiavi, mentre colui che è grande come una galassia vede l'universo delle galassie ma non vede tutto ciò che accade sui pianeti; e, infine, colui che è drogato da sostanze attive sulla psiche, può vedere con gli occhi e udire con le orecchie, ma elabora mentalmente i suoi dati in modo diverso dagli altri, la realtà, per lui, è un'altra.

Il tantrismo, partendo dalla considerazione che i sensi e la mente costituiscono un meccanismo finalizzato alla rappresentazione simbolica e soggettiva di certi aspetti della realtà che esiste intorno a noi (e quindi non necessariamente di tutti, altrimenti Guglielmo Marconi non avrebbe inventato niente di nuovo), ritiene che per giungere alla conoscenza della realtà dietro le apparenze sensoriali sia necessario effettuare proprio una sospensione controllata di quei meccanismi che, sinché operanti, si ostinano a convertire tutto in quei segni convenzionali che ci sono ben familiari. A questo la scienza moderna non pensa, o pensa troppo poco. Se ci pensasse un po' di più, lo scienziato cesserebbe, almeno ogni tanto, di guardare nel suo microscopio, o telescopio, o spettroscopio, per chiudere gli occhi e scrutare non fuori di sé, ma dentro di sé, cominciando così ad assomigliare, per una volta, a quegli yogi orientali che si siedono in terra e trascorrono lunghe ore in silenzio, estraniati dal mondo esterno, in uno stato di trance profonda.

E che cosa dovrebbe indagare in questo modo? Innanzitutto potrebbe indagare proprio quegli strumenti che normalmente gli presentano il mondo esterno così come è abituato a vederlo, sino a realizzare una utile consapevolezza: che non c'è niente di ciò che egli vede e sente che si trovi fuori di lui, poiché tutto ciò che l'uomo percepisce e conosce è solo la proiezione interna (attraverso l'opera dei sensi) di ciò che sta fuori di lui, un insieme di variazioni di stato della propria sostanza mentale. Anche solo questa consapevolezza, non teorica e intellettuale, ma diretta e sperimentale, renderebbe qualitativamente molto diverso tutto il suo lavoro di indagine sul mondo esterno.

Questo, naturalmente, sarebbe solo l'inizio di un lungo cammino di indagine interiore che neanche gli psicologi e gli psicoanalisti sono abituati a compiere, dal momento che essi, coerentemente con l'atteggiamento generale della scienza moderna, tendono a esteriorizzare l'indagine del mondo interiore dell'uomo. Lo psicologo si pone di fronte al soggetto da studiare, normalmente "un altro" e non sé stesso, come il biologo di fronte al panda o al pinguino, mentre l'analista freudiano si pone davanti alla psiche del paziente come l'otorinolaringoiatra davanti alle sue tonsille. Quello che si propongono è di raccogliere il maggior numero possibile di elementi informativi esteriorizzati e resi oggettivi; il lavoro da effettuare su questi elementi è quello di una elaborazione razionale.

In questa nostra civiltà tecnologica, molto sofferente per la sua lontananza da una concezione naturale dell'esistenza umana, certe antiche discipline orientali, come lo zen, lo yoga, il tao, possono svolgere una funzione importante aiutandoci a trovare l'equilibrio che manca.

Posso garantire, per esperienza personale, che non esistono rischi, mentre il beneficio che se ne può ricavare è veramente grandioso. Quello, per esempio, di scoprire che la vita non è confinata nella pelle e nella corteccia degli animali e dei vegetali, o nella membrana delle cellule, ma è uniformemente diffusa in tutto l'universo, dove assume un numero di forme di gran lunga superiore a quello dei cosiddetti organismi viventi.

4500 anni fa.

Un grande fiume nasce in quello che oggi è il Tibet cinese, attraversa per breve tratto il lembo più settentrionale dell'India, e prosegue il suo corso lungo tutto l'attuale Pakistan, per sfociare non lontano dalla città di Karachi, dove i ghiacci dell'Himalaya vanno così a congiungersi con le acque calde del Mare Arabico. E' il fiume Indo, che il macedone Alessandro raggiunse all'incirca nel 326 a.C., inseguendo, forse, il sogno meraviglioso di compiere una colossale fusione di elementi culturali occidentali e orientali.

In quella grande e fertile vallata, che vide l'uomo fin dagli immemorabili tempi paleolitici, sorse 4500 anni fa, o forse anche prima, una delle primissime civiltà della storia, la cosiddetta civiltà dell'Indo, i cui componenti appartenevano a quella stirpe etnica che oggi è definita dravidica. Insomma, lungo il corso dell'Indo, si verificò un evento simile, e quasi contemporaneo, a quanto succedeva più a occidente, lungo il corso del Tigri e dell'Eufrate: gli uomini, già esperti nella preziosa arte della coltivazione delle graminacee, costruivano insediamenti urbani la cui organizzazione, sotto certi aspetti, poteva fare invidia persino alla città di Londra, verso la fine del secolo scorso. A Mohenjo-Daro, una delle più grandi città (circa 40.000 abitanti) che sorgevano a quel tempo nella valle dell'Indo, era presente un sistema fognario efficientissimo (che Londra ai tempi di Dickens non aveva) il quale ci testimonia due cose notevoli: una riguarda l'avanzato sviluppo delle conoscenze tecniche, architettoniche ed urbanistiche, l'altra, sicuramente più importante, riguarda la concezione sociale oltremodo evoluta (altrove le grandi civiltà mostrano come il potenziale umano sia speso più comunemente per scopi militari, o per la gloria dei governanti-dei, piuttosto che per il benessere e la crescita della collettività). Gli scavi archeologici, insieme alla struttura fognaria, mostrano grandi dighe per la raccolta dell'acqua monsonica, nonché immensi granai per la conservazione delle messi.

Si trattava di una civiltà sostanzialmente pacifica, basata sul lavoro agricolo e sull'allevamento, con una struttura sociale matrilineare di tipo egualitario, nel senso che era esente da una rigida suddivisione in classi, nè aveva, come invece molte altre grandi civiltà del passato, una struttura schiavistica; la donna non era sottomessa all'uomo, al contrario, la sua posizione era elevata e ricopriva, per esempio, cariche sacerdotali; la religione era basata sul culto femminile della Dea-Madre: una spiritualità che identificava le potenze divine nella fecondità e nelle forze naturali, e che non creava conflittualità con la sessualità.

Perché stiamo parlando di queste cose? Per il motivo che le concezioni tantriche di cui si occupa questo volume esistono e si spiegano grazie alla antichissima civiltà dell'Indo. Troppo spesso, infatti, il termine "indiano" è inteso come semplice sinonimo di tutte le espressioni della civiltà di lingua, di cultura e di etnia ariana, che attualmente risiede nel sub-continente indiano. Il tantrismo e lo yoga tantrico non sono figli di questa India ariana e brahmanica, ma della ben più antica civiltà dell'Indo, le cui radici etniche,

linguistiche e culturali in genere, non hanno niente a che fare con quelle dei popoli ariani che, all'incirca nel 1500 a.C., penetrarono nelle valli sub-himalayane, provenienti dalle pianure centro-asiatiche e da quelle dell'Europa orientale.

La migrazione di questi rozzi popoli nomadi, di struttura patriarcale, costretti spesso a vivere di razzia e di predazione, con una religiosità legata al culto della forza, e la loro invasione dei territori precedentemente occupati dai popoli dravidici sedentari, legati al culto della terra e della Dea-Madre, non è un fatto che riguarda soltanto l'India del secondo millennio a.C. Si tratta invece di un fenomeno di larghissima diffusione che riguarda, per esempio, anche le invasioni Ioniche, Doriche ed Achee dei territori circum-egei, e la sostituzione della civiltà matriarcale minoico-cretese con quella patriarcale micenea.

Le famose scritture sacre degli indù, i Veda, altro non sono che le apologie religiose dei popoli ariani che hanno distrutto la civiltà dell'Indo e, con essa, la religiosità di quel popolo:

“Stuart Piggot, in Prehistoric India to 1000 b.C. scrive: “Nel Rigveda, Indra è l'apoteosi del capo tribale ariano; armato sino ai denti, colossale, barbuto, panciuto a forza di bere, egli maneggia il lampo nei suoi momenti più divini; dal suo carro di guerra, scocca frecce mortali...Avido, ingurgita incredibili razioni di carne di bue, zuppe di cereali e dolci che inghiotte con enormi sorsate di soma inebriante...”. Il Rigveda (I, 53) vanta Indra che “ha rovesciato due volte dieci re d'uomini” e “distrugge” le fortezze dei non-ariani, definiti di passaggio anasa, senza naso, dalla pelle scura e balbettanti un linguaggio inintelligibile”.

Gli Ariani non andarono tanto per il sottile, rasero al suolo le città, distrussero²sommariamene le colossali opere idriche; anzi, si servirono proprio dell'abbattimento delle dighe per favorire spaventose alluvioni, contribuendo così alla fine della civiltà e della organizzazione urbanistica indusiana. Ai Dravida sopravvissuti e scampati alla sottomissione in stato di schiavitù, non rimase che la fuga verso le regioni centromeridionali dell'India, dove ancora oggi troviamo i loro discendenti, rappresentati dalle popolazioni Tamil.

Per molti di loro il destino fu inclemente: sfavoriti dalle evidenti differenze somatiche (i dravidici hanno il cranio allungato, il corpo esile e la pelle scura, mentre gli ariani hanno il cranio squadrato, il corpo massiccio e la pelle chiara), furono relegati nella posizione di schiavi e, con lo strutturarsi, attraverso i secoli successivi, della civiltà indo-ariana suddivisa in caste, essi finirono in fondo alla piramide sociale. Furono i cosiddetti Parya o "fuori casta", i quali venivano bastonati a morte se anche soltanto la loro ombra avesse osato sfiorare i piedi di un appartenente alle caste; e tali sono stati ufficialmente fino a qualche decennio fa, quando le leggi indiane hanno voluto, almeno formalmente, la fine del rigido sistema castale.

² A.V.Lysebeth, Tantra, Mursia, Milano 1992; pag.25.

La stessa religione brahmanica, figlia delle concezioni patriarcali dei pastori-guerrieri, sanciva, e di fatto sancisce tuttora, il rigoroso sistema delle gerarchie castali, attraverso l'idea che l'appartenenza a questo o quel grado sociale era dovuta all'eredità karmica, cioè ai meriti o ai demeriti accumulati nelle vite passate; così voleva lo stesso Iddio. Chi avrebbe osato mettere in discussione la piramide sociale, o parlare di ingiustizia? Non solo il concetto della giustizia e della uguaglianza sarebbe stato, a dir poco, eterodosso, ma avrebbe suscitato lo scandalo che è tipico delle idee sacrileghe, contrarie alla religione e alla volontà divina. E così, per millenni, in India, come presso molte altre civiltà storiche, il Padre Eterno fu fatto garante e dispensatore dei privilegi e dei vantaggi del potere.

Naturalmente la mentalità, la spiritualità, le idee, i costumi e gli altri patrimoni culturali dei popoli dravidici sottomessi non furono completamente azzerati, ma dettero luogo a dei fenomeni di assimilazione sincretistica, o di normalizzazione; la qual cosa consente di ritrovare nell'universo indiano moderno elementi che non sono ario-brahmanici, almeno nelle loro origini. Uno di questi è diventato assai famoso anche in occidente, sebbene con una immagine del tutto distorta e riduttiva, ed è lo Yoga.

Lo Yoga tantrico.

Yoga è una parola molto vasta. Essa proviene etimologicamente dalla radice sanscrita "jug", che esprime il concetto di unione, legame. Ancora oggi troviamo questa radice nelle parole **soggiogato**, **coniugato**, **congiunto**... In un certo senso il pensiero espresso è molto simile a quella della parola "religione", che significa legame o, meglio ancora, *legame ricostituito*, e vorrebbe suscitare l'idea della ricostruzione di un legame perduto fra la dimensione umana e quella divina.

Gli Indù normalmente attribuiscono alla loro cultura ario-brahmanica il merito di questa nobile disciplina, capace di fabbricare i santi e gli uomini di verità. Non salta loro neanche lontanamente per la testa l'idea di pensare che la gloria e la paternità dello Yoga possa andare, invece, a coloro che il destino ha messo nella infame posizione di fuori casta. E poi, se andiamo a guardare i trattati dello Yoga, anche quelli antichi, come il Bhagavad Gîtâ, è Vishnu, o Krishna, o Shiva, che impartisce gli insegnamenti; dunque sono gli dei del pantheon indù i dispensatori di questa eccelsa scienza divina.

Tutto questo sarebbe vero se dietro la dottrina religiosa (dietro le dottrine di tutte le grandi religioni storiche istituzionali) non si nascondesse, sempre ed immancabilmente, una sofisticata opera di canonizzazione e di normalizzazione finalizzata a rendere la teologia funzionale alla conservazione dello status-quo culturale, sociale, economico e politico, nonché alla apologia e alla difesa delle egemonie istituzionali, prima fra tutte quella ecclesiastica.

Ci vuole un atteggiamento culturalmente onesto e disinteressato per rendersi conto,³ la qual cosa, in fin dei conti, non è né difficile né complicata, che il dio Shiva è il risultato di una sintesi che ha portato elementi non ario-brahmanici all'interno della sfera religiosa indù. Shiva, uno dei cui nomi antichi era Ann, può essere fatto risalire ad una divinità d'⁴avidica, dalla quale derivano i suoi numerosi aspetti, imparentati con quelli di innumerevoli divinità di altre civiltà storiche: dio-fuoco-sole (*Agni*), così come il sumero Anu, l'egiziano Osiride, il fenicio Attis, ecc.; dio-toro, così come l'egiziano Api e il cretese Minotauro; dio-fallo (*Linga*, l'organo maschile o *Skanda*, il getto di sperma), così come gli dei di tante popolazioni neolitiche del mediterraneo preariano. Al dio *maschio-sole-cielo* era associata spesso una dea *femmina-luna-terra*, che completava così il binomio archetipico Padre-Celeste/Madre-Terra e, come Anu affiancava Inanna, Osiride affiancava Iside e Attis affiancava Cibele, così Shiva affianca Pârvatî o Shakti.

Il moralismo e il puritanesimo insito nella tradizione indù non sono mai riusciti a purgare l'immagine di Shiva dalle sue originarie connotazioni di carattere sessuale e non sono mai mancate, neanche nell'India pienamente brahmanica, le sette shivaite che

³ Colgo l'occasione per ricordare al lettore che alcune delle mie precedenti opere hanno avuto proprio lo scopo di indagare questo aspetto nella formazione delle idee e delle strutture teologiche del cristianesimo (vedi bibliografia).

⁴ Vedi a questo proposito lo stupendo trattato di A. Danielou, *Siva e Dioniso* (Ubalchini, Roma 1980).

hanno adottato i rituali sessuali nella loro liturgia. Basta porre lo sguardo sugli amplessi dei templi di Kajuraho o sulle immagini di Shiva che mostra senza falsi pudori il suo colossale membro in erezione.

Che lo Yoga si porti dietro qualcosa che non appartiene ad un passato ariano lo dimostra anche il fatto che l'espressione Hatha-Yoga, ormai ben nota anche agli occidentali, contenga le parole Ha e Tha, le quali significano Sole e Luna, ma non hanno niente a che fare con le radici sanscrite Surya e Chandra, bensì appartengono a chissà quale antichissima radice.

Naturalmente il brahmanesimo ha cercato di arianizzare anche le concezioni e i costumi assimilati dal contatto con popoli stranieri, creando uno Yoga reso conforme alla tradizione Vedica: il Bhagavad Gîtâ è certamente la sua espressione più importante, in esso si parla di una disciplina di comportamento (Karma-Yoga), una disciplina di devozione (Bhakti-Yoga) e una disciplina di conoscenza (Jñâna-Yoga), ormai terribilmente lontane dalla disciplina psicofisica a cui solo lo Hatha-Yoga fa esplicito riferimento. E, soprattutto, il Bhagavad Gîtâ ribadisce costantemente il suo concetto di fondo, colonna di sostegno della società ario-brahmanica: il Dharma, ovvero il compito di ognuno, che porterà alla evoluzione karmica e alla liberazione finale, è quello di adempiere nella maniera più corretta ai propri doveri di casta: produrre se si è Shudra, possedere e amministrare la ricchezza se si è Vaishya, combattere e uccidere il proprio nemico se si è Kshatriya, predicare e insegnare se si è Brahmana. E così lo stesso Krishna (incarnazione terrena di Vishnu) cerca di convincere il guerriero Arjuna, assai perplesso all'idea di dover dirigere le sue micidiali frecce contro parenti ed amici d'infanzia, che il lato affettivo delle cose deve essere completamente cancellato e solo il dovere del proprio ruolo di casta deve essere compiuto, con assoluta fermezza d'animo.

Come abbiamo già accennato, accanto a questa normalizzazione è sempre stata presente una corrente minoritaria, talvolta clandestina e perseguitata, che ha tenuto in vita vecchi costumi e vecchie idee preariane sulla spiritualità e sul contatto fra l'umano e il divino. Si parla allora di uno yoga tantrico. Il nocciolo di questa concezione è quello che alla base di tutto l'universo regni una fondamentale unità, e che le diversificazioni che appaiono nel mondo, a cui si devono aggiungere quelle che l'uomo stesso crea, siano sostanzialmente false: tutte le dicotomie (vita-morte, piacere-dolore...) sono dovute all'illusione prospettica che l'uomo subisce fintantoché i suoi strumenti di conoscenza sono i sensi e la mente, che la natura ha creato proprio per produrre le diversificazioni e la logica dualistica degli istinti e delle pulsioni. Naturalmente queste dicotomie devono essere superate, non attraverso i discorsi, le liturgie, le speculazioni filosofiche, i moralismi e la precettistica, bensì per l'unica via in cui questo può essere ottenuto: attraverso il raggiungimento di una esperienza diretta del potere illusionante dei sensi e della mente, e della realtà che si cela dietro lo scenario del mondo sensoriale. Il tantrismo è dunque una disciplina psico-sperimentale, non una dottrina teologica.

Per fare questo, non c'è una graduatoria moralistica di strumenti, fra i quali alcuni sarebbero intrinsecamente più nobili, come la preghiera, il culto o le opere buone; tutte le energie possono essere utilizzate e, in particolare, proprio quella demonizzata dall'etica comune alle più importanti religioni, la sessualità, è considerata primaria ai fini della disciplina spirituale. Non si tratta di una propensione fine a se stessa al pensiero controcorrente; la ragione di questa scelta sta nel riconoscimento, direi scientifico (il quale costituisce una straordinaria anticipazione preistorica delle intuizioni freudiane), del ruolo che la energia sessuale svolge sia all'interno della sfera psichica che di quella fisica nel governare il funzionamento dei processi mentali e di quelli fisiologici.

Lo Yoga tantrico ha una visione cosmologica unitaria ma polare, e sarà bene approfondire il significato di questa espressione che, in un primo tempo, può apparire contraddittoria. Unitario presuppone l'*uno* come fondamentale, polare introduce l'idea del *due*; dov'è il punto di conciliazione fra questi concetti?

Possiamo innanzitutto dire che la concezione religiosa occidentale, figlia dell'insegnamento biblico, non è unitaria ma dualistica: esiste la materia (la dimensione naturale, in cui valgono le leggi che la scienza si è data il compito di indagare), ed esiste lo spirito (la dimensione sovrannaturale, in cui valgono altre leggi che è compito della religione svelare ai mortali). Entrambe esistono, poiché la materia non è un'illusione o una immagine prospettica, ma il risultato di un'atto della volontà divina: la creazione. Ecco perché il figlio di Dio, venendo sulla terra, avrebbe mostrato agli uomini, come autenticazione e prova della propria dignità, i miracoli, i prodigi che il potere dello spirito può effettuare *annullando le leggi della natura*. Ed ecco che la natura, come controparte dello spirito, rappresenta l'aspetto non divino della dicotomia, quello inferiore, quello da cui, in fin dei conti, viene proprio l'insieme di tutti i mali. E' per colpa del suo imprigionamento nel corpo materiale, soggiacente a bisogni ed istinti, che l'anima, essenza di puro spirito, può macchiarsi di peccato.

Tutto questo l'abbiamo detto affinché, per confronto, sia chiaro il senso della concezione unitaria, non dualistica. E' nella religione vedica, e nei suoi sviluppi brahmanici, che troviamo una sorta di dualismo simile a quello della religiosità biblica, ma nella concezione tantrica l'idea di fondo è quella che tutto sia uno: lo spirito solamente esiste, il principio autocosciente, di fronte al quale lo spettacolo dell'universo materiale, con tutta la sua molteplicità e diversificazione, si presenta solo in virtù di un meccanismo illusionante che è simile a quello grazie al quale l'uomo può chiamare oggetti le ombre o gli arcobaleni. La conoscenza (non la conoscenza ordinaria che si fonda sulla raccolta e la elaborazione mentale di immagini sensoriali), la conoscenza liberatrice che dà la salvezza spirituale, consiste nella realizzazione di questa unità; nella percezione della uguaglianza di fondo che esiste fra il singolo soggetto umano, il Jivâtma (normalmente imprigionato da una percezione illusoria della propria identità come qualcosa di separato dalle altre cose) e il soggetto universale, il Paramâtman.

Naturalmente la prima conseguenza di questa visione unitaria, diversamente da quanto osserviamo in quella dualistica, è la mancanza di una graduatoria moralistica di valori fra il piano materiale e quello spirituale, dal momento che le due cose non sono più due, ma una solamente. E' vero che la materia rappresenta l'aspetto "falso" della realtà, il frutto della illusione prospettica che nasconde la vera natura dello spirito, ma essa è anche l'unico aspetto con cui lo spirito si mostra all'uomo ordinario e come tale le sue leggi, le leggi della natura, sono le leggi con cui lo spirito si manifesta, e l'energia che agisce negli elementi e nella vita è tutt'uno con quella dello spirito. La natura non può essere demonizzata e vista come una donna volubile che dalle grazie del suo creatore può facilmente cadere nelle disgrazie di Satana, il signore del male; infatti la natura e lo spirito, in fondo, sono la stessa cosa. In questo senso, alla natura e a tutte le sue manifestazioni, anche quelle apparentemente distruttive, è dovuto lo stesso rispetto che nelle concezioni dualistiche è dovuto al sovrannaturale.

E allora, per quale motivo all'interno di questa concezione unitaria si inserisce un aspetto di polarità? Per la semplice ragione che non esiste divenire dove regna l'uguaglianza assoluta. Se un mondo fenomenico appare è segno che alla sua radice c'è una differenziazione primordiale, uno sdoppiamento di aspetti opposti ma complementari, contrari ma uniti; come il sud e nord del dipolo magnetico, che sembrano due, ma sono in realtà gli aspetti polari di una sola cosa. L'idea alla base della concezione tantrica si trova anche nella filosofia cinese del Tao, dove alla unità fondamentale di tutto l'universo si affianca il concetto degli opposti Yang e Yin, a cui faccio riferimento perché l'interesse per l'esoterismo e le culture orientali ne ha divulgato la conoscenza anche in occidente. Anzi, il ricorso a questo esempio offre la possibilità, osservando il celebre simbolo grafico del Tao suddiviso nelle sue parti Yang e Yin, di ribadire l'idea degli opposti, intimamente legati e indissolubili, che insieme formano l'unità.



Essi rappresentano il cielo e la terra, la luce e il buio, il maschio e la femmina, la diffusione e la coesione, il movimento e l'inerzia...; insomma, essi sono il modello archetipico di tutte le dicotomie necessarie perchè esista un mondo fenomenico, un divenire ed una evoluzione. Anche il computer su cui sto scrivendo può lavorare grazie alla logica binaria dei suoi circuiti elettronici.

All'interno della concezione tantrica i due opposti polari sono rappresentati da Shiva e Shakti, il primo associato al sole, o al membro virile (*Linga*), l'altra alla luna, o all'organo femminile (*Yoni*). Ed ecco che comincia a spiegarsi l'espressione Hatha-Yoga: unione del sole e della luna; la disciplina ha come fine quello di ritrovare l'unità dei due principi, che nel divenire sembrano operare come entità separate. Non si tratta di una unità teorica ed esteriore, bensì di una unità da realizzare pragmaticamente e interiormente, come vedremo in seguito.

Anche il tantrismo ha, come il taoismo, un suo simbolo che rappresenta la condizione di unione dei due principi,



è la stella a sei punte, formata dall'unione di due triangoli equilateri, di cui quello col vertice in basso rappresenta la *Yoni*, la vagina, e quello col vertice in alto rappresenta il *Linga*, il pene. L'accoppiamento del maschio e della femmina, lungi dall'avere quel carattere di profanità che lo contraddistingue nella concezione morale cristiana (nella quale, anche se legittimato dal matrimonio e dall'intento di procreare, resta comunque una espressione dell'aspetto animale, e quindi basso, del vivere), è stato scelto come il simbolo privilegiato dell'assoluto, e quindi dell'ente supremo.

Per quanto riguarda della cosiddetta "via della mano sinistra", possiamo citare un importante rituale tantrico, il Maithuna, nel quale è fatto uso liturgico del rapporto sessuale come mezzo per l'ottenimento di una illuminazione spirituale. Innanzitutto sarà bene fare una premessa dicendo che in tutte le popolazioni antiche o primitive il rituale è utilizzato come mezzo simbolico per la trasmissione di massa di contenuti che altrimenti non potrebbero essere comunicati. Sia gli atti del rito che le immagini adottate, i nomi delle divinità, il loro aspetto, sfruttano il potere dei simboli inconsci i quali hanno la capacità di essere compresi da tutti, anche in assenza di un linguaggio strutturato ed evoluto. Il rito tantrico del Maithuna vuole introdurre l'adepto alla sacertà intrinseca dell'atto sessuale, facendogli intuire la sua profonda implicazione nell'economia globale dell'universo. Il Guru dirige il rito indicando ad alcuni adepti maschi e femmine le varie azioni da compiere e le varie formule da recitare. I maschi sono gli Shiva, le femmine sono le Shakti, generalmente nel numero di otto più otto, le coppie vengono combinate casualmente, mediante un semplice sorteggio. La qual cosa sta a rappresentare la logica degli eventi che, sebbene casuali, conducono ad importanti conseguenze; si pensi, per esempio, al fatto che ciascuno di noi è il frutto di un incontro del tutto casuale fra un ovulo e uno solo fra miliardi di spermatozoi e che, prima di ciò, si è avuto l'incontro casuale che ha fatto unire le due persone che sono diventate i nostri genitori. Forse l'amore fra due individui è diminuito dal fatto che il loro incontro e la loro unione è frutto del caso?

Questo rito, che un puritano occidentale e un moralista non indugerebbero a definire "orgia", non è fatto, come si può capire, allo scopo di creare un'occasione di piacere fine a se stesso, ma per arrivare alla percezione del senso ultimo delle azioni. L'atto sessuale non è stato inventato dalla perversione umana, né dalle forze del male per offendere il creatore e trascinare gli uomini nella voragine del peccato. L'atto sessuale è il frutto di un lungo cammino evolutivo che ha trovato nella dialettica polare dei sessi, nello scambio del repertorio cromosomico, e nella profonda interazione affettiva che si stabilisce, attraverso l'eros, fra i due individui che compongono la coppia parentale, la

migliore delle soluzioni per trasmettere, moltiplicare, nonché evolvere quel complesso fenomeno di eventi che siamo soliti chiamare vita.

Già alcuni semplici procarioti, come i batteri, per i quali si sarebbe portati a credere che la modalità di riproduzione⁵ asessuata possa essere del tutto sufficiente, manifestano un comportamento sessuato: una sorta di batterio maschio immette una porzione di materiale genetico nel corpo di una sorta di batterio femmina e, da questa fecondazione, vengono generati dei batteri figli il cui corredo cromosomico risulta diverso da quello di entrambi i genitori. Perché accade tutto ciò? Per la semplice ragione che la funzione riproduttiva non svolge un ruolo finalizzato semplicemente alla moltiplicazione delle strutture viventi ma, soprattutto, alla loro evoluzione. E l'evoluzione non può essere affidata solamente al fenomeno della mutazione spontanea del corredo genetico, bensì deve essere aiutata dal continuo gioco del rimescolamento e della ricombinazione. Pertanto l'evoluzione, assai presto, ha affidato la funzione riproduttiva, non al singolo individuo, ma ad una coppia di individui differenziati nei loro ruoli: la femmina può considerarsi, tutto sommato, l'essere vivente ancestrale, la depositaria della funzione riproduttiva la quale, in origine, svolgeva tutte le funzioni necessarie per mettere al mondo nuovi individui; da questa creatura completa l'intelligenza che dirige i processi evolutivi ha deciso di staccare un essere gregario, il maschio, affidandogli metà del repertorio cromosomico, e di dare così inizio a quel gioco (o faremmo meglio a chiamarlo dramma?) che è la sessualità, con tanto di lotta per l'accaparramento del partner, di corteggiamento per la sua conquista, di accoppiamento, ecc... Lo scopo, lo abbiamo già detto, è quello di garantire un continuo scambio e ricambio del materiale genetico e quindi una continua variabilità nei caratteri della prole. Se dunque la femmina rimane l'essere depositario di tutte le funzioni per la riproduzione e l'allevamento della prole, il maschio è semplicemente il portatore di quella metà di repertorio cromosomico che è stato tolto alla femmina, e la sua funzione è quella di portare in giro le informazioni genetiche affinché possano essere variamente ricombinate.

Se ci pensiamo bene, la filosofia naturale è l'esatto contrario di quella espressa dal racconto biblico in cui si dice che Eva fu creata da una costola di Adamo per offrire all'uomo, altrimenti troppo solo, una compagna e un essere su cui dominare. Questo confronto ci offre l'occasione per parlare ancora della differenza fondamentale⁶ e esistente fra i popoli primitivi nei quali vigeva un sistema matriarcale e quelli nei quali vigeva un sistema patriarcale. L'immagine biblica tradisce una concezione inconfondibilmente patriarcale e maschilista (che si perpetua nella mentalità della civiltà occidentale moderna), tipica delle comunità semitiche che popolavano le terre assolate del medio oriente alcune migliaia di anni fa, nonché di quelle ariane che risiedevano nelle steppe dell'Europa orientale e dell'Asia centrale, entrambe caratterizzate da una vita nomade,

⁵ Organismi monocellulari primitivi nei quali il materiale genetico (DNA) non è raccolto nel nucleo ma è sparso nel citoplasma.

⁶ Genesi II, 18-22; III, 16.

dall'economia di tipo pastorale e dalla supremazia del maschio. Si tratta di quelle società che, in momenti diversi nella storia delle diverse aree geografiche del pianeta, entrarono in conflitto con le comunità caratterizzate da una vita stanziale, dall'economia di tipo agricolo e dalla supremazia della femmina. Tutte queste società, oggi, hanno una cultura ed una mentalità tale da non poter assolutamente tollerare i principi di fondo del pensiero tantrico (naturalismo, pacifismo, femminismo, egualitarismo...) né, tanto meno, l'idea che un rito orgiastico possa avere qualcosa a che fare con una autentica espressione di spiritualità. Nemmeno la civiltà brahmanica che, come figlia dell'antico processo di arianizzazione dell'India, ha sempre relegato il tantrismo e le concezioni affini negli spazi emarginati e clandestini del pensiero controcorrente.

Che non sia la donna ad essere stata *staccata* dall'uomo per svolgere un ruolo subalterno ma, eventualmente, proprio il contrario è dimostrato dal semplice fatto che, nell'economia della natura una strage selettiva di maschi, con pochi sopravvissuti, non porterebbe praticamente a nessuna grave conseguenza biologica mentre l'opposto, una strage selettiva di femmine, con poche sopravvissute, porterebbe al rischio di estinzione della specie.

Il rito tantrico del Maithuna, che sacralizza l'accoppiamento sessuale, comporta la visione della donna come depositaria di un potere particolare, il potere creativo della natura, e l'idea del ricongiungimento dei principi polari che il tantrico chiama Shiva e Shakti. Attraverso la ritualizzazione e l'uso della simbologia, che sottrae l'atto ai meccanismi mentali profani con cui è ordinariamente compiuto, i partecipanti, indipendentemente dalla loro cultura e dal grado di istruzione, sono portati a percepire contenuti che, anche in una società moderna, possono essere compresi solo dai pochi che sono iniziati allo studio e alla conoscenza della filosofia naturale e che, comunque, sono sempre subordinati ad una reinterpretazione nella chiave dell'etica dominante.

Se ci pensiamo bene, di fronte alla sessualità e a tutte le sue manifestazioni si possono assumere tre tipi di atteggiamento psicologico. Uno è quello animale, consistente in quella indifferenza che considera l'atto sessuale alla stregua di qualunque altra espressione fisiologica; un atteggiamento simile a quello dei primitivi come i pellerosse o gli esquimesi, i quali, nelle loro dimore, in presenza di altri, compivano dignitosamente le loro funzioni senza il timore che ciò costituisse un'offesa per nessuno e senza sentirsi in qualche modo limitati nella propria libertà dal fatto di essere visti e sentiti; in pratica insegnando ai giovani cos'è questo aspetto della vita e come ci si deve comportare. La caratteristica di questo atteggiamento è l'assenza di un concetto di impudicizia del sesso.

Il secondo tipo di atteggiamento è quello moralista puritano, il quale nasce sostanzialmente dal fatto che, ad un certo stadio nello sviluppo della civiltà organizzata, ai ben più antichi tabù (per esempio quello incestuale o quello totemico...), si aggiunge il tabù sessuale, consistente nel dirigere una vasta mole di senso di colpa nei confronti della sfera istintuale in generale e, in particolare, della sua componente più importante: la

sessualità. Il conflitto tra la sfera mentale superiore (espressione della evolutissima corteccia cerebrale umana) e quella inferiore (espressione delle altre strutture encefaliche, già presenti negli altri mammiferi) è stato senza dubbio funzionale alla nascita e allo sviluppo della civiltà, anche se questo ha comportato costi spaventosi all'equilibrio psicologico dell'uomo. La caratteristica di questo atteggiamento è l'idea che la pulsione sessuale, strutturata come ricerca del piacere, sia una forza negativa, appartenente alla categoria del male, da cui deriva il forte senso della oscenità intrinseca del sesso.

Il terzo tipo di atteggiamento, a dire il vero, è inconsueto e non ha, nella storia dell'uomo, se non sporadiche manifestazioni o in alcune aree culturali antiche, praticamente estinte, o, come nel caso del tantrismo indiano, in aree elitarie emarginate. Esso rappresenta il polo opposto del moralismo puritano, non inteso come immoralità volontaria, cioè come la scelta di infrangere il tabù (infatti, nel momento stesso in cui questo fosse consapevolmente trasgredito, sarebbe comunque riconosciuto nella sua autorità). Il terzo atteggiamento non attribuisce alla sessualità né innocenza né colpa, ma sacertà; in pratica non si pone nei suoi confronti né come gli animali e i primitivi, che la lasciano dove si trova, né come i moralisti puritani, che la abbassano e la fanno oggetto di un sentimento di disprezzo, bensì la eleva e la fa oggetto di grande rispetto, considerandola un veicolo privilegiato di contenuti capaci di condurre l'uomo alla comprensione di sé stesso, del suo ruolo nella natura e quindi nei piani della creazione. A mio parere, se dobbiamo associare ogni atteggiamento culturale ad uno stadio dello sviluppo umano, sento di dover dire che questo corrisponde ad un livello che la civiltà moderna non ha ancora raggiunto e che, se dovesse esserlo, rappresenterebbe un momento superiore e più evoluto rispetto a quello attuale. Un momento in cui l'uomo, presa coscienza delle troppe stridenti conflittualità che sono state scatenate dal processo di rapido sviluppo della civiltà organizzata (conflittualità che si esprimono individualmente nella sfera psicologica, socialmente in quella politica ed economica, e ambientalmente in quella ecologica), sente la necessità di rivalutare le componenti represses del proprio io e di riequilibrarsi, diventando finalmente capace di superare alcune di quelle gravi contraddizioni che oggi creano immensa sofferenza se non addirittura il pericolo, non del tutto inverosimile, di un collasso della civiltà.

In che modo è stata trasmessa la tradizione dello Yoga tantrico nell'arco di numerosi secoli? Gran parte di essa è stata affidata alla tradizione orale e all'insegnamento diretto fra maestro e discepolo; parte di essa è stata affidata agli scritti i quali, naturalmente, se hanno il merito di consentirci un contatto con questa cultura, hanno anche il difetto di essere passati attraverso l'opera censoria delle istituzioni che, sempre e comunque, si sono sentite in diritto di svolgere "necessarie" operazioni di ritocco e di "miglioramento".

La leggenda fa risalire tutta la tradizione ad un *Siddha*, un grande maestro di nome Matsyendranâtha, vissuto forse in epoca precristiana, o forse un migliaio di anni fa, un cui

discepolo, Gorakshanâtha, avrebbe scritto un trattato intitolato "Goraksha Samhitâ". Sulla base di questa opera sarebbero stati scritti altri trattati, in epoca molto più tarda, come "Hathayogapradîpikâ", dal maestro Svâtmârâma (XV°-XVI° sec. d.C.?), "Gheranda Samhitâ", e "Shiva Samhitâ".

Personalmente, pur avendo affrontato con grande passione e cura la traduzione di questi testi, ed avendo dedicato molta attenzione al loro studio, non sono disposto a credere che essi rispecchino fedelmente, in ogni minimo dettaglio, la pura tradizione tantrica; dal momento che essi hanno trascorso troppo tempo in un contesto ostile al tantrismo e recano chiari segni di un lavoro di censura. Basta osservare, per esempio, quanto è scritto alla fine del quarto capitolo di Shiva Samhitâ: *"Vajrondi Mudra, che nella versione originale è descritto in questo capitolo, è omissa qui, poiché si tratta di una pratica oscena in cui indulgono i Tantristi di bassa classe."*

Il fatto è che la tradizione tantrica indiana ha visto lo sviluppo di due correnti principali: la cosiddetta "via della mano destra" e la "via della mano sinistra". Mentre la seconda non pone pregiudiziali di tipo moralistico alle pratiche yogiche, includendo fra gli atti rituali anche l'alimentazione con la carne e col pesce e la pratica dei contatti sessuali liturgizzati di cui abbiamo parlato, la seconda tende a eliminare questi aspetti e a sostituirli con semplici meditazioni. L'ambiente brahmanico (come, del resto, anche l'ambiente cattolico) non ha mai sopportato tutto ciò che poteva turbare l'indiscutibile autorità della casta sacerdotale o, peggio ancora, tutto ciò che poteva dare l'impressione dell'esistenza di una via di emancipazione spirituale attraverso la quale il ruolo insostituibile del prete potesse venir meno. Pertanto, se con questo volume i tre trattati sono finalmente disponibili allo studioso italiano interessato a conoscerli, il mio consiglio è quello di leggerli con la dovuta cautela, di chi non si lascia vendere niente facilmente.

L'occidente e lo Yoga.

Ho tenuto corsi di Yoga per molti anni, tanto all'interno di strutture pubbliche quanto di iniziative private. Attualmente sono stato invitato da una associazione che si occupa del morbo di Parkinson a tenere alcune lezioni nel tentativo di aiutare i soggetti parkinsoniani a migliorare la loro condizione. Questo fatto risale a circa dieci anni fa, quando ebbi l'opportunità di seguire individualmente ben due persone affette da problemi piuttosto seri: un parkinsoniano di trentanove anni e una donna ventinovenne con distrofia muscolare. Di loro spontanea iniziativa essi mi avevano detto di voler provare a praticare Yoga, convinti che questo potesse portare giovamento. Naturalmente non avevo alcuna esperienza specifica, con estrema cautela iniziai ad insegnare alcuni fra gli esercizi più elementari e fondamentali: semplici posizioni, tecniche di controllo del respiro, tecniche di rilassamento. Entrambi praticarono a lungo, non ricordo esattamente, ma per almeno due anni vollero insistere e, in particolare, il soggetto parkinsoniano continuò ancora, sentendosi di entrare in un gruppo di persone normali. Sono certo che se avesse avuto la sensazione di perdere tempo questo non sarebbe successo.

Quello che si potette notare, specialmente nel caso della sindrome parkinsoniana, era la sorprendente attenuazione dei sintomi alla fine della seduta: se il soggetto entrava rigido, teso, mostrando i tipici tremori delle mani, con una posizione del corpo leggermente inclinata in avanti e con passo incerto, quando giungeva l'ora di andarsene usciva dalla stanza molto più morbido, camminando correttamente e senza tremori; la cosa era talmente vistosa da sembrare un miracolo.

Come ero arrivato ad accumulare queste esperienze e a riscuotere l'interesse di alcune persone? Il fatto è che durante il periodo degli studi universitari ero fortemente disturbato sia da problemi di ansia che da alcune delle sue più comuni⁷ conseguenze fisiche, come la colite e la cefalea. Qualche volta ero disperato: il medico curante mi aveva fatto capire che questa situazione clinica non poteva essere affrontata come una bronchite o una indigestione, perché apparteneva al mio quadro caratteriale. Capii che non dovevo chiedere a nessuno una soluzione ai problemi che, spesso, mi affliggevano in modo superiore alla mia capacità di sopportarli; era una battaglia che dovevo combattere con le mie forze. Solo oggi mi rendo pienamente conto del fatto che rivolgersi al medico, quando si è affetti da ansia e dalle sue complicazioni fisiche, è esattamente come rivolgersi al meccanico o all'elettrauto per imparare a guidare l'automobile quando si ha una particolare fobia della strada e del traffico.

Un giorno acquistai un piccolo manuale di Yoga e, da solo, nella mia camera, cominciai a praticare quegli esercizi. Bastarono pochi giorni per notare che avevo cominciato a toccare qualche leva nascosta, dentro di me, e che il vicolo cieco in cui mi trovavo sembrava offrire la possibilità di qualche via d'uscita. Sentirsi premiati è la cosa

⁷ Mi sono laureato in Chimica presso l'Università degli Studi di Firenze, nel 1975.

più bella del mondo, accende l'entusiasmo e dona grande forza, e così continuai fiduciosamente andando incontro a quella che per me fu una grande sorpresa.

Per spiegare la natura di questa sorpresa devo premettere alcune cose riguardanti il mio carattere e la mia formazione culturale. A quel tempo mi sentivo profondamente lontano da qualunque genere di mistica e di spiritualità, in altre parole si può dire che ero un non-credente, strenuo sostenitore del razionalismo, convinto che qualunque problema potesse essere affrontato soltanto secondo la tipica impostazione scientifica: esaminare la questione, individuarne tutti gli aspetti e, sulla base di questi dati, elaborare una logica strategia risolutiva. L'ansia, la colite e il mal di testa, purtroppo, si fanno beffe di questa mentalità; anzi, oggi lo posso affermare col sorriso, sono proprio il prodotto di questa inclinazione caratteriale.

La sorpresa consistette nel fatto di notare che la situazione migliorava senza aver capito assolutamente il meccanismo con cui tutto questo potesse succedere; il bisogno di sentirsi razionalmente padrone delle dinamiche di causa-effetto ne usciva sicuramente frustrato, ma la gioia di ritrovare un tanto agognato benessere mi dava, finalmente, per la prima volta, la capacità di infischiarne. Ecco cos'era la colite o la cefalea! Non un guasto meccanico, sul quale occorresse l'intervento tecnico del medico, ma uno squilibrio di...ecco, stavo appena cominciando a capire di cosa si trattasse.

Questa fu veramente la grande scoperta della mia esperienza yogica: il corpo non è un orologio, cioè un meccanismo fatto semplicemente per funzionare, esso è pervaso da una misteriosa coscienza interiore; anzi, per essere esatti, da una moltitudine di coscienze interiori che lo governano, e solo una di queste, quella di solito chiamata mentale, governa il pensiero e le emozioni esteriori. Il medico non è normalmente capace di stabilire un contatto con queste coscienze, ma lo Yoga sì, possiede un linguaggio che, attraverso le posizioni, le respirazioni e le meditazioni, può comunicare qualcosa alle coscienze interiori del corpo. Si faccia attenzione, non mi riferisco a ciò che comunemente chiamiamo inconscio, un inconscio ancora tutto cerebrale e mentale, bensì alle coscienze che, nel corpo, sono diffuse ovunque: negli organi viscerali, nel cuore, nei muscoli, negli arti.

Purtroppo, nella comune pratica Yoga, in occidente, non si fa abitualmente riferimento a concetti di questo genere. Al contrario, molti dei Centri Yoga che abbondano nelle grandi città assomigliano a bottegucce dell'evasione facile, parrocchiette per ipocondriaci alternativi, il cui unico vero scopo è quello di vendere illusioni, sotto forma di tarocchi, di oroscopi, e dei più bizzarri e pittoreschi "placebo", esotici e non. E' un vero peccato, perché il senso di poca serietà che, molto giustamente, esse ispirano alle persone intelligenti, rovina la reputazione dello Yoga in generale, così come di ogni forma di ricerca spirituale che non si sviluppi in un'area ortodossa. E' la contraddizione intrinseca della copiosa paccottiglia alternativa: quella di fare, in fin dei conti, con la propria superficialità e ciarlataneria, il gioco della cultura non-alternativa e di consolidarne le basi.

Eppure le scoperte che ho effettuato nel corso della mia esperienza di approccio alle discipline orientali sono troppo importanti, e mostrano con troppa chiarezza che esiste uno spiraglio a quei problemi dell'occidente che sembrano irrisolvibili. L'unità e l'armonia fra gli aspetti divisi e conflittuali del nostro essere sociale e individuale (ecologia ed economia, razionalità e spiritualità....) può essere trovata, ma l'ostacolo da superare è enorme; è necessario, per prima cosa, avere il coraggio di mettere in discussione l'infallibilità e la insostituibilità di una colossale dittatura culturale che domina la mente degli occidentali, come un sistema operativo domina il funzionamento di un computer, da almeno una quindicina di secoli: si tratta della teologia dogmatica cristiana.

Senza questa critica (la cui difficoltà è aumentata dal fatto che, in epoca di crisi⁸ di valori e di ideali, il cristianesimo tradizionale costituisce un valore ed un ideale rifugio) non è possibile nessuna autentica emancipazione; il sistema occidentale, mutatis mutandis, non farà altro che riprodurre sé stesso, imporsi agli altri sistemi, passare come un bulldozer su tutte le altre culture del mondo, e consolidare sempre più le radici delle proprie contraddizioni, fino al giorno in cui queste saranno fatali per il genere umano.

Non che un atteggiamento profondamente critico nei confronti della cultura cristiana non sia mai stato assunto, anzi, il marxismo è stato la corrente più consistente in tal senso; ma siamo sicuri che esso, in senso filosofico, offrisse veramente una alternativa a certe strutture di base del pensiero cristiano? O non ha piuttosto offerto, su ideologie di segno opposto, gli stessi dogmatismi e gli stessi pregiudizi di natura moralistica che per certi versi caratterizzano il cristianesimo e, come lui, non ha forse prodotto tirannie ed autoritarismi culturali?

L'esperienza fallimentare del comunismo storico è la più evidente dimostrazione del fatto che una emancipazione veramente significativa dagli schemi classici del pensiero occidentale e dai suoi concetti di vita può realizzarsi solamente in un clima di autentica libertà di ricerca; in particolare, dando alla ricerca interiore il valore che fino ad oggi non è mai stato dato.

Ecco dunque per quale motivo ha significato, oggi, compiere delle operazioni di rivisitazione di esperienze culturali vecchissime e dimenticate. Guai, naturalmente, se questo dovesse essere inteso come un ritorno! Non c'è proprio niente a cui si debba restituire un primato, dal momento che l'umanità, nel suo passato, non si è mai trovata dinanzi ai problemi e ai rischi la cui natura ed entità è quella attuale.

Ma, siccome il nocciolo della questione consiste proprio nella ricerca di un corretta coscienza di sé e di un corretto senso della identità, le discipline della ricerca interiore possono costituire un valido strumento di aiuto, visto che in passato sono state coltivate più approfonditamente di quanto l'occidente non abbia fatto nel corso del suo sviluppo moderno. O vogliamo presuntuosamente ricominciare tutto da capo?

⁸ Si faccia attenzione! Per coloro che hanno la capacità o la volontà di comprendere questa distinzione, desidero precisare che non sto parlando dell'anima del messaggio evangelico, ma ho fatto esplicito riferimento alla **teologia dogmatica** che è frutto delle enunciazioni dottrinarie.

Credo che partire da antiche ricette sia l'atteggiamento più saggio; basta non ricreare i dogmi e non attaccarsi alle dottrine, bensì sentirsi liberi, sempre e comunque, di andare avanti. Preso in questo modo, e solo in questo modo, lo Yoga tantrico ci può essere immensamente utile.

La mia esperienza personale.

Come ho già detto, la ragione che, a suo tempo, mi spinse ad avvicinarmi allo Yoga e allo studio delle discipline orientali in generale è stata la ricerca di un equilibrio e di un benessere interiore che avevo perduto e che i normali mezzi offerti dal sistema occidentale (medicina, psicologia, ecc...) mi sembravano incapaci di procurare. Leggendo i testi ero venuto a conoscenza del fatto che fra le tecniche Yoga non erano contemplati soltanto gli esercizi ginnici noti come *Âsana* o posizioni statiche e quelli noti come *Prânâyâma* o respirazioni, ma anche una lunga serie di atti fisici destinati alla purificazione del corpo o di qualche suo organo in particolare. Potrebbero essere chiamati lavaggi interni e, talvolta, agli occhi dell'osservatore occidentale, hanno un aspetto acrobatico o ripugnante. Vi è contemplato, per esempio, un lavaggio dello stomaco che consiste nell'ingerire una lunga pezza di stoffa, opportunamente lubrificata con olio, lasciandone fuori una estremità; al termine lo Yogi deve estrarre lentamente la pezza dalla bocca.

Un altro esercizio aveva profondamente attratto la mia attenzione: afflitto da anni⁹ da disturbi localizzati nel grosso intestino avevo letto la descrizione del cosiddetto *Shank Prakshalan*, una sorta di lavaggio completo di tutto il tubo intestinale. In pratica il canale digerente viene attraversato, dall'apertura superiore, la bocca, all'apertura inferiore, l'ano, da molta acqua salata (circa due litri) che, nell'arco di due ore al massimo, è ingerita ed evacuata con la conseguente eliminazione del contenuto intestinale. Tutto è spazzato via: residui fecali, muco, flora batterica; il tubo digerente viene per breve tempo a trovarsi nella stessa condizione in cui si trovava prima della nascita, praticamente vuoto, o forse ancora di più, dal momento che lo stesso feto evacua una sostanza che, se non vado errato, porta il nome di meconio. Quando parlai al mio medico personale di questa tecnica Yoga ottenni come risposta una replica molto scettica nella quale egli affermò brevemente che tutto questo gli sembrava abbastanza inverosimile, poiché il transito intestinale completo deve avvenire, di regola, in un tempo compreso fra diciotto e settantadue ore. Mi resi conto che non era assolutamente il caso di entrare, in una discussione col medico, nel merito di argomenti di questa natura.

Fortunatamente un autore belga, André Van Lysebeth, nelle sue opere, ha descritto la tecnica di questo esercizio con lodevole precisione, spiegandone tutti i particolari e mettendo in guardia il lettore contro gli eventuali pericoli. Non ho aspettato ulteriori stimoli, armato di buona volontà e di grande meticolosità, una fredda domenica del novembre 1981 mi sono accinto a compiere questa pratica, chiuso in una cameretta adiacente al bagno dove, in teoria, l'esercizio prevedeva che avrei dovuto recarmi spesso.

Eseguii seguendo con estrema precisione ogni indicazione e tutto quello che ottenni fu una defecazione molto voluminosa ma sostanzialmente normale. Dell'acqua che avevo pazientemente ingerito ne ebbi testimonianza solo nella copiosa urina che dovetti andare

⁹ Vedi Gheranda-Samhitâ, I, 40-41.

continuamente a evacuare per un paio d'ore successive. Diciamo che l'esercizio era completamente fallito perché l'acqua non aveva transitato come previsto attraverso il tubo digerente per andare a scaricarsi per via rettale, ma era stata assorbita e si era scaricata per via renale. Sul mio taccuino segnai che le cause di questo insuccesso potevano attribuirsi a inesperienza, freddo, nervosismo o acqua poco salata.

Ciò non ostante nei giorni successivi provavo un grande benessere, e le mie solite crisi intestinali, così frequenti nel pomeriggio, sembravano totalmente scomparse.

Un mese dopo ripartii all'attacco, era l'antivigilia del Natale 1981, come al solito avevo preparato tutto, mi sistemai nella solita stanzetta solitaria e cominciai la pratica. All'inizio si trattava di bere un bicchiere di acqua tiepida e salata e di eseguire una serie di movimenti che facilitano il transito del liquido dallo stomaco al duodeno; tutto questo per cinque volte, la qual cosa occupava un tempo di circa quindici o venti minuti, dopodiché mi recai in bagno, dove ebbe luogo una normale defecazione. D'ora in poi le varie bevute di acqua salata seguite dalla solita serie di movimenti dovevano essere intervallate da una defecazione e così ogni volta che terminavo gli esercizi prescritti mi recavo in bagno con lo scetticismo che mi proveniva dalla precedente esperienza, assolutamente fallita. Questa volta, invece, le cose andarono molto diversamente: con mia sorpresa e compiacimento notai che la evacuazione si trasformava presto in un rilascio di sostanza praticamente liquida, all'inizio visibilmente mescolata alla materia fecale ma, dopo due o tre volte, sempre più limpida, sempre più simile ad acqua pulita, finché, verso la fine (erano passati non più di un'ora e quaranta minuti) mi sembrava letteralmente di urinare di dietro invece che davanti. Quella che vedevo uscire era la stessa acqua salata che avevo ingerito poco tempo prima e che stava transitando velocemente nel mio corpo lavandomi internamente. Ero al colmo della gioia, mi sentivo uno Yogi: ero riuscito ad eseguire uno degli esercizi più difficili, rari e misteriosi di questa affascinante disciplina indiana!

Al termine della serie di azioni era previsto un pasto. Non è possibile lasciare l'intestino così vuoto e sguarnito per molto tempo, potrebbe essere addirittura pericoloso e provocare un collasso. Del resto non è neanche possibile mangiare un pasto normale, il tubo digerente è stato ripulito del suo muco lubrificante, se si sbaglia nella scelta degli ingredienti del primo pasto si può incorrere in una occlusione intestinale. Le indicazioni prevedono subito un piatto di riso abbondantemente bollito, assai più del normale, in acqua senza sale (se Dio vuole!), e condito con una quantità enorme di burro la cui funzione è quella di facilitare lo scorrimento del contenuto intestinale. Dal giorno successivo è possibile riprendere una dieta normale, purché saggiamente moderata nella quantità e nella qualità.

Da allora ho ripetuto lo Shank Prakshalan per almeno altre quindici volte, con frequenze bimestrali o stagionali, ottenendo come graditissimo risultato la totale scomparsa di tutti i sintomi di colite. Un incubo pluriennale mi aveva finalmente abbandonato, la sensazione di successo e di fiducia nella capacità di risolvere da solo i

miei problemi mi aveva pervaso completamente, dandomi una straordinaria forza e ottimismo nell'affrontare la vita.

Naturalmente mi gettai anima e corpo, con un entusiasmo che nella sua vivacità non può definirsi propriamente yogico, nello studio teorico e nell'approfondimento delle pratiche yoga. Accanto alla tecnica già descritta, che su alcuni trattati porta nomi diversi, come Vârisâra Dhauti, imparai e presi a praticare regolarmente altre tecniche come il Trâtakam, il Nauli e il Kapâlabhâti, e il Neti, la pulizia della cavità nasale che consiste nell'aspirare acqua salata d¹⁰lle narici per rigettarla dalla bocca o, viceversa, assumerla dalla bocca, farla risalire attraverso la faringe nella cavità nasale, ed espellerla dalle narici. All'inizio l'esercizio sembrava impossibile, l'impressione più normale era quella che l'acqua dovesse finire in gola e andare, come si suol dire, di traverso. In breve presi dimestichezza, imparai a tenere rigorosamente chiusa l'epiglottide, a risucchiare il liquido attraverso il naso producendo una depressione nella bocca e tutto diventò facile come bere un bicchier d'acqua.

L'uso dell'acqua salata, nella giusta dose, per questo genere di lavaggi, mostra come gli antichi saggi fossero consapevoli delle necessità del corpo, sebbene non avessero sviluppato un tipo di analisi paragonabile a quella scientifica moderna; essi non usavano termini come "pressione osmotica" e probabilmente non sapevano nemmeno di cosa si trattasse, ciò non ostante si erano resi conto che i tessuti dell'organismo sarebbero stati danneggiati da un liquido avente una concentrazione ionica diversa da quella del citoplasma cellulare; così come avevano perfettamente compreso che il meccanismo dell'assorbimento intestinale dell'acqua è dovuto ad un fenomeno di migrazione osmotica di liquido dalle zone con minore concentrazione salina verso quelle con maggiore concentrazione. Dunque l'acqua salata, nel corso dello *Shank Prakshalan*, non è assorbita ed essa deve essere dosata in modo tale da non creare un gradiente di concentrazione ionica fra l'intestino e i capillari che lo avvolgono affinché, accanto al mancato assorbimento, non debba verificarsi nemmeno il fenomeno opposto, l'espulsione di acqua, che porterebbe alla disidratazione.

Ero affascinato da una scienza che, invece di essere basata solo sull'osservazione oggettiva del mondo esterno e sulla formulazione di teorie che facevano presto a diventare astratte, era basata sull'approccio diretto con sé stessi e sulla rivalutazione della dimensione soggettiva dell'esperienza. Cioè su un aspetto che la scienza moderna trascura troppo, dimenticando che, in fin dei conti, anche portando alle estreme conseguenze il tentativo di rendere puramente oggettive, e quindi esatte, le osservazioni, resta sempre il fatto che queste hanno significato solo finché sono riferite ad un osservatore, ossia ad una entità soggettiva e che, pertanto, ogni realtà presunta oggettiva, nel momento stesso in cui è osservata, è inevitabilmente costretta a trasformarsi in un atto di esperienza e di conoscenza e, come tale, in una realtà intrinsecamente ed

¹⁰ Vedi Hatha-Yoga-Pradîpikâ, II, 31-36.

irrimediabilmente soggettiva. E' esattamente questo il limite della scienza moderna, non certo il fatto di basarsi sull'esperienza, quanto il credere ingenuamente nel mito della oggettività dei fatti e delle cose, almeno di quei fatti e di quelle cose che sono le nostre percezioni sensoriali. Forse l'unica cosa di veramente reale che c'è nell'indagine scientifica non è il fenomeno osservato, al quale si vorrebbero arbitrariamente attribuire le qualità di essere oggettivo ed assoluto, ma il fatto di esperire, ovverosia che un'entità soggettiva compia un'azione di percezione e di conoscenza (a mio parere un fenomeno non può essere considerato come una realtà oggettiva in quanto tale, nemmeno se è osservato da più soggetti e se può essere riprodotto quando si vuole, in quanto ciò che si riproduce è in realtà l'atto di esperienza compiuta dai diversi soggetti).

Fino ai giorni che avevano preceduto il mio incontro con lo yoga, fedele seguace del razionalismo, del materialismo e dell'idea che queste fossero le uniche vie di conoscenza, avevo subito gli effetti dell'atteggiamento unilaterale che essi mantengono, ovverosia il progressivo allontanamento da sé stessi e le sue logiche conseguenze sul piano materiale, psicologico e spirituale. Questa è la malattia di cui tutti, in diverse misure soffriamo: un distacco dalla verità, l'illusione che il reale coincida con l'apparente.

La parte della disciplina yogica che è maggiormente conosciuta in Europa, e che talvolta è scambiata per la totalità della disciplina stessa, è quella relativa agli esercizi noti come Âsana, o posizioni statiche; qualche volta semplici, incredibilmente sciocchi agli occhi degli occidentali, altre volte acrobatici o praticamente inaccessibili e, proprio per questo, praticati con impegno e determinazione tutt'altro che yogica da parte di coloro che, evidentemente, sono convinti che la verità e la realizzazione spirituale siano un lusso accessibile soltanto...ai contorsionisti del circo equestre.

Per anni ho praticato le Âsana, e lo faccio tuttora, con impegno quasi quotidiano, ammettendo che talvolta, per eccesso di zelo o per desiderio di superare me stesso, ho commesso qualche errore non indifferente, capace di farsi pagare al prezzo di non indifferenti dolori articolari e problemi muscolari. Ma anche questo, quando si ha la capacità di convertire in vantaggio tutte le situazioni, positive e negative, fa parte della lezione yogica: perché tutto ha il suo giusto posto nel mondo e qualunque cosa è buona o cattiva a seconda che sia o non sia collocata là dove deve stare.

Dovendo spiegare qual'è l'elemento significativo nella pratica di Âsana direi che esso risiede nella intima connessione che esiste fra psiche e soma, ovverosia fra la parte mentale e quella fisica del nostro essere. Purtroppo la scienza e la medicina razionalista, che nondimeno hanno fatto tanto per la conoscenza e per la soluzione di molti problemi della salute, in seguito al loro atteggiamento analitico (cioè che suddivide, separa e classifica), sono in larga misura responsabili di un divorzio fra il corpo e la mente, come se l'uno avesse un'esistenza e un'economia indipendenti dall'altra e viceversa. E' vero che oggi, grazie anche all'importante influenza culturale di certe discipline orientali, si è sviluppata una concezione e una scuola psicosomatica anche in seno alla scienza e alla

medicina occidentale; ma, di tutto ciò, quanto il medico tiene realmente conto? Quando ne usa, e quando non ne abusa, visto che una sincera convinzione pragmatica del profondo legame, o addirittura di una sorta di identità, fra psiche e soma non appartiene affatto alla cultura occidentale e al costume di vita degli occidentali?

Nel praticare pazientemente le Âsana, in compagnia del silenzio della mia stanza e di quel rettangolo di cielo che potevo osservare dalla finestra, nonché del libro del quale seguivo le indicazioni con religiosa devozione, sentivo qualcosa agire nel profondo di me stesso. Più volte ebbi la netta percezione che le aree del cervello deputate al pensiero astratto e ai percorsi logici non erano del tutto indipendenti da quelle deputate al controllo dei muscoli e dei movimenti e che, in fin dei conti, i moduli elementari del pensiero erano gli stessi del moto e della forma del corpo. Come se tutto ciò che sta nella mente, compresi gli aspetti più complessi del sentire, legati alla sensibilità e alla immaginazione, altro non fossero che l'estrinsecazione sul piano della coscienza di ciò che, sul piano materiale, sono la dinamica e la statica del corpo. E, la qual cosa costituisce l'aspetto più importante, secondo una legge di corrispondenza perfettamente simmetrica: dalla psiche al soma così come il contrario, dal soma alla psiche. Le due parti si generano l'un l'altra, coesistono in una simbiosi essenziale senza la quale non esisterebbero nessuna delle due.

Quando si comincia a percepire concretamente tutto ciò, nonché l'esigenza di rispettare il bisogno naturale di equilibrio del binomio psiche-soma, tutta una parte consistente della conflittualità interiore comincia automaticamente a dissolversi, senza che sia stato fatto assolutamente niente che possa essere considerato un rimedio specifico per questo disagio o quel disturbo. Ed è proprio questo che lascia spesso il medico scettico o indifferente di fronte al potere della autodisciplina yoga: l'impossibilità di dimostrare che un certo esercizio abbia un qualche effetto preciso, di natura strettamente fisiologica, su questo o quel meccanismo patologico.

E' vero che di effetti fisiologici e psicologici si può parlare, che esistono anche degli studi pubblicati con tanto di misurazioni sulla variazione dei tassi ematici di cortisone, di testosterone, di noradrenalina o di catecolammine, nonché dei tracciati ECG o EEG effettuati durante l'esecuzione degli esercizi yoga ma, in verità, non è nessuna di queste cose, intese come semplici meccanismi di causa-effetto, che può essere considerata responsabile di un processo di guarigione. E' un po' come credere che il buon musicista sia colui che, dopo avere analizzato tutte le caratteristiche acustiche di un buon passaggio armonico, pretenda di riprodurlo con meccanica fedeltà, magari con l'aiuto del computer, e pensi con ciò di avere toccato i vertici dell'arte. Non è così: il genio musicale, se ha bisogno di un buon supporto di tecnica che gli consenta di esprimersi, ha bisogno soprattutto di uno stato ispirato nel quale la dimensione fisica e quella di coscienza si fondano in un tutt'uno, abbattendo ogni barriera e diventando ciò che chiamiamo

creatività. Allora la musica più soave fluisce come l'acqua di una fonte e il fatto semplicemente fisico, l'emissione di suono, si trasforma in un evento artistico.

L'armonia musicale è forse il miglior paragone che si possa fare con l'armonia psico-somatica di un essere umano, ed è il miglior modo per far capire che il raggiungimento di questa condizione non è cosa che si possa ottenere come risultato di un semplice intervento tecnico; se mancano il sentire, ovvero sia la consapevolezza interiore dello stato di equilibrio, e la creatività, l'armonia è un obiettivo irraggiungibile con qualsiasi altro mezzo, se non come benessere temporaneo: effetto fittizio di un artificio farmacologico o di altra natura terapeutica. Naturalmente non ho niente contro il fatto che un'aspirina possa abbassare la febbre e alleviare un mal di testa, ma sono assai più attratto da quello stato di salute in cui non esistono le condizioni perché insorga la febbre o il mal di testa.

Non saprei se ciò debba essere considerato una buona notizia o, al contrario, una cattiva, ma quello che siamo soliti chiamare salute è senza ombra di dubbio il risultato di una condizione di equilibrio e di armonia fra fattori interiori (nel binomio psiche-soma) ed esteriori (nel binomio individuo-ambiente), e che qualsiasi intervento finalizzato al raggiungimento della salute in cui non si tenga conto di tutto ciò è solo qualcosa che appartiene alla scuola del rattoppo o, perché no, al business del rattoppo, capace di riparare un guasto creandone altri due. E credo che la medicina moderna occidentale, fortunatamente non sempre, qualche volta faccia di sé un meschino business del rattoppo.

Nel paragrafo precedente ho parlato di "moltitudine di coscienze interiori" che governano il corpo, cercando con questo di comunicare l'idea che quella che chiamiamo comunemente coscienza sia non solo la prerogativa dello stato psicologico di veglia, e quindi dell'organo cervello, grazie al quale abbiamo delle percezioni, piacevoli o spiacevoli, dei pensieri e dei sentimenti; bensì che essa sia qualcosa di allargato a qualsiasi realtà fisiologica del corpo, intimamente connessa con la stessa vita delle cellule e dei tessuti e quindi di tutti gli organi, i quali hanno un loro "sentire", una loro "memoria", una loro "gioia" e naturalmente il contrario, una loro eventuale condizione di "morale alto" e, magari, uno "stato depressivo" che ne guasta il funzionamento.

Se da un lato lo sviluppo della intelligenza, della cultura e della civiltà, ha prodotto grandi conquiste e vantaggi alla vita umana, dall'altro ha richiesto alcuni sacrifici e, fra questi, l'incapacità di avere una percezione delle dimensioni di coscienza più semplici e più primitive di quelle che caratterizzano i processi percettivi e mentali normalmente associati allo stato di veglia. Se eseguiamo una carrellata sugli animali in generale, partendo dai più semplici e andando verso i più complessi, giungendo fino all'uomo moderno, possiamo dire che, nel corso dello sviluppo evolutivo, essi si sono sempre più strutturati come macchine fatte per convogliare l'energia psichica nell'encefalo, realizzando una condizione di coscienza sempre più specializzata alla relazione con l'ambiente esterno e alla elaborazione dei dati sensoriali per governare la propria vita

(procurarsi il cibo, sfuggire ai predatori o, nel caso estremo dell'uomo, modificare a proprio vantaggio l'ambiente esterno grazie ad una serie di comportamenti sofisticati che sono il frutto dell'intelligenza razionale). Nel fare ciò, l'evoluzione della mente ha privilegiato certi stati psichici a scapito di altri: l'uomo è talmente coinvolto nella sua dimensione mentale encefalica, anzi corticale, da aver assunto l'abitudine a credere che non possa esistere, in fin dei conti, altra dimensione di coscienza che questa, e ad avere quasi totalmente perso la capacità di contatto con le aree mentali associate ai livelli del suo essere che non siano quello strettamente cerebrale, tipico della veglia, le quali sono regredite, o sprofondate, in una dimensione occulta che la moderna psicanalisi definisce inconscia.

In pratica, possiamo dire che l'uomo è in grado di comunicare, attraverso il linguaggio evoluto, molto più con gli altri suoi simili che con sé stesso e che se c'è un territorio vergine di conoscenza nel quale faremmo bene a spingere la nostra ricerca, se vogliamo risolvere le nostre problematiche più gravi, è proprio la nostra stessa dimensione inconscia. Se non lo facciamo, o lo facciamo ponendoci limiti molto ristretti, è perché di noi stessi, di questo sé occulto e sconosciuto, abbiamo sostanzialmente paura; perché sospettiamo che tale conoscenza possa metterci in conflitto con le strutture culturali, morali e sociali che ci siamo costruiti e da cui traiamo vantaggio; perché non amiamo affatto metterci in discussione (è la più grande delle fatiche mentali); perché temiamo di scoprirci diversi da come preferiamo immaginarci; perché dovremmo confrontarci non solo con la nostra resistenza, ma con quella, assai poco conveniente, degli altri. Gli ostacoli più grandi la mente li pone proprio davanti a quelle novità, specialmente nella complicata psicologia umana, che in qualche modo hanno turbato l'immagine di sé stessi e il senso della identità, vere fondamenta su cui si appoggia tutta la stabilità dell'apparato mentale.

Queste e altre consapevolezza mi sono derivate non dall'aver letto e studiato, cioè dall'aver maturato determinate convinzioni intellettuali, ma dall'esperienza di impatto con me stesso che lo yoga ha prodotto con le sue pratiche; soprattutto dall'osservazione dei radicali cambiamenti che si possono avere anche nel quadro caratteriale della persona, allorché si vengono a stabilire nuovi equilibri.

Tutto questo è sorprendente. Per quanto le tecniche chirurgiche possano operare veri prodigi facendo battere il cuore di una persona nel petto di un'altra, ci sono settori in cui la medicina moderna, a dispetto dello sfoggio dei suoi evolutissimi mezzi, si mostra quasi del tutto impotente, come di fronte al mal di testa, alla colite, a certi disturbi di origine nervosa che, anche se non rientrano nella lista delle patologie gravi, sono sufficienti a logorare col tempo la salute di una persona e ad accorciargli l'esistenza (dopo, naturalmente, avergliela diminuita di qualità). Ebbene, un approccio apparentemente evanescente, com'è quello dello yoga, basato a prima vista non su criteri razionali di causa-effetto, ma su strane connessioni analogiche che appartengono più ad una sorta di simbolismo metafisico, può con straordinaria potenza là dove la ragione sembra fallire.

Da un certo punto in poi, oltre a fare dello yoga un fatto personale, ho cercato di farne un fatto professionale, iniziando ad insegnarlo all'interno di una struttura privata che io stesso avevo creato. Nell'arco degli anni in cui ne sono stato titolare, ed anche quando, in seguito, ho continuato ad insegnare tecniche di rilassamento e di respirazione all'interno di strutture pubbliche, ho dovuto con un certo dispiacere rendermi conto che la domanda del pubblico, in questo settore, era di qualità piuttosto scadente; l'aggettivo che la rappresenta meglio è, probabilmente, "riduttiva".

Nella stragrande maggioranza dei casi, in una cittadina come la mia, che appartiene all'area satellite di un capoluogo come Firenze, il provincialismo culturale fa sì che, generalmente, il pubblico approcci questo genere di discipline avendone già in partenza una idea completamente distorta, che è quasi impossibile raddrizzare. Anche perché se si tenta di proporre lo yoga per quello che è, e non per quello che il pubblico crede che sia, si va inevitabilmente verso un clamoroso insuccesso commerciale. Ci si trova, pertanto, nella triste condizione di dover compiere un'opera di accomodamento, dovendo conciliare ciò in cui si crede e che si vorrebbe fare con ciò che il pubblico è venuto a cercare sotto l'etichetta dello yoga. Ci si può riuscire, ma solo fino ad un certo punto, perché quando, come è successo a me, non si sopporta più la valanga di balordaggini che oggi vanno tanto di moda sotto il nome di misteri e di occultismo, e quando si è costretti, per compiacere il prossimo, ad assecondare queste cose, allora si decide di non poterne più e si torna a rivivere l'esperienza dello yoga nella propria dimensione privata, lontano dalle rumorose quanto inconsistenti corbellerie di questo mondo. Purtroppo l'epoca in cui viviamo è fatta così, e il principale ostacolo ad una concreta possibilità di arricchire la nostra cultura di aspetti nuovi o trascurati è costituito proprio dalla facilità con cui i semplici e gli ignoranti cadono nella trappola delle illusioni a buon mercato.

Ciò non ostante, sarei disonesto se dicessi che il pubblico ha mostrato solo una cultura superficiale; infatti, nei sei anni che vanno dal 1983 al 1989, mi è capitato di compiere anche bellissime esperienze, altamente gratificanti, che mi hanno insegnato molto. Ho già nominato il caso delle persone affette da distrofia muscolare e di quella affetta da sindrome parkinsoniana, a cui sarebbe il caso di aggiungere una esperienza triennale compiuta nel campo della preparazione al parto mediante tecniche di respirazione, di rilassamento e di autocontrollo. Mi è capitato, infatti, di essere impegnato in questo tipo di attività, e di seguire numerose gestanti, nel periodo degli ultimi tre mesi di gravidanza.

Si trattava, naturalmente, di persone già mentalizzate sull'idea di un approccio diverso al parto che, nella maggioranza dei casi, erano giovani donne alla prima gravidanza. Pur nella modestia dei miei mezzi (tutto si svolgeva in una stanza di tre metri e mezzo per sette, arredata con una semplice moquette e con un impianto stereo per creare un dolce sottofondo musicale), sono stati raggiunti momenti intensi ed indimenticabili nei quali, spesso, gli stessi mariti, per essere psicologicamente vicini alle

loro mogli, praticavano le tecniche di respirazione e di rilassamento da effettuare durante il travaglio. Addirittura una delle donne, il cui marito non intendeva presenziare alla nascita del figlio, mi chiese di assisterla in sala parto. Purtroppo, in questo caso, l'impatto con la realtà ha prodotto una grave delusione: i medici di turno, seguendo una prassi tanto diffusa nei reparti di ostetricia, non ebbero la pazienza di attendere che il travaglio decorresse con la sua velocità naturale; decisero di voler "aiutare" la partoriente e le somministrarono una fleboclisi di ossitocina (l'ormone ipofisario che accelera le contrazioni uterine). L'utero prese improvvisamente a contrarsi in modo violento e rapido, non proporzionato alla dilatazione già esistente, il bambino fu giudicato in difficoltà e si ricorse all'uso della ventosa per estrarlo più velocemente. Niente di particolarmente grave: dopo poco erano felici e sereni tanto il bimbo che la madre, ma il tentativo di fare anche di questa nascita un momento di poesia era miseramente fallito davanti alla "fretta" della scienza. In altri casi, invece, ai quali non ho assistito, le giovani madri hanno dichiarato di avere partorito molto bene, e i mariti, reduci dalla loro esperienza di spettatori, mi hanno calorosamente ringraziato assicurandomi che la moglie aveva praticato per tutto il tempo le respirazione prescritte. A dimostrazione degli effetti benefici basti il fatto che nessuna di loro ha mai avuto lacerazioni, e che in seguito tutte quante hanno allattato i loro figli al seno, per molti mesi.

Problemi dell'evoluzione umana.

Il conflitto fra l'essere animale (regioni inferiori dell'encefalo) e l'essere umano (regioni superiori dell'encefalo) che coabitano in ciascuno di noi è, a mio parere, il problema fondamentale di fronte al quale si trova la civiltà umana al momento attuale. Dal modo in cui tale conflitto sarà gestito dipendono cose come il nostro futuro storico, l'avverarsi o meno di paurose guerre, la gioia e la sofferenza di miliardi di persone, e non credo affatto di esagerare se aggiungo anche il futuro di tutta la storia biologica di questo pianeta.

Gaia (così gli scienziati moderni hanno voluto ribattezzare la terra, riadottando un termine già in uso nella Grecia antica) è nelle mani dell'uomo, e le mani dell'uomo agiscono su comando del cervello, il quale, come un computer, agisce sulla base dei programmi che in esso sono stati caricati e dei dati che risiedono nella sua memoria. Purtroppo, in tal senso i politici e gli economisti (specialmente quelli che credono di fare cosa giusta nel tagliare continuamente le spese pubbliche) non avranno mai intelligenza sufficiente per capire quale importanza abbia un buon investimento in termini di educazione, di istruzione e di cultura.

Penso che l'atteggiamento dei politici, specialmente nel mio paese, assomigli spesso a quello di chi spende molto per comperare un computer potente e attrezzato con tutti i possibili optional, e poi lo lascia scarno di programmi e non ha la cultura per usarlo o lo usa per motivi futili e disonesti.

Naturalmente il cervello umano è un computer molto complesso. Assai più di quanto non lo sia un 486 o un Pentium, che pure sono l'orgoglio della moderna scienza informatica. Nel cervello dell'uomo hardware e software interagiscono modificandosi l'un l'altro; il cervello costruisce se stesso, evolve se stesso ed è, in realtà, un gruppo di numerosi computer che lavorano insieme, creando un vero e proprio network. All'interno del cervello le unità operative (ognuna delle quali è il frutto di milioni di anni di evoluzione biologica) possono entrare in conflitto, possono creare una vera e propria guerra di competenze, possono far prevalere una tendenza sull'altra; la qual cosa finisce per esprimersi non solo nel comportamento individuale, ma nelle concezioni etiche e nelle idee che caratterizzano una intera civiltà e che danno l'impronta ad interi periodi ed epoche storiche.

Mai come oggi, nel momento in cui Gaia sta diventando il teatro di una vera e propria invasione di esseri umani (alla pari di un territorio invaso dalle cavallette) e vede le proprie risorse e i propri equilibri messi seriamente a soqquadro, è stato così urgentemente e drammaticamente importante che l'uomo desse una regolata al suo computer-cervello e ne adattasse programmi e memorie alle esigenze emergenti della sua propria vita e del suo ambiente. Basti pensare a quanto dissennatamente predica la chiesa cattolica col suo intransigente, atavico rifiuto delle politiche di controllo

demografico, frutto di una avversione maniacale nei confronti di tutto ciò che è legato alla sessualità e alla sua libera espressione, che acceca l'uomo nei confronti di una corretta comprensione di questo e di altri suoi problemi.

Nel passato il controllo demografico era affidato alla natura, la quale non sembra essere mai stata grande maestra di pietà; la fame, la carestia, la malattia, il clima, e tutto il resto delle cose che rendevano la vita assai dura per tutti, e vietata per molti, costituivano un'argine naturale che avrebbe reso impensabile un boom demografico come quello che ha cominciato a verificarsi dall'inizio della industrializzazione massiccia. Fare figli, e farne molti, ed avere una famiglia numerosa con tante braccia forti che potessero contribuire al reddito era sinonimo di prosperità e di buona fortuna. Il cristianesimo medievale ha contribuito al consolidarsi di questa immagine etica.

Ma i tempi sono cambiati: una donna non partorisce una dozzina di figli per vederne giungere all'età adulta tre o quattro solamente. Sia i valori etici che quelli economici sono profondamente cambiati, insieme all'organizzazione sociale, ai mezzi di sopravvivenza, alle tecnologie, alle medicine, ai trasporti, al quadro globale del rapporto fra l'uomo e il suo ambiente. Mai si era verificato prima d'ora che diversi miliardi di uomini popolassero contemporaneamente questo pianeta e che, per di più, aspirassero tutti insieme ad un tenore di vita alto come prima non si sarebbe neanche potuto immaginare.

La barriera naturale del controllo della popolazione è stata abbattuta e, se oggi l'uomo civilizzato non si lascia più uccidere dalla fame e dal freddo, deve sostituire alle limitazioni spontanee che mantenevano in equilibrio la massa demografica le limitazioni che sono frutto di quella stessa intelligenza che ha prodotto la civiltà moderna. Non è possibile sostenere ancora l'etica medievale o, attraverso la Bibbia, addirittura quella semipreistorica dei popoli semitici della Palestina di tremila anni fa o della Mesopotamia di cinquemila anni fa. Ci sono due modi soli, di fronte alla qualità e alla quantità dei problemi umani che si affacciano all'alba del terzo millennio, per pensare come la pensano i cattolici: o essere penosamente incoscienti, o essere vergognosamente cinici.

Intendiamoci, non è certo la prima volta che il pianeta e le sue manifestazioni di vita si trovano ad una svolta epocale. Con la comparsa della clorofilla l'atmosfera primitiva (fatta prevalentemente di molecole riducenti) si trasformò in un oceano gassoso di principi ossidanti (l'ossigeno elementare) che possono esistere come tali solo perché miliardi di miliardi di organismi lo riversano in cielo istante dopo istante. Con la comparsa degli organismi animali, che avevano perduto (o che comunque non avevano sviluppato) l'autotrofismo proprio delle piante, iniziò l'avventura delle creature individuali ed intelligenti, che si sparpagliarono ovunque costrette ad una lotta perpetua nella quale il male e il bene (eterni e felicissimi sposi) non hanno mai divorziato, visto che una disgrazia per qualcuno ha sempre costituito una fortuna per qualcun'altro. Con la scomparsa dei grandi rettili, che avevano fatto da padroni per decine di milioni di anni, una moltitudine di topolini e di scoiattoli, ma anche di mammoth e di rinoceronti o qualcosa di simile, ha preso il

sopravvento. Si sono generati così gli insettivori e poi i primati arboricoli, i lemuridi, le scimmie, alcune delle quali, rimaste appiedate nelle savane disboscate dell'Africa orientale, hanno dovuto imparare a camminare su due piedi, a raccogliere bastoni per farne lance, a levigare pietre. E poi a costruire case, pozzi, a rivoltare la terra per seminarla, a scavare i minerali dal terreno, a edificare città e a cambiare il corso dei fiumi. A sterminare intere specie di animali, a bruciare immense distese di foreste, a riportare alla luce l'energia nascosta nelle viscere della terra, sotto forma di gas naturale o di metalli radioattivi. A volare come gli uccelli e fin dove gli uccelli non arrivano, fuori dall'atmosfera terrestre, e a raggiungere la luna.

Soprattutto queste ultime cose sono avvenute molto velocemente: la mia vecchia e cara nonna, che è ancora viva e che ha novantaquattro anni, mi parla ancora di quelle stupende mattinate della sicilia dell'inizio di questo secolo, della fattoria di campagna in cui è nata, del lento scorrere delle stagioni, della raccolta delle carrube e dei fichi, dell'odore del fumo delle lanterne che illuminavano con la loro luce tremante le serate nella sua casa contadina. All'inizio del novecento gli uomini vivevano sostanzialmente secondo i sistemi e le regole che avevano governato la loro vita sin dalle prime epoche storiche: i tempi di tutte le cose erano ancora quelli delle stagioni, della terra, delle piante e degli animali.

Poi la nonna ha visto le prime lampadine, ha sentito il rumore delle prime automobili, ha visto volare i primi aeroplani, ha ascoltato le prime trasmissioni radio, ha preso le prime penicilline, ha fatto le prime telefonate, ha indossato le prime maglie sintetiche, ha mangiato i primi cibi industriali, ha visto le prime trasmissioni televisive, ha osservato le figlie che senza latte al seno hanno allevato i nipoti con alimenti chimici, ha sentito parlare dei primi computer, di ingegneria genetica e di pericolosi virus creati in laboratorio. Ed ora è lì, sola e vecchia, in un piccolo appartamento affogato fra i palazzoni di una metropoli moderna, che passa lunghe ore seduta vicino alla finestra, con lo sguardo che si spinge verso l'unico albero che fa mostra di sé, un grande abete nel cortile di un condominio, e verso l'unico rettangolino di cielo che si possa vedere dalla sua casa. Sono queste le uniche cose che ancora le ricordano gli immensi spazi liberi e naturali della sua giovinezza.

C'è stato un progresso veramente accelerato in questi ultimi novanta anni, un progresso tecnologico così ricco che nemmeno chi sa lavorare di fantasia avrebbe potuto immaginare. Io stesso, proprio in questi giorni, sono affascinato dalle straordinarie possibilità che si sono aperte da quando ho collegato il mio computer alla rete Internet. Mi sembra di avere il mondo ai piedi.

Eppure sento con dolorosa amarezza che ciò non corrisponde ad un analogo progresso della mente, una ridicola sproporzione fa assomigliare l'uomo moderno, circondato dai suoi mezzi, ad una specie di scimpanzé con gli occhiali da sole, che tenta di mangiare a tavola, con la forchetta e col cucchiaino. Almeno, questa è la sensazione che provo spesso, quando mi guardo intorno e osservo i miei simili. E so che la colpa di questa

pericolosa sproporzione fra la potenza degli strumenti e la miseria della mente a cui ne è concesso l'uso è proprio del persistere di una etica, di una morale, e di una concezione esistenziale arretrata di cui la religione è, in generale, la principale conservatrice e sostenitrice.

Credo di individuare uno dei ruoli principali svolti dalla religione, nel corso dello sviluppo della civiltà, proprio nel fatto di aver consentito all'uomo il passaggio dall'uso istintivo del suo cervello animale all'uso più evoluto del suo cervello umano: l'opera della morale ha esercitato una compressione sulle istanze primitive finendo per dirottare l'energia psichica dalle parti dell'encefalo che riguardano la vita istintiva (talamo, ipotalamo, sistema limbico, ecc...) e regolano il comportamento naturale, verso le parti che riguardano la vita intellettuale (la corteccia cerebrale) e regolano il pensiero intelligente e razionale. Questa repressione della sfera istintuale, almeno in una certa fase dello sviluppo della civiltà, è stata necessaria e alla religione deve essere riconosciuto un ruolo assolutamente evolutivo, in quanto unico aspetto della cultura umana che, probabilmente, ha saputo avere un carattere multifunzionale e multicomunicativo, mediando fra intelligenza, emotività e istinto.

Ma la religione ha potuto essere tale anche grazie alla sua istituzionalizzazione e al suo inserimento nelle strutture della società umana, al fatto di essere profondamente coinvolta nel potere politico ed economico e di diventare chiesa, con la sua gerarchia e la sua ideologia dominante, siano esse quelle dei faraoni-sacerdoti, degli imperatori-divinità o dei papi-leader.

Ci sono dunque momenti nel cammino della civiltà e dei popoli, in cui la religione ha svolto un irrinunciabile compito educativo ed evolutivo, ma ce ne sono altri in cui essa ha congelato la cultura e ha impedito una presa di coscienza adeguata delle nuove problematiche che si sono già affacciate agli orizzonti della storia. Perché in essa operano degli equilibri, che sono funzionali alla religione come istituzione e come gerarchia, i quali finiscono per prevalere, nella logica e negli interessi, sulla verità e sul bene comune.

E' esattamente la situazione in cui si trova la società moderna, che ha dovuto reprimere l'uomo-animale per avviare la crescita di quelle facoltà mentali non sostanzialmente istintuali sulle quali è basata la nascita e lo sviluppo della civiltà; ma che, d'altro canto, ha finito per esasperare la conflittualità fra l'uomo come creatura animale, che non potrà mai vivere se non in stretta dipendenza dal suo ambiente biologico, e l'uomo come creatura mentalmente evoluta, razionale, morale, che sembra non poter vivere senza deprecare il suo ambiente biologico e senza sacrificare la parte primitiva di sé. Possiamo verosimilmente immaginare un futuro per una umanità di numerosi miliardi di individui, basato sui modelli e sugli standard di vita della società consumistica americana?

Purtroppo, in un momento di crisi dei valori e di vuoto ideologico, com'è quello attuale, la religione istituzionale costituisce per molti un bene mentale di rifugio: sia

nell'ambito cattolico e cristiano più in generale, nel quale il pontefice Wojtyła, col suo instancabile proselitismo itinerante, ha saputo fare di sé uno straordinario punto di riferimento per le masse; sia nell'ambito islamico, nel quale l'attaccamento alla religione è stimolato anche da problemi di orgoglio nazionale e di identità etnico-culturale, una delle cui cause è la permanente crisi politica medio-orientale.

Ci troviamo così nella situazione in cui, facendo prevalere il nostro cervello umano su quello animale, abbiamo costruito una imponente civiltà, ma abbiamo determinato anche delle contraddizioni gravi (dentro e fuori di noi, ovverosia nelle conflittualità fra istinto e ragione e fra tecnologia e ambiente) portate a livelli di esasperazione tali da compromettere il futuro stesso della civiltà.

Credo che sia giunto il momento in cui il cammino della civiltà non debba proseguire solo grazie alla superiorità della ragione e della morale ottenuta ancora con la repressione e il contenimento delle componenti animali del cervello bensì, vista la complessità qualitativa e quantitativa delle problematiche future della vita umana sul pianeta, sono certo che il cammino della civiltà dovrà essere svolto diversamente: attraverso il recupero della componente istintiva e della dimensione animale del nostro essere, nell'ottica di una risoluzione delle conflittualità interiori ed esteriori e di una integrazione equilibrata fra le diverse parti del cervello. Solo così la civiltà evolverà verso livelli superiori a quelli attuali, senza chiedere all'uomo di pagare il prezzo della pesante repressione di una parte importante e vitale di sé, né si porrà necessariamente in una posizione di conflitto stridente ed esasperato nei confronti della natura.

La cultura tantrica, lungi dall'essere proposta da me come un panacea e tantomeno come un'altra ideologia a cui rivolgersi col sentimento di una aspettativa messianica, ha le caratteristiche per ricordarci costruttivamente che cosa siamo e quale parte di noi abbiamo fin troppo sacrificato. Essa, che non è il frutto superficiale e sbrigativo di una moda new-age dell'ultimo momento, ma una filosofia e un'insieme di esperienze nate da un profondo e attento studio della natura umana che, in quanto cultura rimasta praticamente clandestina ed alternativa anche nell'ambito in cui si è sviluppata, ha il vantaggio di non avere subito pesanti processi di canonizzazione e di adattamento alle logiche del potere e ha conservato, come tale, un messaggio di rara autenticità.

E' con questo spirito che mi sono addentrato nello studio di questa disciplina e che ho cercato di farne qualcosa di concreto che cambiasse la mia vita. Non è dall'alto di una cattedra intellettuale che invito i miei simili ad affacciarsi su questa cultura, ma da una esperienza di vita e dal confronto coi fatti e con le loro conseguenze pratiche.

So che alcune componenti della nostra società e civiltà attuale si opporranno con feroce energia a questo tipo di alternativa culturale, da un lato intravedendo in essa un pericolo per certi equilibri istituzionali, dall'altro lato non avendo le capacità per sopportare il disagio psicologico di un cambiamento dei programmi mentali (un vero trauma per tutti coloro che hanno sposato ideologie o teologie, facendone la base della propria identità).

Purtroppo non c'è scelta: i prossimi appuntamenti epocali della nostra storia ci imporranno questi e ben altri traumi.

I trattati dello Yoga tantrico

Prima di leggere i trattati.

I tre trattati di cui, nel seguito di questo volume, sono riportati i testi tradotti in italiano, sono redatti in forma di brevi sentenze distribuite in cinque o sei capitoli, secondo la tradizione dei classici Indù. Essi tentano di creare una suddivisione ragionata delle varie parti di cui si compone la disciplina yoga. Il lettore che non ha alcuna familiarità con la letteratura classica indiana farà bene a leggere con attenzione questo capitolo, per essere in grado di affrontare l'impatto con la forma e col linguaggio singolari di quei testi che, altrimenti, potrebbe totalmente pregiudicarne la comprensione.

E' necessario fare uno sforzo per capire che, nel contesto in cui i trattati sono stati redatti (l'India di molti secoli fa), l'abitudine a ragionare per meccanismi di causa effetto, secondo i criteri logici della ricerca scientifica moderna, era ben lungi dall'esistere. Non si dimentichi che, nel frattempo, l'Europa era intellettualmente condizionata dalla più rigida dittatura culturale ecclesiastica, mentre il resto del mondo (America, Africa, Oceania) era quasi totalmente fermo ad uno stadio di sviluppo più o meno preistorico. Pertanto noi dovremmo liberarci dalla tendenza istintiva a confrontare i linguaggi e i contenuti di quei testi con la nostra mentalità e cultura attuale, bensì dovremmo osservarli e giudicarli tenendo conto del contesto a cui essi appartenevano.

Da questo punto di vista non potremo fare a meno di riconoscere che il tantrismo indù configura una straordinaria anticipazione dello sperimentalismo scientifico moderno, nonché una evoluta disciplina di studio del corpo e della psiche umana che, avendo già ben chiara l'idea di inconscio (se non nelle categorie concettuali esplicitamente espresse, almeno nell'atteggiamento pratico), rappresenta, per certi aspetti, qualcosa di avanzato persino rispetto alla psicoanalisi di Freud e di Jung.

Certamente il lettore sarà pesantemente colpito dalle caratteristiche forme letterarie ricorrenti nei testi, basate su espressioni apologetiche e chiaramente ridondanti, come: *"Questa pratica distrugge la decadenza e la morte, in virtù di questa pratica un uomo soddisfa tutti i suoi desideri"*, oppure: *"Il corpo dello Yogi non diventa mai debole, egli trattiene tutte le sue piene forze per mille anni, egli diventa più duro del diamante"*. Dobbiamo però capire che la capacità di penetrazione di certi messaggi era basata, a quel tempo, sulla suggestione capace di creare nei loro destinatari. E dobbiamo tenere conto del fatto che mancavano ancora molti secoli all'epoca in cui la forza di un pensiero sarebbe stata fondata sul valore oggettivo e razionalmente dimostrabile dei suoi contenuti (ammesso e non concesso che, a livello della comunicazione di massa, quest'epoca sia mai stata raggiunta).

A mio parere, il fatto stesso che la disciplina dello yoga tantrico non chieda all'adepto di accettare ed incamerare una dottrina dogmatica (la qual cosa è abbastanza

singolare trattandosi di disciplina mistica, non di mera tecnica), ma suggerisca un processo di autoemancipazione basato su un percorso rigorosamente pragmatico, frutto di una lunga ricerca a cui ha contribuito l'esperienza di generazioni di yogi, è un fatto sorprendente ed eccezionale, che può largamente competere col dogmatismo del pensiero religioso cristiano il quale, nel frattempo, si sviluppava in occidente.

Struttura dei trattati.

I tre trattati che qui presentiamo sono molto simili, sia nelle forme che nei contenuti; essi sono costruiti in generale sotto forma di dialogo fra il maestro e l'allievo e iniziano con brevi considerazioni (A) di carattere filosofico (quello che dedica maggiore spazio ai principi teoretici è lo Shiva Samhitâ). Seguono delle premesse (B) sulle rinunce e sulle osservanze, sulle cose favorevoli e quelle sfavorevoli alla pratica dello yoga, sulla dieta, sul luogo e sul tempo adatti alla pratica, sul maestro (Guru) e sulla devozione da mantenere nei suoi confronti . Quindi ci sono descrizioni (C) sull'anatomia dei condotti (Nâdi) e dei centri energetici (Châkra) dell'organismo. Poi descrizioni tecniche su: (D) le pratiche di purificazione fisica del corpo (Shat Karman), (E) le pratiche di stabilizzazione del corpo mediante le posizioni (Âsana), (F) le pratiche note come Mudrâ e Bandha, (G) le pratiche di controllo del Prâna mediante il respiro (Prânâyâma), (H) le pratiche di meditazione (Dhyâna), (I) le considerazioni conclusive sul Samâdhi e sulla liberazione (Mukti).

		Hatha-Yoga Pradîpikâ	Shiva Samhitâ	Gherandha Samhitâ
A	Consider. Teoretiche		Cap. I°	Cap. I°
B	Premesse comportamentali	Cap. I°	Cap. II° e V°	Cap. V°
C	L'anatomia energetica		Cap. II° e V°	
D	La purificazione corporea	Cap. II°		Cap. I°
E	Le posizioni (Âsana)	Cap. I°	Cap. III°	Cap. II°
F	Mudrâ e Bandha	Cap. III°	Cap. IV°	Cap. III°
G	Respirazioni (Prânâyâma)	Cap. II°	Cap. III°	Cap. V°
H	Meditazione (Dhyâna)	Cap. IV°	Cap. V°	Cap. VI°
I	La trance liberatoria	Cap. IV°	Cap. V°	Cap. VII°
L	Pericoli, disturbi e rimedi	Cap. V° (agg.)		

Sulle premesse filosofiche.

Vediamo dunque di analizzare brevemente queste parti, cercando di comprenderne il senso e la eventuale utilità per l'uomo moderno.

Il trattato Gherandha Samhitâ, si limita, all'inizio ad accennare alcuni presupposti quali: *"Non ci sono catene come quelle dell'illusione (Mâyâ), non c'è forza come quella che viene dalla disciplina (Yoga), non c'è amico più alto della conoscenza (Jñâna), e non c'è più grande nemico dell'egoismo (Ahamkâra). Così come, imparando l'alfabeto, uno può, attraverso la pratica, impadronirsi di tutte le scienze, così, praticando per prima cosa l'allenamento fisico, uno acquista la conoscenza della verità. A causa delle azioni buone e cattive, i corpi di tutti gli esseri animati sono prodotti, e i corpi fanno sorgere il Karma (che porta alla rinascita) e così il cerchio viene continuato, come quello di un mulino che ruota. Come il mulino che ruota nell'acqua tirata dal pozzo va su e giù, mosso dai buoi (riempiendo e vuotando continuamente i secchi), così l'anima passa attraverso la vita e la morte spinta dal suo Karma. Come un recipiente di terra non cotta gettato nell'acqua, il corpo va presto in rovina (in questo mondo). Cuocilo bene nel fuoco dello Yoga in modo da fortificare e purificare il corpo"*.

Il trattato Shiva Samhitâ, posto nella forma di una rivelazione che Ishvara fa ai suoi devoti, dedica, al contrario di Gheranda Samhitâ, ampio spazio alle considerazioni teoretiche in tutto il primo capitolo. Il concetto che esso ribadisce fin dall'inizio è l'idea fondamentale della concezione tantrica: *tutto ciò che esiste è uno*, identificando quest'uno nella conoscenza (Jñâna = gnosi), ovverosia nel principio autocosciente. Dopo avere fatto una rapida panoramica delle numerose opinioni che gli uomini esprimono nei confronti della verità universale, Ishvara esordisce affermando che l'unica via di verità, di conoscenza e di salvezza è lo Yoga. Segue allora una spiegazione sul concetto di Mâyâ, il potere illusionante dei sensi, che presenta al soggetto conoscitore un insieme di visioni simboliche al posto della realtà. Le immagini usate per trasmettere questo concetto sono molto pittoresche: *"Come per illusione una corda sembra un serpente, o la madreperla sembra argento, allo stesso modo tutto questo universo è l'apparenza del Paramâtmâ (lo spirito universale)"*.

Dalle affermazioni appare chiaro che lo scopo dello yoga è quello di consentire al soggetto una emancipazione che gli procuri la consapevolezza^z concreta (Vidyâ = visione), sperimentale, e non puramente intellettuale, dell'esistenza di un meccanismo illusionante, di una realtà dietro le apparenze dei sensi, e di come la molteplicità che appare nel mondo comunemente osservato scompaia di fronte ad una autentica conoscenza, lasciando il posto ad una fondamentale unità. E' anche la fine della sofferenza, perché questa è il frutto dell'illusione egoistica (Ahamkâra), in seguito alla quale il soggetto percepisce sé stesso come entità distinta dal resto delle cose, come entità fragile e deperibile, soggetta

^o Gherandha Sam. I, 4-8.

^z Shiva Sam. I, 37.

ad esigenze che assai spesso contrastano con quelle dell'ambiente, vivente una vita propria, isolata dalla vita universale, suscettibile di essere interrotta in qualunque momento e, comunque, inevitabilmente condannata alla morte.

Lo stato di non percezione della realtà autentica, e quindi di non conoscenza, è la cosiddetta Avidyâ (termine che in sanscrito, grazie alla presenza di un "a" privativo che si usa comunemente anche nelle lingue europee moderne) significa letteralmente *non-visione*. Ishvara invita il devoto a prendere rifugio nel principio da cui ha origine tutto l'universo, la Coscienza. E' l'unica cosa non limitata, non temporanea, non deperibile, non sofferente, anche perché è l'unica cosa a cui compete l'attributo di essere *reale*. L'uomo che ha conseguito la chiara visione di ciò, attraverso la gnosi, ha raggiunto una condizione nella quale cessa di essere toccato dai vari processi mentali di attrazione e repulsione, di piacere e dolore, non perché sia eccezionalmente allenato nel reprimere i propri desideri, ma perché il dissolvimento del comune senso di identità (Ahamkâra) ha estinto il potere dei meccanismi pulsionali: *"L'uomo che vede questo mondo come il campo di azione di Mâyâ, per questo motivo non può trovare alcuna felicità nelle ricchezze, nel corpo, ecc., né nei piaceri, indegni e spregevoli"*.

Seguono delle considerazioni che potremmo definire cosmologiche nelle quali l'autore espone le teorie parascientifiche con cui i saggi del tempo avevano voluto interpretare il mondo. Quest'ultimo, già definito in precedenza nella sua natura non-sostanzialmente-reale, ma frutto del potere illusionante di Mâyâ, è una estrinsecazione della Coscienza, che si struttura secondo un piano ordinato. Ecco allora i cinque elementi: etere, aria, fuoco, acqua, terra, a ciascuno dei quali si associano qualità (suono, tatto, forma, sapore, odore), ognuna delle quali è percepita da una specifica funzione sensoriale, ecc... Naturalmente in epoca scientifica tutto ciò può far sorridere, ma credo che, a chi sappia valutare le cose nella loro giusta dimensione, questo atteggiamento di sufficienza appaia come il comportamento di un adulto che voglia deridere il bambino per la sua incertezza nel muovere i primi passi.

A conclusione del capitolo Ishvara parla di Shiva e di Shakti che, nelle immagini di due divinità, l'una maschile e l'altra femminile, simboleggiano i principi polari di cui abbiamo parlato nel paragrafo "Lo Yoga tantrico". Volendo approfondire alcuni concetti ivi già accennati, possiamo dire che, nel tantrismo, l'idea di una dialettica polare operante nell'universo, allorché dallo stato quiescente dell'Uno si passa alla manifestazione fenomenica, è rappresentata da una simbologia profondamente impregnata di aspetti sessuali. Potremmo dire che la cosmologia tantrica è sostanzialmente una cosmologia sessuale. Di Shiva, che rappresenta l'aspetto spirituale, cosciente, sottile, dell'universo, abbiamo già citato alcune caratteristiche virili: non raramente esso mostra senza pudori la sua erezione da primato, senza che questa trivialità metta minimamente in forse la sua dignità divina. Egli è il movimento, lo Yang dei taoisti, il cielo che inonda la terra coi suoi

^m Shiva Sam. I, 65.

raggi vivificanti, il fecondatore, il padre. Al contrario Shakti, che rappresenta l'aspetto materiale, naturale, concreto, dell'universo, è la compagna di Shiva, talvolta rappresentata con lui in contorti e incredibilmente sensuali amplessi, sempre senza che la prosaicità dell'immagine possa in qualche modo ledere la sacertà della dea e del suo amante. Essa è la forza coesiva del mondo, lo Yin dei taoisti, la terra che accoglie il seme e lo porta a crescita col suo potere, la nutrice, la madre.

Tutto ciò fornisce un meraviglioso esempio di come un archetipo mentale, la dialettica duale del sesso, che è la potenza naturale grazie alla quale la vita esiste e si perpetua, sia saggiamente utilizzato a rappresentare, agli occhi di tutti, un concetto che, altrimenti, potrebbe essere espresso solo in termini adatti a coloro che sono iniziati alla comprensione delle discipline filosofiche. Il ricorso alle immagini simboliche è un fatto comune nelle mitologie e nelle religioni antiche di tutti i popoli, ma qui trova un momento particolarmente felice, che esprime un concetto particolarmente avanzato, con una immagine particolarmente efficace. Il concetto è quello che la logica polare sia la dialettica di fondo dell'universo, della creazione, dell'esistenza di tutte le cose. L'immagine è l'unione sessuale del dio e della dea.

"Dall'autocongiungimento dello Spirito che è Shiva e della Materia che è Shakti e, attraverso le loro reciproche interazioni, tutte le creature sono nate".

Sulle premesse comportamentali

Per quanto riguarda le premesse comportamentali, in esse troviamo alcune interessanti indicazioni capaci di arricchire la definizione del pensiero yoga rispetto a quanto si poteva già dedurre dalla filosofia e dalle tecniche descritte. Un concetto ripetuto molte volte è quello che tutto l'insegnamento deve essere tenuto rigorosamente segreto dallo yogi, la qual cosa mostra come si tratti di una disciplina iniziatica, praticata all'interno di circoli ristretti di carattere monastico o addirittura di carattere clandestino. Sulla clandestinità possiamo sicuramente affermare che alcune branche del tantrismo, come la cosiddetta *via della mano sinistra*, erano combattute dalla religione ufficiale, sia per le pratiche poco ortodosse (ad esempio l'uso di tecniche sessuali), sia per le idee di carattere sovversivo (il ruolo paritario della donna, il rifiuto della suddivisione castale della società...). A questo proposito torno a richiamare l'attenzione del lettore sulla censura che il traduttore dal sanscrito, tale Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, vissuto alla fine del secolo scorso, si è sentito in dovere di effettuare dinanzi alla descrizione di una tecnica (Vajroli Mudrâ) riguardante pratiche sessuali.

Per quanto riguarda il luogo in cui praticare lo yoga, siamo ben lontani da ciò che si propone in occidente, innanzitutto si insiste sul fatto che bisogna allontanarsi dalla folla e avere la possibilità di rimanere in solitudine: *"In un buon paese il cui re è giusto, dove è facile procurarsi il cibo in abbondanza, dove non ci sono disturbi, che uno innalzi una capanna e che intorno ad essa innalzi delle mura. E nel centro del recinto scavi un pozzo ed un serbatoio. Che la casa non sia né troppo alta, né troppo bassa; che sia libera da insetti. Dovrebbe essere completamente spalmata con letame di vacca. In una casa così costruita in un posto riservato, che egli pratichi il Prânâyâma"*. Il modello di questa dimora dimostra che lo stile di vita scelto dallo yogi ha un carattere eremitico, egli è sostanzialmente un Sannyasin (riⁿunciario), che ha totalmente abbandonato ogni ambizione ai beni mondani; la qual cosa, però, contrasta con la conclusione del trattato Shiva Samhitâ: *"Persino i nobili capi famiglia ottengono il successo attraverso il Japa, se essi compiono i doveri dello Yoga nel modo giusto. Pertanto anche il capofamiglia si sforzi nello Yoga (la sua ricchezza e le condizioni di vita non sono ostacoli in questo). Vivendo nella casa fra la moglie e i figli, ma essendo libero dall'attaccamento a loro, praticando lo Yoga in segreto, persino un capo famiglia trova punti di accesso (coronando lentamente i suoi sforzi) e così, seguendo questo mio insegnamento, egli vive sempre in una felicità piena di beatitudine"*.

Tutti i trattati parlano di rinunce e di osservanze indispensabili, senza le quali il raggiungimento del successo è compromesso. Una delle cose principali a cui lo yogi deve rinunciare, oltre alla vita mondana, è l'abbondanza di cibo, ovverosia deve mangiare con

^a Shiva Sam. I, 92.

ⁿ Gherandha Sam. V, 5-6.

^s Shiva Sam. V, 211-212.

moderazione. Non si tratta di una concezione sacrificale, intendendo con questo una propensione a considerare la sofferenza e la privazione come un bene in sé; infatti possiamo leggere parole come: *"I cibi facilmente digeribili, piacevoli e freschi, che nutrono gli elementi del corpo, uno yogi li può mangiare secondo il suo desiderio. Egli dovrebbe evitare...qualsunque cosa che dà sofferenza al corpo; così è anche proibito mangiare una sola volta al giorno, o non mangiare affatto. Ma egli può rimanere senza cibo per tre ore"*. Il concetto espresso dalle rinunce e dalle osservanze è sostanzialmente quello che l'aspirante deve sottrarsi a tutte quelle stimolazioni che ^Potrebbero ostacolare il suo processo di emancipazione fisica, psicologica e spirituale. Non esistono pertanto divieti assoluti, ma indicazioni di massima sugli eventuali ostacoli; qualora lo yogi sia coinvolto in fatti mondani, sia possessore di ricchezze, abbia moglie e figli, non è costretto a rinunciare a tutto ciò, purché (e questo costituisce l'elemento fondamentale) il suo atteggiamento nei confronti delle cose sia di non-attaccamento, cioè libero da una dipendenza passionale nei confronti di ciò che lo circonda.

^P Gherandha Sam. V, 29-31.

L'anatomia e la fisiologia energetica del corpo.

Tutto quanto avviene, in quel gran palcoscenico di eventi che è il cosmo, è l'estrinsecarsi di un potenziale energetico. Lo scorrere dei fiumi, il soffiare dei venti, lo scatenarsi dei temporali, lo sbocciare di un fiore, tutto comporta un preciso consumo di energia; la stessa espansione delle galassie, se la scienza moderna ha visto giusto, continua tutt'oggi a spendere l'energia del primordiale big bang. Dai tempi in cui A.Einstein ha formulato la sua celebre equazione ($E=mc^2$), non più la materia è considerata la base del mondo fisico, ma l'energia, essendo la materia stessa nient'altro che una forma di energia "congelata". Le discipline scientifiche come la biologia molecolare e la biofisica ci mostrano che tutto ciò che accade nel mondo organico è basato sulle stesse leggi fisiche che governano il mondo inorganico: gli eventi fisiologici, e persino il pensiero, come tutti gli eventi della natura, hanno un loro preciso bilancio energetico e sono assolutamente esenti da errori o approssimazioni amministrative.

Dunque ciò che siamo abituati a chiamare vita attinge ciò che le è indispensabile dal grande oceano dell'energia universale; in realtà, come abbiamo già avuto modo di accennare, non c'è alcun valido motivo per pensare che la vita biologica sia qualcosa di sostanzialmente diverso dagli altri fenomeni universali, se non per il grado di complessità che in essa si esplica. Questa idea crea alcune perplessità in occidente, non tanto perché non vi siano validi motivi per pensarla, ma perché essa contrasta con l'impostazione culturale di natura biblica, in base alla quale la comparsa della vita fra gli altri eventi cosmici corrisponderebbe ad un ben preciso intervento della volontà divina; senza il quale l'universo sarebbe rimasto un teatro di nebulose gassose, di stelle incandescenti, di pianeti rocciosi e tristemente desertici. Non è così: i colori e i rumori della foresta amazzonica nonché gli entusiasmi del carnevale di Rio sono già nascosti nel silenzio dei sassi, come la maestosa possenza di una quercia è nascosta nel piccolo seme e nella terra che lo accoglie.

"In questo corpo, il monte Meru, cioè la colonna vertebrale, è circondato da sette isole; ci sono fiumi, mari, montagne, campi; ed anche i signori dei campi. Ci sono in esso veggenti e saggi; così come tutte le stelle e i pianeti. Ci sono pellegrinaggi sacri e santuari; e coloro che presiedono i santuari. Anche il sole e la luna, agenti di creazione e distruzione, si muovono in esso. Ci sono anche l'etere, l'aria, il fuoco, l'acqua e la terra."

Ho voluto riportare questa citazione perché essa, oltre che altamente poetica, è una sintesi efficace del concetto di fondo dell'anatomia e della fisiologia tantrica: il corpo è sostanzialmente un microcosmo riprodotto in sé la complessità dell'universo intero, sintesi e punto d'arrivo di un processo evolutivo che coinvolge tutte le categorie, gli elementi e le forze dello spazio.

^e Shiva Samhita II, 1-3.

In precedenza un altro paragrafo di questo volume è stato intitolato con una tipica frase tantrica: "*Ciò che è qui è ovunque, ciò che non è qui non è da nessuna parte*", la citazione che abbiamo riportato esprime esattamente lo stesso concetto, sottolineando l'intima connessione esistente fra il micro e il macro-cosmo e, con questo, la necessità di comprendere i meccanismi di equilibrio esistenti fra i due aspetti.

Anche solo per questo potremmo dire che l'approccio tantrico contiene fin dall'inizio un elemento concettuale (la visione unitaria e l'esigenza irrinunciabile di capire e di rispettare gli equilibri fra i diversi livelli di manifestazione della natura) che rappresenta una grossa lacuna storica nella scienza occidentale del corpo e della salute.

Ciò che costituisce un altro carattere peculiare dell'anatomia tantrica è la straordinaria impostazione che privilegia l'aspetto dinamico-energetico su quello strettamente morfologico-materiale (straordinaria anche in relazione all'epoca in cui è stata concepita). Si rifletta sul procedimento normale attraverso cui, in occidente, avviene la formazione del medico: l'approccio fra il giovane studente, ansioso di essere iniziato alla conoscenza dei misteri del corpo, e la disciplina è basata sullo studio sistematico dell'anatomia. La prima esperienza che separa l'uomo normale dall'aspirante medico è costituita dal fatto che quest'ultimo ha intimamente esplorato la oggettualità del corpo, sino ad impadronirsi di tutti i segreti che l'occhio, nudo o con l'ausilio degli strumenti di ingrandimento, può svelare.

Il corpo, pertanto, è ciò che si vede e che si tocca, e tutta la piramide della scienza medica ha una base descrittiva di carattere morfologico-materiale. Non sto cercando di diminuire il valore di questa conoscenza, che ha creato le condizioni per gli straordinari sviluppi della chirurgia moderna e dei "miracoli" che essa riesce a compiere; sto solo cercando di dire che questo aspetto non è l'unico e che può rischiare di contrarre dei vizi di parzialità se non viene chiarito sin dall'inizio che esso si completa solo in coppia con l'altro aspetto: quello dinamico-energetico.

Faccio un esempio: volando sopra nazioni e continenti e scattando fotografie del paesaggio da diecimila metri di altezza si ricavano tutti i dati sufficienti per costruire le cosiddette carte fisiche, nelle quali, attraverso segni che cercano di avvicinarsi il più possibile alla realtà, sono rappresentati i fiumi, le pianure, le montagne, e tutti gli altri elementi del paesaggio. Ciò non ostante un atlante che contenesse solo carte fisiche sarebbe considerato alquanto povero poiché, normalmente, un atlante che si rispetti deve contenere carte politiche, geologiche, climatiche, etniche, linguistiche, economiche. Una mappa che non sia strettamente fisica non trova riscontro in quanto si osserva dall'alto dell'aereo, ma non per questo manca di significato. Al contrario, la rappresentazione della distribuzione della ricchezza economica, delle risorse energetiche, delle vie di comunicazione e dei percorsi commerciali, talvolta, è addirittura più importante e può coincidere, come anche non coincidere, con le strutture fisiche del territorio.

Con questo ho voluto facilitare la comprensione del fatto che tutto ciò che concerne l'organismo umano, con tutti i suoi equilibri, non può essere spiegato soltanto in relazione alle sue strutture visibili. Esiste di sicuro ben più di una dinamica corporea la cui "geografia" non coincide con quella strettamente anatomica. Per esempio, non si possono non prendere in considerazione l'anatomia e la fisiologia energetiche, che hanno dei punti di contatto con la controparte materiale, ma che sono fatalmente diverse, così come le vie di comunicazione commerciale e le aree economiche non corrispondono necessariamente coi fiumi o con le regioni geografiche naturali.

A rendere assai familiare il concetto di una geografia energetica dell'organismo ha contribuito senza ombra di dubbio la grande diffusione dell'agopuntura cinese. Molti occidentali hanno avuto almeno una occasione di contatto con questa forma di terapia e ciò ha permesso loro di accettare l'idea che esistano delle dinamiche di causa effetto a distanza nell'organismo, non coincidenti con le normali strutture visibili all'esterno o all'interno del corpo.

Siamo forse autorizzati a pensare che i cosiddetti "meridiani" dell'agopuntura non abbiano alcun significato per la semplice ragione che essi, molto spesso, non hanno alcuna corrispondenza con le strutture fisiche del corpo? Se non sono disposto a credere che tutta la disciplina dell'agopuntura debba essere accettata integralmente così com'è, sono ancor meno disposto a pensare che ciò che vedo sia tutto ciò che esiste. In ogni caso, comunque, l'efficacia di certe cure basate sugli aghi mostra inequivocabilmente l'esistenza di meccanismi che l'anatomia occidentale non potrà mai giustificare e che svela la necessità di affiancare alla ben nota morfo-anatomia una assai più misteriosa ergo-anatomia.

Anche in India, come in Cina, si è sviluppata una visione che ha portato a formulare una descrizione ergo-anatomica. Le strutture energetiche fondamentali, di cui parlano la Shiva Samhitâ e gli altri trattati, sono chiamate Nâdi e Châkra, che costituiscono rispettivamente le vie e i nodi del sistema energetico e che non sarebbe del tutto esatto far necessariamente corrispondere a quelli che, nella concezione scientifica occidentale, sono le fibre e i plessi del sistema nervoso. L'energia, invece, è definita Prâna e, con una geniale anticipazione dello spirito scientifico moderno, è considerata l'essenza stessa dell'evento biologico, la *conditio sine qua non* affinché le strutture grossolane del corpo possano dar luogo ai fenomeni vitali.

"Nel corpo dell'uomo ci sono 35.000 Nâdi; di esse le più importanti sono 14...fra queste Idâ, Pingalâ e Sushumnâ sono le principali. Fra queste tre, solo Sushumnâ è la più eccelsa e amatissima dagli yogi". Sushumnâ, al pari dei meridiani cinesi Tou Mo e Yen Mo che scorrono esattamente lungo la linea mediana del tronco, è considerata la Nâdi principale, situata in coincidenza con la colonna vertebrale, dalla regione anale fino alla base del cranio, il condotto energetico fondamentale di tutto l'organismo. Ai suoi lati altre

ⁱ Shiva Samhita II, 13-16.

due Nâdi: Idâ, che scorre sulla sinistra e si collega con la narice sinistra, la quale rappresenta le energie lunari e femminili (i cinesi direbbero Yin), e Pingalâ, che scorre sulla destra e si collega con la narice destra, la quale rappresenta le energie solari e maschili (i cinesi direbbero Yang).

Sul corso di Sushumnâ sono situati una serie di nodi (Châkra) di grande importanza: Muladhâra, in corrispondenza del perineo, Swâdhisthânâ, in corrispondenza del plesso prostatico, Manipura, nella regione addominale, Anâhata, nella regione cardiaca, Vishuddi, in corrispondenza della gola, Ajnâ, in corrispondenza della base del cervello, Sahasrâra, nella regione della corteccia cerebrale. Sushumnâ funge da collegamento fra i due poli fondamentali dell'essere umano: quello che presiede alla difesa e al mantenimento della vita individuale, il cervello (Sahasrâra), e quello che presiede alla difesa e al mantenimento della vita della specie umana, il sistema genitale (Muladhâra). Quest'ultimo Châkra è considerato la sede della energia ancestrale, chiamata Kundalini, una sorta di "pila" della vitalità, scaricata la quale non c'è più energia per sostenere l'organismo. Kundalini è una rappresentazione alternativa di Shakti, la forza creatrice femminile che ha sede alla base della colonna vertebrale ed è il serbatoio della energia collettiva della specie; essa può essere interpretata come la "libido", o madre di tutte le energie pulsionali ed istintive. L'aspetto individuale, invece, è rappresentato da Shiva, la forza maschile che ha sede in cima alla colonna vertebrale e che può essere vista come l'elemento pensante tipico del cervello, padre di tutte le energie intellettuali e razionali dell'uomo.

E' interessante riflettere sul fatto che, evolutivamente parlando, l'uomo è l'ultimo rappresentante dei cordati, ovvero di quegli animali, comparsi almeno 400 milioni di anni fa, che sviluppano il proprio organismo con una simmetria bilaterale intorno ad una linea fondamentale detta corda o colonna vertebrale. Da un punto di vista sia evolutivo che embriologico, possiamo dire che originariamente le estremità della colonna non sono sostanzialmente diverse. C'è però un momento, nella storia della vita sulla terra, o nello sviluppo dell'embrione, in cui tali estremità si differenziano, diventando una la regione cefalica, e l'altra la regione pelvica.

Ebbene, a voler fare una sorta di analisi comparata, possiamo dire che le corrispondenze fra le due regioni non sono poche. Entrambe prevedono l'esistenza di alcune vertebre differenziate che ospitano centri nervosi di particolare importanza: si tratta del cranio, che contiene il cervello, e delle vertebre sacrali, che ospitano gli importanti plessi sacro-coccigei. Addirittura nei dinosauri le vertebre sacrali ospitavano una sorta di secondo cervello deputato al controllo psicomotorio degli arti inferiori. Entrambe sono situate in prossimità dell'estremità del tubo digerente: la bocca da una parte, e l'ano dall'altra. Entrambe sono situate in prossimità di un'altra apertura: quella con cui il sistema respiratorio si affaccia all'esterno (narici), e quella con cui il sistema uro-genitale si affaccia all'esterno (uretra, vagina), entrambe dotate di ricche secrezioni ghiandolari (muco da una

parte, liquido prostatico o secrezione vaginale dall'altra); e non è un caso se entrambe rappresentano il punto di uscita di un sistema di espulsione di residui chimici (gassosi nel caso del sistema respiratorio, liquidi nel caso del sistema urinario). Entrambe contengono organi erettili (i turbinati nasali e i corpi erettili del pene e del clitoride). Entrambe contengono terminazioni nervose di alta sensibilità, associate ai corpi erettili, (le terminazioni olfattive da una parte e quelle del glande o del clitoride dall'altra), capaci di scatenare in seguito ad una opportuna stimolazione, una forte risposta involontaria di carattere espulsivo (starnuto e eiaculazione). La verità è che l'evoluzione, ad un certo punto del suo cammino, ha creato due teste e ha separato le funzioni fondamentali degli organismi viventi (quella di mantenimento della propria vita individuale e quella di riproduzione della vita) affidando ciascuna di esse ad una delle due teste: quella cefalica e quella pelvica. Da allora esiste all'interno dell'organismo una polarità che si esprime anche nella conflittualità fra due esigenze fondamentali: l'istinto di sopravvivere come individuo e l'istinto di sopravvivere come specie. Se il Muladhâra è il cervello della specie, serbatoio dell'energia ancestrale della razza, il Sahasrâra è il cervello dell'individuo, serbatoio dell'energia psichica della persona.

Tutto questo richiama quanto messo in luce da C.G.Jung, nelle sue opere, quando fa notare che la psicoanalisi freudiana peccava di unilateralità nell'aver privilegiato l'importanza dell'istinto sessuale e nell'aver trascurato il peso dell'istinto di autoaffermazione dell'io: *"...non c'è solo l'istinto di conservazione (istinto sessuale), bensì anche l'istinto di autoconservazione (istinto dell'io)..."*; Jung precisa infatti: *"...In effetti la natura umana è sede di una terribile e infinita lotta tra il principio dell'lo e il principio dell'istinto informe; da una parte l'lo tutto barriere, dall'altra l'istinto senza limiti, ed entrambi i principi hanno uguale potenza..."*.

La teoria tantrica sostiene che lo scopo dello yoga (termine che, come abbiamo già detto, significa "riunificazione") è proprio quello di pro^durre il ricongiungimento di Shiva con Shakti, cioè di annullare la separazione fra le forze distinte che si esprimono nei potenziali energetici del polo Mulâdhara e del polo Sahasrâra: il ricongiungimento fra l'essere individuale che si esprime in noi e quello universale, che si nasconde in noi.

ⁱ C.J.Jung, La Psicologia dell'Inconscio, Newton Compton, Milano (1989), pag 37.

^d Cit., pag 38.

La purificazione corporea.

Senza ombra di dubbio uno dei capitoli più impressionanti della disciplina yogica, capace di farci percepire l'immensa distanza esistente fra noi e coloro che hanno sviluppato il pensiero yoga, è quello che riguarda le tecniche di purificazione corporea. Nel paragrafo "La mia esperienza personale" ho già parlato di alcune di queste tecniche, in particolare del cosiddetto Shank Prakshalan e del Neti. I testi classici dello Yoga definiscono tali tecniche come *Shat Karman* (sei atti) così chiamati: 1 - Dhauti, 2 - Vasti, 3 - Neti, 4 - Nauli (o Laulikî), 5 - Trâtaka, 6 - Kapâlabhâti.

I Dhauti costituiscono una serie di pulizie interne fra cui lo Shank Prakshalan che, però, è presentato sotto il nome di Vârisâra Dhauti: *"Riempi la bocca con l'acqua giù nella gola e bevila lentamente; e quindi muovila verso lo stomaco, forzandola giù ed espellendola attraverso il retto. Il processo dovrebbe essere tenuto molto segreto. Esso purifica il corpo e, praticandolo con cura si ottiene un corpo luminoso e splendente. Vârisâra è il Dhauti più eccelso. Colui che lo pratica con facilità, purifica il suo corpo sudicio e lo trasforma in un corpo splendente"*.

Vasti riguarda il grosso intestino (colon) che, come sappiamo, è assai spesso sede di importanti disturbi della salute. Consiste in una sorta di clistere che, a differenza di quello che noi conosciamo, non si basa sull'ingresso forzato di acqua provocato da una pressione che, normalmente, è dovuta al fatto che il contenitore è tenuto in alto. Il Vasti si basa sul fatto che lo yogi, dopo avere inserito un tubicino nell'ano, è in grado di provocare una depressione all'interno della cavità addominale, generando così il risucchio dell'acqua. Naturalmente dopo un certo tempo il liquido è espulso con la conseguente eliminazione delle impurità.

Del Neti ho già parlato come un esercizio consistente nell'aspirare acqua dal naso per espellerla successivamente dalla bocca, o viceversa; esso produce il lavaggio della faringe e della cavità nasale, nella quale normalmente si fermano le impurità atmosferiche (corpuscoli e batteri). In realtà Gheranda Samhitâ dà questo nome ad un esercizio diverso che utilizza non l'acqua, come elemento lavante, ma un sottile filo di panno. Per questo trattato l'esercizio che fa uso dell'acqua si chiama Kapâlabhâti. Nello Hatha-Yoga Pradîpikâ, invece, il Kapâlabhâti è la tecnica che descriveremo fra poco.

Il Nauli ha un aspetto che, di solito, produce molto stupore nell'occidentale che per la prima volta lo vede praticare. Si tratta di una combinazione di contrazioni dei muscoli toracici ed addominali, tale da provocare una certa depressione all'interno dell'addome. Di solito questo si ottiene abbastanza facilmente attraverso l'espansione della gabbia toracica, effettuata al termine di una espirazione, senza inspirare e mantenendo i polmoni vuoti; così facendo tutta la massa dei visceri viene risucchiata verso l'alto e la parete

^m Nel capitolo V° di Shiva Samhita si trova una dettagliata esposizione dei sei Chakra o centri energetici (V, 56-150).

Gherandha Samhita I, 17-19.

addominale retrocede verso la colonna vertebrale. A questo punto vengono contratti alternativamente i due muscoli retti dell'addome: una volta il destro e l'altra volta il sinistro, per fare la qual cosa è necessario imparare a controllarli separatamente. Anche in questo esercizio mi sono allenato a lungo, lo pratico spesso e devo dire che chiunque può impararlo in non più di un paio di settimane di tentativi. Il fatto è che da circa vent'anni non sono più visitato da quelle noiose crisi di colite che hanno tormentato la mia gioventù. Sotto certi aspetti posso sicuramente affermare che quello che sono oggi, all'età di quarantacinque anni, fa sicuramente invidia a quello che ero durante gli studi universitari. Senza dubbio per merito dello Yoga.

Il cosiddetto Trâtaka non è fisicamente difficile, purché si possieda una buona fermezza psicologica. Esso consiste nel fissare un oggetto vicino, con lo sguardo assolutamente immobile e, soprattutto, senza sbattere assolutamente le palpebre. Nell'arco di qualche minuto tutto ciò provoca una copiosa lacrimazione che produce un lavaggio naturale dell'occhio.

Il Kapâlabhâti, infine, consiste in una pulizia del sistema respiratorio, basata sul fatto che, mentre gli atti inspiratori vengono compiuti in modo praticamente normale, gli atti espiratori vengono eseguiti attraverso una repentina contrazione dei muscoli addominali che, sollevandosi improvvisamente come un pistone che sale velocemente nella cavità toracica, producono una espirazione violenta. In questo modo si generano due effetti: uno riguarda l'espulsione di sostanze impure presenti nel sistema respiratorio (pulizia di bronchioli, bronchi, trachea), l'altro riguarda il fatto che, dopo alcune ripetute esecuzioni, il tasso di anidride carbonica nel sangue scende sensibilmente, mentre aumenta quello di ossigeno.

Nel corso della nostra educazione moderna, ci vengono insegnate alcune pratiche di pulizia corporea che, per la maggior parte, riguardano l'esterno. Salvo la pulizia dei denti o degli orecchi, nessuno di noi conosce tecniche di pulizia interna, e il gargarismo o il clistere sono praticati solo quando si presenta una particolare esigenza sanitaria. A detta dei trattati classici dello yoga, invece, si dovrebbero praticare periodicamente le tecniche interne. L'idea nasce da una consapevolezza che, sebbene l'approccio yogico non sia di carattere razionalistico, rivela una familiarità profonda coi meccanismi e i segreti dell'organismo.

Il corpo umano è il risultato di un processo evolutivo che, nelle sue fasi antiche, ha visto la vita biologica rappresentata da creature monocellulari che occupavano un ambiente acquatico. Quando gli organismi animali si sono organizzati come strutture pluricellulari, nei loro tessuti le cellule hanno continuato ad essere circondate da un liquido di composizione non dissimile da quella del mare d'origine. E quando gli organismi animali sono usciti dall'acqua per iniziare la colonizzazione della terra ferma, tutta la loro fisiologia interna ha continuato ad essere basata sull'esistenza di un apparato di circolazione dei liquidi (il sangue e la linfa), mentre le cellule hanno continuato ad essere, in tutto e per

tutto, creature acquatiche circondate da liquidi e composte, al loro interno, da liquidi. Possiamo affermare, senza timore di sbagliare, che la vita biologica è, sostanzialmente, un fenomeno che si esplica in fase liquida, e precisamente in una soluzione acquosa leggermente salina.

Molto di ciò che noi chiamiamo salute dipende dalla purezza di tale ambiente liquido. Il nostro piccolo "mare interno" è spesso soggetto ad inquinarsi per ragioni esogene o endogene. Nel primo caso è l'inquinamento esterno che introduce nel nostro ambiente interno sostanze estranee e nocive; vuoi per ragioni involontarie o, come nel caso dei fumatori, per motivi che l'individuo stesso è andato a cercare. Nel secondo caso, invece, la ragione è da attribuire a tutte quelle sostanze di natura catabolica che, se non opportunamente riciclate o espulse, finiscono per provocare uno stato di autointossicazione. L'accumulo di sostanze tossiche genera processi chimici dannosi per l'integrità delle cellule e per tutta la salute dell'organismo. Possiamo addirittura attribuire l'insorgenza di alcuni tumori non tanto all'azione di sostanze nocive di origine esterna, ma alla produzione e al cattivo smaltimento di veleni prodotti dall'organismo stesso. Ciò è sicuramente vero, per esempio, nel caso di alcuni tumori come quello del colon, che normalmente insorge dopo che i tessuti hanno dovuto sopportare anni di convivenza con sostanze tossiche generate nello stesso intestino a seguito di dismicrobismi cronici, alimentazione eccessivamente carnivora, cattivo transito e smaltimento.

Ecco perché gli yogi considerano un elemento fondamentale della salute il fatto di purificare l'organismo, soprattutto internamente. La purezza dei liquidi tissulari rallenta l'invecchiamento, migliora la vita cellulare, aumenta le capacità di difesa organica.

Se ci riflettiamo bene, è abbastanza paradossale il fatto che l'uomo, nel momento in cui ha sviluppato tecnologie sofisticatissime (come il computer su cui sto scrivendo) e dispone di mezzi dalle capacità impensabili anche solo vent'anni fa, sia vittima impotente di affezioni elementari che continuano a tormentare la sua vita, magari ancor più di prima. Ciò dimostra che la qualità dell'esistenza non è determinata soltanto dai mezzi materiali di cui si dispone, ma anche dal tipo di filosofia che la ispira. La corsa allo sviluppo tecnologico ha ingigantito il desiderio di usufruire di tutti i vantaggi del mondo moderno, ma ha smorzato la sensibilità a certi valori che, in realtà, non potranno mai essere annullati o sostituiti da nessun progresso. Spesso, senza un opportuno spessore culturale o spirituale, il fatto di disporre improvvisamente di una serie di mezzi tecnologicamente sofisticati finisce per ridurre i gradi di libertà dell'esistenza. L'uomo vive nelle comodità e nell'opulenza, il suo ambiente abituale ha un aspetto lustro e ordinato (parlo della casa, dell'ufficio, dell'automobile...), ma egli respira aria di cattiva qualità, beve acque inquinate, mangia cibi scadenti ed è intossicato nella intima struttura dei suoi tessuti.

Sostanze derivanti da processi di disgregazione molecolare che avvengono all'interno delle cellule, i quali normalmente generano prodotti da riciclare o da espellere come rifiuti.

In questa civiltà del consumismo l'uomo ha sviluppato una mentalità secondo cui non solo il rapporto fra sé e il mondo esterno è un rapporto di semplice uso (tutto è fatto apposta per essere usato e consumato, e in ciò si esaurisce il valore delle cose), ma commette il gravissimo errore di includere se stesso e il proprio corpo fra gli oggetti di uso e di consumo (anche questo deriva dal fatto che la dimensione dell'avere, in questo concetto dell'esistenza, è nettamente preponderante su quella dell'essere). Pertanto l'individuo, la cui mentalità è distorta dall'educazione ricevuta e dalle stimolazioni subite, non trova una sufficiente motivazione interiore a rispettarsi come essere e ad interpretare la qualità della propria vita, non esclusivamente in ciò che possiede o consuma, ma anche, e magari soprattutto, in ciò che è.

Naturalmente l'insieme delle tecniche yogiche di purificazione corporea non sono proponibili, tali e quali, come modelli comportamentali abituali per l'uomo che vive e lavora nel contesto sociale moderno; ciò non ostante esse costituiscono una grande lezione che, se fino ad oggi è stata praticamente ignorata, è solo perchè mette profondamente in discussione la graduatoria dei valori su cui si regge la nostra società. Di fatto, colui che si limitasse semplicemente a prenderla seriamente in considerazione, anche senza essere intenzionato ad apprendere le tecniche, sarebbe costretto a guardare le cose secondo una prospettiva molto diversa da quella abituale.

In realtà devo testimoniare, sulla base delle mie esperienze, che una parte di ciò che lo yoga insegna come tecnica di purificazione corporea non comporta alcuno stravolgimento delle abitudini di vita, né costringe una persona a trasformarsi in un avulso o estraneo al suo ambiente più di quanto non lo sia un non fumatore o un vegetariano. Di sicuro va detto che esistono resistenze da parte dell'ambiente sociale a certi modelli di esistenza, che sono recepiti come una provocazione e esorcizzati attraverso un rituale di ridicolizzazione; posso citare il caso recentissimo di una suora, collega insegnante, la quale, avendo sentito dire che sono vegetariano, non ha potuto fare a meno di infrangere per un attimo la sua proverbiale compostezza e ha manifestato un certo stupore aggiungendo che lei pensava che i vegetariani fossero tutti "un po' stupidi". Non mi meraviglia che questo genere di impatto si verifichi proprio con un rappresentante ufficiale di quella ortodossia cattolica che, da diversi secoli, ha consolidato un sontuoso sentimento della propria autosufficienza.

Le posizioni statiche.

"Ci sono ottantaquattro milioni di Âsana descritte da Shiva. Ci sono tante posizioni quante sono le specie di creature viventi nell'universo. Tra di esse ottantaquattro sono le migliori, e fra queste ottantaquattro, trentadue sono state riconosciute utili per il genere umano in questo mondo. Le trentadue Âsana che danno la perfezione in questo mondo mortale sono le seguenti: Perfetta, Loto, Gentile, Libera, Fulmine, Prosperosa, Leone, Muso di vacca, Eroe, Arco, Cadavere, Nascosta, Pesce, Matsyendra, Goraksha, Pinza, Rischiosa, Pericolosa, Pavone, Gallo, Tartaruga, Tartaruga sollevata, Rana, Rana sollevata, Albero, Aquila, Toro, Locusta, Delfino, Cammello, Serpente, Yoga".

Questo aspetto dello yoga, le posizioni, che nella concezione autentica costituisce un momento preliminare, è tutto ciò che spesso in occidente esaurisce l'immagine completa dello yoga. Migliaia di trattati sono stati scritti, alcuni dei quali eccellenti, come quelli del maestro indiano Iyengar o del belga A.V.Lysebeth, nei quali si è cercato di far capire che la scienza delle âsana non è "Lo Yoga", ma una sua parte propedeutica; ciò non ostante l'occidente non ha recepito ciò che avrebbe dovuto, ma ciò che la sua sensibilità e il suo interesse gli hanno permesso: lo yoga consiste in una disciplina di strane posizioni contorte, tutto qui.

In realtà la disciplina delle posizioni, nell'idea originale, serve a mettere il complesso psico-fisico nelle condizioni adatte per poi compiere i passi che realmente caratterizzano lo yoga; pertanto, senza il seguito, la semplice pratica delle âsana non può essere definita yoga.

Sulla disciplina delle âsana abbiamo già detto in precedenza, nel paragrafo "La mia esperienza personale", in questa sede ci limitiamo a parlare dell'atteggiamento dei trattati tantrici nei confronti delle posizioni. Tutti e tre i testi riportati dedicano poco spazio nei capitoli iniziali, dando delle âsana solo una concisa descrizione tecnica; talmente concisa che, a basarsi solo sugli elementi forniti dal trattato, ci sarebbe da commettere qualche ridicolo e magari pericoloso sbaglio. Gherandha Samhitâ descrive trentadue âsana, Hathayogapradîpikâ ne descrive una ventina, Shiva Samhitâ ne descrive solo quattro. Se le descrizioni sono così succinte questo è dovuto al fatto che il trattato non pretende assolutamente di costituire un manuale ad uso degli adepti autodidatti, al contrario, solo attraverso la guida di un guru può essere impartito l'insegnamento yogico e il trattato svolge semplicemente la funzione di pro-memoria, di presentazione della struttura della disciplina.

Agli occidentali che desiderassero avvicinarsi alla pratica delle âsana, consiglieri di affidarsi a qualche fonte affidabile, che non sia né uno di quei guru indiani da strapazzo che hanno furbescamente intuito le facili possibilità economiche che l'occidente offre a coloro che hanno le fattezze orientali, la pronuncia straniera e la veste inconsueta, né uno

^t Gheranda Samhita II, 1-6.

di coloro che vanno in giro promettendo la "salvezza", né uno dei tanti libretti commerciali per colpa dei quali molti hanno contratto fastidiosi dolori articolari, lombalgie, o hanno addirittura rischiato di rompersi l'osso del collo.

^f Naturalmente ci può anche essere un buon insegnante indiano, un vero intenditore senza secondi fini, ma sarà molto difficile che costui faccia appendere i manifesti del suo santo sorriso e della sua folta barba sui muri delle città d'Europa e d'America.

Mudrâ e Bandha.

"...si devono praticare i Mudrâ con ogni sforzo per risvegliare la regina addormentata all'ingresso del Brahman. Mâhamudrâ, Mahâbandha, Mahâvedha, Khecharî, Uddiyâna, Mûlabhandha, Jâlandhara-bandha, Viparîta-karanî, Vajrolî e Shakticâlana sono i dieci Mudrâ, distruttori di vecchiaia e morte. Questi Mudrâ sono stati rivelati da Âdinâtha, sono divini, conferiscono gli otto poteri sovranaturali, sono cari al cuore di tutti i Siddha, e sono difficili da ottenere perfino per i Marut (Dei vedici). Questi Mudrâ devono essere accuratamente tenuti segreti, come si nasconderebbe uno scrigno di pietre preziose. Non se ne deve parlare con nessuno, come di rapporti amorosi con una donna di nobile famiglia...". I Mudrâ e i Bandha costituiscono certamente una delle parti più sconosciute della disciplina yoga; si tratta di gesti, movimenti o contrazioni particolari che, come dice il testo, servono a produrre l'attivazione dell'energia Kundalini ("...risvegliare la regina addormentata..."). Alcuni di tali atti non sono molto difficili da apprendere, come Mûlabhandha, Jâlandhara-bandha, Viparîta-karanî, altri invece sono oltremodo ardui, per non dire praticamente impossibili al cittadino occidentale, come Khecharî-mudrâ che, se eseguito scorrettamente, porta senza dubbio alla morte.

Mûlabhandha, per esempio, consiste in una contrazione dei muscoli perineali fra cui il cosiddetto elevatore dell'ano. Porta ad una stimolazione del plesso sacro-coccigeo o, se vogliamo dirlo usando i termini yogici, del Muladhâra-chakra nel quale risiede, appunto, l'energia Kundalini.

Jâlandhara-bandha, consiste in una compressione esercitata col mento sulla regione anteriore del collo, in corrispondenza del pomo d'Adamo. Porta ad una stimolazione del Vishudda-chakra, o nodo energetico della gola.

Viparîta-karanî consiste in una posizione rovesciata che si assume prima distendendosi a terra, poi sollevando le gambe e il busto, poggiando il bacino sulle mani in modo che il peso del medesimo vada a scaricarsi a terra attraverso i gomiti. Gli effetti meccanici di una posizione capovolta del corpo sono evidenti, ma l'interpretazione yogica non si limita agli aspetti strettamente fisiologici ordinari bensì pone l'attenzione su quelli che possono essere spiegati solo ricorrendo all'anatomia energetica. Fin qui, per ora, niente di particolare.

Si presti attenzione, adesso, al seguente scritto: "*...nel suo lavoro - La Sospensione della Vita - il colonnello De Rochas parla in modo particolare del fachiro Haridès, che era specializzato in questo esercizio (Khecharî-mudrâ). Uno degli esperimenti si svolse in presenza del Maraja di Sehore. Il corpo in letargo del fakiro fu posto in un sacco di tela chiuso e suggellato, poi deposto in una tomba sulla quale si seminò dell'orzo. Per maggiore precauzione delle sentinelle dovevano vegliare giorno e notte accanto alla*

In effetti non esiste miglior guru al mondo che la misura del buon senso e la libertà dalle infatuazioni. Dovendo consigliare qualcosa sono in grado di citare solo gli scritti di A.V.Lysebeth e quelli di B.K.S.Iyengar. Hathayogapradipika III, 5-9.

tomba, che fu aperta soltanto dopo dieci mesi. Haridès non dava segni di vita; gli si rimise a posto la lingua e si versò dell'acqua calda sopra il suo corpo gelido. A poco a poco il cadavere si rianinò e dopo qualche ora Haridès andava in giro come se nulla fosse accaduto...". Ci troviamo dunque di fronte a qualcosa di sorprendente e praticamente incredibile, se non fosse per il fatto che l'episodio riportato da Kern^eitz è stato molte volte documentato e studiato anche da scienziati occidentali. Le osservazioni hanno confermato che gli yogi in grado di eseguire l'esercizio possono ridurre il proprio metabolismo basale al punto da entrare in uno stato catalettico simile alla morte, nel quale il numero delle contrazioni cardiache scende a livelli impressionanti (poche unità al minuto), la temperatura si abbassa, il consumo di ossigeno è veramente minimo e serve solo per mantenere l'integrità dei tessuti. Naturalmente il praticante perde la coscienza sensoriale comune, come se fosse in coma. Possiamo dunque parlare di un coma guidato, un coma reversibile la cui funzione è quella di impadronirsi di quegli stati di coscienza che di solito sono totalmente nascosti dal normale psichismo cerebrale. L'aspetto più sorprendente consiste nel fatto che lo yogi, al fine di evitare la respirazione automatica durante lo stato di incoscienza, pone la lingua alla base della glottide come una porta che ostruisce il canale respiratorio e, per essere in grado di fare ciò, si allena all'allungamento della lingua stessa, previa recisione del frenulo sottostante. Se un occidentale coraggioso tentasse da solo di imparare una pratica del genere, senza avere la guida di un guru specializzato, e senza una opportuna preparazione, andrebbe di sicuro incontro alla morte per soffocamento.

Com'è possibile, dunque, ottenere ritenzioni di respiro di fronte alle quali le prestazioni dei più famosi campioni di immersione subacquea in apnea sono solo delle barzellette? Non è facile rispondere, e non è qui che dobbiamo analizzare gli aspetti fisiologici del problema. Possiamo però ricordare che nel mondo dei mammiferi esistono fenomeni comuni come il letargo degli orsi e di altre numerose specie (durante il letargo il metabolismo si abbassa, e così il respiro e il battito cardiaco), oppure la capacità delle balene, dei delfini e delle foche di immergersi in apnea per periodi che possono superare la mezz'ora. Non può essere che gli yogi riescano a risvegliare meccanismi fisiologici latenti?

Un altro mudrâ molto particolare, dietro alla cui descrizione si nasconde tutto il complicato universo delle concezioni e dei riti tantrici, è quello noto col nome di Vajrolî. Purtroppo due dei trattati che sono tradotti in questo volume lo riportano in una forma pesantemente corretta dalla mano puritana del censore brahmanico. Questo è quanto leggiamo in Gheranda Samhitâ: "*...Poni il palmo delle mani sul terreno, solleva le gambe in aria senza che la testa tocchi il terreno. Questo risveglia la Shakti, allunga la vita ed è chiamato Vajrolî dai saggi...*", ma la descrizione non corrisponde affatto al Vajrolî

^e C.Kerneitz, Hatha-Yoga teoria e pratica, Accademia, Milano 1973, pag. 167.

autentico. Questo è quanto riporta Shiva Samhitâ: "...*Vajrondi Mudra, che nella versione °originale è descritto in questo capitolo, è omissa qui, poiché si tratta di una pratica oscena in cui indulgono i Tantristi di bassa classe. (Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu)...*". Questo, invece, è quanto riporta Hathayogapradîpikâ: "...*Un uomo e anche una donna ottengono la perfezione in Vajrolî esercitandosi progressiv^amente e correttamente nel sollevare e contrarre il condotto urinario. Con un tubicino adatto ad esigenze mediche si soffia dell'aria nel canale uro-genitale, molto delicatamente, per permettere il passaggio dell'aria. Con la pratica, si impara a trattenere il Bindu, aspirandolo, quand'è già caduto nel "luogo di piacere" femminile; quando comincia a muoversi, occorre preservare il proprio Bindu facendolo risalire verso l'alto. Lo Yogi esperto che preserva il suo Bindu vince la morte. La dispersione del Bindu è la morte, la sua conservazione è la vita. Con la ritenzione del Bindu un gradevole odore emana dal corpo dello Yogi. Finchè il Bindu viene trattenuto nel corpo, perchè temere la morte? Dalla mente dipende lo sperma degli uomini e dallo sperma dipende la vita. Ecco perchè sia lo sperma che la mente vanno protetti con grande cura. Lo Yogi deve preservare non solo il proprio Bindu, ma anche il seme della donna, il Rajas. Chi ha grande pratica di Yoga deve aspirarlo dal pene...*". La descrizione è scarna e non ci consente di capire gran che della tecnica e dei suoi scopi, ma comincia ad aprire una importante finestra su °erti aspetti del tantrismo. Il termine *Bindu* sta a rappresentare il liquido seminale che, nell'idea espressa dal trattato, deve essere disperso il meno possibile poiché questo comporta la perdita di molte forze vitali.

Come già abbiamo detto, la concezione tantrica è pervasa da importanti simbologie sessuali: anche la cosmologia parte dall'immagine dei principi elementari rappresentati come Shiva e Shakti, ovverosia come il dio e la dea dalla cui unione scaturisce l'universo. Il rituale tantrico prevede l'uso dell'unione sessuale fra l'uomo e la donna, unione che non può e non deve essere messa in difficoltà da una eventuale mancata o insufficiente erezione da parte del maschio o da una sua indesiderata eiaculazione precoce. L'adepto tantrico, lungi dall'essere un monaco puritano e sessuofobo, deve avere erezioni decise e durature, nonché deve saper prolungare il rapporto per tempi che non sono paragonabili con quelli dei comuni amplessi serali degli stanchi impiegati occidentali.

Non solo, l'adepto tantrico deve essere capace di far godere al massimo la sua compagna, oltre che di godere egli stesso; infatti Shiva e Shakti sono un dio e una dea che, come co-autori dell'universo, non possono che trovarsi sullo stesso piano, e il loro piacere, che rappresenta la forza, o libido, intrinsecamente connessa con l'atto creativo, non può essere diverso. Si tratta, come possiamo capire, di una concezione lontana da quella che ha caratterizzato la tradizionale società cristiana europea e poi americana, pervasa dall'idea che il sesso sia qualcosa di antitetico alla spiritualità; che l'istinto al piacere sia una tendenza peccaminosa; che la donna sia una creatura inferiore all'uomo;

° Gheranda Samhita III, 45.

^a Shiva Samhita IV, 58.

^c Hathayogapradîpika III, 85-91.

che essa non abbia volontà o bisogno di godere e che, pertanto, per la naturale inclinazione delle cose, l'uomo la debba usare abitualmente non come una persona ma come un oggetto sessuale: il proprio strumento masturbatorio. Fortunatamente negli ultimi decenni questo non è più vero per tutti; ma per quanto tempo e per quante persone lo è stato? E per quanti lo è ancora?

Sesso tantrico.

Chiedo scusa al lettore se questo paragrafo esula in parte dagli scopi del capitolo cioè di presentare i contenuti dei tre trattati, ma mi è sembrato opportuno inserire adesso un paragrafo di approfondimento su alcune questioni riguardanti l'atteggiamento nei confronti della sessualità perché, per continuità logica del discorso, questa è la sua collocazione naturale e perché, comunque, l'argomento è indispensabile per una adeguata comprensione del tantrismo.

In precedenza abbiamo già parlato del Maithuna, come di un cerimoniale che fa uso dell'incontro sessuale ritualizzato; ora vogliamo occuparci di alcuni aspetti riguardanti le tecniche dell'amplesso e le sue caratteristiche. I punti che possiamo evidenziare sono sostanzialmente quattro:

- a) la questione relativa al rapporto prolungato,
- b) quella relativa alla partecipazione femminile al piacere,
- c) quella relativa alla ritenzione del seme,
- d) quella relativa alla non coincidenza fra orgasmo ed eiaculazione.

Tutte e tre le questioni possono essere di grande attualità e riguardare la grande maggioranza dei cittadini occidentali, specialmente quelli sposati. Infatti i dati statistici sul comportamento sessuale delle coppie sposate rivelano aspetti abbastanza tristi. Per quanto riguarda la frequenza dobbiamo dire che in non pochi casi i coniugi, dopo i primi anni di matrimonio, hanno rari rapporti (nell'ordine di qualche unità al mese, o ancora meno). Per quanto riguarda la durata possiamo dire che è mediamente troppo breve, anche perché l'erezione a volte si protrae con continuità per qualche minuto, poi diminuisce; oppure perché il maschio raggiunge velocemente l'eiaculazione, dopodiché non ha più desiderio o potenza sufficiente per continuare il rapporto. A questo fatto è legato il problema del piacere femminile, poiché normalmente la moglie non raggiunge l'apice orgasmico con la stessa rapidità del marito e pertanto, con la eiaculazione precoce di lui, si sente frustrata nel suo desiderio di godere, oltre al fatto di non sentirsi trattata alla pari ma semplicemente utilizzata.

Molti di questi problemi potrebbero essere risolti modificando alcune forme mentali comuni che riguardano il sesso, la qual cosa è oltremodo difficile a causa del seguente pregiudizio: è estremamente difficile credere che, nel mondo di oggi, in cui si ha l'impressione che su tutto sia già stato detto tutto, ci sia qualcosa di nuovo da dire su un argomento come il sesso. Ebbene, questo è probabilmente uno dei pochi argomenti sui quali ci sono da dire diverse cose veramente nuove, e il motivo di ciò risiede nel fatto che per molti secoli l'educazione e la morale cristiana hanno ridotto il comportamento e la cultura sessuale degli individui a meno del minimo indispensabile per una vita sana e dignitosa. Nell'ignoranza generale sono coinvolti spesso anche medici e sessuologi, dal

momento che la conoscenza della fisiologia non cambia molto le cose se non si accompagna ad una giusta mentalità.

Oggi molti sono convinti che la struttura normale di un rapporto sessuale matrimoniale sia composta: 1 - da brevi o quasi inesistenti premesse; 2 - dalla penetrazione, in una posizione che, nel novanta per cento dei casi, è quella classica dell'uomo che sovrasta la donna; 3 - dai movimenti alternati da parte dell'uomo, che comportano una crescita progressiva del piacere, soprattutto per lui; 4 - dal raggiungimento dell'apice orgasmico maschile, che significa eiaculazione.

Praticamente tutti pensano che un rapporto nel quale non si verifichi l'eiaculazione sia da considerare fallito. Questo è indubbiamente vero se lo scopo è semplicemente quello di procreare, ma che il rapporto sessuale abbia solo questa funzione è un'idea patologica, che in passato ha potuto avere tanta diffusione solo a causa di quella etica contronatura che è il frutto della dittatura culturale ecclesiastica di cui siamo stati vittime per molti secoli.

Naturalmente, a meno che non si mettano al mondo figli com'è stato uso per secoli, cioè non come uomini ma come bestie, ovverosia che se ne sfornino quanti ne vengono, senza badare alla quantità, alle possibilità di mantenerli e di educarli, e alla qualità del rapporto che si stabilirà fra prole e genitori, una coppia normale genererà in numero da zero a qualche unità nell'arco di tutta una vita. Ciò non ostante, poiché il legame di coppia e tutta lo spessore psicologico-affettivo del vincolo matrimoniale non può prescindere dalla dimensione erotica, la continuità di una relazione sessuale è funzionale all'equilibrio, alla serenità e alla completezza psicologica e spirituale della famiglia intera. Possiamo stare certi che i figli di una coppia sessualmente attiva e soddisfatta riceveranno, a parità di tutte le altre condizioni, assai più calore e comprensione dei figli di una coppia la cui sessualità sia povera e insoddisfacente. Forti di questa convinzione possiamo quindi aggiungere che, in una comunità, la qualità della vita individuale e sociale è profondamente legata, tra le altre cose, al grado di maturità espresso dall'etica e dai costumi sessuali.

Dunque un uomo e una donna avranno, nell'arco della loro vita di coppia stabile, solo qualche isolato rapporto finalizzato alla procreazione ma avranno molte centinaia, forse migliaia, di altri rapporti finalizzati alla soddisfazione erotica. Dobbiamo credere che ad ognuno di questi rapporti debba corrispondere una eiaculazione? Di fronte a questa domanda ci troviamo come di fronte ad un bivio: o il rapporto è pienamente soddisfacente per l'uomo (che nell'idea comune è come dire che comporta la eiaculazione), e in tal caso dovrà avere una frequenza moderata per evitare lo stress fisiologico, specialmente quando la coppia non è più composta da giovani; o l'uomo non avrà eiaculazione, ma sarebbe come dire che si tratta di un rapporto privo del suo scopo principale, cioè del pieno godimento. Con quanto abbiamo detto siamo giunti ad individuare il nocciolo della questione: chi ha detto, infatti, che l'orgasmo (inteso come apice psicologico del godimento) debba necessariamente corrispondere al riflesso eiaculatorio?

Migliaia di anni fa, quando e dove non c'era un sistematico lavaggio del cervello che riempisse gli individui di senso di colpa nei confronti di questo istinto facendone la parte oscena della vita, gli esseri umani avevano potuto sviluppare una cultura sessuale nella quale era prevista la soluzione di molti problemi di fronte ai quali noi siamo del tutto sprovvisti. Per esempio era diffusamente risaputo il fatto che il riflesso eiaculatorio non corrisponde affatto alla massima intensità del godimento che il rapporto può procurare al maschio. Per farla breve e con termini semplici, possiamo dire quanto segue: colui che sa prolungare il rapporto e l'erezione e che conosce alcuni aspetti del meccanismo del piacere può raggiungere livelli di godimento, per intensità e per durata, che non hanno assolutamente niente a che fare con la brevità e la consistenza di una normale eiaculazione. Il vero orgasmo è un vissuto mentale che dalla separazione dal riflesso eiaculatorio ha tutto da guadagnare. Non lo dichiaro per convinzione teorica ma per semplice esperienza personale.

In pratica posso dire che da più di dieci anni mi trovo nella condizione in cui un rapporto che si conclude con una normale eiaculazione ha tutta l'aria di essere un rapporto incidentato; infatti io e la mia compagna possiamo esprimere il massimo della nostra potenzialità erotica solo quando la eiaculazione è evitata. Allora possiamo raggiungere insieme quello stato (vietato o sconosciuto alla maggioranza delle coppie moderne) in cui si stabilisce un orgasmo pressoché stabile e totale, che invade tutto il corpo e la mente, trasformando il godimento dei soli organi genitali in una beatitudine di tutte le cellule del corpo, in una ebbrezza che, paradossalmente, diventa lucidità estrema, in cui il tempo sembra fermo e le ordinarie categorie di pensiero sembrano sostituite da moduli universali, fuori dai confini dell'io.

Evitando l'eiaculazione (la qual cosa sarà possibile senza sacrificio solo quando ci si sarà concretamente convinti che l'orgasmo non eiaculatorio è molto più soddisfacente dell'orgasmo eiaculatorio) la potenza sessuale aumenta al punto che a quarantacinque anni di età ci si potrà sentire assai più virili di quanto non accadesse venti anni prima. Non esisterà assolutamente il problema della erezione insufficiente o breve. Il rapporto potrà essere duraturo. La femmina avrà la possibilità di sentirsi, non l'oggetto di cui l'uomo dispone per soddisfare i propri bisogni, ma la compagna alla pari in uno splendido rituale erotico.

Credo che sia opportuno citare alcuni passi da un saggio di un ricercatore austriaco, dai quali sarà possibile intuire quale profonda sacertà è attribuita all'atto sessuale nella concezione tantrica, e quale ricca complessità è assegnata alle premesse: *"...poi viene chiamata la sua Shakti; se non è stata consacrata precedentemente, il Sâdhaka bisbiglia il bija - hrîm - tre volte nel suo orecchio. Poi le fa il bagno, mette sui suoi capelli dell'olio profumato, la pettina, la veste con un abito rosso e la fa sedere sul letto.*

^a Tale Leopold Fisher, nato nel 1924, ordinato monaco in un monastero indiano ha abbandonato il suo nome e assunto quello di Aghananda Bharati, è stato preside del dipartimento di Antropologia della Syracuse University (USA).

Spruzza poi dell'acqua dalla ciotola samânârghya sulla testa di lei e recita questo mantra: - Aim klîm sauh adorazione della dea delle tre città (Tripurâ), purifica questa Shakti, rendi questa Shakti mia -.

Quando la Shakti è stata così purificata, il Sâdhaka fa il nyâsa delle sei membra, cioè le tocca la fronte, gli occhi, le narici, la bocca, le braccia e le cosce con la mano destra, pronunciando le mâtrikâ (le lettere dell'alfabeto sanscrito), come anche il mantraseme della sua divinità prescelta.

Se la Shakti non ha partecipato ai quattro makâra precedenti (il che avviene nella maggior parte dei chakra oggi nell'India settentrionale, dove le Shakti siedono a parte) le dà in cibo una noce di betel in una foglia di betel, tocca per un istante gli organi genitali di lei, e mormora la sillaba Aim cento volte. Dobbiamo ricordare che Aim è il bija più intimo della dea..."

Questo è solo un piccolo esempio di ciò che Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu definisce "...una pratica oscena in cui indulgono i Tantristi di b^assa classe...", e che i cristiani, per secoli, hanno cercato di rappresentare come manifestazioni di culture rozze e negative, denigrate e disprezzate sotto la semplice etichetta di "paganesimo"; sostituendo così il desiderio di comprendere i misteri dell'assoluto attraverso gli atti fondamentali dell'esistenza, di per sé intrinsecamente innocenti ma in questo caso elevati al piano della sacralità, con un morboso senso di colpa che ha sempre impedito lo sviluppo completo e positivo della personalità umana.

^a Agehananda Bharati, La Tradizione Tantrica, Ubaldini Editore, Roma, pagg. 221-222.

La magia del respiro.

Polmoni, diaframma, ossigeno, diossido di carbonio, pressione parziale, emoglobina, nicotinammidenucleotide...questi, e solo cose di questo genere, sono i parametri che la scienza moderna considera esaurienti nella descrizione della funzione respiratoria. Siamo alle solite, "se non vedo non credo" diceva San Tommaso, e se qualcosa non può essere visto con gli occhi o pesato e misurato con qualche strumento ciò significa che semplicemente non esiste. In verità questo atteggiamento potrebbe essere anche giusto; può servire, e non è poco, ad evitare che le illusioni siano scambiate con la realtà e può tenere lontani impostori e ciarlatani; ma, si faccia bene attenzione, può creare gravi handicap nel momento in cui non si tiene conto del fatto che per vedere bisogna innanzitutto aprire gli occhi, e che bisogna anche avere la sincera volontà di osservare e di interpretare ciò che si vede. Altrimenti capita come a colui che non riusciva a vedere il bosco perché era nascosto dagli...alberi!

La respirazione, a differenza di quanto si crede normalmente, non è solo una questione di approvvigionamento di sostanze chimiche necessarie al metabolismo cellulare; la respirazione coinvolge tutta la sfera umana, dalla dimensione fisiologica a quella spirituale. Ma, poiché questa società cristiana, a dispetto delle sue etichette, è in realtà una società profondamente materialista, parlare di "dimensione spirituale della respirazione" suona un po' paradossale.

Evidentemente non era così per coloro che, molti secoli fa, avevano fatto del corpo, non la zavorra dell'anima, ma il suo tempio, e che avevano visto in ogni manifestazione naturale del corpo una espressione della volontà che sottende gli eventi universali, tale pertanto da meritare un rispetto che noi non siamo soliti attribuirle. Forti di tale convinzione e della sensibilità che ad essa si associa, gli yogi hanno sviluppato una sofisticata disciplina del respiro che porta il nome di Prânâyâma. Il termine significa sostanzialmente "controllo dell'energia vitale" e non semplicemente "controllo del respiro", per la semplice ragione che, per quanto riguarda la funzione esteriore della respirazione, sono state riconosciute le sue profonde implicazioni nel bilancio energetico vitale dell'organismo. Certamente! - potrebbe affermare un fisiologo della respirazione - perché l'ossigeno è il comburente naturale del metabolismo cellulare. Non solo per questo! - potrebbe replicare uno yogi - perché il prâna è la base ultima su cui poggia la vita, e la respirazione, oltre che gli aspetti strettamente ponderali come l'ossigeno, gestisce altri aspetti sottili, pranici o energetico-spirituali, senza i quali l'ossigeno e tutti gli altri metaboliti non potrebbero fare niente.

Alcuni degli esercizi di respirazione yoga hanno come fine la purificazione delle Nâdi (Nâdî-shodhana Prânâyâma), ovverosia dei condotti dell'energia; altri servono per allenarsi alla pratica della ritenzione del respiro, cioè il cosiddetto Kumbhaka: "...nello Hatha Yoga, la ritenzione del respiro provoca innanzitutto una liberazione di energia, di

prâna, nel corpo, seguita da una migliore ripartizione in tutto l'organismo. Lo yogi vuol acquisire il potere di dirigerlo a volontà verso tutte le parti del suo corpo dove egli giudica sia necessario inviarlo..."; "...Kumbha significa vaso, che può essere pieno o vuoto. Il Kumbhaka è di due tipi. E' una pausa tra un'inspirazione e un'espiazione, oppure t'a un'espiazione e un'inspirazione. E' l'arte di trattenere il respiro in uno stato di sospensione. Kumbhaka significa inoltre ritrarre l'intelletto dagli organi della percezione e dell'azione, per concentrarla nella sede dell'Âtmâ, l'origine della coscienza. Il Kumbhaka mantiene silenzioso il Sâdhaka al livello fisico, morale, mentale e spirituale...Quando il respiro è arrestato nel Kumbhaka, i sensi si acquietano e la mente diviene silente. Il respiro è il ponte tra il corpo, i sensi e la mente...".

Vorrei concentrare l'attenzione del lettore su quest'ultima frase, "*Il respiro è il ponte tra il corpo, i sensi e la mente*"; in effetti la funzione respiratoria è l'unica che, abitualmente, appartiene contemporaneamente all'universo somatico volontario e a quello vegetativo involontario. Si possono eseguire respirazioni secondo ritmi voluti dalla mente cosciente o, addirittura, trattenere il respiro, ma in generale si respira senza pensarci, senza l'intervento della volontà come, ad esempio, durante il sonno. Questo fa della respirazione una funzione privilegiata che consente alla coscienza ordinaria di aprire una finestra su quel mondo tutto da esplorare che è il sistema nervoso vegetativo, una parte importante del nostro inconscio. Tale sistema vegetativo è diviso nel nostro organismo in due "dipartimenti": il cosiddetto sistema simpatico, costituito da due catene di gogli situati ai lati della colonna vertebrale, e il cosiddetto nervo vago, o pneumogastrico, che si origina nel bulbo cefalo-rachidiano (formazione nervosa situata all'altezza delle vertebre cervicali). I due sistemi, in maniera normalmente involontaria, controllano antagonisticamente le funzioni viscerali come il battito cardiaco, la pressione sanguigna, la digestione, le secrezioni endocrine. Uno dei due sistemi, infatti, il cosiddetto simpatico, ha una funzione eccitatrice: privilegia l'indirizzamento dell'energia vitale verso le funzioni somatiche (parlare, agire, correre, combattere...), sottraendola alle funzioni viscerali. In pratica accelera il battito cardiaco, rallenta l'azione degli intestini, stimola la produzione delle sostanze adatte al lavoro meccanico, dirige il sangue verso i muscoli, aumenta la pressione. E' possibile associare questo sistema a quella Nâdi che gli yogi chiamano Pingâla (condotto pranico legato alla narice destra) e alla quale attribuiscono un carattere solare e maschile. L'altro sistema, invece, quello definito vago o pneumogastrico, ha una funzione calmante: privilegia l'indirizzamento dell'energia vitale verso le funzioni viscerali (digestive, respiratorie, sessuali...), sottraendola alle funzioni somatiche. In pratica rallenta il battito cardiaco, stimola l'azione degli intestini, dirige il sangue verso gli organi interni, diminuisce la pressione. E' possibile associare questo sistema a quella Nâdi che gli yogi

[†] A.V.Lysebeth, *Pranayama la dinamica del respiro*, Astrolabio, Roma 1973.

^{††} B.K.S.Iyengar, *Teoria e pratica del Pranayama*, Edizioni Mediterranee, Roma 1984.

chiamano Idâ (condotto pranico legato alla narice sinistra) e alla quale attribuiscono un carattere lunare e femminile.

"...E' interessante osservare che il civilizzato medio è soprattutto un simpaticotonico; in altri termini, che il suo sistema nervoso vegetativo è caratterizzato da una permanente sovraccitazione del simpatico. Questa permanente rottura dell'equilibrio è all'origine di parecchie manifestazioni che riconoscerete subito. Il simpaticotonico ha pupille dilatate e occhi asciutti, non brillanti. Ha bocca arida, sudori freddi, pallori improvvisi. E' il simpatico a drizzare i capelli sul capo, provocare palpitazioni, far battere il cuore troppo in fretta...il cittadino preso nel vortice delle preoccupazioni multiple, sovraccarico di responsabilità, cioè di preoccupazioni...dorme male, ha i nervi a fior di pelle, ed è al tempo stesso ansioso ed aggressivo...".

Purtroppo la medicina occidentale, nell'affrontare questo genere di problemi, ha sempre commesso due tipi di errori: uno è quello di consider^are sempre malato (cioè *guasto*, e quindi da riparare) l'individuo, anche quando costui, in realtà, è soltanto la vittima del vero malato: il sistema sociale; l'altro è quello di affrontare questi problemi prevalentemente con interventi di carattere farmacologico, ovvero sia somministrando sostanze chimiche che, spesso, oltre che inutili, sono dannose per l'organismo.

Stiamo parlando di queste cose, nel capitolo dedicato alla respirazione, perché purtroppo pochi, in questa società tecnologica, si sono resi conto delle straordinarie capacità terapeutiche delle respirazioni yoga: *"...il Kumbhaka va a stimolare il suo antagonista [antagonista del sistema simpatico, n.d.c.], il vago, quello che fa venire l'acquolina in bocca, lascia la pelle secca permettendo tuttavia un'irrigazione normale della pelle, calma il cuore, rallenta il polso, amplifica i movimenti peristaltici dell'intestino, guarisce la costipazione, pur favorendo le secrezioni delle ghiandole digerenti. La ritenzione prolungata del respiro, stimolando il vago, ristabilisce l'equilibrio neurovegetativo. Ecco perché viene raccomandato al simpaticotonico più che ad ogni altro, di respirare il più spesso possibile in maniera lenta, profonda e completa durante il giorno, per vedere sparire progressivamente tutte le manifestazioni di una sovraeccitazione del simpatico..."*.

In realtà gli yogi non praticano le loro respirazioni semplicemente a scopo terapeutico, ma per giungere con facilità al Kevali-Kumbhaka, ovv^erosia ad una ritenzione di respiro stabile e duratura. In questa condizione la mente si modifica e l'adepto giunge a realizzare particolari stati di coscienza che costituiscono proprio l'obiettivo della disciplina.

^a A.V.Lysebeth, cit.

^e A.V.Lysebeth, cit.

La meta.

La ragione principale per cui lo yoga dedica tanta attenzione alla disciplina del respiro può essere individuata in un passo dello Hatha-Yoga Pradîpikâ: "*Manas e Prâna sono mescolati l'un l'altro come latte ed acqua, e la loro attività è uguale. Dove c'è il Prâna, c'è attività del Manas. Dove c'è il Manas, c'è attività del Prâna*". Il fatto è che l'idea tantrica-induista è quella che la vera conoscenza (la conoscenza dell'assoluto) non sia una sorta di erudizione intellettuale, che richiede il miglior uso delle facoltà mentali, bensì una esperienza che esige il completo dominio della mente: la sospensione volontaria di tutte le sue normali attività.

Certamente questo contrasta con l'abitudine occidentale a pensare che la conoscenza sia qualcosa che si realizza proprio grazie alla mente e alle sue capacità di interpretazione e di memorizzazione, ma si tenga presente che quando lo yogi parla di conoscenza non si riferisce esattamente a ciò che noi siamo soliti intendere con questo termine. Indubbiamente per leggere questo libro e per venire a conoscenza del suo contenuto è necessario fare uso delle facoltà mentali; non è possibile leggere e capire in uno stato di trance in cui gli occhi non vedono e l'intelletto è temporaneamente sospeso. Va anche detto, però, che tutte le cognizioni che l'uomo realizza facendo uso dei suoi sensi e dei criteri interpretativi della sua mente non corrispondono alla realtà, ma ad un universo simbolico e praticamente fittizio di immagini psichiche finalizzate non alla "conoscenza" in senso assoluto, ma solo a rapportare l'uomo al suo ambiente e a dirigerne il comportamento in modo da poter sopravvivere come tale e riprodursi. Questi sono i criteri generali che hanno sospinto il processo evolutivo degli esseri viventi e che, pertanto, hanno configurato la loro mente nel modo in cui essa è attualmente strutturata.

L'uomo, essendo la creatura terrestre più sviluppata in senso mentale, grazie alla complessità del suo sistema nervoso centrale, subisce un tale processo di autoidentificazione nelle proprie dinamiche psichiche da non poter ordinariamente sospettare che al di fuori di esse ci sia un altro modo di esistere come soggetto e tanto meno di conoscere (il problema si pone per la dimensione soggettiva, non per quella oggettiva; nessuno abitualmente si domanda se un sasso abbia una mente). Diciamo che anche le più colte idee scientifiche moderne escludono a priori l'idea che possa esserci "una coscienza prima del cervello".

Quando parlo di coscienza intendo riferirmi non al livello di complessità mentale espresso ma a quel principio elementare, direi ancestrale, uguale per tutti i soggetti psichici, che consente loro di trasformare il lavoro chimico ed elettrico degli organi deputati in un atto di percezione consapevole. A questo proposito ritengo che anche per la scienza moderna i tempi siano maturi al fine di capire che è molto difficile credere o dimostrare che la coscienza (così come l'abbiamo appena definita), indipendentemente dal suo grado di

^t Hathayogapradipika IV, 24.

complessità, sia una funzione prodotta dal cervello stesso. Al contrario, credo che esistano buoni motivi per pensare che il cervello non sia affatto l'organo produttore della coscienza, ma uno strumento che le offre semplicemente delle possibilità di manifestazione; possibilità che l'evoluzione biologica avrebbe reso sempre più potenti, generando universi mentali sempre più ricchi e sofisticati, fino a quello dell'uomo.

Qualcuno può obiettare che ciò andrebbe dimostrato, ma non vedo per quale motivo, se non per un pregiudizio culturale, non sia valido il contrario, ovvero sia perché non debba essere dimostrata l'idea che la coscienza, come base primaria di ogni realtà soggettiva, sia prodotta dal cervello. Se è proprio vero che ogni conoscenza implica l'adozione di un numero minimo indispensabile di presupposti intuitivi assiomatici (come i concetti di punto, di retta o di numero per la matematica), allora devo dichiararmi favorevole all'idea che la coscienza sia un elemento primario e non deperibile della realtà e che tutti i sistemi costituiscano manifestazioni diverse di coscienza, su gradi di complessità che sono la conseguenza del grado di complessità del sistema stesso (della sua capacità di contenere e di esprimere informazioni).

A questo punto l'idea che anche in un sasso ci sia una realtà mentale si fa meno remota e si delinea questa definizione di mente: la mente è l'insieme delle funzioni rappresentative che possono essere svolte da un sistema in quanto espressione di coscienza. Se i dati registrati come informazioni, sotto forma di potenziali elettrici o di molecole chimiche, costituiscono l'aspetto *fisico*, cioè la parte inerente all'*oggetto*, la mente costituisce invece l'aspetto astratto, che noi siamo soliti definire *psichico*, cioè la parte inerente al *soggetto*, che ha senso solo perché a monte del fatto puramente fisico e provvisorio esiste una coscienza non provvisoria capace di associare alla dimensione oggettiva una dimensione soggettiva e consapevole.

Solo la comprensione di quanto abbiamo detto può dare un significato alla convinzione yogica che la vera conoscenza si realizzi con la sospensione del lavoro mentale. Perché solo accettando i presupposti del discorso che abbiamo appena fatto si può comprendere l'idea che la mente sia lo strumento grazie al quale il soggetto, invece di prendere consapevolezza di sé per quello che è, si identifica con una serie di processi ognuno dei quali, di volta in volta, non è il substrato ultimo della realtà, ma una sua rappresentazione simbolica, provvisoria, parziale e, come tale, irreali.

Niente di male se tutte queste rappresentazioni simboliche, provvisorie e parziali, evolute sino al grado di sviluppo espresso dal cervello dell'uomo, possono produrre la sua complicata psicologia e la sofisticata cultura della sua civiltà; ma ciò non implica necessariamente che esse siano la realtà ultima e che solo il cervello dell'uomo, o tutt'al più degli animali, sarebbe stato capace di esprimere una forma di coscienza.

Lo yoga si propone come obiettivo finale la sospensione dei processi rappresentativi che sostituiscono simboli fittizi alla realtà, per giungere alla percezione diretta di un fatto: a priori di ogni dimensione oggettiva esiste una dimensione soggettiva,

una coscienza, che costituisce il fondamento ultimo e permanente della realtà. Questa percezione è il Samâdhi, o trance enstatica; si tratta di un'esperienza sconvolgente, capace di ribaltare tutti i criteri ordinari del pensiero, attraverso la quale l'uomo giunge a realizzare la più grande delle consapevolezze, quella che neanche la morte può negargli: ciò che egli ha maggiormente paura di perdere: la coscienza di sé come realtà, che egli normalmente identifica nella "coscienza di sé in quanto complesso fisico-mentale" deperibile e provvisorio. Forse adesso si capisce il senso di pratiche yogiche come il Khechhari-Mûdra, vera e propria simulazione della morte, finalizzata a mostrare come con la morte scompaia solo tutto ciò che di falso esiste nell'esperienza umana.

Uno dei risultati più importanti di queste esperienze illuminanti è la realizzazione del fatto che il senso comune dell'identità in base al quale ciascuno di noi percepisce sé stesso come entità a sé stante, separata dal resto del mondo, avente esistenza e coscienza propria, e in base al quale gli altri sono "altri", aventi una loro esistenza e coscienza indipendente, è solo una illusione. E' quello che con termine yogico si definisce Mâyâ: un meccanismo per creare una prospettiva centripeta che fa convergere in un particolare punto di coscienza tutte le funzioni svolte dalla mente di un particolare sistema.

In realtà tutto questo si verifica grazie al fatto che l'evoluzione dell'universo, probabilmente sin dalle sue fasi più primordiali, ha determinato la possibilità di memorizzare delle informazioni: un atomo è un insieme di informazioni memorizzate; un cristallo è un insieme di informazioni memorizzate; una catena polipeptidica e una sequenza di nucleotidi sono insiemi di informazioni memorizzate. Il cervello umano è un insieme spaventosamente complesso di informazioni memorizzate e, sebbene il metabolismo cellulare porti ad un continuo ricambio delle sostanze che compongono la massa del cervello (al punto che nell'arco di settimane, o mesi, o anni, nessuno di noi è più "quello che era prima", ma un biomeccanismo in cui tutti i pezzi sono stati sostituiti), l'identità della persona rimane nel tempo, perché il suo punto di riferimento è costituito dal complesso della memoria.

La memoria non è fatta per ricordare ciò di cui uno è stato composto nel suo passato o ciò che era prima di nascere, ma solo per ricordare un insieme di particolari esperienze che entità materiali diverse hanno effettuato in momenti diversi a partire dal momento in cui il suo sistema individuale si è strutturato. E' un po' come dire che un archivio anagrafico (che in un primo tempo conservava i suoi dati su carta, poi si è meccanizzato, poi ha adottato sistemi elettronici, rinnovando pertanto i supporti e, contemporaneamente, anche il personale addetto) ha una identità dovuta all'insieme dei dati anagrafici, non di ciò che occasionalmente supporta i dati.

Ognuno di noi riconosce sé stesso non in ciò che fisicamente lo costituisce (infatti da questo punto di vista siamo come un fiume in cui, da un istante all'altro, l'acqua non è mai la stessa), ma nel complesso delle informazioni che in lui si sono raccolte e che,

grazie alla mente, creano uno stato di coscienza particolare che è il senso della propria identità.

Il Samâdhi, provocando la distruzione momentanea dei processi mentali che generano questo particolare stato di coscienza e di identità, non distrugge la coscienza in assoluto (come potrebbe verosimilmente credere colui che osserva uno yogi in trance, somigliante più ad un cadavere che ad una persona viva); il Samâdhi elimina la prospettiva centripeta focalizzata sul cervello e sulle sue memorie e funzioni psichiche, lasciando la coscienza svincolata da tutto ciò.

La caratteristica fondamentale della disciplina yogica è quella di voler perseguire tale risultato non attraverso la distruzione irreversibile del sistema che produce tali memorie e funzioni psichiche (a tal fine basta gettarsi dalla finestra o tagliarsi le vene...), ma attraverso una riduzione provvisoria e controllata delle attività vitali, tale che semplicemente la sopravvivenza del sistema sia garantita e, soprattutto, tale che il sistema possa essere riportato alle sue condizioni normali e che i livelli di coscienza che si erano stabiliti nel corso della esperienza straordinaria possano in qualche modo collegarsi con gli stati di coscienza ordinari del sistema.

"Come un granello di sale nell'acqua si mescola e forma un tutt'uno con essa, una simile unione di Manas e Atman viene chiamata Samâdhi. Quando il Prâna si affievolisce fino a sparire ed il Manas è assorbito nell'Essere, l'unità del sapere è chiamata Samâdhi. Questo equilibrio, unione del Sé individuale e del Sé supremo, che si ha quando tutta l'attività mentale cessa, è detto Samâdhi".

Senza una padronanza totale dei meccanismi bioenergetici (prânici direbbe lo yogi) tutto questo non è possibile. Ecco perché il Prânâyâma è il presupposto irrinunciabile per la pratica della meditazione e per il raggiungimento del Samâdhi. Ed è solo attraverso la completa padronanza e sottomissione dell'energia vitale che l'uomo può squarciare il velo dell'illusione e conoscere veramente sé stesso e l'assoluto. Altrimenti egli non conosce altro che il falso.

"Gesù disse: - Colui che conosce tutto, ma non (conosce) se stesso, ignora tutto."
(Vangelo copto di Tomaso, 67).

ⁱ Hathayogapradipika IV, 5-7.

I testi classici del tantrismo Indù

HATHA-YOGA PRADÎPIKÂ

□

CAPITOLO I

1. Mi inchino al Primo Maestro Shri Âdinâtha, dal quale provenne la scienza dello Hatha-Yoga, che splende come una scala per colui che vuole raggiungere le vette del Râja-Yoga.
2. Lo Yogi Svâtmârâma, avendo salutato il suo Guru Nâtha, si prepara ad esporre la scienza dello Hatha-Yoga solo come preparazione per il Râja-Yoga.
3. Svâtmârâma, nella sua pietà, offre questa illuminazione dello Hatha-Yoga a coloro che non possono conoscere il Râja-Yoga, confusi da molte opinioni diverse.
4. Matsyendra, Goraksa ed altri, hanno conosciuto bene la scienza dello Hatha-Yoga. Lo Yogi Svâtmârâma l'ha conosciuta grazie al loro aiuto.
- 5-6-7-8-9. Shri Âdinâtha, Matsyendra, Shâbara, Ânandabhairava, Caurangî, Mîna, Goraksha, Virûpâksha, Bileshaya, Manthânabhairava, Siddhi, Buddha, Kanthadi, Korantaka, Surânanda, Siddhipâda, Carpati, Kânerî, Pûjyapâda, Nityanâtha, Nirañjana, Kapâli, Bindunâtha, Kâkacandhîshvara, Allâama, Prabhudeva, Ghodâcoli, Tintini, Bhanûkî, Nâradeva, Khandakâpâlîka, ed altri saggi, con la potenza dello Hatha-Yoga, conquistano le leggi della morte, percorrendo liberamente l'universo.
10. Lo Hatha-Yoga è il rifugio in cui trovano asilo coloro che patiscono ogni forma di sofferenza ed è come la tartaruga di sostegno dell'universo, per quelli che sono impegnati in qualsiasi forma di Yoga.
11. Gli Yogi che aspirano al successo devono tenere rigorosamente segreta la scienza dello Hatha-Yoga. Segreta è efficace, rivelata è inutile.
12. Lo Hatha-Yogi deve vivere in un luogo solitario, in un paese ben governato dove sono applicate le leggi del Dharma, dove abbondano le elemosine ed il cibo, in una piccola capanna, delle dimensioni di un tiro d'arco, senza sassi, fuoco ed acqua.
13. La capanna deve avere una piccola porta; essere senza finestre né altre aperture, non troppo alta o troppo bassa, ben spalmata con uno strato di sterco di mucca, pulita e assolutamente senza insetti. L'esterno deve essere gradevole, allietato da un grande spazio aperto, una pergola, e un pozzo circondato da un muro. Queste sono le caratteristiche di una capanna per lo Yogi, descritta dai Siddha esperti nello Hatha-Yoga.
14. Occupando questa capanna, libero da ogni preoccupazione, egli deve interessarsi esclusivamente di Yoga, come insegnatogli dal Guru.
15. Lo Yoga è ostacolato da sei motivi: l' eccesso di cibo, gli sforzi troppo violenti, l'eccessivo parlare, l' eccessiva austerità, i contatti con le persone e l'instabilità.

16. Lo Yoga riesce con successo grazie a sei fattori: l'energia, il coraggio, la perseveranza, la retta comprensione, la fermezza, la rinuncia alle relazioni sociali.

17. Le Âsana, cioè le posizioni, sono il primo gradino dell'Hatha-Yoga e sono trattate per prime. Hanno per risultato la stabilità, la salute e l'agilità.

18. Descriverò adesso alcune Âsana adottate da saggi come Vâsishtha e Yogi come Matsyendra.

Svastikâsana.

19. Si dice Svastikâsana quando si sono correttamente poste le piante dei piedi fra le cosce ed il ginocchio opposto, in posizione seduta.

Gomukâsana (posizione del muso di vacca).

20. Si dice Gomukhâsana ed assomiglia al muso di una vacca: bisogna porre la caviglia destra sul fianco esterno della coscia sinistra ed il tallone sinistro sul fianco esterno della coscia destra.

Vîrâsana (posizione dell'eroe)

21. Si mette un piede su una delle cosce, facendola così trovare al di sopra dell'altro piede: è Vîrâsana.

Kûrmâsana (posizione della tartaruga).

22. Stare seduti, comprimendo l'ano con i due talloni in direzioni contrapposte (la caviglia destra a sinistra e quella sinistra a destra), costituisce Kûrmâsana.

Kukkutâsana (posizione del gallo).

23. Partendo dalla posizione di Padmâsana, inserendo le mani fra le cosce e i polpacci, le si appoggiano al terreno, ci si solleva e ci si tiene in alto: è la posizione Kukkutâsana.

Uttânakûrmâsana (posizione della tartaruga rovesciata).

24. Partendo dalla posizione di Kukkutâsana, si uniscono le mani dietro la nuca e si giace sulla schiena come una tartaruga rovesciata: è Uttânakûrmâsana.

Dhanurâsana (posizione dell'arco).

25. Afferrando i due alluci con le mani, portarli a sé fino alle orecchie, piegando il corpo all'indietro, come se fosse un arco: questo è detto Dhanurâsana.

Matsyendrâsana (la posizione di Matsyendra)

26. Mettere il piede destro alla base della coscia sinistra, ed il piede sinistro all'esterno del ginocchio destro. Lo Yogi mantiene questa posizione, afferrando i piedi, con il corpo girato nella direzione opposta. E' l'Âsana insegnata da Srî Matsyanâtha.

27. Questa posizione di Matsyendra stimola il fuoco gastrico, è un'arma potente che distrugge terribili malattie. La sua pratica costante conferisce agli uomini il risveglio di Kundalinî e la stabilizzazione del nettare lunare.

Pashchimatânâsana (posizione dell'estensione dorsale).

28. Avendo steso le gambe al suolo, dritte come bastoni, bisogna afferrare con le mani le dita dei piedi ed appoggiare la fronte sulle ginocchia: restare in questa posizione è Pashchimatâna.

29. Questa importante Âsana fa circolare la corrente vitale lungo il dorso (nella Shusumnâ Nâdî), risveglia il fuoco gastrico, riduce il ventre e dà la salute.

Mayûrâsana (posizione del pavone).

30. Appoggiandosi sulla terra con le mani, porre i gomiti a livello dell'ombelico e sollevare il corpo mantenendolo ben diritto. Questo è detto Mayûrâsana.

31. Questa Âsana elimina rapidamente ogni malattia, a partire dalla dilatazione della milza e dall'idropsia. Consuma totalmente tutti i cibi malsani o presi in eccesso, vivifica il fuoco gastrico e fa digerire anche i veleni mortali.

Shavâsana (posizione del cadavere).

32. Giacere a terra sulla schiena come un cadavere, è Shavâsana. Toglie la fatica e dà il riposo mentale.

33. Fra le ottantaquattro Âsana insegnate da Shiva, ho scelto le quattro essenziali, e le spiegherò.

34. Le quattro migliori Âsana son Siddhâsana, Padmâsana, Simhâsana e Bhadrâsana. E fra queste, Siddhâsana, la più comoda, deve essere praticata tutti i giorni.

Siddhâsana (posizione perfetta o dei Siddha).

35. Avendo messa la pianta di un piede contro la regione perineale, si deve porre l'altro piede sopra all'organo sessuale. Appoggiando forte il mento sul petto, si deve restare immobili, con i sensi sotto controllo, e lo sguardo fisso al centro delle sopracciglia. Questa posizione è chiamata Siddhâsana ed apre le porte della liberazione.

36. Ancora un modo per eseguire Siddhâsana: quando si porta il tallone sinistro al di sopra dell'organo sessuale, e, su questo tallone, si pone il tallone destro.

37. Questa posizione viene chiamata Siddhâsana; altri la conoscono come Vajrâsana, altri la chiamano Mukthâsana, altri ancora Guptâsana.

38. Così come fra gli Yama è preminente un'alimentazione moderata, e fra i Niyama la non violenza, per i Siddha Siddhâsana è la più importante di tutte le Âsana.

39. Fra le ottantaquattro posizioni, si deve sempre praticare Siddhâsana, perché purifica le settantadue Nâdî.

40. Lo Yogi che medita e mangia con moderazione, praticando Siddhâsana costantemente, per dodici anni, otterrà i risultati finali.

41. Che bisogno c'è delle tante altre posizioni se Siddhâsana è eseguita bene, ed il respiro è accuratamente trattenuto per mezzo del Kevala Kumbhaka?

42. Se anche soltanto Siddhâsana è eseguita con maestria, senza difficoltà, si avrà la sospensione delle funzioni dello spirito (Unmanî Kalâ), e i tre Bandha saranno eseguiti con facilità.

43. Non c'è nessuna Âsana come Siddhâsana, nessun Kumbhaka come Kevala Kumbhaka, nessun Mudrâ come Khecarî, e nessun assorbimento dello spirito (Laya) come quello fatto in Nâda.

Padmâsana (posizione del loto).

44. Porre il piede destro sulla coscia sinistra e, nello stesso modo, il piede sinistro sulla coscia destra. Afferrare i due alluci con le mani incrociate dietro la schiena, appoggiare il mento sul petto e dirigere lo sguardo verso la punta del naso. Gli Yamin chiamano questa posizione Padmâsana, che distrugge tutte le malattie.

45. Porre i piedi sulle cosce, con le piante verso l'alto. Appoggiare le mani fra le cosce, con le mani rivolte verso l'alto.

46. Dirigere lo sguardo verso la punta del naso, appoggiare la lingua sulla base dei denti ed il mento sul petto. Innalzare lentamente il Prâna.

47. Questa posizione è chiamata Padmâsana, che distrugge tutte le malattie; non può essere praticata dalle persone qualsiasi, ma solo dai saggi.

48. Mantenendo bene la posizione di Padmâsana, unire le mani a coppa, spingere forte il mento sul petto; meditando sull'Assoluto, bisogna più volte sollevare Apâna Vâyû e spingere verso il basso il Prâna inspirato. Chi esegue questo, ha un risveglio ineguagliabile, per mezzo della potenza di Shakti.

49. Non c'è alcun dubbio che lo Yogi in Padmâsana, che trattiene l'aria inspirata dalla Nâdî, otterrà la liberazione.

Simhâsana (posizione del leone).

50. Mettere le caviglie sotto i testicoli, ai due lati della Sîvani (perineo), la caviglia sinistra dal lato destro e quella destra dal lato sinistro.

51. Dopo aver messo le mani sulle ginocchia, con le dita aperte, la bocca spalancata, la mente concentrata, fissare con lo sguardo la punta del naso.

52. Questa posizione è Simhâsana, esaltata dai migliori Yogi, un'eccellente Âsana che favorisce la coordinazione fra i tre Bandha.

Bhadrâsana (posizione benefica).

53. Mettere le caviglie sotto i testicoli, ai lati della Sîvani, tenendo la caviglia sinistra a sinistra, e quella destra a destra.
54. Afferrare con le mani i piedi e tenerli ben fermi, uniti l'uno contro l'altro. Questa posizione è Bhadrâsana, che distrugge tutte le malattie.
55. I Siddha e gli Yogi la chiamano Gorakshâsana. Con la sua pratica, la fatica accumulata con le Âsana e i Bandha scompare.
- 56-57. Occorre ora portare la propria attenzione sulla purificazione delle Nadî, la respirazione durante i Mudrâ, etc. Le Âsana, i Kumbhaka di ogni tipo, le tecniche chiamate Mudrâ, infine un attento ascolto dei richiami interiori (Nâda-anusamdhâna), rappresentano la corretta successione degli esercizi nella pratica dell'Hatha-Yoga. Il discepolo che osserva il voto di continenza, che segue una dieta moderata, che rinuncia a tutto e si dedica completamente allo Yoga, in un anno diventa un Siddha (raggiunge il successo), non c'è alcun dubbio.
58. Per dieta moderata si intende un cibo grasso e dolce, che lascia libero un quarto dello stomaco, mangiato come fosse un'offerta a Shiva.
59. Per uno Yogi sono controindicate: le sostanze amare, acide, piccanti, troppo salate, calde, gli ortaggi verdi, la farinata acida, gli olii, i semi di sesamo, la mostarda, le bevande inebrianti, il pesce, la carne di capra e di altri animali, il latte accagliato, il latticello, il baccello Kulattha, le giuggiole, i dolci al sesamo, l'assafetida e l'aglio.
60. Occorre conoscere la dieta non adatta ad uno Yogi: il cibo riscaldato, secco o insipido, sciocco o troppo salato, acido, avariato, con troppa verdura, deve essere evitato.
61. Al principio della pratica lo Yogi dovrà evitare di scaldarsi al fuoco votivo, le donne ed i viaggi. Secondo le parole di Goraksha: "Bisogna evitare la compagnia di persone inadatte, l'occuparsi dei fuochi sacrificali, delle donne e dei pellegrinaggi; occorre rinunciare ai bagni di prima mattina, ai digiuni e a tutto ciò che puo' creare malessere".
62. Sono raccomandati per gli Yogi i cereali più adatti, come grano, riso ed orzo, il riso Shâshtika, etc....., il latte, il burro chiarificato (Ghee), il burro fresco, lo zucchero scuro, lo zenzero, il frutto di Patolaka, le cinque verdure fogliose Jîvantî, Vâstu, Mûlyâkshi, Meghanâda e Punarnava, le lenticchie e l'acqua pura.
63. Uno Yogi deve mangiare cibi nutrienti, grassi, ricchi di latte, appetitosi e dolci, adatti alla pratica.
64. Un uomo sia giovane, maturo o vecchio, anche se malato e debole, otterrà il successo praticando instancabilmente lo Yoga in tutti i suoi aspetti.
65. Il successo è raggiunto da chi pratica assiduamente lo Yoga. Come potrebbe ciò accadere all'ozioso? Non si può ottenere il successo nello Yoga solo con la lettura.

66. Il successo non si raggiunge indossando l'abito adatto o parlando di Yoga. Solo la pratica è causa del successo; non c'è alcun dubbio, questa è la verità.

67. Le posizioni, i diversi tipi di Kumbhaka e le altre divine tecniche, devono tutte essere eseguite durante la pratica dell'Hatha-Yoga, perché si raggiunga il risultato del Raja-Yoga.

CAPITOLO II.

1. Quando lo Yogi si è perfezionato nelle posizioni, deve praticare Prânâyâma secondo gli insegnamenti del proprio maestro, con i sensi sotto controllo e seguendo una dieta salutare e moderata.
2. Quando il respiro è irregolare la mente è instabile. Quando il respiro è immobile, la mente è calma e lo Yogi raggiunge l'immobilità assoluta. Questo si ottiene trattenendo il respiro.
3. Si dice che c'è vita, finché c'è il respiro: la morte è la sua mancanza. Quindi il respiro deve essere trattenuto.

Nâdî- Shuddhi.

4. Quando le Nâdî sono piene di impurità, il Prâna non passa dal sentiero di mezzo. Come si può allora avere Unmanî-bhava, ed avere successo nella pratica?
5. Quando tutte le Nâdî impure sono state purificate, solo allora lo Yogi è capace di regolare completamente il Prâna.
6. Occorre praticare Prânâyâma tutti i giorni, con spirito sattvico (col cuore puro), perché siano rimosse tutte le impurezze che ostruiscono Sushumna-nâdî.

Nâdî-shodhana Prânâyâma.

7. Lo Yogi, assunta la posizione di Padmâsana deve inspirare dalla luna (la narice sinistra) e, dopo aver trattenuto il respiro per quanto puo', deve espirare dal sole (la narice destra).
8. Poi inspirando dal sole, riempie lentamente il petto; espira dalla luna dopo aver trattenuto il respiro come si è già detto.
9. Inspirando ogni volta dalla narice da cui si è espirato, bisogna trattenere il respiro il più opossibile, poi espirare dall'altra narice lentamente, mai rapidamente.
10. L'aria è inspirata da Idâ (la narice sinistra), dopo averla trattenuta deve essere espirata dall'altra narice. Quando si è inspirato da Pingalâ (la narice destra), dopo aver trattenuto l'aria, si espira dalla narice sinistra. Presso gli Yamin che praicano regolarmente questo esercizio, la respirazione alternata dalla narice destra e sinistra, si ha la purificazione completa delle Nâdî in tre mesi.
11. Si deve praticare Prânâyâma quattro volte al giorno, all'alba, a mezzogiorno, al tramonto e a mezzanotte, ed arrivare gradualmente a praticarlo per ottanta volte ogni volta.
12. Allo stadio iniziale appare il sudore, a quello intermedio il tremito, a quello finale il Prâna raggiunge il vero Luogo (Brahmarandra). Ecco perché bisogna controllare il Vâyu.
13. Si deve strofinare il corpo col sudore prodotto dallo sforzo, e questo dà forza e leggerezza.

14. Nei primi stadi della pratica, si consiglia di mangiare latte e burro chiarificato. In seguito, quando la pratica si è stabilizzata, non è più necessaria questa attenzione.
15. Un leone, un elefante o una tigre sono domati gradualmente, nello stesso modo la respirazione va controllata per gradi, lentamente, altrimenti ucciderà il Sâdhaka.
16. Il Prânâyâma ben eseguito distrugge ogni malattia, ma una sua pratica sbagliata può far insorgere tutte le malattie.
17. Il singhiozzo, l'asma, la tosse, la cefalea, il male agli orecchi e agli occhi, ed altre svariate malattie sono provocate da un disordine del Vâyû.
18. Ogni volta occorre espirare e inspirare l'aria regolarmente, e regolarmente occorre trattenerla, solo così si raggiunge il successo.
19. Quando le Nâdî sono purificate, appaiono segni esteriori, come snellezza e lucentezza del corpo.
20. Grazie alla purificazione delle Nâdî si può trattenere il respiro a proprio piacimento, il fuoco gastrico è più attivo, si manifestano suoni interiori e si gode di una salute perfetta.

Shat Karman (le sei azioni).

21. Chi è troppo grasso e flemmatico dovrebbe praticare prima di tutto le sei azioni; chi non ha questi difetti, non deve praticarle, perché c'è già equilibrio fra i tre umori (Dosha).
22. Le sei azioni sono chiamate: Dhauti, Basti, Neti, Trâtaka, Nauli, Kapâlabhâti.
23. Queste sei azioni, che purificano il corpo, devono essere mantenute segrete. Hanno strabilianti qualità e sono tenute in grande considerazione dai migliori Yogi.

Dhauti (pulizia interna).

24. Si deve inghiottire lentamente, come dirà il Guru, una striscia di stoffa larga quattro dita e lunga quindici cubiti, ben inumidita, e poi estrarla. Ciò è chiamato Dhauti-karman.
25. Senza dubbio la tosse, l'asma, la dilatazione della milza, la lebbra e una ventina di malattie causate dal Kapha scompaiono per merito del Dhauti-karman.

Basti (lavaggio).

26. Seduti nell'acqua sino all'altezza dell'ombelico, nella posizione di Utkatâsana, si contrae l'ano per aspirare l'acqua, dopo avere introdotto in esso un tubicino, e si effettua così un lavaggio: questo è il Basti-karman.
27. Il potere di Basti-karman combatte il tumore addominale, l'ingrossamento della milza, l'idropisia e tutti i mali derivanti da scompensi di Vâta, Pitta e Kapha.

28. Questo Basti-karman praticato nell'acqua pulisce e armonizza i sette Dhâthu, le facoltà di percezione e di azione e lo spirito (Antahkarana). Conferisce la bellezza, attiva il fuoco gastrico e distrugge completamente i disturbi accumulati.

Neti.

29. Un filo lungo una spanna, ben unto, viene introdotto da una narice e fatto uscire dalla bocca. Questo viene chiamato dai Siddha Neti-karman.

30. Questo Neti purifica la zona della testa, conferisce una vista chiara e guarisce le molteplici malattie che compaiono nel corpo al di sopra delle spalle.

Trâtaka.

31. Fissare con calma e concentrazione un piccolo oggetto finché non compaiono le lacrime. Questo è chiamato Trâtaka dagli Âchârya.

32. Trâtaka, che guarisce le malattie degli occhi e vince la pigrizia, deve essere custodito segretamente, come si farebbe con uno scrigno d'oro.

Nauli.

33. Tenendo le spalle inclinate, si deve ruotare il ventre a destra e a sinistra, con la velocità di un vortice. Questo è chiamato Nauli dai Siddha.

34. Questo Nauli, coronamento di tutti i Kriyâ dello Hatha-Yoga, riaccende il fuoco gastrico indebolito, procura una buona digestione, distrugge ogni malattia e dona felicità senza fine.

Kapâlabhâti.

35. Espirare ed inspirare con la velocità del mantice del fabbro è chiamato Kapâlabhâti, che distrugge tutte le malattie da Kapha.

36. Quando, con le sei azioni, si sono fatte scomparire l'obesità, le impurità e i disordini causati da Kapha, ci si deve dedicare al Prânâyâma e il successo sarà ottenuto senza sforzo.

37. Alcuni Âchârya pensano che tutte le impurità vengano distrutte dal solo Prânâyâma e che non sia necessaria nessun'altra azione.

Gaja-karanî.

38. Spingendo verso l'alto l'Apâna-vâyû fino in gola, si vomitano le sostanze contenute nello stomaco. Con questa pratica il sistema delle Nâdî viene sempre più conosciuto e controllato. Gli esperti di Hatha-Yoga lo chiamano Gaja-karanî (la pratica dell'elefante).

39. Perfino Brahma e i trenta dei, per paura della morte, si impegnarono nella pratica del Prânâyâma. Ecco perché bisogna controllare il respiro.

40. Finché si trattiene il respiro, la mente è calma e lo sguardo fissa il centro fra le sopracciglia. Perché aver paura della morte?

41. Quando il sistema delle Nâdî è stato perfettamente purificato grazie alla disciplina del respiro ben praticata, il Prâna entra facilmente nell'imboccatura di Sushumnâ.

Manonmanî.

42. Quando il Prâna si muove liberamente lungo Sushumnâ, la mente raggiunge l'equilibrio. E' chiamata Manonmanî questa condizione di equilibrio della mente.

43. Per realizzare questo scopo, coloro che conoscono i metodi praticano vari tipi di Kumbhaka. Infatti con la pratica dei diversi tipi di Kumbhaka, si ottengono meravigliosi successi.

I diversi tipi di Prânâyâma.

44. Sûryabhedana, Ujjâyin, Sîtkârin, Sîtalî, Bhastrîkâ, Bhrâmarin, Mûrcchâ e Plâvinî sono gli otto tipi di Prânâyâma.

I tre Bandha.

45. Alla fine della inspirazione si deve praticare il Bandha chiamato Jâlandhara. Alla fine della ritenzione e all'inizio della espirazione, occorre eseguire Uddiyâna-bandha.

46. Contraendo contemporaneamente la regione del pube e la gola e ritraendo l'addome verso il dorso, si fa entrare il Prâna nella Brahma-nâdi.

47. Lo Yogi che fa risalire l'Apâna-vâyû e spinge il Prâna-vâyû verso il basso della gola, è libero dalla vecchiaia ed ha la forza di un ragazzo di sedici anni.

Sûryabhedana.

48. Seduto su un sedile comodo, mantenendo una posizione stabile, lo Yogi inspira lentamente l'aria esterna dalla narice destra.

49. Egli deve riempirsi di quest'aria, e trattenerla il più possibile, finché si sente l'effetto dai capelli alle unghie dei piedi; poi deve espirare lentamente dalla narice sinistra.

50. Questo eccellente Sûriabhedana purifica il cervello, elimina completamente tutte le malattie provocate dai disordini del Vâta, e quelle dovute ai vermi intestinali. Deve essere praticato di continuo.

Ujjâyin.

51. A bocca chiusa si deve inspirare lentamente l'aria dalle narici, in modo che il cammino dell'aria dalla gola al petto produca un suono.

52. Eseguire Kumbhaka (trattenere l'aria) come prima, ed espirare dalla narice sinistra. Questo elimina le malattie della gola dovute al Sheshman, ed aumenta il fuoco gastrico.

53. Ciò elimina i difetti delle Nâdî, l'idropsia e i disordini dei Dhâtu. Questo Kumbhaka, detto Ujjâyin, può essere eseguito stando in piedi o camminando.

Sîtkârin.

54. Si deve produrre il suono Sît con la bocca (inspirando), poi si espira solo dal naso. Grazie alla ripetuta pratica di questo esercizio, lo Yogi diventa simile al dio dell'amore (Kâmadeva).

55. Egli diventa oggetto di adorazione nella cerchia delle Yoginî; capace di creare e distruggere, non conosce più la fame, la sete, la stanchezza e il sonno.

56. La sua energia fisica diviene invulnerabile ad ogni attacco. Seguendo questo metodo, diventa veramente il più grande Yogi del mondo.

Shîtalî.

57. Si esegue Kumbhaka, come prima, inspirando l'aria dalla lingua, poi si espira l'aria dalle narici, con saggezza.

58. Il gonfiore di stomaco, l'ingrossamento della milza, le febbri, i disordini della bile, la fame e la sete, gli effetti di tutti i tipi di veleno sono annullati dalla pratica di questa Shîtalî Kumbhikâ.

Bhastrikâ.

59. Si pongono le piante dei piedi, ben pulite, sulle cosce opposte; questo è Padmâsana, che distrugge tutti i mali.

60-61. Mantenendo correttamente Padmâsana, con la mente calma, col torace e il collo sulla stessa linea, a bocca chiusa, si espira con forza da una narice, in modo che il passaggio dell'aria nel torace e nella gola, fino alla testa, produca un suono; immediatamente si inspira forte fino al Loto del cuore.

62-63. Di nuovo si deve espirare e poi inspirare nello stesso modo, ritmicamente. L'aria deve essere mossa con sapienza dentro e fuori dal corpo, come il mantice è mosso ritmicamente dal fabbro. Quando si è stanchi, si deve terminare inspirando dalla narice destra.

64. Si deve stringere bene una delle narici senza usare il medio e l'indice, dopo che si è riempito bene d'aria il torace.

65-66-67. Dopo aver eseguito Kumbhaka come prescritto, si deve espirare dalla narice sinistra. Si curano così i mali dovuti a Vâta, Pitta e Shleshman, si aumenta il fuoco gastrico, si risveglia la Kundalinî; questo Kumbhaka chiamato Bhastrikâ, purificante, piacevole, benefico, rimuove l'ostacolo sotto forma di Kapha, che blocca l'ingresso della Brahmanâdî, e taglia i tre nodi situati insieme nel corpo. Occorre praticare con molta attenzione questo Kumbhaka detto "il mantice del fabbro (Bhastrâ).

Bhrâmarin.

68. L'inspirazione deve essere rapida e produrre un suono simile al ronzio di un'ape maschio. L'espiazione, lenta, deve ricordare il ronzio dell'ape femmina. Da questo esercizio ripetuto, sorge nella mente dei grandi Yogi una gioia beata.

Mûrcchâ.

69. Si deve eseguire profondamente Jâlandhara-bandha alla fine dell'inspirazione, e poi espirare molto lentamente. Questa è la Kumbhikâ chiamata Mûrcchanâ, che porta la mente alla mancanza di consapevolezza e dà la felicità.

Plâvinî.

70. Lo Yogi, con il torace completamente riempito di abbondante aria, galleggia facilmente anche su acque profonde, come una foglia di loto.

71. Il Prânâyâma è diviso in tre parti: Recaka (espiazione), Pûraka (inspirazione), e Kumbhaka (ritenzione). Ci sono due tipi di Kumbhaka: Sahita (accompagnato da Recaka e Pûraka) e Kevala (solo, senza Recaka né Puraka).

72. Si deve praticare Sahita-kumbhaka finché non si ottiene il successo in Kevala-kumbhaka, che è la ritenzione del respiro senza difficoltà, senza Recaka né Pûraka.

73-74-75-76. Questo Kumbhaka, da solo, rappresenta il vero Prânâyâma. Quando lo Yogi arriva a realizzare il Kevala-kumbhaka, senza accompagnarlo con Recaka e Pûraka, non c'è più niente di irraggiungibile nei tre mondi. Chi sa trattenere l'aria inspirata per mezzo del Kevala-kumbhaka, può raggiungere anche il livello di Râja-Yoga, non c'è dubbio. Con questo Kumbhaka si ha il risveglio di Kundalinî, e quando Kundalinî si è risvegliata, Sushumnâ non è più ostacolata e si raggiunge il successo nello Hatha-Yoga. Senza Hatha-Yoga non c'è Râja-Yoga, e senza Râja-Yoga, Hatha-Yoga non arriva ad alcun risultato. Ecco perché si devono praticare tutt'e due, fino alla perfezione.

77. Alla fine della ritenzione del respiro con Kumbhaka, la mente deve essere liberata. Con questa pratica si arriva al livello del Raja-Yoga.

78. La snellezza del corpo, la serenità del volto, l'ascolto chiaro del suono interiore, la visione limpida, la salute perfetta, il controllo dello sperma, la stimolazione del fuoco gastrico e la completa purificazione delle Nâdî, rappresentano i segni del successo nello Hatha-Yoga.

CAPITOLO III

1. Come il Signore dei serpenti è il sostegno delle diverse regioni della terra con le sue montagne e le sue foreste, ugualmente Kundalinî è il supporto di tutti i metodi (Tantra) dello Yoga.
2. Quando, per grazia del Guru, si sveglia Kundalinî addormentata, sono penetrati tutti i Chakra e i Granthi.
3. Il sentiero deserto diventa allora la via maestra per il Prâna. La mente di libera di ogni consapevolezza e la morte è ingannata.
4. Sushumnâ (il sentiero deserto), Brahmarandhra (l'ingresso del Brahman), Mahapatha (la grande via), Shmashâna (la terra di cremazione), Sambhavî (consacrato a Shiva), Madhyamârگا (il sentiero centrale), sono tutti sinonimi.
5. Si devono praticare i Mudrâ con ogni sforzo per risvegliare la regina addormentata all'ingresso del Brahman.

I Mudrâ

- 6, 7. Mâhamudrâ, Mahâbandha, Mahâvedha, Khecarî, Uddiyâna, Mûlabhandha, Jâlandhara-bandha, Viparîta-karanî, Vajrolî e Shakticâlana sono i dieci Mudrâ, distruttori di vecchiaia e morte.
8. Questi Mudrâ sono stati rivelati da Âdinâtha, sono divini, conferiscono gli otto poteri sovranaturali, sono cari al cuore di tutti i Siddha, e sono difficili da ottenere perfino per i Marut (dei vedici).
9. Questi Mudrâ devono essere accuratamente tenuti segreti, come si nasconderebbe uno scrigno di pietre preziose. Non se ne deve parlare con nessuno, come di rapporti amorosi con una donna di nobile famiglia.

Mahâmudrâ

10. Premendo la caviglia sinistra contro il perineo, distendere la gamba destra e tenere ben fermo il piede destro con le mani.
- 11-12. Con la gola contratta per mezzo di Jalandhara-bandha, si trattiene il Vayu. Come un serpente colpito da un bastone si raddrizza, e diventa diritto come bacchetta, nello stesso modo la Shakti si solleva. Si ha allora la cessazione dell'attività (Marana-avasthâ), connessa con le due Nâdî.
13. Allora si deve espirare molto lentamente, mai con forza. Ecco il Mahâmudrâ, com'è esposto dai grandi Siddha.
14. Questo Mudrâ distrugge le grandi cause di sofferenza e tutti i mali, a cominciare dalla morte. Ecco perché i più saggi lo chiamano "il grande Mudrâ".

15. Dopo aver eseguito questo Mudrâ dal lato della luna (il sinistro), si ripete da quello del sole (il destro); si termina il Mudrâ quando lo si è eseguito lo stesso numero di volte da una parte e dall'altra.

16. Non ci sarà più cibo indicato o vietato per chi pratica il Mahâmudrâ. Gli alimenti di qualunque sapore, quelli insipidi, e anche i veleni più pericolosi, saranno digeriti come nettare.

17. Le malattie come la consunzione, il prolasso intestinale, la dilatazione della milza, i disturbi della digestione, e molte altre ancora, sono annullate da chi pratica Mahâmudrâ.

18. Si è descritto questo Mahâmudrâ che conferisce grandi Siddhi (poteri) agli uomini. Deve essere assolutamente tenuto segreto, non lo si puo' rivelare a chiunque.

Mahâbandha

19. Porre la caviglia del piede sinistro contro il perineo ed il piede destro sulla coscia sinistra.

20. Con il torace pieno d'aria, premendo forte il petto, comprimere il Vâyu col Mûla-bandha e fissare la mente sulla via mediana (Sushumnâ).

21. Trattenerne il respiro quanto più è possibile, poi espirare lentamente. Dopo avere eseguito con il lato sinistro, ripetere con il destro.

22. Certi Yogi pensano che il Bandha della gola debba essere evitato in questo caso, e che sia preferibile il Bandha eseguito con la lingua premuta contro gli incisivi.

23. Questo ferma il movimento ascendente di tutte le Nâdî. Veramente questo Mahâbandha conferisce grandi Siddhi.

24. E' un mezzo saggio per liberarsi del grande cappio della morte. Porta alla confluenza delle tre correnti, e trasporta la mente in Kedâra.

Mahâvedha

25. Come la bellezza ed il fascino di una donna sono inutili senza un marito al fianco, così il Mahâmudrâ ed il Mahâbandha, son sterili senza Mahâvedha.

26. Lo Yogi, seduto in posizione di Mahâ-bandha, con la mente concentrata, deve inspirare, poi ferma il respiro con il Mudrâ della gola.

27. Poi, con le palme delle mani posate a terra, batte leggermente le natiche al suolo. Immediatamente il Vâyu, abbandonando le due Nâdî, si fa sentire nella via mediana.

28. Allora si ha l'unione della luna, del sole e del fuoco, che porta all'immortalità. Si espira solo quando si raggiunge uno stato simile alla morte.

29. La pratica del Mahâvedha conferisce grandi Siddhi, e previene le rughe, l'ingrigire dei capelli ed il tremore della vecchiaia. E' eseguita dai migliori Sâdhaka.

30. Questa triade costituisce il grande segreto che annulla la vecchiaia e la morte, aumenta il fuoco gastrico e dà facoltà paranormali.

31. Questi tre Mudrâ devono essere eseguiti tutti i giorni, otto volte al giorno, ogni tre ore. Conferiscono tutte le virtù ed eliminano tutti i vizi. Per chi riceve un insegnamento corretto, questa prima Sâdhana è padroneggiata velocemente.

Khecharî Mudrâ

32. Quando si rovescia la lingua e la si introduce nella cavità che porta al cranio, fissando lo sguardo fra le sopracciglia, ecco il Khecharî Mudrâ.

33. La lingua deve essere gradualmente allungata, tagliando, muovendo e tirando, fino a toccare il punto fra le sopracciglia: allora si ha il successo in Khecharî.

34. Con una lama tagliente liscia e pulita, dalla forma di foglia di cactus, si incide il frenulo per lo spessore di un capello.

35. Poi si applica sul taglio salgemma e mirabolano giallo in polvere. Il settimo giorno si taglia di nuovo per lo spessore di un capello.

36. Si deve ripetere l'operazione nello stesso ordine, regolarmente per sei mesi. Alla fine il frenulo è completamente tagliato.

37. Rovesciando la lingua all'indietro, la si applica alla congiunzione delle tre vie. Questo è il Khecharî Mudrâ, che è chiamato Vyoma-chakra.

38. Lo Yogi che puo' mantenere la lingua rovesciata all'indietro anche solo per una mezz'ora, è preservato da tutti i veleni, dalle malattie, dalla vecchiaia e dalla morte.

39. Chi conosce questo Khecharî Mudrâ sfugge alle malattie, alla morte, al torpore, al sonno, alla fame, alla sete, alla fatica.

40. Chi conosce il Khecharî Mudrâ non è più oppresso dalle malattie, non è più legato al suo Karma, né al tempo che passa.

41. Questo Mudrâ è descritto dai Siddha con il nome di Khecharî, perchè la mente si muove (Charati) nello spirito (Khe), fintantoché la lingua si muove nella cavità (della faringe) (Khe Charati).

42. Se uno Yogi ha chiuso la cavità superiore del palato con il Khecharî Mudrâ, il suo Bindu non sarà emesso, neppure se è abbracciato da una donna giovane e appassionata.

43. Anche se il Bindu scorre e raggiunge la zona dello scroto, viene trattenuto da Yoni-mudrâ e riportato verso l'alto.

44. Lo Yogi che tiene la lingua rivolta verso l'alto, e la mente concentrata, riesce a bere il Soma. In capo a quindici giorni, senza dubbio avrà vinto la morte.

45. Lo Yogi il cui corpo è permeato dal nettare lunare è invulnerabile. Anche il morso di Takshaka non avrà alcun effetto su di lui.

46. Come il fuoco dura finché c'è il combustibile, e lo stoppino guizza nella lampada finché c'è l'olio, così l'anima incarnata non lascia il corpo pieno di nettare proveniente dalla luna.

47. Chi ogni giorno "mangia carne di mucca" e beve la "bevanda divina", lo considero come un uomo di grande nobiltà (un Kulin). Tutti gli altri sono delle rovine per le loro famiglie.

48. La parola mucca indica la lingua: l'inserimento della lingua nella cavità della faringe è ciò che significa l'espressione "mangiare carne di mucca". Ha per effetto la liberazione dai più grossi peccati.

49. La "bevanda divina" è l'essenza che proviene dalla luna e che è prodotta dal forte calore causato dall'inserimento della lingua.

50. Se la lingua sta costantemente in contatto con la cavità della faringe, riceve le correnti dei sapori salati, amari, acidi, zuccherati, simili al latte ed al sapore del burro chiarificato. Ciò guarisce le malattie, annulla la morte, allontana le armi, conferisce l'immortalità ed il potere d'attrazione verso le fanciulle divine dal corpo perfetto.

51. Lo Yogi che con la bocca in alto, tenendo la lingua inserita nella cavità della faringe, e meditando sulla suprema Shakti, beve questo nettare della lingua (il Soma), che sgorga goccia a goccia, dalla testa fino al loto dai sedici petali (Vishuddha-cakra), grazie al Prâna, per mezzo di Hatha-Yoga, colui è liberato da tutte le malattie e vive a lungo, con un corpo agile come uno stelo di loto.

52. In cima al Monte Meru c'è un'apertura ricoperta di neve. Il saggio afferma che vi si trova l'Âtman, e la sorgente di tutti i fiumi (Nâdî). Dalla luna sgorga l'essenza dell'uomo, il fluido vitale, ed è proprio per questo che si muore. Bisogna quindi fermare la perdita con questo ingegnoso mezzo; non ce n'è un altro uguale per raggiungere la perfezione corporea.

53. Questo incrocio spaziale è la fonte della conoscenza, e da qui sgorgano le cinque correnti (fiumi). In questo vuoto immacolato è la sede di Khecarî Mudrâ.

54. C'è un solo seme da cui proviene tutto l'universo (OM), c'è un solo Mudrâ, Khecarî, una sola divinità, indipendente da tutto, ed un solo stato spirituale, Manonmani.

Uddîyâna-bandha

55. Uddîyâna è chiamato così dagli Yogi perché, con la sua pratica, il Prâna controllato prende lo slancio (Uddîyate) verso la Sushumnâ.

56. Grazie a lui, i grandi uccelli (il Prâna) prendono incessantemente il volo verso l'alto, ed ecco spiegato il nome di questo Bandha.

57. Tirare a sé e spingere indietro, verso la colonna vertebrale, la parte di addome sotto l'ombelico. Questo Uddîyâna-bandha è come un leone vittorioso sull'elefante della morte.

58. Uddîyâna si pratica sempre sotto l'insegnamento di un Guru. Chiunque lo pratichi abitualmente, anche se vecchio, tornerà giovane.

59. Si deve tirare indietro con forza la parte dell'addome sopra e sotto l'ombelico. Senza dubbio, chi pratica questo per sei mesi, vince la morte.

60. Uddîyâna è il migliore di tutti i Bandha. Quando è eseguito alla perfezione, la liberazione si ottiene naturalmente.

Mûla-bandha

61. Si dice Mûla-bandha quando, premendo il perineo contro la caviglia, si contrae l'ano, tirando così l'Apâna verso l'alto.

62. Gli Yogi chiamano Mûla-bandha quando si dirige il corso discendente di Apâna verso l'alto con una contrazione (alla base del corpo).

63. Premendo forte la caviglia contro l'ano, si deve comprimere con forza il Vâyu, più e più volte, finchè esso risale.

64. Prâna e Apâna, Nâda e Bindu, quando sono uniti tramite il Mûla-bandha, danno la perfezione suprema dello Yoga.

65. L'unificazione del Prâna e dell'Apâna ha come risultato la diminuzione (progressiva) delle feci e delle urine. Anche un vecchio ringiovanisce con la pratica costante del Mûla-bandha.

66. Quando l'Apâna sale raggiunge la sfera del fuoco. La punta della fiamma si allunga perché è alimentata dal Vâyu.

67. Quando il fuoco e l'Apâna riuniti raggiungono il Prâna, la cui natura è proprio il calore, si ha un forte riscaldamento in tutto il corpo.

68. Kundakini addormentata, così scaldata, si risveglia, come un serpente colpito da un bastone si drizza sibilando.

69. Essa si insinua in Brahma-nâdî, come se fosse il suo rifugio. Ecco perché gli Yogi devono praticare sempre il Mûla-bandha.

Jâlandhara-bandha

70. Contrarre la gola e premere forte il mento contro il torace: questo Bandha, chiamato Jâlandhara, distrugge la vecchiaia e la morte.

71. Questo Bandha costringe la rete (Jâla) delle Nâdî e impedisce al nettare proveniente dalla volta celeste di scendere verso il basso. Per questo si chiama Jâlandhara, e distrugge tutte le malattie della gola.

72. Durante la pratica di Jâlandhara-bandha, con la contrazione della gola, il nettare non cade più nel fuoco, ed il Prânâ non è più in agitazione.

73. Con la contrazione della gola, si possono chiudere completamente le due Nâdî (Idâ e Pingalâ). Qui (nella gola), si trova il Madhya-cakra (Cakra di mezzo), che controlla i sedici supporti (Âdhâra).

74. Contraendo l'ano si esegue Uddîyâna. Dopo aver chiuso Idâ e Pingalâ, si fa fluire (il Vâyû) nel canale dorsale (Sushumnâ-mârga).

75. Se si segue questo metodo, il Vâyû si immerge (in Brahmarandhra) e sono sconfitte la morte, la vecchiaia e la malattia.

76. Questi tre Bandha sono di gran valore e sono praticati dai grandi Siddha. Gli Yogi vi trovano il mezzo per ottenere il successo in tutte le pratiche di Hatha-Yoga.

Viparîta-karanî

77. Tutto il nettare che proviene dalla divina e bella luna, è assorbito dal sole, ed è per questo che il corpo invecchia.

78. In questa situazione c'è un espediente divino per ingannare il sole. Deve essere appreso dagli insegnamenti di un maestro, piuttosto che da milioni di discorsi teorici.

79. Per chi si trova con l'ombelico in alto e il palato in basso, il sole si trova sopra e la luna sotto.

Questa posizione, chiamata capovolta (Viparîta-karanî), si impara dall'insegnamento di un Guru.

80-81-82. Questo esercizio aumenta l'appetito di chi lo pratica regolarmente. Occorre preparare cibo abbondante per questo Sâdhaka, perché, se non mangia a sufficienza, il fuoco della fame lo consumerà in breve tempo. Il primo giorno porre la testa in basso ed i piedi in alto solo per poco tempo, ed ogni giorno aumentare di poco la durata. In capo a sei mesi, rughe e capelli grigi saranno scomparsi. Chi lo pratica per tre ore (uno Yama) ogni giorno, vince la morte.

Vajrolî

83. Lo Yogi che conosce il Vajrolî-mudrâ, possiede facoltà soprannaturali anche se agisce di testa sua, senza osservare le regole dello Yoga.

84. Per questo, nomino le due cose necessarie, difficili da ottenere per una persona ordinaria: la prima è il latte (Kshîra, il nettare che trasuda dal Candra), e la seconda è una donna completamente sottomessa alla propria volontà (la Nâdî opposta, la Citrâ-nâdî).

85. Un uomo e anche una donna ottengono la perfezione in Vajrolî esercitandosi progressivamente e correttamente nel sollevare e contrarre il condotto urinario.

86. Con un tubicino adatto ad esigenze mediche si soffia dell'aria nel canale urogenitale, molto delicatamente, per permettere il passaggio dell'aria.

87. Con la pratica, si impara a trattenere il Bindu, aspirandolo, quand'è già caduto nel "luogo di piacere" femminile; quando comincia a muoversi, occorre preservare il proprio Bindu facendolo risalire verso l'alto.

88. Lo Yogi esperto che preserva il suo Bindu vince la morte. La dispersione del Bindu è la morte, la sua conservazione è la vita.

89. Con la ritenzione del Bindu un gradevole odore emana dal corpo dello Yogi. Finchè il Bindu viene trattenuto nel corpo, perchè temere la morte?

90. Dalla mente dipende lo sperma degli uomini e dallo sperma dipende la vita. Ecco perchè sia lo sperma che la mente vanno protetti con grande cura.

91. Lo Yogi deve preservare non solo il proprio Bindu, ma anche il seme della donna, il Rajas. Chi ha grande pratica di Yoga deve aspirarlo dal pene.

Sahajolî

92. Sahajolî e Amarolî sono solo due tipi diversi di Vajrolî. Bisogna mescolare dell'acqua con le sacre ceneri di sterco di vacca.

93. Dopo l'unione secondo Vajrolî, l'uomo e la donna ne devono spalmare il proprio corpo e sedersi in stato di felicità, una volta finita la loro attività.

94. Questo è chiamato Sahajolî, e merita tutta la fiducia degli Yogi. Questo Yoga benefico, anche se accompagnato dal godimento, porta la liberazione.

95. Questo Yoga è ben praticato da uomini virtuosi, risoluti, che hanno la visione della realtà spirituale, e liberi da malevolenza. Non riesce ai caratteri invidiosi.

Amarolî

96. Nella dottrina dei Khanda-Kâpâlîka, si onora specialmente il nettare di mezzo, quello freddo, tralasciando quello iniziale perché carico di bile e quello finale, privo di valore: questo è Amarolî.

97. Se si beve regolarmente il nettare dell'immortalità, ogni giorno lo si assorbe dalla regione nasale, e si pratica correttamente Vajrolî, ciò si chiama Amarolî.

98. L'ondata lunare (Cândri) che viene emessa con la pratica di Vajrolî, deve essere mescolata ai poteri dello Yogi (Vibhûti), e trattenuta dalle parti superiori del corpo. Questo fa nascere la visione divina.

99. Se la donna, diventata esperta con la pratica, aspira con abile contrazione il Bindu dell'uomo, trattiene e conserva il proprio Rajas per mezzo di Vajrolî, è anch'essa uno Yoginî.

100. Senza dubbio, non va perduta una sola goccia del suo Rajas. Il suono (Nâda) nel suo corpo prende la forma del Bindu.

101. Il Bindu e il Rajas uniti nel corpo con la pratica di Vajrolî, portano al successo.

102. Colei che trattiene il Rajas, aspirandolo verso l'alto con una contrazione, è una Yoginî. Conosce il passato e il futuro, ed ha il potere di muoversi nello spazio (Khecarî, sia levitazione che vuoto interiore al centro dell'essere).
103. Con l'esercizio di Vajroli si ottiene la perfezione del corpo. Questo meritevole Yoga, benché sia accompagnato dal godimento, porta la liberazione.
104. Kutilângî (la tortuosa), Kundalinî (l'amata), Bhujangî (il serpente femmina), Shakti (l'energia), Îshvarî (la regina), Kundalî (l'avvolta su se stessa), Arundhatî, sono tutti sinonimi.
105. Come una porta si apre facilmente con la chiave, così lo Yogi, con l'Hatha-Yoga, apre la porta della liberazione per mezzo di Kundalinî.
106. La grande Dea è addormentata, e ostruisce con la sua testa l'ingresso della via che occorre affrontare per raggiungere il soggiorno di Brahman, dove non esiste la sofferenza.
107. La Shaktî Kundalî è assopita sul Kanda per la liberazione dello Yogi, e la schiavitù degli uomini ignoranti. Chi la conosce, conosce lo Yoga.
108. Kundalinî è descritta da tutti arrotolata come un serpente. Chi muove questa Shaktî senza dubbio diventa libero.
109. A metà strada fra i fiumi Gangâ e Yamunâ, siede la giovane vedova ascetica. Ci si deve impadronire di lei con violenza, così si rivela il supremo trono di Vishnu.
110. Idâ è il felice Gangâ e Pingalâ è il fiume Yamunâ. La giovane vedova a metà strada fra Idâ e Pingalâ, è Kundalinî.
111. Bisogna svegliare questo serpente addormentato, afferrandolo per la coda. Per mezzo dell'Hatha-Yoga, la Shakti è svegliata e si solleva in alto con forza.
112. Ogni giorno, mattina e sera, per un'ora e mezzo, bisogna scuotere con movimenti circolari il serpente femmina che si trova là, afferrandolo come si rimette la spada nella guaina (Paridhana), ispirando dalla Nâdî del sole.
113. Il Kanda è alto una spanna e largo quattro dita, morbido e bianco, viene descritto come simile ad una stoffa arrotolata.
114. Nella posizione Vajrâsana, tenendo ben fermi i piedi con le mani, premere forte il Kanda, che viene a trovarsi vicino alla regione delle caviglie.
115. Lo Yogi, seduto in Vajrâsana, ha così mosso Kundalinî, poi deve eseguire subito Bhastrikâ Prânâyâma, per svegliarla rapidamente.
116. Egli deve contrarre il sole, e impegnarsi a far muovere Kundalinî. Anche se si trova fra le fauci della morte, lo Yogi non deve temerla più.
117. Bisogna continuare senza timore a sollecitare Kundalinî per due Muhûrta (un Muhûrta è quarantotto minuti); quando comincia ad alzarsi un po' in Sushumnâ, la si attira verso l'alto.

118. Grazie a questo esercizio, Kundalinî si sposta sicuramente dell'ingresso di Sushumnâ e subito il Prâna vi entra.
119. Ecco perché si deve sempre muovere Arundhatî tranquillamente addormentata. Solo con la sua sollecitazione, lo Yogi è definitivamente libero da tutte le malattie.
120. Lo Yogi che muove questa energia è degno della realizzazione suprema. Che dire di più? Egli conquista la morte come se fosse uno scherzo.
121. Lo Yogi che si impegna a muovere Kundalinî, raggiunge il successo in quaranta giorni, se osserverà la regola della continenza, e mangerà il cibo consigliato in quantità moderata.
122. Dopo aver mosso Kundalinî per attivarla, è particolarmente indicato l'esercizio di Bhastrikâ. Chi mette in pratica questo metodo, osservando le restrizioni, come potrà temere la morte?
123. Quale altro mezzo conosciamo per purificare le settandaduemila Nâdî, se non la pratica regolare di muovere Kundalinî?
124. La Nâdî centrale diventa diritta per gli Yogi che praticano intensamente le Âsâna, i Prânâyâma e i Mudrâ.
125. A coloro che sono solleciti nella pratica, con la mente fissa in Samâdhi, Shambhavî e gli altri Mudrâ portano la più splendida realizzazione.
126. La terra anche se ricca di gemme, non prospera senza la direzione di un Re. La notte, anche se punteggiata di stelle, non ha alcun fascino senza la presenza del suo Re (la luna). Senza l'autorità di un Re, un sigillo non ha alcun valore, foss'anche meravigliosamente disegnato. (Senza il Râja-Yoga, le Âsana - "la terra"-, il Kumbhaka - "la notte"-, ed i diversi Mudrâ -"i sigilli"-, pur perfetti che siano, non hanno alcuna autorità).
127. Tutti gli esercizi di respirazione devono essere praticati con la mente concentrata. L'uomo saggio non deve lasciare che la sua mente si porti altrove.
128. Questi sono i dieci Mudrâ insegnati da Âdinâtha Shambhu. Ognuno di essi conferisce allo Yogi grandi poteri sovranaturali.
129. Solo chi impartisce questo insegnamento sui Mudrâ come trasmette la tradizione dei Guru, colui è un vero maestro, è Swâmin, Îshvara in persona.
130. Chi fa della parola del Guru il suo obiettivo finale e si consacra interamente ed esclusivamente alla pratica dei Mudrâ, riesce a beffare la morte ed ottiene anche le facoltà sovranaturali (Siddhi), come Âniman (diventare a piacere molto piccolo) e tutte le altre.

CAPITOLO IV

1. Omaggio a Siva, il Guru, nella forma di Nâda, Bindu e Kalâ. Chi li considera sempre come scopo supremo, raggiunge lo stato di purezza.
2. Ora vi parlerò del metodo migliore per arrivare al Samâdhi. Distrugge la morte, è un mezzo sicuro di felicità e conferisce la suprema beatitudine del Brahman.
- 3-4. Râja-Yoga (Yoga reale), Samâdhi (illuminazione), Unmanî (stato al di là della mente), Manonmanî (stato di estinzione della mente), Amaratva (immortalità), Laya (dissolvimento), Tattva (realtà), Shunyâshunya (vuoto ma non vuoto), Para Pada (stato supremo), Amanaska (sospensione delle operazioni della mente), Advaita (non dualità), Nirâlamba (stato senza supporto), Nirañjana (stato immacolato), Jîvan Mukti (liberazione dal corpo), Sahaja (stato naturale), Turyâ (quarto stato), sono tutti sinonimi.
5. Come un granello di sale nell'acqua si mescola e forma un tutt'uno con essa, una simile unione di Manas e Atman viene chiamata Samâdhi.
6. Quando il Prâna si affievolisce fino a sparire ed il Manas è assorbito nell'Essere, l'unità del sapere è chiamata Samâdhi.
7. Questo equilibrio, unione del Sé individuale e del Sé supremo, che si ha quando tutta l'attività mentale cessa, è detto Samâdhi.
8. Chi conosce veramente la grandezza del Raja-Yoga? Con l'insegnamento del Guru si ottiene la Conoscenza, la Liberazione, la stabilità e la Realizzazione (Jñâna, Mukti, Sthiti e Siddhi).
9. Senza l'aiuto paziente di un vero Guru, è difficile rinunciare al richiamo dei sensi, è difficile la visione della Realtà e il raggiungimento dello stato naturale (Sahajâ-avasthâ).
10. Quando, con la pratica delle varie Âsana, dei Kumbhaka, ed altri mezzi, la Grande Potenza (Kundalinî-Shakti) è stata risvegliata, il Prâna è assorbito nel Shûnya (il Vuoto).
11. Quando si ha il risveglio della Shakti e lo Yogi ha rinunciato a tutte le attività, c'è il ritorno spontaneo allo stato naturale (Sahajâ-avasthâ).
12. Quando il Prâna scorre in Sushumnâ e il Manas penetra nel Vuoto, chi conosce lo Yoga si svincola dalla radice di tutte le azioni (non è più soggetto alle leggi del Karma).
13. Ti saluto, o immortale. Hai vinto anche la morte (Kâla, il tempo), nelle cui fauci alla fine cadrà l'universo intero, mobile e immobile.
14. Solo quando la mente (Citta) è in equilibrio, e il Vâju procede nel sentiero di mezzo, Amarolî, Vajrolî e Sahajolj sono completi.
15. Come puo' la Conoscenza sorgere nella mente (Manas) finché il Prâna è vivo, e la mente non è morta? Solo l'uomo che raggiunge la dissoluzione sia del Prâna che di Manas, raggiunge la liberazione, nessun' altro.

16. Una volta imparato come aprire Sushumnâ e farvi scorrere il Prâna, lo Yogi deve rimanere sempre in luogo adatto e fermare il Prâna in Brahmarandhra.
17. Il sole e la luna sono i fattori del tempo, che è formato dal giorno e dalla notte. Sushumnâ divora il tempo: questo è considerato un grande segreto.
18. In questa gabbia (il corpo) vi sono settantaduemila Nâdî. Di queste, solo Sushumnâ è la Shambhavî Shakti, le altre Nâdî sono inutili.
19. Dal momento in cui si ha una conoscenza approfondita del Vâju, e sono risvegliati Kundalinî e il fuoco gastrico, si puo' far entrare il Vâju in Sushumnâ senza alcun ostacolo.
20. Quando il Prâna scorre attraverso Sushumna, Manonmanî è veramente realizzato. Altrimenti tutti gli altri sforzi sono per lo Yogi del tempo perduto.
21. Chi ha controllato il respiro, ha controllato anche la mente (Manas). E chi ha controllato la mente, ha controllato anche il respiro.
22. Due cause generano l'attività della mente: le impressioni latenti (Vâsana) ed il Prâna. Se si sopprime una delle due, anche l'altra cessa.
23. Quando il Manas è tranquillo, il Prâna è riassorbito: Quando il Prâna è riassorbito, il Manas è tranquillo.
24. Manas e Prâna sono mescolati l'un l'altro come latte ed acqua, e la loro attività è uguale. Dove c'è il Prâna, c'è attività del Manas. Dove c'è il Manas, c'è attività del Prâna.
25. Quando l'uno è sospeso, l'altro è sospeso; dove l'uno è attivo, l'altro è attivo. Se essi sono attivi, gli organi di senso e di azione (Indriya) sono in funzione; quando tutti e due sono annullati, è realizzata la Liberazione.
26. Il mercurio (Rasa) e la mente (Manas) sono mobili per loro natura. Se il mercurio e la mente sono fissati, che cosa non si puo' ottenere su questa terra?
27. Oh! Parvati, quando il mercurio ed il Prâna sono indeboliti, sopprimono tutte le malattie; quando sono "morti" danno la vita; quando sono "fissati" danno il potere di muoversi nello spazio.
28. Quando il Manas è immobile, lo è anche il Prâna, ed il Bindu si stabilizza. Con l'immobilità del Bindu, c'è un'energia perpetua che produce la stabilità del corpo.
29. Manas è il signore degli organi di senso e d'azione. Ed il Prâna è signore del Manas. Il Prâna ha per signore l'assorbimento (Laya) e questo dipende dal suono interiore (Nâda).
30. Questo stesso assorbimento puo' chiamarsi la Liberazione, oppure puo' non essere considerato tale, secondo altre dottrine; senza dubbio quando sia il Manas che il Prâna sono in stato di assorbimento, si ha una beatitudine indicibile.

31. Quando l'inspirazione e l'espiazione sono completamente sospese, quando la percezione degli oggetti non c'è più, quando non c'è più alcun movimento o modificazione mentale, allora trionfa nello Yogi lo stato di assorbimento (Laya).

32. Quando cessano del tutto le formazioni mentali (Samkalpa), e non resta traccia di alcuna attività, si ha una specie di assorbimento (Laya), che può conoscere solo chi lo prova, senza poterlo descrivere.

33. (La mente) si assorbe in ciò che contempla. L'eterna Prakṛti da cui vengono gli elementi e le facoltà sensoriali, e questa Shakti degli esseri viventi, ambedue sono assorbite in Brahman, in cui non si può distinguere alcun segno caratteristico.

34. La gente parla di Laya, Laya. Ma cosa caratterizza Laya (l'assorbimento)? Il Laya è l'oblio totale dell'universo sensibile; in questo stato non si percepisce alcun oggetto, perché non si hanno impressioni preesistenti (Vāsanā).

Shāmbhavī Mudrā

35. I Veda, i Shāstra, i Purāna sono come le prostitute. Ma il Shāmbhavī Mudrā è particolare, gelosamente conservato come una nobile sposa.

36. Dirigere la propria attenzione all'interno, con lo sguardo esteriore fisso, senza aprire o chiudere gli occhi, questo è il Shāmbhavī Mudrā, un segreto nascosto nei Veda e nei Shāstra.

37. Quando lo Yogi rimane costantemente con la mente ed il Prāna assorbiti sull'oggetto interiore (Antarākṣya), con lo sguardo diretto verso l'esterno, in basso, pur non vedendo niente, questo Mudrā è Shāmbhavī. Quando si ottiene, per grazia del Guru, scaturisce splendente questa suprema Realtà del Shāmbhu, di cui non si può dire se sia vuoto o non vuoto.

38. Anche se Shrī Shāmbhavī e Kecharī differiscono per la posizione ed il luogo (su cui porre attenzione), in tutti e due i casi appare la beatitudine dell'assorbimento di Citta nel Shūnya (il vuoto), la cui natura è felicità suprema.

Tāraka

39. Facendo convergere le pupille verso la luce, si alzano appena le sopracciglia, e si fissa la mente come nel Mudrā precedente (Shāmbhavi): si raggiunge subito lo stato di Unmanī.

40. Alcuni si confondono dietro alle dottrine tradizionali (Āgama), altri dietro ai dettami vedici (Nigama), altri ancora sono confusi dai propri ragionamenti (Tarka), ma nessuno conosce il metodo salvatore (Tāraka).

41. Con gli occhi socchiusi, la mente stabile, lo sguardo sulla punta del naso, con una grande concentrazione, chi sospende l'attività della luna e del sole (Idā e Pingalā), raggiunge l'Assoluto, quella Realtà suprema la cui natura è la luce, fonte di tutto, intensamente splendente. Chi può dire di più?

Khecarī

42. Non si deve adorare il Linga, né di giorno, né di notte. In ogni momento si deve adorare il Linga, fermando il giorno e la notte.
43. Quando il Prâna, che sta abitualmente nelle Nâdî sinistra e destra, comincia a muoversi al centro, Khecharî Mudrâ è stabilito in questo luogo, non ci si può sbagliare.
44. Al centro, fra Idâ e Pingalâ, c'è un vuoto che divora il Prâna. Là è stabilito Khecharî Mudrâ, è la verità, lo ripeto.
45. Al centro, fra il sole e la luna, c'è uno spazio interiore senza sostegno (Nirâlambâ). Il Mudrâ che ha sede in questo Vyoma-Cakra, è quello che si chiama Khecharî.
46. Questo Khecharî, in cui compare il flusso del nettare che scorre dalla luna, è quello amato da Shivâ. Si deve riempire questa divina, incomparabile Sushumnâ dall'apertura posteriore.
47. Ma occorre riempirla anche dall'apertura anteriore: solo allora Khecharî è stabilizzato. Con la pratica costante, il Khecharî Mudrâ porta allo stato di Unmanî.
48. Fra le sopracciglia c'è il trono di Shiva, qui la mente è assorbita. Occorre cercare di conoscere questo quarto stato di coscienza (Turya), in cui il tempo non esiste.
49. Si deve praticare Khecharî con costanza, fino a raggiungere la sommità dello Yoga (Yoga-Nidrâ). A questo punto non si ha più la morte.
50. Con la mente staccata da ogni supporto, lo Yogi non deve più pensare a niente. Lo Yogi si trova nello spazio come un vaso riempito e circondato di spazio, spazio all'interno e all'esterno.
51. Quando il movimento del Prâna si ferma all'esterno, come all'interno, Prâna e Manas si stabilizzano nel loro proprio punto.
52. Esercitandosi giorno e notte, con la pratica, il Prâna finisce per confluire nel Brahmarandra, ed anche la mente vi si assorbe.
53. Bisogna inondare il corpo di nettare dalla testa ai piedi. Con ciò lo Yogi ottiene un corpo perfetto, una grande forza ed un'energia impetuosa.
54. Bisogna porre la mente al centro della Shakti e condurre la Shakti nel centro spirituale; contemplando la mente con la mente stessa, ci si deve concentrare sullo stato supremo.
55. Porre il Sé in mezzo allo Spazio (Kha) e lo Spazio in mezzo al Sé. Realizzando che tutto è Spazio, non si deve pensare a niente.
56. Vuoto dentro, vuoto fuori, come un vaso vuoto nello spazio. Pieno dentro, pieno fuori, come un vaso immerso nell'oceano.
57. Lo Yogi non deve preoccuparsi di niente fuori o dentro di sé. Abbandonando ogni pensiero, non deve pensare a niente.

58. L'universo intero è solo il risultato di costruzioni mentali. Anche l'infinita varietà dei movimenti dello spirito è il risultato di costruzioni mentali. Non ponendo la tua attenzione nella formazione di alcun pensiero e prendendo dimora nell'immutabile, troverai la pace, o Râma!

59. Come la canfora nel fuoco, come il sale nell'acqua, il Manas riunito all'Âtman si dissolve in lui.

60. Tutto ciò che è conoscibile è oggetto di conoscenza, e la conoscenza è ciò che si chiama Manas. Quando la conoscenza ed il conoscibile sono ambedue annullati, non vi è più un'altra strada (per ottenere la pace).

61. Questo universo intero e tutto ciò che di animato e inanimato contiene, è solo l'oggetto della visione della mente. Quando la mente ha raggiunto lo stato di Unmanî non si percepisce più alcuna dualità

62. Con l'abbandono di tutto ciò che puo' essere oggetto di conoscenza, il Manas va verso il suo dissolvimento, resta l'isolamento perfetto (Kaivalya).

63. Sono stati così spiegati i metodi per raggiungere il Samâdhi, che consistono in diversi sistemi, insegnati dai grandi maestri, miei predecessori, sulla base della loro esperienza personale.

64. Salute a te, Sushumnâ, a te Kundalinî, al nettare della luna, a Manonmanî, all'Energia suprema, che non è altro che la Coscienza pura.

Nâda-anusandhâna

65. Descrivo ora l'applicazione dell'attenzione al suono interiore (Nâda-upâsana), insegnata da Goraksanâtha, e che permette la pratica perfino agli spiriti confusi che non possono arrivare alla comprensione delle verità superiori.

66. Âdinâtha ha insegnato più di una decina di milioni di metodi per portare alla dissoluzione della mente, e tutti sono efficaci, ma uno è preminente: l'ascolto del suono (Nâda-anusandhâna).

67. Lo Yogi concentrato seduto in Muktâsana, praticando il Shambhavî Mudra, deve ascoltare il suono interiore, con l'orecchio destro.

Parân mukhî mudrâ

68. Bisogna chiudere le orecchie, le narici, gli occhi e la bocca. Allora si distingue chiaramente il suono puro nel sentiero pulito di Sushumnâ.

69. In tutte le forme di Yoga vi sono quattro stadi: Ârambha, Ghata, Paricaya e Nishpatti.

Ârambha-avasthâ (stadio iniziale).

70. Il nodo di Brahmâ (Brahmagranthi) viene penetrato, si prova una grande beatitudine emergente dal vuoto, si sentono dei suoni tintinnanti ed il suono "non percosso" (Anâhata-dhvani) all'interno del corpo.

71. Quando il suono comincia a farsi sentire nel vuoto, lo Yogi ottiene un corpo divino, splendente, con odore squisito, senza malattie, col cuore colmo di gioia.

Ghata-avasthâ (lo stadio del Kumbhaka).

72. Nel secondo stadio, il Vauy racchiuso all'interno del corpo entra nel sentiero centrale. Allora la posizione assunta dallo Yogi diventa stabile, egli possiede la conoscenza e diventa simile agli dei.

73. Con la penetrazione del nodo di Vishnu (Vishnu-granthi), si innalza nel vuoto del Vishuddha-cakra un suono tonante, simile al suono dei timpani, segno della suprema beatitudine.

Paricaya-avasthâ (lo stadio della conoscenza approfondita).

74. Al terzo stadio si ode nel cielo aperto dall'Âjñâ-cakra (lo spazio fra le sopracciglia) il suono del tamburo Mardala. Allora il Prâna entra nel vuoto assoluto (Mahâsunya), dimora di tutti i Siddhi.

75. Superata la beatitudine della mente (Citta-ânanda), lo Yogi prova la beatitudine dell'Âtman (Sahaja-ânanda). E' liberato dai disturbi, dalla sofferenza, dalla vecchiaia, dalla malattia, la fame ed il sonno.

Nispatty-avastha (stadio della consumazione).

76. Il Prâna, penetrato il nodo di Rudra, raggiunge il trono di Sharva; è la consumazione, nella quale si sente un suono di flauto, che prende la risonanza di una Vînâ (chitarra indiana).

77. Lo spirito unificato, in questo stato, è ciò che si chiama Râja-Yoga. Lo Yogi ha il potere di creare e distruggere, ed è simile a Îshvara.

78. Che la Liberazione (Mukti) esista o no, esiste una gioia ininterrotta. Questa felicità, proveniente dall'assorbimento (Laya), si raggiunge solo con il Râja-Yoga.

79. Chi pratica Hatha-Yoga senza conoscere il Râja-Yoga, penso che non raccolga alcun frutto dai propri sforzi.

80. Il metodo più rapido per ottenere l'Unmanî, penso che sia la meditazione sullo spazio fra le sopracciglia. per gli spiriti mediocri è il metodo più facile per raggiungere lo stato di Râja-Yoga.

81. Solo Shrî Gurunâtha conosce la felicità suprema, indescrivibile a parole, che sorge nel cuore dei grandi Yogi entrati in Samâdhi con la contemplazione del Nâda.

82. Il saggio deve fissare la mente su quel suono che ode quando chiude le orecchie con le mani, finché raggiunge lo stato di stabilità (Sthira-pada).

83. Con la pratica, questo Nâda, finisce per dominare i suoni provenienti dall'esterno. In quindici giorni lo Yogi, vinte tutte le distrazioni, diventa felice.
84. All'inizio della pratica si sente un suono forte e diversificato (non omogeneo). Via via che si progredisce nella pratica, si ode un suono sempre più sottile.
85. All'inizio i suoni sembrano somigliare all'oceano, al tuono della tempesta, ai timpani (Bheri), al tamburo Jharjhara. Nello stadio intermedio i suoni sembrano quelli del tamburo Mardala, della conchiglia, del gong e del corno (Kâhala).
86. Alla fine ci sono suoni di campane (Kinkinî), di flauto, di Vîna, di ronzio di api. Questi sono i diversi tipi di Nâda che si odono all'interno del corpo.
87. Anche quando si sentono dei suoni potenti come quelli del tuono e dei timpani, si deve cercare solo di percepire il suono più sottile.
88. Anche se la mente passa dai suoni sottili a quelli forti, e dai forti ai sottili, non si deve permetterle di disperdersi e vagabondare altrove, distraendosi.
89. Qualunque sia la natura del suono che la mente afferra per primo, lì si fissa e su quello si assorbe.
90. Come l'ape che succhia il nettare dei fiori non si preoccupa del loro odore, la mente assorbita in Nâda non ha alcun desiderio degli oggetti dei sensi.
91. Questo Nâda è l'acuminato ferro capace di controllare l'elefante ubriaco che è la mente, abituata a percorrere liberamente il giardino degli oggetti dei sensi.
92. Catturata nelle reti del Nâda, la mente si calma. Raggiunge la perfetta immobilità, come un uccello con le ali tagliate.
93. Chi aspira all'impero universale dello Yoga deve abbandonare ogni preoccupazione e, con l'attenzione ben concentrata, ascoltare solo il Nâda.
94. Il Nâda è la trappola per catturare l'antilope, che è la mente. Ed il Nâda è anche il cacciatore che uccide l'antilope.
95. Il Nâda è il catenaccio che imprigiona il focoso cavallo della mente. Ecco perchè lo Yogi deve rivolgere continuamente l'attenzione al Nâda.
96. Il mercurio della mente, fissato, spogliato della sua vivacità dopo la combustione con lo zolfo del Nâda, prende il volo nello spazio chiamato "senza supporto" (Nirâlamba).
97. Come un vivace serpente, la mente, quando ode il suono, dimentica tutto, e, attenta solo a quello, vi si assorbe.
98. Se si dà fuoco ad un pezzo di legno, il fuoco scompare quando il legno è consumato. Nello stesso modo la mente (Citta), concentrata sul suono, si assorbe sul suono stesso.

99. Quando l'organo interno, come un daino incantato dal suono delle campane o altri strumenti, si immobilizza, è facile da colpire, se si è abili a scoccare l'arco.

100. La nota che si sente è quella del suono non battuto (Anâhata, non prodotto dall'esterno). All'interno di questa nota è racchiuso "ciò che è da conoscere"; al suo interno si dissolve il Manas. Qui è la suprema dimora di Vishnu.

101. Finché si ode il suono esiste la concezione dello spazio (Âkâsha). Al di là del suono c'è il supremo Brahman, celebrato negli inni come il Sé supremo.

102. Tutto ciò che si ode sotto forma di suono (Nâda) è solo la Shakti. Ciò in cui i Tattva si annullano, vuoto di ogni forma, è Parameshvara.

103. Tutte le tecniche di Hatha e Laya hanno come scopo solo quello di arrivare alla perfezione nel Raja-Yoga. L'uomo che arriva al Raja.Yoga sventa la morte.

104. La mente è il seme, Hatha è il campo e il distacco è l'acqua. Con questi tre, Unmanî, la divina pianta che esaudisce tutti i desideri, si sviluppa immediatamente.

105. Gli errori accumulati sono distrutti dalla pratica continua dell'ascolto del Nâda. Si può essere certi, Citta e Prâna si confondono nella Realtà al di là di ogni colore (Nirañjana, la coscienza -Caitanya- non caratterizzata dai Guna).

Descrizione dello Yogi in Samâdhi.

106. Lo Yogi non sente più il Nâda con i suoni di conchiglie o di timpani (Dundubhi): nello stato di Unmanî il suo corpo diventa rigido come un pezzo di legno.

107. Superato ogni stato dell'esistenza e senza alcun pensiero, lo Yogi è fermo, immobile, come se fosse morto: è liberato, non c'è alcun dubbio.

108. Lo Yogi assorbito in Samadhi, non è divorato dalla morte, non è incatenato ai risultati delle azioni (Karman), non è dominato da nessuno in alcun modo.

109. Lo Yogi assorbito in Samâdhi non sente odori, sapori, non vede, non tocca, non sente, non riconosce né se stesso, né altri.

110. Colui che ha la mente (Citta) non addormentata, né sveglia, che non ha ricordi, né dimenticanze, non muore e non nasce, egli è veramente liberato (Mukta).

112. Colui che con facilità resta sveglio come se fosse addormentato, senza inspirare né espirare, è sicuramente liberato.

113. Lo Yogi assorbito in Samâdhi è invulnerabile ad ogni arma, non può essere vinto da altre persone, è fuori dal controllo dovuto agli incantesimi (Mantra) e ai diagrammi (Yantra).

114. Finché il Prâna , in movimento nel sentiero centrale, non è entrato (nel Brahmarandra), finché il Bindu non si è stabilizzato trattenendo il Prâna, finché Citta con la meditazione non si identifica con lo stato originario, tutti i discorsi sulla conoscenza non sono che chiacchiere vuote ed ipocrite.

APPENDICE - CAPITOLO V (presente solo in alcuni manoscritti)

1. Chi pratica lo Yoga senza certe cautele puo' avere dei disturbi del Vâta etc. Per il trattamento di questi mali occorre spiegare il movimento del Vâyu.
2. Conoscendo il movimento del Vâyu che va verso l'alto, uno Yogi accorto deve trattare il disturbo immediatamente.
3. La regione del Vâta va dalla pianta dei piedi all'ombelico. Dall'ombelico al cuore è la regione del Pitta.
4. La parte del corpo al disopra del cuore è la regione del Shlesman. Si è enunciato il rispettivo campo dei tre Dhâtu.
5. Quando, per errore dello Yogi, il Vâyu procede per una via sbagliata, non trovando la sua strada, si ferma e forma un nodo. Allora compaiono diverse malattie che creano degli ostacoli.
6. Spiegherò ora il trattamento di queste malattie, come lo spiegano gli esperti.
7. Quando il Vâyu sbaglia strada e si ferma nella regione del Pitta, si sente un forte dolore al cuore, al torace o alla schiena.
8. In questo caso si consiglia di frizionare il corpo con olio e fare un bagno caldo. Si puo' riprendere la pratica dello Yoga, dopo aver mangiato un pasto preparato con latte (riso cotto nel latte e zuccherato) e ghee, e dopo la digestione.
9. Qualunque sia la regione del corpo in cui si manifesta un disturbo, si deve concentrare la mente sul Vâyu presente in quella regione.
10. Meditando su di esso (Vâyu), con la mente concentrata, si riempie (il torace) con una inspirazione, poi si esegue una espirazione completa, sforzandosi il più possibile.
11. Eseguendo l'espirazione e l'inspirazione molte e molte volte, si deve far uscire il Vâyu che si trova lì davanti, come si fa uscire l'acqua dalle orecchie, versandovi altra acqua.
12. In generale, in questi casi, lo Yogi deve mangiare cibi unti (ricchi di ghee). In questo modo i disturbi come dolori acuti, etc. prodotti da disfunzioni di Vâta e Pitta, vengono calmati.
13. Quando il Vayu si blocca nella regione del Kapha, formando dei nodi, si hanno malattie come la tosse pettorale, il singhiozzo, l'asma, i mal di testa, a causa di uno squilibrio fra i Dhatu. Occorre quindi preoccuparsi di controbilanciare (lo squilibrio).
14. Dopo aver mangiato a sufficienza e fatto i propri lavaggi, lo Yogi saggio deve eseguire due o tre volte la ritenzione del Prâna e la concentrazione (Kumbhaka).
15. Con ciò malattie come la tosse, etc. che vengono dallo squilibrio fra Kapha e Pitta, sono calmati.

16. Dopo aver mangiato cibo cotto nel latte, o bevuto del latte caldo con ghee, si deve eseguire la concentrazione di Vârunî, e calmare (con le Âsana ed i Bandha) tutto il corpo.

17. Non c'è alcun dubbio che le dermatosi etc. vengano guarite. Se si esegue con gli occhi chiusi, si guarisce la malattia della cataratta.

18. Quando tremiti o disturbi dovuti al sangue e alla bile affliggono lo Yogi, in qualunque punto siano localizzati, lo Yogi deve meditare sul Vâyu in quel luogo.

19-20. Dopo aver riempito d'aria il torace con una inspirazione, e con il respiro trattenuto quanto più è possibile, lo Yogi saggio espira dalle narici. Durante l'espirazione, come la tartaruga (ritira le sue membra sotto il carapace), deve contrarre e tirare a sé più volte. Dopo aver espirato, deve far girare (il ventre) come una ruota (con Nauli), più e più volte.

21. Steso sulla schiena, in piano, si deve eseguire Prânâyâma per alleviare tutti i disturbi.

22. In tutte le malattie, chi sa diagnosticarle prende i suoi accorgimenti con le regole insegnate dai trattati di medicina, ed in più, seguendo lo Yoga.

23. Ovunque si senta un fastidio dovuto ad una malattia, in quel luogo si deve far penetrare, diffondere e trattenere il Prâna.

24. Ogni volta che la paura, l'afflizione ed altri ostacoli sorgono (nella via dello Yoga), lo Yogi ben preparato deve raddoppiare lo sforzo nella pratica, secondo la sua capacità.

Così (finisce) il quinto capitolo intitolato "esposizione della medicazione" nello Hatha-Yoga Pradîpikâ composto da Svâtmârâma Yogindra.

SHIVA SAMHITĀ



CAPITOLO I

Tutto ciò che esiste è uno.

1. Solo la conoscenza (Jñāna) è eterna, senza inizio né fine, non esiste altra sostanza reale. Le diversità che noi vediamo nel mondo sono il risultato della percezione sensoriale; allorché quest'ultima cessa, soltanto la conoscenza, e nient'altro, rimane.

2-3. Io, Ishvara, amante dei miei devoti e dispensatore di emancipazione spirituale per tutte le creature, così espongo la scienza dello Yoganusāsana: Essa non ha niente a che fare con tutte quelle dottrine speculative che portano alla falsa conoscenza. Essa è per la liberazione spirituale di quelle persone le cui menti non distratte sono pienamente rivolte verso di Me.

Differenze di opinione.

4-5. Alcuni lodano la verità, altri la purificazione e l'ascetismo; alcuni lodano il perdono, altri l'equità e la sincerità. Alcuni lodano la carità, altri i sacrifici compiuti in onore degli antenati; qualcuno loda le azioni (Karma), altri pensano che il non-attaccamento (Vairāgya) sia la migliore delle cose.

6-7. Alcune sagge persone lodano l'adempimento dei doveri da parte dei capifamiglia; altre autorità pensano che la cosa più grande sia il sacrificio del fuoco, ecc. Alcuni lodano il Mantra-Yoga, altri invece la frequentazione dei luoghi di pellegrinaggio. Così diverse sono le strade che la gente considera importanti per l'emancipazione.

8. Essendo così diversamente legati a questo mondo, anche coloro che distinguono ancora le azioni buone da quelle cattive, per quanto liberi dal peccato, sono soggetti a smarrimento.

9. Le persone che seguono queste dottrine, avendo commesso azioni buone e cattive, vagano costantemente nell'universo, in un ciclo di nascita e morte, legati da una terribile necessità.

10. Altri, che sono i più saggi in mezzo alla moltitudine, premurosamente devoti alla ricerca dell'occulto, dichiarano che le anime sono molte ed eterne e onnipresenti.

11. Altri dicono: - Soltanto ciò che i sensi percepiscono può essere considerato esistente, e nient'altro; dove sono il paradiso e l'inferno? - Tale è la loro sincera fede.

12. Alcuni credono che il mondo sia una corrente di coscienza non un'entità materiale. Alcuni definiscono il vuoto la cosa più grande. Altri credono in due essenze: Prakriti (materia) e Purusha (spirito).

13-14. Così credendo in dottrine molto diverse, con gli sguardi distolti dalla meta suprema, coerentemente con la loro intelligenza e la loro educazione, essi pensano che questo universo sia senza Dio; altri credono che ci sia un Dio, basando le loro asserzioni su vari irrefutabili argomenti fondati sulle scritture, sostenendo la differenza fra l'anima e Dio e ansiosi di stabilire l'esistenza di Dio.

15-16. Questi e molti altri saggi, con varie differenti denominazioni, sono stati proclamati negli Shâstra guide della mente umana verso la delusione. Non è possibile descrivere pienamente le dottrine di queste persone, così amanti della contesa e della discussione; è così che la gente vaga in questo universo, lontana dal sentiero della emancipazione.

Lo Yoga, l'unico metodo giusto.

17. Avendo studiato tutti gli Shâstra ed avendo riflettuto bene su di essi, più e più volte, si è trovato che questo Yoga Shâstra è l'unica dottrina vera e sicura.

18. Dal momento che attraverso lo Yoga tutto ciò è veramente riconosciuto come certezza, tutti gli sforzi dovrebbero essere fatti per acquisirlo. Pertanto che necessità c'è di qualunque altra dottrina?

19. Questo Yoga Shâstra, si dichiara adesso, è una dottrina segretissima che, da un capo all'altro dei tre mondi, deve essere rivelata soltanto ai devoti dalla grande anima.

Karma Kânda.

20. Ci sono due sistemi (come è affermato nei Vedâ), Karma Kânda (ritualismo) e Jñâna Kânda (sapienza). A loro volta essi sono divisi ciascuno in due parti

21. Il Karma Kânda è duplice, poiché consiste di obblighi e di proibizioni.

22. Quando gli atti proibiti sono compiuti producono certamente il peccato; dall'adempimento degli atti obbligatori risulta certamente il merito.

23. Gli obblighi sono triplici: nitya (regolari), naimittika (occasional), e kâmya (opzionali). Dal non adempimento di quelli regolari, o riti quotidiani, deriva il peccato; ma attraverso il loro adempimento non è guadagnato nessun merito. D'altro canto, i doveri occasionali e facoltativi, se compiuti o lasciati incompiuti, producono meriti o demeriti.

24. Il frutto delle azioni è duplice: il bene e il male. Il bene è di vari tipi e così anche il male è molteplice.

25. Le buone azioni appartengono realmente al bene e gli atti peccaminosi appartengono realmente al male; la creazione è la conseguenza naturale del karma e nient'altro.

26. Le creature godono molti piaceri nel bene, molte intollerabili pene sono sofferte nel male.

27. Dagli atti peccaminosi deriva la pena, da quelli buoni la felicità. Per il conseguimento della felicità gli uomini compiono costantemente buone azioni.

28. Quando le sofferenze dovute a cattive azioni sono compiute, allora ha certamente luogo una rinascita; quando i frutti delle buone azioni sono esauriti, anche in questo caso, sicuramente, si ha lo stesso risultato.

29. Anche nel bene c'è esperienza di pena, dal vedere i piaceri più elevati degli altri; non c'è assolutamente dubbio sul fatto che l'universo intero sia pieno di dolore.

30. Coloro che hanno classificato il karma lo hanno diviso in due parti: buone e cattive azioni; esse sono i veri legami delle anime incarnate, ciascuna nel suo turno.

31. Coloro che non desiderano godere i frutti delle loro azioni in questo o nel prossimo mondo, dovrebbero rinunciare a tutte le azioni che sono compiute al semplice scopo di goderne i frutti, ed avendo in modo simile eliminato l'attaccamento per gli atti quotidiani e occasionali, dovrebbero dedicarsi alla pratica dello Yoga.

Jñâna Kânda.

32. Il saggio Yogi, avendo realizzato la verità del Karma Kânda (atti rituali), dovrebbe rinunciarvi; ed avendo abbandonato tanto il vizio quanto la virtù, deve impegnarsi nello Jñâna Kânda (sapienza).

33. I principi vedici "Lo Spirito dovrebbe essere visto...", "L'uomo lo deve percepire...", ecc., sono i veri salvatori e dispensatori della conoscenza. Devono essere studiati con grande attenzione.

34. Quella Intelligenza, che spinge le funzioni sulla via della virtù o del vizio, sono Io. Tutto questo universo, mobile o immobile, viene da Me; tutte le cose sono conservate da Me; tutte sono assorbite in Me (al momento del pralaya); perché non esiste altro che spirito e Io sono quello Spirito: Non esiste altro.

35. Come molti riflessi del sole si vedono su innumerevoli tazze piene d'acqua, allo stesso modo gli individui, come le tazze, sono innumerevoli, ma lo spirito che dà loro la vita, come il sole, è uno.

36. Come in sogno una sola ed unica anima crea molti oggetti per semplice volontà, ma, al risveglio, tutte le cose svaniscono tranne l'anima stessa. Così è l'universo.

37. Come per illusione una corda sembra un serpente, o la madreperla sembra argento, allo stesso modo tutto questo universo è l'apparenza del Paramâtmâ (lo spirito universale).

38. Come scompare l'illusione del serpente, quando si riconosce la corda; così, dal sorgere della conoscenza di sé, scompare l'universo fondato sulla illusione.

39. Come scompare l'illusione dell'argento, quando si riconosce la madreperla; così, attraverso la conoscenza dello Spirito, il mondo appare sempre una allucinazione.

40. Come un bambù sembra un serpente, all'uomo che ha unto le sue palpebre con un collirio preparato dal grasso di rana, così il mondo appare al Paramâtmâ, a causa del pigmento allucinatorio dell'abitudine e dell'immaginazione.

41. Come attraverso la conoscenza della corda il serpente si rivela una allucinazione; tale si rivela anche il mondo, attraverso la conoscenza spirituale. Come attraverso l'occhio itterico il bianco appare giallo; allo stesso modo, attraverso quella infermità che è l'ignoranza, questo mondo appare allo Spirito, un errore molto difficile da rimuovere.
42. Come il paziente vede correttamente i colori, quando l'itterizia è rimossa; così, quando l'ingannevole ignoranza è distrutta, la vera natura dello spirito è resa manifesta.
43. Come una corda non può mai diventare un serpente, nel passato, nel presente, e nel futuro, così lo Spirito che è oltre i guna (le qualità del mondo manifesto) e che è puro, non diventa l'universo.
44. Alcuni uomini saggi, ben versati nelle scritture, ricevendo la conoscenza dello Spirito, hanno dichiarato che perfino gli Dei come Indra, ecc., sono non eterni, soggetti a nascita e morte, esposti alla distruzione.
45. Questo mondo transitorio nasce dallo Spirito, come la schiuma che sorge sul mare agitato dal vento.
46. L'unità esiste sempre; la diversità non esiste sempre; giunge un tempo in cui essa cessa; duplici, triplici e molteplici distinzioni nascono soltanto attraverso l'illusione.
47. Questo universo, in qualunque modo sia stato nel passato, sia nel presente o sarà nel futuro, sia esso provvisto di forma o privo di essa, è comunque un'apparenza sovrapposta allo Spirito Supremo.
48. L'Avidyâ sorge poiché è imposta dal Signore della suggestione. E' connaturata di non-realtà, e la sua vera essenza è irreali. Come può questo mondo, con simili fondamenta, essere vero?

Lo Spirito.

49. Tutto questo universo, mobile o immobile, è nato dalla Coscienza. Rinunciando ad ogni altra cosa prendi rifugio in essa.
50. Come lo spazio pervade un vaso sia dentro che fuori; allo stesso modo, dentro ed oltre quest'universo che sempre muta, esiste soltanto lo Spirito Universale.
51. Come lo spazio che pervade i cinque falsi stati della materia non si mescola con essi; allo stesso modo lo Spirito non si mescola con quest'universo che sempre muta.
52. Tutto è pervaso da un solo Spirito: dagli Dei fino a questo universo materiale. C'è un unico Sat-Cit-Ânanda (Esistenza-Coscienza-Beatitudine), che tutto pervade e che non ha secondo.
53. Dal momento che non è illuminato da altro, è luminoso in sé; e grazie a quella luminosità autonoma, la vera natura dello Spirito è la Luce.
54. Dal momento che lo Spirito nella sua natura non è limitato dal tempo o dallo spazio, è infinito, onnipervadente, ed è la totalità egli stesso.

55. Dal momento che lo Spirito non è, come questo mondo, composta dai cinque stati della materia, che sono falsi e soggetti a distruzione, esso è eterno. Non è mai distrutto.
56. Ad eccezione di esso ed oltre ad esso non c'è altra sostanza, pertanto è unico; senza di esso qualsiasi altra cosa è falsa, pertanto esso è la vera esistenza.
57. Dal momento che in questo mondo creato dall'avidyâ (ignoranza), la distruzione del dolore significa il raggiungimento della felicità, e dalla Jñâna (Gnosi), deriva l'immunità da ogni dolore; allora lo Spirito è Beatitudine.
58. Dal momento che attraverso la Gnosi è distrutta l'ignoranza, che è la causa dell'universo; allora lo Spirito è la Gnosi e, di conseguenza, essa è eterna.
59. Dal momento che questo multiforme universo ha le sue origini nel tempo, allora c'è Uno che è veramente il Sé, immutabile nel tempo. Che è unico ed impensabile.
60. Tutte queste sostanze esterne finiranno nel corso del tempo; ma quello Spirito che è indescrivibile con le parole è senza secondo.
61. Né l'etere, l'aria, il fuoco, l'acqua, la terra, né le loro combinazioni, né gli Dei, sono perfetti. Soltanto lo Spirito è tale.

Yoga e Mâyâ.

62. Avendo rinunciato a tutti i falsi desideri e abbandonato tutte le false catene del mondo, lo Yogi vede sicuramente lo Spirito Universale nel proprio spirito, attraverso il Sé.
63. Avendo visto lo Spirito, che produce la felicità, nel suo proprio spirito, con l'aiuto del Sé, egli dimentica questo universo, e gode l'ineffabile beatitudine del Samâdhi (lo stato di trance, o estasi spirituale, che è lo scopo della disciplina yogica).
64. Mâyâ (l'illusione) è la matrice dell'universo. Né da alcun altro principio è stato causato l'universo; quando questa Mâyâ è distrutta, il mondo certamente non esiste più.
65. L'uomo che vede questo mondo come il campo di azione di Mâyâ, per questo motivo non può trovare alcuna felicità nelle ricchezze, nel corpo, ecc., né nei piaceri, indegni e spregevoli.
66. Questo mondo appare con tre aspetti differenti all'uomo: amico, nemico o indifferente; è sempre così nei fati del mondo; e c'è distinzione anche nelle sostanze, poiché esse sono buone, cattive o indifferenti.
67. Quell'unico Spirito, attraverso la differenziazione, diventa realmente un figlio, un padre, ecc. Le sacre scritture hanno dimostrato che l'universo è un capriccio di Mâyâ. Lo Yogi dissolve questo universo fenomenico attraverso Apavâda (rifiuto di una visione errata) e realizzando che esso è il risultato di Adhyâropa (sovrapposizione).

Definizione di Parama Hansa.

68. Quando una persona è libera dagli infiniti stati e distinzioni dell'esistenza, come la casta, l'individualità, ecc., allora può affermare di essere una intelligenza indivisibile e una pura Unità.

Emanazione o Evoluzione.

69. Il Signore ha voluto creare le sue creature; dalla sua volontà è scaturita l'avidyâ (ignoranza), la madre di questo falso universo.

70. Qui ha luogo la congiunzione tra il puro Brahma e l'Avidya, da cui sorge Brahmâ, dal quale deriva l'Akâsha (etere).

71. Dall'etere emana l'aria, dall'aria viene il fuoco; dal fuoco l'acqua; e dall'acqua viene la terra. Questo è l'ordine della emanazione sottile.

72. Dall'etere l'aria; dall'etere e dall'aria combinati deriva il fuoco; dalla tripla combinazione di etere, aria e fuoco deriva l'acqua; e dalla combinazione di etere, aria, fuoco ed acqua è stata prodotta la terra.

73. La qualità dell'etere è il suono; dell'aria è il movimento e il tatto; la forma è la qualità del fuoco e il sapore dell'acqua; e l'odore è la qualità della terra. Ciò non ha contraddizione.

74. L'etere ha una qualità, l'aria due, il fuoco tre, l'acqua quattro, e la terra cinque qualità, cioè il suono, il tatto, il sapore, la forma e l'odore. Questo è stato dichiarato dai saggi.

75-76. La forma è percepita attraverso gli occhi, l'odore attraverso il naso, il sapore attraverso la lingua, il tatto attraverso la pelle e il suono attraverso le orecchie. Sono proprio questi gli organi della percezione.

77. Dalla Coscienza deriva tutto questo universo, mobile e immobile; sia che la sua esistenza possa essere provata o meno, l'Uno-Autocosciente esiste.

Assorbimento o involuzione.

78. La terra diventa sottile e si dissolve nell'acqua; l'acqua è risolta nel fuoco; in modo simile il fuoco diventa aria; l'aria è assorbita nell'etere, e l'etere si dissolve nell'Avidyâ, che è assorbita nel grande Brahma.

79. Ci sono due forze: Vikshepa (l'energia di espansione) e Âvarana (l'energia di trasformazione) che hanno un grande potere e la cui forma è la felicità. La grande Mâyâ, quando è materiale e non intelligente, ha tre attributi: Sattva, Rajas, Tamas.

80. La forma non-intelligente di Mâyâ coperta dalla forza Âvarana (mascheramento), si manifesta come l'universo, in seguito alla natura della forza Vikshepa.

81. Quando l'Avidyâ ha un eccesso di Tamas, allora si manifesta come Durga; l'intelligenza che presiede su essa è chiamata Ishvara. Quando l'Avidyâ ha un eccesso di Sattva, si manifesta come la meravigliosa Lakshmi; l'intelligenza che la presiede è chiamata Vishnu.

82. Quando l'Avidyâ ha un eccesso di Rajas, si manifesta come la saggia Saraswati; l'intelligenza che presiede su di essa è conosciuta come Brahmâ.

83. Dei come Shiva, Brahmâ, Vishnu, ecc. ,sono tutti aspetti del grande Spirito; i corpi e tutti gli oggetti materiali sono i vari prodotti dell'Avidyâ.

84. Il saggio ha spiegato così la creazione del mondo, i Tattva (elementi) e i non-Tattva (non-elementi) sono prodotti così e non altrimenti.

85. Tutte le cose sono viste come finite (dotate di qualità, ecc.), e sorgono molte distinzioni semplicemente attraverso le parole e i nomi; in realtà non c'è alcuna vera differenza.

86. Pertanto le cose non esistono; esiste soltanto il grande e glorioso Uno che le manifesta; sebbene le cose siano false ed irreali, eppure come riflesso della realtà esse, per il momento, appaiono reali.

87. Solo l'Entità Unica, beata, completa ed onnipervadente esiste, e nient'altro; colui che realizza costantemente questa conoscenza è liberato dalla morte e dalla pena della "ruota del mondo".

88. Allorché, avendo realizzato che tutto è una percezione illusoria (âropa) e rifiutando le altre dottrine (apavâda), questo universo è risolto nell'Uno, allora esiste soltanto quell'uno e nient'altro; e questo è chiaramente percepito dalla mente.

Il Karma riveste il Jiva con un corpo.

89. Dall'Annamaya Kosha (corpo fisico) del padre, in funzione del suo Karma passato, l'anima umana è reincarnata; pertanto il saggio considera questo corpo meraviglioso come una punizione, per espiare gli effetti del Karma passato.

90. Questo tempio della sofferenza e del godimento, fatto di carne, ossa, nervi, midollo, sangue, attraversato da vasi, ecc., è solo per sopportare afflizioni.

91. Questo corpo, dimora di Brahma, composto dai cinque elementi e conosciuto come Brahmânda (l'uovo di Brahmâ o microcosmo) è stato fatto per il godimento del piacere e per sopportare le pene.

92. Dall'auto congiungimento dello Spirito che è Shiva e della Materia che è Shakti e, attraverso le loro reciproche interazioni, tutte le creature sono nate.

93. Dalla quintuplice combinazione di tutti gli elementi sottili, in questo universo, sono prodotti innumerevoli oggetti grossolani. La Coscienza che è confinata in essi, attraverso il Karma, è chiamata Jiva. Tutto questo mondo è derivato dai cinque elementi. Il Jiva è colui che gode i frutti delle azioni.

94. In conformità con gli effetti del Karma passato dei diversi Jiva, lo regolo tutti i loro destini. Jiva è immateriale, ed è in tutte le cose; ma entra nel corpo materiale per godere i frutti del Karma.

95. Legati nelle catene della materia dal loro Karma, i Jiva ricevono diversi nomi. In questo mondo essi ritornano più e più volte per sottostare alle conseguenze del loro Karma.

96. Quando i frutti del Karma sono stati goduti, il Jiva è assorbito nel Parambrahma.

CAPITOLO II

Il microcosmo.

1. In questo corpo, il monte Meru, cioè la colonna vertebrale, è circondato da sette isole; ci sono fiumi, mari, montagne, campi; ed anche i signori dei campi.
2. Ci sono in esso veggenti e saggi; così come tutte le stelle ed i pianeti. Ci sono pellegrinaggi sacri e santuari; e coloro che presiedono i santuari.
3. Anche il sole e la luna, agenti di creazione e distruzione, si muovono in esso. Ci sono anche l'etere, l'aria, il fuoco, l'acqua e la terra.

I centri nervosi.

4. Tutti gli esseri che esistono nei tre mondi possono essere trovati anche nel corpo; intorno al Meru essi sono occupati nelle loro rispettive funzioni.
5. (Ma l'uomo ordinario non lo sa). Colui che conosce tutto ciò è uno Yogi; non c'è dubbio su questo.
6. In questo corpo, che è chiamato Brahmânda, c'è la luna dai raggi di nettare, al suo posto in cima alla colonna spinale, con otto Kalâs (a forma di semicerchio).
7. Essa ha la sua faccia rivolta in giù e sgocciola nettare giorno e notte. L'ambrosia successivamente si suddivide in due sottili parti.
8. Una di quelle, attraverso il canale chiamato Idâ, va nel corpo per nutrirlo, come le acque del celeste Gange. Certamente questa ambrosia nutre l'intero corpo attraverso il canale Idâ.
9. Questo raggio-di-latte (luna) è dalla parte sinistra. L'altro raggio, brillante come il più puro latte e fontana di grande gioia, entra attraverso il passaggio centrale (chiamato Sushumnâ) nella colonna spinale, in modo da creare questa luna.
10. In cima al Meru c'è il sole che ha dodici Kalâs. Dalla parte destra il canale Pingalâ, il Signore delle creature, porta il fluido verso l'alto attraverso i suoi raggi.
11. Esso certamente assorbe le secrezioni vitali, e il nettare trasudato dai raggi. Insieme con l'atmosfera il sole si muove attraverso tutto il corpo.
12. Il canale destro, che ha nome Pingalâ, è un'altra forma del sole, ed è il dispensatore del Nirvâna. Il Signore della creazione e della distruzione (il sole) si muove in questo canale attraverso gli auspicabili segni dello zodiaco.

I nervi.

13. Nel corpo dell'uomo ci sono 35.000 Nâdi; di esse le più importanti sono quattordici.

14-15. Sushumnâ, Idâ, Pingalâ, Gândhâri, Hastijihvikâ, Kuhu, Saraswati, Pusâ, Sankhini,, Payaswani, Vâruni, Alumbusâ, Vishwodari e Yashaswani. Fra queste Idâ, Pingalâ e Sushumnâ sono le principali.

16. Fra queste tre, solo Sushumnâ è la più eccelsa e amatissima dagli Yogi. Nel corpo le altre Nâdi sono subordinate ad essa.

17. Tutte queste principali Nâdi hanno le loro bocche in basso, e sono come fili sottili di loto. Tutte e tre sono sostenute dalla colonna vertebrale e rappresentano il sole, la luna e il fuoco.

18. La più interna di queste tre è Chitrâ, che è la mia amata. In essa si trova la più sottile delle aperture, chiamata Brahmarandra.

19. Brillante di cinque colori, pura, mobile in mezzo a Sushumnâ, questa Chitrâ è la parte vitale del corpo e il centro di Sushumnâ.

20. Questa è stata chiamata negli Shastra la Via del Cielo; essa è la dispensatrice della gioia dell'immortalità; contemplandola il grande Yogi distrugge tutti i peccati.

La regione pelvica.

21. Due dita al di sopra del retto e due dita al di sotto dell'organo genitale c'è il loto Âdharâ, che ha una dimensione di quattro dita.

22. Nel pericarpo del loto Âdharâ c'è la bellissima triangolare Yoni, nascosta e tenuta segreta in tutti i Tantra.

23. In essa è situata la suprema e divina Kundalini, come una forza elettrica avvolta a spirale. Essa ha tre spire e mezzo (come un serpente) ed è nella bocca di Sushumnâ.

24. Essa rappresenta la forza creativa del mondo, ed è sempre impegnata nella creazione. E' la dea del linguaggio, la cui parola non si può manifestare e che è lodata da tutti gli Dei.

25. La Nâdi chiamata Idâ è dalla parte sinistra, si avvolge intorno a Sushumnâ raggiunge la narice sinistra.

26. La Nâdi chiamata Pingalâ è dalla parte destra, si avvolge intorno a Sushumnâ, raggiunge la narice destra.

27. La Nâdi che è tra Idâ e Pingalâ è certamente Sushumnâ. Essa ha sei parti, sei forze, sei fiori di loto, conosciuti dagli Yogi.

28. Le prime cinque parti di Sushumnâ sono conosciute sotto diversi nomi; essendo necessario sono stati resi noti in questo libro.

29. Le altre Nâdi che sorgono dal Mulâdhâr vanno alle diverse parti del corpo, per esempio la lingua, l'organo genitale, gli occhi, i piedi, le dita dei piedi, le orecchie, l'addome, l'ascella, le dita delle mani, lo scroto e l'ano. Essendosi originate nel loro punto corretto, esse terminano nelle rispettive destinazioni, come descritto sopra.

30. Da tutte queste quattordici Nâdi, sorgono gradualmente altre divisioni e suddivisioni, cosicché alla fine esse diventano trecentomila e mezzo , e riforniscono le loro rispettive aree.

31. Queste Nâdi sono sparse attraverso il corpo in senso trasversale e longitudinale; esse sono i veicoli delle sensazioni e controllano per esempio il movimento dell'aria, esse regolano anche le funzioni motorie.

La regione addominale.

32. Nell'addome brucia il fuoco (digestore del cibo) situato al mezzo della sfera del sole che ha dodici Kalâs. Sappi che questo è chiamato il fuoco di Vaiswanâra; è nato da una parte della mia stessa energia, e digerisce i diversi cibi delle diverse creature, essendo all'interno dei loro corpi.

33. Questo fuoco incrementa la vita e dà forza e nutrimento, rende il corpo pieno di energia, distrugge tutti i disturbi e dà salute.

34. Il saggio Yogi, avendo destato questo fuoco di Vaiswanâra mediante i riti appropriati, dovrebbe sacrificare in esso il cibo ogni giorno, conformemente agli insegnamenti del suo maestro spirituale.

35. Questo corpo chiamato Brahmânda ha molte parti; ma io ho enumerato le più importanti di esse in questo libro. Sicuramente esse dovrebbero essere conosciute.

36. Vari sono i loro nomi, e innumerevoli sono i luoghi in questo corpo umano; non tutti possono essere enumerati qui.

Il Jivâtmâ.

37. Nel corpo così descritto dimora il Jivâ, onnipervadente, ornato con la ghirlanda dei desideri senza fine e incatenato al corpo dal Karma.

38. Il Jivâ in possesso di molte qualità, e autore di tutte le azioni, coglie il frutto dei suoi diversi Karma, accumulati nelle vite passate.

39. Qualunque cosa si osservi fra gli uomini (sia piacere o pena) è originata dal Karma. Tutte le creature godono o soffrono, in accordo ai risultati delle loro azioni.

40. I desideri, ecc., che producono piacere o pena, agiscono in accordo al Karma passato del Jivâ.

41. Il Jivâ che ha accumulato un eccesso di azioni buone e virtuose riceve una vita felice; e nel mondo ottiene cose piacevoli e buone da godere, senza nessun disturbo.

42. In conseguenza della legge del suo Karma l'uomo soffre la miseria o gode il piacere. Il Jivâ che ha accumulato un eccesso di male non sta mai in pace, non è mai separato dal suo Karma; al di fuori del Karma non esiste niente in questo mondo. Dall'intelligenza velata da Mâyâ, tutte le cose si sono evolute.

43. Come nelle stagioni adatte diverse creature sono generate per fruire le conseguenze del loro Karma, come per errore una conchiglia è confusa per argento, così attraverso la macchia del proprio Karma un uomo confonde Brahman con l'universo materiale.
44. Dal desiderio nascono tutte queste illusioni; esse possono essere sradicate con grande difficoltà; quando sorge la consapevolezza salvatrice della irrealtà del mondo, allora i desideri sono distrutti.
45. Dalla concentrazione sul mondo manifesto (oggetto) si origina l'illusione su ciò che è il testimone (soggetto). Non c'è nessuna altra causa di questa illusione. Veramente lo ti svelo ciò che è reale.
46. L'illusione del manifesto (mondo oggettivo) è distrutta quando l'Autore del manifesto diventa manifesto. Questa illusione non può cessare finché uno pensa "Brahm non c'è".
47. Scrutando da vicino e profondamente nella materia, questa falsa conoscenza svanisce. Non può essere rimossa in altro modo.
48. Finché non sorge la conoscenza del puro Autore dell'universo, tutte le cose appaiono molteplici e separate.
49. Quando questo corpo, ottenuto attraverso il Karma, è stato trasformato nello strumento per il raggiungimento del Nirvâna, soltanto allora portare il carico del corpo diventa proficuo, non in altro modo.
50. Di qualunque natura sia il desiderio originale (vâsanâ), che si lega al Jiva e lo accompagna (attraverso varie incarnazioni); simile è l'illusione che egli soffre, in accordo coi suoi atti e misfatti.
51. Se il praticante di Yoga desidera attraversare l'oceano del mondo, egli deve compiere tutti i doveri del suo âshram, rinunciando a tutti i frutti del suo lavoro.
52. Le persone attaccate ad obiettivi sensuali e desiderose di piaceri si allontanano dalla strada del Nirvâna, attraverso l'illusione del molto parlare, e cadono in azioni peccaminose.
53. Quando una persona non vede nient'altro qui, avendo visto il Sé tramite il sé; allora non ha alcuna pena se rinuncia a tutti gli atti rituali. Questa è la mia opinione.
54. Tutti i desideri, e il resto, sono dissolti solamente attraverso la Gnosi, e in nessun altro modo. Quando tutti i Tattva cessano di esistere, allora il Mio Tattva diventa manifesto.

CAPITOLO III

Sulla pratica Yoga. Il Vâyu.

1. Nel cuore c'è un brillante fiore di loto con dodici petali, adornato con brillanti lettere. Ha le lettere da K a TH, le dodici bellissime lettere.
 2. Là vive il Prâna, ornato con vari desideri, accompagnato dai suoi passati lavori, che non ha inizio ed è unito al principio dell'ego (ahamkâra).
 3. Dalle differenti modificazioni del Prâna esso riceve diversi nomi; i quali non possono essere tutti specificati qui.
 - 4-5. Prâna, Apâna, Samâna, Udâna, Vyâna, Nâga, Kurma, Krikara, Devadatta e Dhanamjaya. Questi sono i principali nomi descritti da me in questo Shastra; essi rappresentano tutte le funzioni stimulate dalle loro proprie azioni.
 6. Di queste dieci, le prime cinque sono le più importanti e, perfino fra queste, Prâna e Apâna sono gli agenti più alti, secondo la mia opinione.
 7. Il sedile di Prâna è il cuore; di Apâna è l'ano; di Samâna è la regione intorno all'ombelico; di Udâna è la gola; mentre Vyâna si sposta lungo tutto il corpo.
 8. I cinque restanti Vâyu, il Nâga, ecc., rappresentano le seguenti funzioni del corpo: ruttare, aprire gli occhi, la fame e la sete, aprire la bocca o sbadigliare, e infine il singhiozzo.
 9. Colui che in questo mondo conosce il microcosmo del corpo, essendo purificato da ogni peccato, raggiunge lo stato più elevato.
- Il Guru.
10. Adesso lo ti dirò in che modo ottenere facilmente il successo nello Yoga, conoscendo ciò che gli Yogi non sbagliano mai.
 11. Soltanto la conoscenza impartita da un Guru, attraverso le sue labbra, è potente ed utile; altrimenti essa diventa senza frutto, debole, e molto penosa.
 12. Colui che è devoto a qualunque conoscenza, mentre riverisce con ogni attenzione il suo Guru, ottiene prontamente i frutti di quella conoscenza.
 13. Non v'è il minimo dubbio che il Guru è padre, il Guru è madre, e il Guru è anche Dio; come tale egli deve essere servito da tutti col loro pensiero, con le parole e le azioni.
 14. Attraverso il favore del Guru ciascuno può ottenere ogni bene. E così il Guru dovrebbe essere servito quotidianamente; poiché non ci può essere nient'altro di buon augurio.
 15. Salutiamo il nostro Guru dopo avere compiuto tre giri intorno a lui e toccando con la mano destra i suoi piedi di loto.

Adhikâri.

16. La persona che esercita il controllo su di sé ottiene sicuramente il successo attraverso la fede; nessun altro lo può. Pertanto, con fede, lo Yoga deve essere praticato con cura e perseveranza.

17. Quelli che sono dediti ai piaceri sensuali o frequentano cattive compagnie, che sono miscredenti, che mancano di rispetto al loro Guru, che si recano ad assemblee promiscue, che sono dediti a false e vane controversie, che sono crudeli nel loro parlare e che non danno soddisfazione al loro Guru, non otterranno mai il successo.

18. La prima condizione per il successo è credere fermamente che la conoscenza (Vidyâ) giungerà e sarà fruttifera; la seconda condizione è avere fede in essa; la terza è il rispetto per il Guru; la quarta è lo spirito di uguaglianza universale; la quinta è il ritiro degli organi di senso; la sesta è il mangiare moderato. Questo è tutto, non c'è una settima condizione.

19. Avendo ricevuto istruzioni nello Yoga, e avendo ottenuto un Guru che conosce lo Yoga, che il discepolo pratichi con serietà e fede, secondo i metodi insegnati dal maestro.

Il luogo, ecc...

20. Che lo Yogi vada in un luogo di ritiro, bello e piacevole o in una stanzetta, assuma la posizione del loto e, seduto sopra uno strato di erba kusha, cominci a praticare la regolazione del respiro.

21. Il saggio principiante dovrebbe tenere il suo corpo fermo ed inflessibile, le sue mani giunte come in atto di supplica, e salutare il Guru sul lato sinistro. Egli dovrebbe riservare un saluto anche a Ganesh (la divinità dalla testa di elefante) sul lato destro, e ancora alle Dee e alla guardiana dei mondi Ambikâ, che sono sul lato sinistro.

Il Prânâyâma.

22. Quindi, che il saggio praticante chiuda col suo pollice destro Pingâla (la narice destra), inspiro attraverso Idâ (la narice sinistra) e, interrompendo il respiro, trattenga l'aria a lungo quanto può; dopodiché espiri lentamente, e non forzatamente, attraverso la narice destra.

23. Ancora, che egli guidi l'inspirazione attraverso la narice destra, e fermi il respiro quanto la sua forza gli consente; quindi espella l'aria attraverso la narice sinistra, non forzatamente, ma lentamente e con gentilezza.

24. Secondo il metodo Yoga ora descritto, che egli pratichi venti Kumbhaka (arresti del respiro). Egli dovrebbe praticare questo quotidianamente senza negligenza né indolenza e libero da tutti gli opposti (amore e odio, dubbio e soddisfazione, ecc.).

25. Questi Kumbhaka devono essere praticati quattro volte. Primo: al mattino presto, all'alba. Secondo: a mezzogiorno. Terzo: al tramonto. Quarto: a mezzanotte.

26. Quando questo sarà stato praticato quotidianamente, per tre mesi, con regolarità, le Nâdi del corpo saranno prontamente e sicuramente purificate.

27. Allorché in questo modo le Nâdi dello Yogi, percettore di verità, sono purificate, e i suoi difetti essendo tutti distrutti, egli entra nel primo stadio della pratica dello Yoga chiamato Ârambhâ.

28. Alcuni segni sono percepiti nel corpo dello Yogi le cui Nâdi sono state purificate. Io descriverò, in breve, tutti questi segni.

29. Il corpo della persona che pratica la regolazione del respiro diventa armoniosamente sviluppato, emette un profumo dolce, e appare bello e amabile. In tutti i tipi di Yoga, ci sono quattro stadi del Prânâyâma: Ârambhâ-avasthâ (la condizione di inizio); Ghata-avasthâ (lo stato di cooperazione dell'io e del Sé superiore); Parichaya-avasthâ (la conoscenza); Nishpatti-avasthâ (la consumazione finale).

30. Noi abbiamo già descritto l'inizio del Prânâyâma; il resto sarà descritto qui di seguito. Questo distrugge tutti i peccati e il dolore.

31. Le seguenti qualità sicuramente si trovano sempre nel corpo di tutti gli Yogi: forza, appetito, buona digestione, buon umore, aspetto gradevole, grande coraggio, potenza, entusiasmo ed energia.

32. Adesso lo ti dirò i grandi ostacoli allo Yoga che devono essere evitati, dal momento che attraverso la loro rimozione lo Yogi attraversa facilmente questo mare di dolori mondani.

Le cose a cui bisogna rinunciare.

33. Lo Yogi dovrebbe rinunciare alle seguenti cose: 1) acidi, 2) astringenti, 3) sostanze piccanti, 4) sale, 5) mostarda, 6) cose amare, 7) camminare molto, 8) fare il bagno presto (prima dell'alba), 9) cose arrostite nell'olio, 10) furto, 11) uccisione di animali, 12) inimicizia nei confronti di qualunque persona, 13) orgoglio, 14) doppiezza, 15) disonestà, 16) digiuno, 17) menzogna, 18) altri pensieri oltre a quelli che riguardano la liberazione, 19) crudeltà verso gli animali, 20) compagnia delle donne, 21) culto del fuoco (o maneggiarlo o sedersi vicino ad esso), 22) parlare molto, senza riguardo alla piacevolezza del discorso, 23) mangiare molto.

I mezzi.

34. Adesso lo ti dirò dei mezzi attraverso i quali il successo nello Yoga è presto ottenuto; ciò deve essere tenuto segreto dal praticante, così che il successo possa arrivare con certezza.

35. Il grande Yogi dovrebbe sempre rispettare le seguenti osservanze: 1) usare il burro chiarificato, 2) il late, 3) i cibi dolci, 4) la noce di betel, evitando il frutto di limetta (citrus aurantifolia), 5) la canfora, 6) parole dolci, 7) piacevoli monasteri o stanzette riservate che hanno una piccola porta, 8) ascoltare discorsi sulla verità, 9) compiere i doveri di capofamiglia senza attaccamento, 10) cantare il nome di Vishnu, 11) ascoltare musiche dolci, 12) avere pazienza, 13) costanza, 14) perdono, 15) austerità, 16) purificazione, 17) modestia, 18) devozione, 19) servizio del Guru.

36. Quando l'aria penetra il sole (cioè quando il respiro fluisce prevalentemente attraverso la narice destra o Pingalâ), questo è il momento giusto per lo Yogi di assumere il cibo; quando l'aria penetra la luna (cioè quando il respiro fluisce prevalentemente attraverso la narice sinistra o Idâ).

37. Lo Yoga (Prânâyâma) non deve essere praticato proprio dopo i pasti, né quando uno è molto affamato; prima di iniziare la pratica dovrebbe essere preso un po' di latte e burro.

38. Quando uno è ben stabilizzato nella sua pratica, allora non ha bisogno di osservare queste restrizioni. Il praticante dovrebbe mangiare ogni volta in piccole quantità, sebbene frequentemente; e dovrebbe praticare il Kumbhaka quotidianamente alle ore stabilite.

39. Quando lo Yogi è in grado di regolare l'aria e fermare il respiro secondo la sua volontà, quando e come gli piace, allora certamente egli ottiene il successo nel Kumbhaka e, semplicemente dal successo nel Kumbhaka, quali altre cose lo Yogi non può dominare?

Il primo stadio.

40. Nel primo stadio del Prânâyâma il corpo dello Yogi comincia a sudare. Quando il corpo suda lo dovrebbe strofinare bene, altrimenti il corpo dello Yogi perde il suo Dâthu (umore).

Il secondo e terzo stadio.

41. Nel secondo stadio ha luogo il tremore del corpo; nel terzo, il saltare intorno come un ranocchio; e quando la pratica diventa più grande, l'adepto cammina nell'aria.

Vâyu-siddhi (successo sull'aria).

42. Quando lo Yogi, sebbene fermo nella posizione del loto, può sollevarsi nell'aria e lasciare il terreno, allora sai che ha raggiunto il Vâyu-siddhi, che distrugge l'oscurità del mondo.

43. Ma fino a quel momento, che egli pratici osservando tutte le regole e le restrizioni date in precedenza. Dalla perfezione del Prânâyâma deriva la diminuzione del sonno, degli escrementi e dell'urina.

44. Lo Yogi, percettore di verità, diventa libero dai disturbi, dolori ed afflizioni; egli non ha mai traspirazione (putrida), bava, e vermi intestinali.

45. Quando nel corpo del praticante non c'è alcun aumento di flegma, di vento, né di bile, allora egli può impunemente essere irregolare nella sua dieta e nel resto.

46. Allora nessun effetto dannoso sarà prodotto, sia che lo Yogi prenda una grande quantità di cibo, o molto poco, o niente affatto. Attraverso la forza di una pratica costante, lo Yogi ottiene Bhuchari-siddhi, egli si muove come la rana salta sul terreno quando è spaventata dal battere delle mani.

47. Veramente, ci sono molti ostacoli gravi e quasi insormontabili nello Yoga, ciò non ostante lo Yogi deve proseguire con la sua pratica a tutti i costi; anche se dovesse mettere a repentaglio la propria vita.

48. E allora, seduto in un luogo solitario e ritirando i suoi sensi, che il praticante emetta, mediante impercettibili ripetizioni, il lungo Pranava OM, in modo da distruggere tutti gli ostacoli (tutte e tre le lettere AUM devono essere emesse distintamente).

49. Il saggio praticante sicuramente distrugge tutto il suo Karma, tanto quello acquistato in questa vita, come quello del passato, attraverso la regolazione del respiro.

50. Attraverso sedici Prânâyâma il grande Yogi distrugge le varie virtù e i vizi accumulati nelle sue vite passate.

51. Questo Prânâyâma distrugge il peccato, così come il fuoco brucia un mucchio di cotone; rende lo Yogi libero dal peccato; e quindi distrugge tutti i legami delle buone azioni.

52. Il potente Yogi, avendo ottenuto, attraverso il Prânâyâna, le otto specie di poteri psichici, e avendo attraversato l'oceano dei vizi e delle virtù, si muove liberamente attraverso i tre mondi.

Aumento della durata.

53. Quindi egli dovrebbe rendersi gradualmente capace di praticare per tre Gharis (un'ora e mezza per volta, egli dovrebbe essere capace di trattenere il respiro per quel periodo). Attraverso questo, lo Yogi ottiene senza dubbio tutti i poteri desiderati.

54. Lo Yogi acquista i seguenti poteri: 1) profezia (Vâkya-siddhi), 2) trasportare se stesso ovunque voglia (Kâmachari), 3) chiaroveggenza (duradrishti), 4) chiaroudienza (durashruti), 5) vista sottile (Shukshma-drishti), 6) il potere di entrare nel corpo di un altro (Parakâypravesana), 7) trasformare i metalli vili in oro strofinandoli coi suoi escrementi e con l'urina, 8) il potere di diventare invisibile, 9) e, infine, muoversi nell'aria.

Il Ghata Avasthâ.

55. Quando attraverso la pratica del Prânâyâma, lo Yogi raggiunge lo stato di Ghata (bottiglia d'acqua), allora per lui non c'è niente nel cerchio dell'universo che egli non possa compiere.

56. Il Ghata è descritto come lo stato in cui i Vâyû Prâna e Apâna, le Nâdi e i Vindu, il Jivâtâmâ (lo Spirito Umano) e il Paramâtâmâ (lo Spirito Universale) si combinano e cooperano.

57. Quando egli ottiene il potere di trattenere il respiro (cioè di essere in trance) per tre ore, allora certamente lo stato meraviglioso del Pratyâhâr (ritiro dei sensi) è raggiunto senza errore.

58. Qualunque oggetto lo Yogi percepisca, lo consideri come Spirito. Quando le modalità in cui agiscono i diversi sensi sono note, allora esse possono essere dominate.

59. Quando, attraverso una grande pratica, lo Yogi può praticare un Kumbhaka per tre ore piene, quando per otto danda (=3 ore) il respiro dello Yogi è sospeso, allora quel saggio può mettersi in equilibrio sul proprio pollice; ma egli appare agli altri come un folle.

Il Parichaya.

60. Dopo di ciò, attraverso l'esercizio, lo Yogi raggiunge il Parichaya Avasthâ. Quando l'aria che abbandona il sole e la luna (le narici destra e sinistra) rimane ferma e stabile all'interno della Sushumnâ (la Nâdi che scorre lungo la colonna vertebrale), allora questo è lo stato del Parichaya.

61. Quando egli, attraverso la pratica dello Yoga, acquista il potere di azione (Kriyâshakti) e penetra attraverso i sei Chakra (i sei centri o fiori di loto situati lungo la colonna vertebrale), e raggiunge la condizione sicura di Parichaya, allora lo Yogi veramente vede i triplici effetti del Karma.

62. Allora, che lo Yogi distrugga la moltitudine dei Karma attraverso il Pranava OM, che egli compia Kâyavyuha (un processo mistico di arrangiamento dei vari centri del corpo) in modo da godere o soffrire le conseguenze di tutte le sue azioni in una vita sola, senza la necessità di rinascere.

63. A quel punto, che il grande Yogi pratici le quintuplici forme di concentrazione (Dhâranâ) su Vishnu, attraverso le quali si ottiene il dominio sui cinque elementi, e il timore di essere danneggiati su qualunque di esso è rimosso (nessuno dei cinque elementi può danneggiarlo).

64. Che il saggio Yogi pratici la concentrazione in questo modo: cinque ghati (un ghati corrisponde a mezzora) sul loto Mulâdhara (area perineale), cinque ghati sul piedistallo del Linga (alla radice dell'organo genitale = Swâdisthânâ), cinque ghati nella regione ombelicale (Manipur) e lo stesso nella regione del cuore (Anâhata), cinque ghati nella gola (Vishudda) e, infine, che egli tenga il Dhâranâ nello spazio fra le due sopracciglia (Ajnâpur). Attraverso questa pratica gli elementi cessano di produrre qualunque danno al grande Yogi.

65. Il saggio Yogi, che così continuamente pratica la concentrazione, non muore mai attraverso centinaia di cicli del grande Brahmâ.

Il Nishpatti.

66. Dopo di ciò, attraverso un esercizio graduale, lo Yogi raggiunge il Nishpatti-avasthâ (la condizione di consumazione). Lo Yogi, avendo distrutto tutti i semi del Karma che sono esistiti fin dal principio, beve l'acqua dell'immortalità.

67. Quando il Jivan-mukta, il sereno Yogi ha ottenuto in questa vita, attraverso la pratica, la consumazione del Samâdhi (stato di trance o estasi), e quando questa condizione di Samâdhi consumato può essere evocata volontariamente, allora che lo Yogi ottenga il Chetanâ (intelligenza cosciente), insieme con l'aria, e con la forza del Kriyâshakti domini i sei Chakra e lo assorba nella forza chiamata Jñâna-shakti.

68. Ora noi abbiamo descritto il controllo dell'aria al fine di rimuovere i disturbi (che attendono lo Yogi); attraverso questa conoscenza del Vâyu-sâdhanâ (disciplina delle energie vitali) scompaiono tutte le sofferenze e i godimenti nel cerchio dell'universo.
69. Quando lo Yogi esperto, piazzando la lingua alla radice del palato, può bere il Prâna-vâyu, allora si ha la completa dissoluzione di tutti gli Yoga (cioè egli non ha più bisogno dello Yoga [o, secondo altri testi, egli è libero da tutti i disagi]).
70. Quando lo Yogi esperto, che conosce le leggi di azione del Prâna e di Apâna, può bere l'aria fredda, attraverso la contrazione della bocca a forma di becco di corvo, allora egli diventa dedito alla liberazione.
71. Quel saggio Yogi, che beve quotidianamente l'aria d'ambrosia, secondo le regole giuste, distrugge la fatica, la febbre, il decadimento o la vecchiaia e i danni.
72. Puntando in su la lingua, quando lo Yogi può bere il nettare che fluisce dalla luna (situato fra le due sopracciglia) entro un mese sicuramente dominerà la morte.
73. Quando, avendo fermato la glottide mediante la giusta tecnica Yoga, e meditando sulla dea Kundalini, egli beve (il fluido lunare della immortalità), egli diventerà un saggio o un poeta entro sei mesi.
74. Quando egli beve l'aria attraverso il becco di corvo, sia al mattino che al crepuscolo della sera, meditando sul flusso che va alla bocca di Kundalini, la consunzione dei polmoni (tisi) è curata.
75. Quando il saggio Yogi beve il fluido giorno e notte, attraverso il becco di corvo, i suoi disturbi sono eliminati, egli acquista certamente i poteri di chiaroudienza e chiaroveggenza.
76. Quando, chiudendo fermamente i denti e piazzando la lingua in su, il saggio Yogi beve il fluido molto lentamente, in un breve periodo egli dominerà la morte.
77. Colui che per sei mesi soltanto continua i suoi esercizi quotidiani è liberato da tutti i peccati e distrugge tutti i disturbi.
78. Se egli continua questo esercizio per un anno, egli diventa un Bhairava; egli ottiene il potere di Animâ, ecc., e domina tutti gli elementi e gli elementali.
79. Se lo Yogi può rimanere per mezzo secondo con la lingua tirata in su, egli diventa libero da ogni disturbo, dalla morte e dalla vecchiaia.
80. In verità, in verità, lo ti dico che non muore mai la persona che medita pressando la lingua, combinata col fluido vitale del Prâna.
81. Attraverso questo esercizio e lo Yoga, egli diventa come un Kâmadeva, senza un rivale. Egli non percepisce né fame, né sete, né sonno, né mancamento.
82. Agendo con questi metodi il grande Yogi diventa nel mondo perfettamente indipendente; e libero da tutti gli ostacoli egli può andare dovunque.

83. Praticando ciò non avrà rinascita, né sarà tentato dal vizio e dalla virtù, ma godrà a lungo con gli dei.

Le Âsana (posizioni).

84. Ci sono ottantaquattro posizioni di vario genere. Di esse quattro dovrebbero essere adottate, che io menzionerò di seguito: Siddhâsana, Padmâsana, Ugrâsana, Svastikâsana.

Siddhâsana.

85. La Siddhâsana che dà successo al praticante è come segue: pressando attentamente il calcagno sulla Yoni (regione perineale) lo Yogi deve piazzare l'altro calcagno sul Lingam (organo genitale); egli deve fissare il suo sguardo all'insù nello spazio fra le due sopracciglia, deve essere stabile e ritirare i suoi sensi. In particolare il suo corpo deve essere diritto e senza piega. Il luogo dovrebbe essere solitario e senza alcun rumore.

86. Colui che desidera ottenere una rapida consumazione dello Yoga, attraverso l'esercizio, dovrebbe adottare la posizione Siddhâsana e praticare la regolazione del respiro.

87. Attraverso questa postura lo Yogi raggiunge il più alto termine e in tutto il mondo non c'è una postura più segreta di questa. Assumendo questa posizione e meditando in essa lo Yogi è liberato dal peccato.

Padmâsana.

88. Io descriverò ora Padmâsana che tutela da tutti i disturbi (o li cura): avendo incrociato le gambe, poni attentamente i piedi sulla coscia opposta; incrocia ambo le mani e ponile similmente sulle cosce; fissa lo sguardo sulla punta del naso; pressando la lingua sulla radice dei denti; il mento dovrebbe essere elevato, il petto espanso; quindi guida l'aria lentamente, riempi il torace con tutta la tua potenza ed espellila lentamente, con un flusso ininterrotto.

89. Non può essere praticata da tutti, solo il saggio raggiunge il successo.

90. Praticando questa posizione, indubbiamente i soffi vitali del praticante diventano completamente bilanciati e fluiscono armoniosamente attraverso il corpo.

91. Seduto nella posizione Padmâsana e conoscendo l'azione di Prâna e Apâna quando lo Yogi pratica la regolazione del respiro, egli è emancipato: lo vi dico la verità. Realmente lo vi dico la verità.

Ugrâsana.

92. Distendi entrambe le gambe e tienile separate; tieni fermamente la testa con le mani e ponila sulle ginocchia. Questa è chiamata Ugrâsana (la posizione di austerità), essa eccita il movimento dell'aria, distrugge l'ottusità e le difficoltà del corpo, ed è anche chiamata Paschimauttana (la posizione posteriore incrociata). L'uomo saggio che pratica quotidianamente questa nobile posizione può certamente indurre il flusso dell'aria per viam posteriori.

93. Coloro che praticano ciò ottengono tutti i poteri; pertanto coloro che sono desiderosi di ottenere poteri dovrebbero praticarla con diligenza.

94. Questo dovrebbe essere tenuto segreto con grande attenzione e non dovrebbe essere rivelato a chiunque. Attraverso ciò Vâyu-siddhi è facilmente ottenuto e distrugge una moltitudine di miserie.

Svastikâsana.

95. Poni la pianta dei piedi completamente sotto le cosce, tieni il corpo diritto e siediti comodamente. Questo è chiamato Svastikâsana.

96. In questo modo il saggio Yogi dovrebbe praticare la regolazione del soffio. Nessun disturbo può attaccare il suo corpo, ed egli ottiene Vâyu-siddhi.

97. Questo è chiamato anche Sukhâsana, la posizione facile. Questa portatrice di salute, benefica posizione Svastikâsana, dovrebbe essere tenuta segreta dallo Yogi.

CAPITOLO IV

Yoni-mudrâ. La bevanda sacra dei Kaulas.

1. All'inizio, con una forte inspirazione, lo Yogi fissa la mente sul loto Âdhâra. Ciò impegna nella contrazione della Yoni, che è situata nello spazio perineale.
2. Che egli contempra il dio dell'amore che risiede in quella Brahma-yoni e che è bellissimo come un fiore Bandhuk (Pentapes Phoenicia), brillante come dieci milioni di soli e fresco come dieci milioni di lune. Sopra questa Yoni c'è una certa piccola e sottile fiamma, la cui forma è intelligenza. E poi che egli immagini una unione che abbia luogo là fra sé e quella fiamma (Shiva e Shakti).
3. (Allora immagini che) risalga i tre corpi lungo il vaso di Sushumnâ nel loro ordine dovuto (eterico, astrale e mentale). Là in ogni Chakra è emesso il nettare, la caratteristica del quale è una grande beatitudine. Il suo colore è rosa biancastro, pieno di splendore, rovescia zampilli di fluido immortale. Che egli beva il vino della immortalità che è divino e poi ancora penetri nello spazio perineale (Kulâ).
4. Quindi egli si concentri ancora sul Kulâ, attraverso la pratica del Matra-Yoga (cioè il Prânâyâma). Questa Yoni nel Tantra è stata da me definita uguale alla vita.
5. Ancora, che egli sia assorbito in quella Yoni dove dimora il fuoco della morte - la natura di Shiva, ecc. Così è stato descritto da me il metodo per praticare il grande Yoni-Mudrâ. Dal successo nella sua pratica non c'è niente che non possa essere ottenuto.
6. Perfino quei Mantra che sono deformati o paralizzati, scottati dal fuoco, o la cui fiamma è diventata attenuata, o che sono scuri e che dovrebbero essere abbandonati, o che sono cattivi o troppo vecchi, o che sono orgogliosi della loro germogliante gioventù, o che sono passati dalle porte del nemico, o deboli e privi di essenza senza vitalità; o che sono stati suddivisi in centinaia di parti, anche loro diventano fertili attraverso il tempo e il metodo. Tutti questi possono generare potere ed emancipazione quando sono dati al discepolo dal Guru, dopo averlo iniziato secondo il rito appropriato e bagnato un migliaio di volte. Questo Yoni-mudrâ è stato descritto, in modo che lo studente possa meritare (di essere iniziato ai suoi misteri) e di ricevere il Mantra.
7. Colui che pratica Yoni-mudrâ non è toccato dal peccato, anche se dovesse assassinare un migliaio di Brahmana o tutti gli abitanti dei tre mondi.
8. Sia che uccida il suo maestro o beva del vino o compia un furto o violi il letto del suo precettore, egli non è macchiato neanche da questi peccati, grazie alla virtù di questo Mudrâ.
9. Pertanto colui che desidera l'emancipazione dovrebbe praticare questo Mudrâ quotidianamente. Attraverso la pratica (Abhyâsa) il successo è ottenuto; attraverso la pratica uno guadagna la liberazione.
10. La perfetta coscienza è ottenuta attraverso la pratica. Lo Yoga è ottenuto attraverso la pratica, il successo nei Mudrâ viene attraverso la pratica; attraverso la pratica è guadagnato il successo nel Prânâyâma. Alla morte può essere sottratta la sua preda attraverso la pratica, e l'uomo diventa il dominatore della morte attraverso la pratica.

11. Attraverso la pratica si ottiene il potere della profezia, e il potere di andare dovunque, attraverso una semplice espressione di volontà. Questo Yoni-mudrâ deve essere tenuto in gran segreto e non concesso a chiunque. Neanche sotto minaccia di morte deve essere rivelato o dato ad altri.

Il risveglio di Kundalini.

12. Adesso lo ti parlerò dei mezzi migliori per ottenere il successo nello Yoga. Il praticante dovrebbe tenerli segreti. E' lo Yoga più inaccessibile.

13. Quando la dea dormiente Kundalini è risvegliata, per grazia del Guru, allora tutti i fiori di loto e i legami sono prontamente attraversati.

14. Pertanto, al fine di risvegliare la dea dormiente nel Brahmarandra (l'apertura più interna di Sushumnâ), i Mudrâ dovrebbero essere praticati con la più grande attenzione.

15. Fra i tanti Mudrâ, i seguenti dieci sono i migliori: 1) Mahâmudrâ, 2) Mahâbandha, 3) Mahâvedha, 4) Khechhari, 5) Jâlandhar, 6) Mulabandha, 7) Viparitkarana, 8) Uddhana, 9) Vajrondi, 10) Shaktichalana.

16. Miei cari, lo vi descriverò adesso Mahâmudrâ, dalla cui conoscenza gli antichi saggi Kapila ed altri hanno ottenuto il successo nello Yoga.

Mahâ-Mudrâ.

17. In accordo con le istruzioni del Guru, comprimi leggermente il perineo col tallone del piede sinistro. Distendendo il piede destro prendilo bene con ambo le mani. Avendo chiuso i nove cancelli del corpo, piazza il mento sul torace. Quindi concentra le vibrazioni della mente e inspira l'aria e trattienila mediante il Kumbhaka (tanto quanto è possibile comodamente). Questo è il Mahâmudrâ, tenuto segreto in tutti i Tantra. Lo Yogi dalla mente stabile, avendolo praticato sul lato sinistro, lo deve praticare sul lato destro, e in tutti i casi deve essere stabile nel Prânâyâma, la regolazione del suo respiro.

18. In questo modo anche il più sfortunato degli Yogi può ottenere il successo. Attraverso questi mezzi tutti i vasi del corpo sono destati e messi in movimento; la vita è incrementata e il suo deterioramento è posto sotto controllo, e tutti i peccati sono distrutti. Tutti i disagi sono guariti, e il fuoco gastrico è aumentato. Esso dà bellezza senza colpa al corpo e distrugge la decadenza e la morte. Tutti i frutti dei desideri e i piaceri sono ottenuti e i sensi sono dominati. Lo Yogi fisso in meditazione acquista tutte le cose sopra menzionate, attraverso la pratica. Non ci dovrebbe essere esitazione nel fare questo.

19. Oh tu, favorito degli Dei! Sappi che questo Mudrâ deve essere tenuto segreto con la più grande cura. Ottenendo ciò, lo Yogi attraversa l'oceano del mondo.

20. Questo Mudrâ, descritto da me, è il dispensatore di tutti i desideri al praticante; deve essere praticato in segreto e non deve essere dato a tutti.

Mahâ-Bandha.

21. Allora, avendo disteso il piede destro, ponilo sulla coscia sinistra; contrai il perineo e dirigi l'Âpanâ-vâyu in alto e uniscilo col Samanâ-vâyu; ruota il Prâna-vâyu in basso e quindi, o saggio Yogi, uniscili in trinità nell'ombelico. Io ti ho parlato adesso del Mahâbandha, che mostra la via verso la emancipazione. Attraverso ciò, tutti i fluidi nei vasi del corpo dello Yogi sono spinti verso la testa. Questo deve essere praticato con grande attenzione, alternativamente con ambo i piedi.

22. Attraverso questa pratica, il soffio entra nel canale centrale di Sushumnâ, il corpo è rinvigorito da esso, le ossa sono fermamente legate, il cuore dello Yogi diventa pieno di gioia. attraverso questo Bandha, il grande Yogi soddisfa tutti i suoi desideri.

Mahâ-Vedha.

23. Oh Dea dei tre mondi! Quando lo Yogi, mentre pratica il Mahâbandha, produce l'unione di Prâna e Âpâna e, riempiendo i visceri di aria, la muove lentamente, questo è chiamato Mahâvedha.

24. Il migliore degli Yogi, attraverso l'aiuto del Vâyu, avendo penetrato con questo perforatore il nodo che è sul sentiero di Sushumnâ, dovrebbe allora penetrare il nodo di Brahma.

25. Colui che pratica questo Mahâvedha in grande segreto, ottiene Vâyu-siddhi. Esso distrugge la decadenza e la morte.

26. Gli Dei che risiedono nei Chakra tremano a causa del dolce flusso e riflusso dell'aria nel Prânâyâma; anche la grande Dea, Kunali Mahâ Mâyâ, è assorbita nel monte Kailâsa.

27. Il Mahâmudrâ e il Mahâbandha diventano infruttuosi se non sono seguiti da Mahâvedha; pertanto lo Yogi deve praticarli tutti e tre successivamente con grande cura.

28. Colui che pratica questi tre quotidianamente per quattro volte con grande attenzione, indubbiamente domina la morte entro sei mesi.

29. Solo il Siddha e nessun altro conosce l'importanza di questi tre; conoscendoli il praticante ottiene tutto il successo.

30. Questo dovrebbe essere tenuto in gran segreto dal praticante desideroso di ottenere potere; altrimenti è certo che gli agognati poteri non possono essere mai ottenuti attraverso la pratica dei Mudrâ.

Khechari.

31. Il saggio Yogi, seduto nella posizione Vajrâsana, in un luogo libero da tutti i disturbi, dovrebbe fissare fermamente il suo sguardo nel punto situato in mezzo alle sopracciglia; e, volgendo la lingua all'indietro, la deve fissare nella cavità sotto la glottide, ponendola con grande attenzione sull'orlo del pozzo del nettare (cioè chiudendo il passaggio dell'aria). Questo Mudrâ, descritto da me a richiesta dei miei devoti, è il Khechari-Mudrâ.

32. Oh mio diletto! Sappi che questo è la fonte di tutti i successi, sempre praticandolo bevi l'ambrosia giornalmente. Attraverso questo ottieni Vighraha-siddhi (potere sul microcosmo), proprio come un leone sull'elefante della morte.

33. Che sia puro o impuro, in qualunque condizione uno possa essere, se ottiene il successo nel Khechari, diventa puro. Non c'è dubbio su ciò.

34. Colui che pratica ciò anche per un momento attraversa il grande oceano del peccato e, avendo goduto i piaceri del mondo dei Deva, è come se fosse nato in una nobile famiglia.

35. Colui che pratica questo Khechari-Mudrâ con calma e senza pigrizia conta centinaia dei periodo di Brahma come se fossero secondi.

36. Colui che conosce questo Khechari secondo le istruzioni del suo Guru, raggiunge il fine più alto, per quanto immerso in grandi peccati.

37. Oh tu, diletto degli Dei! Questo Mudrâ, caro come la vita, non dovrebbe essere dato a tutti; dovrebbe essere tenuto nascosto con grande cura.

Jâlandhara.

38. Avendo contratto i muscoli della gola, comprimi il mento sul petto. Questo è chiamato Jâlandhara-Mudrâ. Anche gli Dei lo riconoscono inestimabile. Il fuoco nella regione dell'ombelico (cioè il succo gastrico) beve il nettare essudato dal loto dai mille petali. Egli dovrebbe praticare questo Bandha (in modo da evitare che il nettare sia così consumato).

39. Attraverso questo Bandha lo stesso saggio Yogi beve il nettare e, ottenendo l'immortalità, gode i tre mondi.

40. Questo Jâlandhara-Bandha è il dispensatore del successo al praticante; lo Yogi desideroso di successo dovrebbe praticarlo quotidianamente.

Mula-Bandha.

41. Comprimendo bene l'ano col tallone, dirigi in alto lentamente l'Apâna-vâyû, attraverso la pratica. Questo è descritto come Mula-Bandha, il distruttore del decadimento e della morte.

42. Se nel corso della pratica di questo Mudrâ lo Yogi può unire l'Apâna col Prâna-vâyû, allora questo naturalmente diventa Yoni-Mudrâ.

43. Che cosa non può realizzare in questo mondo colui che ha realizzato Yoni-Mudrâ? Sedendo nella posizione del loto, libero dall'indolenza, lasciando il terreno, lo Yogi si muove nell'aria, in virtù di questo Mudrâ.

44. Se il saggio Yogi desidera attraversare l'oceano del mondo, che egli pratichi questo Bandha in segreto, in un luogo solitario.

Viparitkarana.

45. Mettendo la testa sul terreno, che egli stiri le gambe in alto, muovendole a rotazione. Questo è Viparitkarana, tenuto segreto in tutti i Tantra.

46. Lo Yogi che lo pratica quotidianamente per tre ore domina la morte, e non è distrutto neanche dal Pralaya.

47. Colui che beve il nettare diventa uguale ai Siddha; colui che pratica questo Bandha diventa un adepto fra tutte le creature.

Uddâna-Bandha.

48. Quando gli intestini sopra e sotto l'ombelico sono portati sul lato sinistro, questo è chiamato Uddâna-Bandha, il distruttore di tutti i peccati e di tutti i dolori. La parte sinistra dei visceri della cavità addominale deve essere portata sopra l'ombelico. Questo è Uddâna-Bandha, il leone dell'elefante della morte.

49. Lo Yogi che lo pratica sempre quotidianamente per quattro volte, domina la morte, purifica così il suo ombelico, attraverso il quale i soffi sono purificati.

50. Praticandolo per sei mesi, lo Yogi certamente domina la morte; il fuoco gastrico è destato e ha luogo un aumento dei fluidi del corpo.

51. Attraverso questo, in conseguenza, è ottenuto anche il Vighrahasiddhi. Tutti i disturbi dello Yogi sono certamente distrutti attraverso di esso.

52. Avendo imparato il metodo dal Guru, il saggio Yogi dovrebbe praticarlo con grande attenzione. Questo inaccessibile Mudrâ deve essere praticato in un luogo solitario e indisturbato.

Shakti-Châlan.

53. Che il saggio Yogi guidi verso l'alto impetuosamente e fermamente la Dea Kundalini dormiente nel loto Âdhâra, per mezzo dell'Apâna-vâyu. Questo è il Mudrâ Shakti-Châlan, dispensatore di tutti i poteri.

54. Colui che pratica questo Shakti-châlan quotidianamente, ottiene un aumento della propria vitalità e la distruzione dei disturbi.

55. Lasciando il sonno, il serpente stesso (cioè la Kundalini) sale verso l'alto; perciò, lo Yogi desideroso di poteri pratici ciò.

56. Colui che pratica sempre questo ottimo Shakti-Châlan secondo le istruzioni del Guru, ottiene Vighraha-siddhi, che dà il potere di Animâ, ecc., e non ha timore della morte.

57. Colui che pratica lo Shakti-châlan appropriatamente per due secondi e con attenzione, è molto vicino al successo. Questo Mudrâ deve essere praticato dallo Yogi nella giusta postura.

58. Questi sono i dieci Mudrâ il cui uguale non c'è mai stato e non ci sarà mai. Attraverso la pratica di ciascuno di loro, una persona diviene un Siddha e ottiene il successo.

[Vajrondi Mudra, che nella versione originale è descritto in questo capitolo, è omissa qui, poiché si tratta di una pratica oscena in cui indulgono i Tantristi di bassa classe. (Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu)].

CAPITOLO V.

1. Pârvati: - Oh Signore, oh amato Shankar! Raccontami, per la salvezza di coloro le cui menti sono in cerca del fine supremo, gli ostacoli e gli impedimenti allo Yoga.

2. Shiva: - Ascolta, oh Dea! Io ti parlerò di tutti gli ostacoli che stanno sul sentiero dello Yoga. Per l'ottenimento della emancipazione i piaceri (Bhoga) sono i più grandi di tutti gli impedimenti.

Bhoga.

3. Le donne, i letti, i sedili, i vestiti e le ricchezze sono ostacoli allo Yoga. Noci di Betel, pietanze sofisticate, mezzi di trasporto, regni, signoria e potere; oro, argento, così come il rame, le gemme, il legno di aloe, le mucche; imparare i Veda e gli Shastra; danzare, cantare e gli ornamenti; l'arpa, il flauto e il tamburo; cavalcare elefanti e cavalli; mogli e bambini; piaceri mondani; tutte queste cose costituiscono altrettanti impedimenti. Questi sono gli ostacoli che sorgono dai piaceri. Adesso ascolta gli impedimenti che sorgono dalla religione ritualistica.

Dharma.

4. Quelli che seguono sono gli ostacoli che il Dharma interpone: le abluzioni, il culto delle diete, l'osservanza dei giorni sacri della luna, del fuoco, dei sacrifici, il desiderio della liberazione, i voti e le penitenze, i digiuni, le osservanze religiose, il silenzio, le pratiche ascetiche, la contemplazione e gli oggetti di contemplazione, i Mantra, le elemosine, la grande fama; scavare e attrezzare cisterne, pozzi, stagni; conventi e boschetti, sacrifici e voti di fame, Chândrâyana e pellegrinaggi.

Jñâna (gli ostacoli della conoscenza).

5. Adesso lo ti descriverò, oh Pârvati, gli ostacoli che sorgono dalla conoscenza. Sedere nella posizione Gomukh e praticare il Dhauti (lavaggio dell'intestino mediante lo Hatha-Yoga). La conoscenza della distribuzione delle Nâdi, l'apprendimento del Pratyâhâra (il dominio dei sensi), il tentativo di risvegliare la forza Kundalini muovendo velocemente il ventre (un procedimento dello Hatha-Yoga), entrare nel sentiero degli Indriya, e la conoscenza dell'azione delle Nâdi; questi sono gli ostacoli. Adesso ascolta le nozioni errate sulla dieta, oh Pârvati.

6. Che il Samâdhi possa essere subito indotto bevendo certe nuove essenze chimiche e mangiando certi cibi è un errore. Adesso ascolta le nozioni errate sull'influenza delle compagnie.

7. "Mantieni la compagnia di persone virtuose ed evita quella di persone viziose" è una nozione errata. "Misurare la pesantezza e la leggerezza dell'aria inspirata ed espirata" è una idea errata.

8. "Brahman è nel corpo", o "Egli è l'autore della forma", o "Egli ha una forma", o "Egli non ha una forma", o "Egli è qualunque cosa"; tutte queste confortanti dottrine sono ostacoli. Tali nozioni sono ostacoli sotto forma di conoscenza.

Quattro tipi di Yoga.

9. Lo Yoga è di quattro tipi: - Primo il Mantra-Yoga, secondo lo Hatha-Yoga, terzo il Laya-Yoga, quarto il Raj-Yoga; che elimina la dualità.

Sâdhaks (gli aspiranti).

10. Sappi che gli adepti sono di quattro tipi: blandi, moderati, ardenti e i più ardenti, i migliori che possono attraversare l'oceano del mondo.

(Blandi) adatti al Mantra-Yoga.

11. Uomini di poca intraprendenza, dimentichi, malaticci e che trovano difetti nei loro maestri; avari, peccatori, e irrimediabilmente attaccati alle loro mogli; incostanti, timidi, pieni di disturbi, non indipendenti, e crudeli; questi le cui caratteristiche sono cattive e che sono deboli, sappi che tutti quelli che ho menzionato sono blandi adepti. Con grande sforzo tali uomini ottengono il successo in dodici anni; il loro maestro li dovrebbe riconoscere adatti al Mantra-Yoga.

(Moderati) adatti al Laya-Yoga.

12. Menti liberali, misericordiose, desiderose di virtù, dolci nel loro parlare; che non vanno mai agli estremi nei loro impegni, questi sono moderati. Questi devono essere iniziati dal loro maestro al Laya-Yoga.

(Ardenti) adatti allo Hatha-Yoga.

13. Con la mente stabile, conoscendo il Laya-Yoga, indipendenti, pieni di energia, magnanimi, pieni di simpatia, inclini al perdono, veritieri, coraggiosi, pieni di fede, adoratori dei piedi di loto del loro Guru, sempre impegnati nella pratica dello Yoga; sappi che tali uomini sono Adhimâtra: Essi ottengono il successo nella pratica Yoga entro sei anni, e dovrebbero essere iniziati allo Hatha-Yoga e alle sue branche.

(I più ardenti) adatti a tutti gli Yoga.

14. Tutti quelli che hanno la maggior quantità di energia, che sono intraprendenti, impegnati, eroici, che conoscono gli Shastra, e che sono perseveranti, liberi dagli effetti e delle cieche emozioni e non facilmente confusi, che sono nel fiore della loro gioventù, moderati nella loro dieta, controllori dei propri sensi, senza timori, puliti, pieni di abilità, caritatevoli, di aiuto a tutti; competenti, fermi, pieni di talento, contenti, inclini al perdono, di buona natura, religiosi, che tengono segreti i loro sforzi, dolci nel parlare, pieni di pace, che hanno fede nelle scritture e sono adoratori di Dio e del Guru, che sono restii a sprecare il loro tempo in società, e che sono liberi da ogni penosa malattia, che sono informati sui doveri dell'Adhimâtra, e sono praticanti di ogni tipo di Yoga; indubbiamente questi ottengono il successo in tre anni; essi sono adatti ad essere iniziati a tutti i tipi di Yoga senza alcuna esitazione.

Invocazione all'ombra (Pratikopâsana).

15. L'invocazione di Pratika (ombra) dà al devoto gli oggetti visti come quelli non visti; indubbiamente attraverso la sua semplice visione, un uomo diventa puro.

16. Quando il cielo è chiaro di sole, osserva con sguardo fisso il tuo riflesso divino; quand'anche questo è visto per un solo secondo nel cielo, tu subito vedi Dio nel cielo.
17. Colui che quotidianamente vede la sua ombra nel cielo, avrà i suoi anni aumentati e non morirà mai di morte accidentale.
18. Quando l'ombra si vede pienamente riflessa nel campo del cielo, allora si ottiene la vittoria; e, dominando il Vâyu, si va ovunque. Come invocare: al momento dell'alba, o al sorgere della luna, che egli fissi stabilmente il suo sguardo sul collo dell'ombra che egli getta; poi, dopo un po' di tempo, che egli volga lo sguardo al cielo; se vede una piena ombra grigia nel cielo, questo è di buon auspicio.
19. Colui che pratica sempre questo e conosce il Paramâtmâ, diventa felicissimo, attraverso la grazia della sua ombra.
20. Al momento dell'inizio di un viaggio, di un matrimonio, o di un lavoro sospetto, o quando si hanno dei problemi, ciò è di grande utilità. Questa invocazione dell'ombra distrugge tutti i peccati e aumenta la virtù.
21. Praticandola sempre egli comincia finalmente a vedere nel suo cuore, e lo Yogi perseverante ottiene la liberazione.

Raj-Yoga.

22. Che egli chiuda le orecchie con i suoi pollici, gli occhi con gli indici, le narici con i medi, e con le rimanenti quattro dita che egli comprime insieme le labbra superiori con quelle inferiori. Lo Yogi, avendo così fermamente confinato l'aria, vede la sua anima sotto forma di luce.
23. Quando uno vede, senza interruzione, questa luce anche per un momento, diventando libero dal peccato, raggiunge il fine supremo.
24. Lo Yogi, libero dal peccato, e praticando questo continuamente, dimentica i suoi corpi fisici, sottili e causali e diventa tutt'uno con quell'anima.
25. Colui che pratica ciò in segreto è assorbito nel Brahman, per quanto egli sia stato impegnato in fatti peccaminosi.
26. Tutto questo dovrebbe essere tenuto segreto; ciò produce subito la convinzione; e dà il Nirvâna al genere umano. Questo è lo Yoga più amato. Praticandolo gradualmente, lo Yogi comincia a sentire i suoni mistici (Nâdas).

I suoni Anâhad.

27. Il primo suono è come il bisbigliare di un'ape intossicata dal miele, il seguente quello di un flauto, poi un'arpa; dopo di ciò, attraverso la pratica graduale dello Yoga, il distruttore dell'oscurità del mondo ode i suoni di campanelli sonanti; poi suoni simili ai boati del tuono. Quando uno fissa la sua piena attenzione su questo suono, essendo libero dalla paura, egli ottiene l'assorbimento, o mio diletto!

28. Quando la mente dello Yogi è estremamente impegnata in questo suono, egli dimentica tutte le cose esterne ed è assorbito in questo suono.

29. Attraverso questa pratica dello Yoga egli conquista tutte e tre le qualità (cioè buono, cattivo e indifferente); ed essendo libero da tutte le condizioni, egli è assorbito in Chidâkâsh (l'etere della coscienza).

Un segreto.

30. Non c'è posizione come quella di Siddhâsana, nessun potere come quello di Khumba, nessun Mudrâ come il Khechari, e nessun assorbimento come quello del Nâda (il suono mistico).

31. Ora lo ti descriverò, o cara, il sapore della salvezza, conoscendo il quale persino l'aspirante pieno di peccato può ottenere la salvezza.

32. Avendo adorato il Signore Iddio nel modo appropriato, ed avendo completamente esercitato il migliore degli Yoga, che il saggio Yogi si addentri in questo Yoga compiacendo il suo Guru.

33. Avendo ceduto tutto il suo bestiame e le sue proprietà al Guru che conosce lo Yoga, ed avendolo soddisfatto con grande attenzione, che l'uomo saggio riceva questa iniziazione.

34. Avendo compiaciuto i Brâhmana (e i preti), dando loro ogni sorta di buone cose, che l'uomo saggio riceva questo Yoga augurale nella mia casa (cioè il tempio di Shiva) con purezza di cuore.

35. Avendo rinunciato coi metodi che abbiamo descritto a tutti i suoi corpi precedenti (il risultato dei suoi Karma passati) ed essendo nel suo corpo spirituale (o luminoso), che lo Yogi riceva questo Yoga supremo.

36. Sedendo nella posizione Padmâsana, rinunciando alla società degli uomini, che lo Yogi preme le due Vijñana-nâdi (i vasi della coscienza, forse le arterie coronarie) con due dita.

37. Ottenendo il successo in ciò, egli diventa tutto felicità e senza macchia; pertanto che egli si sforzi con tutto il suo potere, in modo da assicurarsi il successo.

38. Colui che pratica ciò sempre, ottiene il successo in breve tempo, e nel frattempo ottiene anche Vâyu-siddhi.

39. Lo Yogi che fa ciò anche una volta, distrugge realmente tutti i peccati; e senza dubbio in lui il Vâyu penetra nel canale centrale.

40. Lo Yogi che pratica ciò con perseveranza è adorato persino dagli Dei; egli riceve i poteri psichici di Animâ, Laghimâ, ecc., e può andare ovunque, attraverso i tre mondi, a suo piacimento.

41. A seconda della forza con cui uno domina il Vâyu, egli domina il suo corpo; il saggio, restando nello spirito, gode il mondo nel suo corpo presente.

42. Questo Yoga è un grande segreto, da non concedere a chiunque; esso può essere rivelato soltanto a colui nel quale sono riconosciute tutte le qualità di uno Yogi.

Vari tipi di Dhâranâ.

43. Che lo Yogi si sieda in Padmâsana e fissi la sua attenzione sulla cavità della gola, che ponga la sua lingua alla base del palato; mediante ciò egli estinguerà la fame e la sete.

44. Sotto la cavità della gola c'è una bellissima Nâdi chiamata Kurma; quando lo Yogi fissa la sua attenzione su essa, egli acquista grande concentrazione sul principio pensante (Chitta).

45. Quando lo Yogi pensa costantemente di avere ottenuto un terzo occhio, l'occhio di Shiva, nel mezzo della sua fronte, allora percepisce un fuoco brillante come la folgore. Meditando su questa luce, tutti i peccati sono distrutti e persino le persone più malvagie raggiungono il fine supremo.

46. Se lo Yogi con esperienza pensa a questa luce giorno e notte, egli vede i Siddha (adepti), e può certamente conversare con loro.

47. Colui che medita sul Sunya (lo spazio vuoto), mentre cammina o sta in piedi, sognando o risvegliandosi, diventa comunque eterico, ed è assorbito nel Chidâkâsh (etere di coscienza).

48. Lo Yogi desideroso di successo, dovrebbe sempre ottenere questa conoscenza; mediante l'esercizio abituale egli diviene uguale a me; attraverso la forza di questa conoscenza, egli diventa amato da tutti.

49. Avendo conquistato tutti gli elementi, ed essendo libero da tutte le speranze e i legami del mondo, quando lo Yogi seduto in Padmâsana fissa il suo sguardo sulla punta del naso, la sua mente diventa morta e egli ottiene il potere spirituale chiamato Khechari.

50. Il grande Yogi vede la luce, pura come la montagna sacra (Kailâs) e attraverso la forza del suo esercizio egli diventa il signore e il guardiano della luce.

51. Stirandosi sul pavimento, che egli mediti su questa luce; così facendo tutte le sue stanchezze e fatiche sono distrutte. Meditando sulla parte posteriore della sua testa egli diventa il dominatore della morte.

52. Dei quattro tipi di cibo che un uomo prende (cioè quello che è masticato, quello che è succhiato, quello che è leccato, e quello che è bevuto), il chilo fluido è diviso in tre parti: La parte migliore (o l'estratto più fine del cibo) va a nutrire il Linga-sharira o corpo sottile (la sede della forza). La seconda, o parte media, va a nutrire questo corpo grossolano che è composto da sette Dhâtu (umori).

53. La terza, o la parte più inferiore, va fuori dal corpo sotto forma di escrementi e di urine. Le prime due essenze del cibo si trovano nelle Nâdi, ed essendo trasportate da esse, nutrono il corpo dalla testa ai piedi.

54. Quando il Vâyû si muove attraverso le Nâdi, allora, grazie a questo Vâyû, i fluidi del corpo ottengono una straordinaria forza ed energia.

55. Le più importanti di queste Nâdi sono quattordici, distribuite in differenti parti del corpo e che svolgono varie funzioni. Esse sono o deboli o forti, e il Prâna fluisce attraverso di loro.

I sei Chakra: Mulâdhâr-Chakra.

56. Due dita sopra il retto e due dita sotto il Linga (organo genitale), quattro dita in larghezza, c'è uno spazio simile ad una radice bulbosa.

57. All'interno di questo spazio c'è la Yoni che ha la sua faccia rivolta all'indietro; questo spazio è chiamato la radice; là dimora la dea Kundalini. Essa circonda tutte le Nâdi ed è avvolta con tre spire e mezzo; tiene la sua coda nella sua stessa bocca; riposa nella apertura detta Sushumnâ.

58. Essa dorme come un serpente ed è luminosa di luce propria. Come un serpente vive fra le articolazioni; è la Dea del linguaggio ed è chiamata il seme (Vija).

59. Piena di energia e come oro ardente sappi che questa Kundalini è il potere (Shakti) di Vishnu; è la madre dei tre Guna (qualità): Sattwa, Rajas e Tamas.

60. Là, bello come il fiore Bondhuk, è sistemato il seme dell'amore; è brillante come oro lustrato, ed è descritto nello Yoga come eterno.

61. Anche Sushumnâ lo avvolge e il bel seme è lì; lì riposa brillando, splendente come la luna d'autunno, con la luminosità di milioni di soli e la freschezza di milioni di lune. La dea Tripûra Bhairavi ha preso questi tre insieme (il fuoco, il sole e la luna) ed è chiamata il Vija. E' chiamata la grande energia.

62. Esso (Vija) è dotato col potere dell'azione (movimento) e della sensazione, e circola attraverso il corpo. E' sottile, e ha una fiamma di fuoco; qualche volta sorge su e altre volte cade giù nell'acqua. Questa è la grande energia che riposa nel perineo, ed è chiamata Swayambhu-linga (auto generata).

63. Tutto questo è chiamato Adhâr-padma (loto di supporto), e i suoi quattro petali sono contrassegnati da quattro lettere (dell'alfabeto sanscrito).

64. Vicino a questo Swayambhu-linga c'è una regione dorata chiamata Kula (famiglia); l'adepto che la presiede è chiamato Dviranda, e la dea che la presiede è chiamata Dâkini. Nel centro di quel loto c'è la Yoni in cui risiede la Kundalini; la energia brillante che circola sopra di essa è chiamata Kâma-vija (seme dell'amore). L'uomo saggio che medita sempre su questo Mulâdhara ottiene Dârduri-siddhi (il potere di saltare come un ranocchione); e gradualmente può persino sollevarsi sul terreno.

65. La brillantezza del corpo è aumentata, il fuoco gastrico diventa possente, e seguono di conseguenza la libertà da ogni disturbo, la bravura e l'onniscienza.

66. Egli sa cosa è stato, cosa sta succedendo e cosa sarà, insieme alle loro cause; egli padroneggia nella sapienza ciò che non è mai stato udito così come i suoi misteri.

67. Sulla sua lingua sempre danza la dea dell'apprendimento, egli ottiene Mantra-siddhi (il successo nei Mantra), semplicemente attraverso una costante ripetizione.

68. Questo è il dictum del Guru: "Essa distrugge la vecchiaia, la morte, e innumerevoli disturbi". Il praticante del Prânâyâma dovrebbe sempre meditare su essa; attraverso la sua semplice contemplazione il grande Yogi è libero da tutti i peccati.

69. Quando lo Yogi medita su questo loto Mulâdhara, lo Swayambhu-linga, allora proprio in quel momento tutti i suoi peccati sono distrutti.

70. Qualsiasi cosa desideri la mente, egli la ottiene; attraverso l'esercizio abituale egli vede colui che gli dà la salvezza, che è il migliore sia dentro che fuori, e che deve essere adorato con grande attenzione: Meglio di Lui, io non conosco nessuno.

71. Colui che, lasciando il Dio Shiva che è dentro, adora le forme esterne, è come colui che getta via la carne dolce che ha in mano e vaga in cerca di cibo.

72. Che mediti così quotidianamente senza negligenza, sul proprio Swayambhu-linga; e che non abbia dubbi sul fatto che da ciò gli verranno tutti i poteri.

73. Attraverso l'esercizio abituale egli ottiene il successo in sei mesi; e indubbiamente il suo Vâyu entra nel canale mediano.

74. Egli domina la mente e può trattenere il respiro e il suo seme; allora egli ottiene il successo in questo così come nell'altro mondo, senza dubbio.

Swâdhisthân-Chakra (plesso prostatico).

75. Il secondo Chakra è situato alla base dell'organo genitale. Ha sei petali designati da lettere (sancrite). Il suo gambo è chiamato Swâdhisthân, il colore del loto è rosso sangue, l'adepto che lo presiede è chiamato Bâlâ, e la sua Dea Râkini.

76. Colui che quotidianamente medita su questo loto Swâdhisthân, diventa un oggetto di amore e di adorazione per tutte le bellissime Dee.

77. Egli recita senza timore i vari Shastra e le scienze che per lui erano sconosciute prima; diventa libero da ogni disturbo, e si muove attraverso l'universo senza paura.

78. La morte è divorata da lui, ma egli non è divorato da nessuno; egli ottiene i più alti poteri psichici, come Animâ, Laghimâ, ecc. Il Vâyu si muove equilibratamente nel suo corpo; anche gli umori del suo corpo sono accresciuti; è aumentata anche l'ambrosia che sgorga in lui dal loto eterico.

Manipur-Chakra (plesso solare).

79. Il terzo Chakra, chiamato Manipur, è situato vicino all'ombelico; è di un colore dorato e ha dieci petali (designati da altrettante lettere sancrite).

80. L'adepto che lo presiede è chiamato Rudra, il dispensatore di tutte le cose augurali, e la dea che presiede questo luogo è chiamata la sacra Lâkini.

81. Quando lo Yogi medita sul loto Manipur, egli ottiene il potere chiamato Pâtal-siddhi, il dispensatore della felicità costante. Egli diventa il padrone dei desideri, distrugge il dolore e i disturbi, inganna la morte, e può entrare nel corpo di un altro.

82. Egli può fabbricare l'oro, ecc., vedere gli adepti (con la chiaroveggenza), scoprire le medicine per i disturbi, e vedere i tesori nascosti.

Anâhat-Chakra (plesso toracico).

83. Nel cuore c'è il quarto Chakra, Anâhat. Ha dodici petali designati da altrettante lettere. Il suo colore è un profondo rosso sangue; ha il seme del Vâyû, ed è un punto molto piacevole.

84. In questo loto c'è una fiamma chiamata Vâlinga; meditando su essa, uno ottiene gli oggetti dell'universo visibile e di quello invisibile.

85. L'adepto che lo presiede è Pinâki, e Kâkini la sua Dea. Colui che medita sempre su questo loto del cuore è avidamente desiderato dalle fanciulle celesti.

86. Egli consegue una smisurata conoscenza, conosce il passato, il presente e il futuro; ha chiaroudienza, chiaroveggenza e può camminare nell'aria, in qualunque momento gli piace.

87. Egli vede gli adepti le Dee conosciute come Yogini; ottiene il potere conosciuto come Khechari, e domina tutto ciò che si muove nell'aria.

88. Colui che medita quotidianamente sul nascosto Bâna-linga, indubbiamente ottiene i poteri psichici chiamati Khechari (spostarsi nell'aria) e Bhuchari (andare ovunque si vuole nel mondo).

89. Io non posso descrivere pienamente l'importanza della meditazione su questo loto; persino gli dei Brahmâ, ecc., tengono segreto il metodo di meditazione su esso.

Vishudda-Chakra.

90. Questo Chakra situato nella gola è il quinto, ed è chiamato loto Vishudda. Il suo colore è come oro brillante, ed è ornato da sedici petali ed è la sede dei suoni vocalici. L'adepto che lo presiede è chiamato Chhagalânda e la sua dea è chiamata Shâkini.

91. Colui che medita sempre su esso è veramente il signore degli Yogi, e merita di essere chiamato saggio; attraverso la meditazione su questo loto Vishudda lo Yogi comprende subito i quattro Veda coi loro misteri.

92. Quando lo Yogi, fissando la sua mente su questo punto segreto, si sente arrabbiato, allora senza dubbio tutti e tre i mondi cominciano a tremare.

93. Addirittura, qualora la mente dello Yogi dovesse essere assorbita per caso in questo luogo, allora egli diventerebbe inconsapevole del mondo esterno e godrebbe sicuramente il mondo interno.

94. Il suo corpo non diventa mai debole, ed egli trattiene tutte le sue piene forze per mille anni, egli diventa più duro del diamante.

95. Quando lo Yogi abbandona questa contemplazione, allora per lui migliaia di anni in questo mondo appaiono come semplici istanti.

Âjña-chakra.

96. Il Chakra con due petali, chiamato Âjña, è situato fra le sopracciglia e ha due petali designati da due lettere; l'adepto che lo presiede è chiamato Shuklâ Mahâkâla (il grande tempo bianco); la dea che lo presiede è chiamata Hâkiñ.

97. All'interno di quel petalo c'è il seme eterno (la sillaba tham), brillante come la luna d'autunno. Il saggio anacoreta, sapendo ciò non è mai influenzato.

98. Questa è la grande luce tenuta segreta in tutti i Tantra; meditando su essa, si ottengono i successi più alti, non c'è dubbio su questo.

99. Io sono il dispensatore di salvezza, io sono il terzo Linga nel Turiya (lo stato di estasi, anche il nome del loto dai mille petali). Meditando su esso, lo Yogi diventa certamente come me.

100. I due vasi chiamati Idâ e Pingalâ sono i veri Varana e Asi. Lo spazio fra essi è chiamato Vârânasi (Benares, la città sacra a Shiva). Si dice che là dimori Vishwanâtha (il Signore dell'universo).

101. La grandezza di questo luogo santo è stata dichiarata in molteplici scritture dai saggi che percepiscono la verità. Il suo grande segreto è stato eloquentemente spiegato da loro.

102. Sushumnâ scorre lungo la colonna vertebrale fino a dove è situato il Brahmarandhra (foro di Brahma). Qui per un certo tratto va sul lato destro del loto Âjña, da cui procede alla narice sinistra, ed è chiamato Gange.

103. Il loto che è situato nel Brahmarandhra è chiamato Sahasrâra (dai mille petali). Nel suo centro dimora la luna. Da quel luogo triangolare, un elisir è continuamente essudato. Questo fluido lunare di immortalità incessantemente scorre attraverso Idâ. L'elisir fluisce in una corrente, una corrente continua. Andando alla narice sinistra, riceve dallo Yogi il nome di Gange.

104. Dalla porzione destra del loto Âjña e andando verso la narice sinistra fluisce Idâ. Qui esso è chiamato Varana (Il Gange che sorge verso nord).

105. Che lo Yogi mediti sullo spazio fra le due Nâdi come Vârânasi. Anche Pingalâ viene nello stesso modo dalla parte sinistra del loto Âjña, e va verso la narice destra, ed è stata chiamata da noi Asi.

106. Il loto che è situato nel Mulâdhâr ha quattro petali. Nello spazio fra di essi dimora il sole.

107. Da quella sfera del sole, un veleno essuda continuamente. Quella essenza pericolosa che riscalda eccessivamente fluisce pienamente attraverso Pingalâ.

108. Il veleno (fluido solare della mortalità) che là fluisce continuamente sotto forma di corrente va alla narice sinistra, così come il fluido lunare della immortalità va verso la sinistra.

109. Sorgendo dalla parte sinistra del loto Âjña e andando alla narice destra questa Pingalâ che scorre verso nord è stata anticamente chiamata Asi.

110. Il loto a due petali Âjña è stato così descritto dove dimora il dio Maheshwara. Gli Yogi parlano di tre stadi più sacri sopra di questo. Essi sono chiamati Vindu, Nâda e Shakti e sono situati nel loto della fronte.

111. Colui che medita continuamente sul loto nascosto Âjña, distrugge subito tutto il Karma della sua vita passata, senza nessun ostacolo.

112. Restando in questo luogo, quando lo Yogi medita costantemente, allora per lui tutte le forme, le adorazioni e le preghiere appaiono inutili.

113. Gli Yaksha, Râkshasa, Gandharva, Apsarâ e Kinnara, tutti si inchinano ai suoi piedi. Essi diventano obbedienti al suo comando.

114. Rigirando la lingua e ponendola nella lunga cavità del palato, che lo Yogi entri in meditazione, la quale distrugge tutti i timori. E se la sua mente rimane qui stabilizzata anche solo per un secondo, tutti i suoi peccati sono subito distrutti.

115. Tutti i frutti che sono stati descritti come risultato della meditazione sugli altri cinque loti, sono ottenuti attraverso la semplice conoscenza di quest'ultimo loto Âjña.

116. Il saggio, che continuamente pratica la meditazione su questo loto Âjña, diventa libero dalle possenti catene del desiderio, e gode la felicità.

117. Quando al momento della morte lo Yogi medita su questo loto, lasciando la sua vita, quel santo è assorbito nel Paramâtmâ.

118. Colui che medita su questo, in piedi o camminando, addormentato o sveglio, non è toccato dal peccato, anche se per lui fosse possibile compiere azioni peccaminose.

119. Lo Yogi diventa libero dalle catene delle sue stesse azioni. L'importanza della meditazione sul loto a due petali non può essere descritta pienamente. Persino gli dei come Brahmâ, ecc., hanno imparato solo una parte di questa grandezza da me.

Il loto dai mille petali.

120. Su di esso, alla base del palato, c'è il loto dai mille petali, in quel punto dove c'è il foro di Sushumnâ.

121. Dalla base o radice del palato, Sushumnâ si estende verso il basso, finché raggiunge il perineo e il Muladhâr: tutti i vasi la circondano, o sono sorretti da essa.

Queste Nâdi sono i semi del mistero, o le sorgenti di tutti i principi che costituiscono un uomo, e mostrano la via verso Brahma (cioè danno la salvezza).

122. Il loto che è alla radice del palato è chiamato Sahasrâr (dai mille petali); nel suo centro c'è una Yoni (sede o centro di forza) che ha la sua faccia rivolta in basso.

123. In essa c'è la radice di Sushumnâ, insieme al suo foro; questo è chiamato Brahmarandhra (foro di Brahma), che si estende verso il loto Mulâdhâr.

124. Nel foro di Sushumnâ dimora Kundalini come sua forza interna. Nella Sushumnâ c'è anche una corrente costante di forze chiamata Chitrâ, secondo la mia opinione le sue azioni o modificazioni dovrebbero essere chiamate Brahmarandhra, ecc...

125. Semplicemente ricordando ciò si ottiene la conoscenza di Brahman, tutti i peccati sono distrutti, e non si rinasce più come uomini.

126. Che (lo Yogi) si ponga il pollice in movimento dentro la bocca: in questo modo l'aria, che fluisce attraverso il corpo, è fermata.

127. A causa di ciò (Vâyû) l'uomo vaga nel cerchio dell'universo; gli Yogi, pertanto, non desiderano mantenere questa circolazione; tutte le Nâdi sono legate da otto nodi; soltanto la Kundalini può penetrare questi nodi e passare oltre il Brahmarandhra e mostrare la via della salvezza.

128. Quando l'aria è pienamente confinata in tutte le Nâdi, allora la Kundalini lascia questi nodi e si guadagna la strada attraverso il Brahmarandhra.

129. Allora l'aria vitale fluisce continuamente nella Sushumnâ. Sia a destra che a sinistra del Mulâdhâr, sono situate Idâ e Pingalâ. Sushumnâ passa in mezzo a loro.

130. Il cavo di Sushumnâ nella sfera di Mulâdhâr è chiamato Brahmarandhra. Il saggio che conosce ciò è emancipato dalla catena del Karma.

131. Tutti questi tre vasi si incontrano sicuramente alla bocca del Brahmarandhra; bagnandosi in questo luogo si ottiene sicuramente la salvezza.

La Sacra Triveni (Prayag).

132. Tra il Gange e Jamuna scorre questa Saraswati: bagnandosi nella loro congiunzione, il fortunato ottiene la salvezza.

133. Abbiamo detto prima che Idâ è il Gange e Pingalâ è la figlia del sole (Jamuna), nel mezzo Sushumnâ è Saraswati; il luogo dove tutte e tre si congiungono è il più inaccessibile.

134. Colui che rappresenta mentalmente il bagno alla congiunzione del bianco (Idâ) e del nero (Pingalâ) diventa libero da tutti i peccati, e raggiunge il Brahma eterno.

135. Colui che rappresenta il rito funerario dei suoi antenati alla giunzione di questi tre fiumi (Triveni) procura la salvezza a loro e a se stesso e raggiunge il fine supremo.

136. Colui che quotidianamente compie i triplici doveri (cioè regolari, occasionali e ottimali) contemplando mentalmente in questo luogo, diventa senza dubbio santo.
137. Colui che si bagna una volta sola in questo luogo sacro gode la felicità celeste, i suoi molteplici peccati sono bruciati, e diventa uno Yogi dalla mente pura.
138. Che sia puro o impuro, in qualunque stato uno si trovi, eseguendo le abluzioni in questo luogo mistico, egli diventa senza dubbio santo.
139. Al momento della morte che egli si bagni in queste acque della Triveni (la trinità dei fiumi): colui che muore passando a questo, raggiunge comunque la salvezza.
140. Non c'è segreto più grande di questo nei tre mondi. Questo dovrebbe essere tenuto segreto con grande attenzione. Non dovrebbe essere mai rivelato.
141. Se la mente diventa stabilmente fissata anche per mezzo secondo sul Brahmarandhra, uno diventa libero da tutti i peccati e raggiunge il fine supremo.
142. Il santo Yogi la cui mente è assorbita in esso, è assorbito in me dopo aver goduto i poteri chiamati Animâ, Laghimâ, ecc...
143. L'uomo che conosce questo Brahmarandhra diventa mio diletto in questo mondo; dominando i peccati egli diventa destinato alla salvezza; diffondendo la conoscenza egli salva migliaia di persone.
144. Gli dei e quelli con quattro facce possono difficilmente ottenere questa conoscenza. Essa è il più incommensurabile tesoro degli Yogi; questo mistero del Brahmarandhra dovrebbe essere tenuto in gran segreto.

La luna del mistero.

145. Io ho detto prima che c'è un centro di forza (Yoni) nel mezzo del Sahasrâra; sotto di questo c'è la luna; che il saggio mediti su questo.
146. Meditando su questa lo Yogi diventa adorabile in questo mondo, ed è rispettato dagli dei e dagli adepti.
147. Nel seno della fronte che egli mediti sull'oceano di latte; a partire da quel luogo che egli mediti sulla luna che è nel Sahasrâra.
148. Nel seno della fronte c'è la luna che contiene il nettare (Kalâs, cioè piena). Che egli mediti su questa luna senza macchie. Attraverso una pratica costante egli la vede in tre giorni. Semplicemente vedendola, il praticante brucia tutti i suoi peccati.
149. Il futuro si rivela a lui, la sua mente diventa pura; e per quanto egli possa avere commesso i cinque grandi peccati, con un solo istante di meditazione su essa, egli li distrugge.
150. Tutti i corpi celesti (pianeti, ecc.) diventano favorevoli, tutti i pericoli sono distrutti, tutti gli incidenti sono scongiurati, il successo è ottenuto nella guerra; i poteri Khechari e Bhuchari sono acquisiti col vedere la luna che è nella testa. Attraverso la semplice

contemplazione di essa tutti questi risultati sono prodotti, non c'è dubbio di ciò. Attraverso una pratica costante dello Yoga uno diventa veramente un adepto. In verità, in verità, sempre più in verità, egli certamente diventa uguale a me. Il continuo studio nella scienza dello Yoga, dà il successo agli Yogi. Qui finisce la descrizione dell'Âjñapura Chakra.

Il mistico monte Kailâs.

151. Sopra questa (cioè la sfera lunare) c'è il brillante loto dai mille petali. E' al di fuori dal microcosmo del corpo, è il dispensatore della salvezza.

152. In verità il suo nome è monte Kailâs, dove dimora il grande signore (Shiva), che è chiamato Nakula ed è senza distruzione e senza aumento o diminuzione.

153. Gli uomini, non appena scoprono questo luogo assai segreto, diventano liberi dalle rinascite in questo mondo. Attraverso la pratica di questo Yoga essi ottengono il potere di generare o distruggere la creazione, questo aggregato di elementi.

154. Quando la mente è stabilmente fissata in questo luogo, che è la residenza del grande cigno ed è chiamata Kailâs, allora quello Yogi, esente da disturbi e avendo domato tutti gli accidenti, vive a lungo, libero dalla morte.

155. Quando la mente dello Yogi è assorbita nel Grande Dio chiamato Kulâ, allora è raggiunta la pienezza del Samâdhi, allora lo Yogi diventa costante.

156. Attraverso la meditazione costante uno dimentica il mondo, e poi in verità lo Yogi ottiene un meraviglioso potere.

157. Che lo Yogi beva in continuazione il nettare che fluisce da esso, attraverso questo egli dà una regola alla morte, e domina il Kulâ. Qui la forza Kulâ Kundalini è assorbita, dopo di che la quadruplici creazione è assorbita nel Paramâtman.

Il Râja Yoga.

158. Attraverso questa conoscenza, le modificazioni della mente sono sospese, per quanto attive esse possano essere: pertanto lo Yogi in modo instancabile e senza egoismo cerchi di ottenere questa conoscenza.

159. Quando le modificazioni del principio pensante sono sospese, allora uno certamente diventa uno Yogi; allora è conosciuta la indivisibile, santa, pura Gnosi.

160. Che egli mediti sul suo proprio riflesso nel cielo, così come sull'Uovo Cosmico: nel modo che ho descritto sopra. Attraverso ciò egli pensi incessantemente al Grande Vuoto.

161. Il Grande Vuoto, il cui inizio è vuoto, il cui mezzo è vuoto, la cui fine è vuoto, ha lo splendore di dieci milioni di soli, e la freschezza di dieci milioni di lune. Meditando continuamente su di esse si ottiene il successo.

162. Che egli pratichi quotidianamente, con energia, questo Dhyâna (meditazione), entro un anno otterrà senza dubbio il successo.

163. L'uomo la cui mente è assorbita in quel luogo anche per un secondo è certamente uno Yogi, e un buon devoto, ed è riverito in tutti i mondi.

164. In verità tutti i suoi peccati sono distrutti subito.

165. Vedendolo uno non ritorna mai al sentiero di questo mondo mortale; pertanto, che lo Yogi pratici ciò con grande attenzione per il sentiero dello Swâdhisthân.

166. Io non posso descrivere la grandezza di questa meditazione. Colui che la pratica la conosce. Egli diventa rispettato da me.

167. Attraverso la meditazione uno conosce subito i meravigliosi effetti di questo Yoga (cioè della contemplazione del vuoto); indubbiamente egli ottiene i poteri psichici chiamati Animâ, Laghimâ...

168. Così io ho descritto il Râja Yoga, che è tenuto segreto in tutti i Tantra; adesso ti descriverò brevemente il Râjâdhirâj Yoga.

Il Râjâdhirâj Yoga.

169. Sedendo in Svastikâsana, in un bellissimo monastero, libero da tutti gli uomini e gli animali, avendo dato rispetto al suo Guru, che lo Yogi pratici questa meditazione.

170. Sapendo dalla trattazione del Vedanta che il Jiva è indipendente e autosufficiente, che egli renda anche la sua mente autosufficiente, e che non mediti su altro.

171. Indubbiamente, attraverso questa meditazione, il più alto successo è raggiunto (Mahâ-siddhi), rendendo la mente inattiva, egli stesso diventa perfettamente Pieno.

172. Colui che pratica ciò sempre, è il vero Yogi senza passioni, egli non usa mai la parola "io", ma scopre sempre sé stesso pieno di Âtman.

173. Cos'è il legame, cos'è l'emancipazione? Per lui tutto è una cosa solamente; indubbiamente, colui che pratica ciò sempre, è il vero emancipato.

174. Egli è lo Yogi, egli è il vero devoto, egli è adorato in tutti i mondi, colui che medita sul Jivâtâmâ e sul Paramâtâmâ, l'uno in relazione all'altro come l' "io" e il "sono", colui che rinuncia all' "io" e al "tu" e medita sull'indivisibile; lo Yogi libero da tutti gli attaccamenti prende rifugio in quella meditazione in cui, attraverso la conoscenza del super inganno e della negazione, tutto è dissolto.

175. Lasciando quel Brahma, che è manifesto, che è la conoscenza, che è la beatitudine, e che è coscienza assoluta, l'ingannato vaga discutendo vanamente sul manifesto e sull'immanifesto.

176. Colui che medita su questo universo mobile e immobile, che è realmente immanifesto, ma abbandona il supremo Brahman - direttamente manifesto - è veramente assorbito in questo universo.

177. Lo Yogi, libero dall'attaccamento, costantemente si esercita nella pratica che conduce alla Gnosi, affinché non possa sorgere nuovamente l'ignoranza.

178. Il saggio, ritirando tutti i suoi sensi dagli oggetti, ed essendo libero da tutte le compagnie, rimane in mezzo a questi oggetti e non li percepisce, come se fosse caduto in un sonno profondo.

179. E così, praticando costantemente, l'Auto-luminoso diviene manifesto; qui finiscono tutti gli insegnamenti del Guru (essi non possono ulteriormente aiutare lo studente). Da qui in poi egli deve far da sé, essi non possono più aumentare la sua ragione o il suo potere, da qui in poi semplicemente attraverso la forza della sua pratica egli può conquistare la Gnosi.

180. Quella Gnosi dalla quale le parole e il pensiero vengono resi inutili può essere ottenuta solo con l'esercizio; perché allora questa Gnosi erompe da sé.

181. Lo Hatha Yoga non può essere ottenuto senza il Râja Yoga, né il Râja Yoga può essere ottenuto senza lo Hatha Yoga. Pertanto che lo Yogi apprenda inizialmente lo Hatha Yoga dalle istruzioni del saggio Guru.

182. Colui che, finché vive in questo corpo fisico, non pratica lo Yoga, vive semplicemente per la causa della soddisfazione dei sensi.

183. Dal momento in cui egli inizia, al momento in cui egli guadagna una padronanza perfetta, lo Yogi mangia moderatamente e senza avidità, altrimenti, per quanto bravo, non può ottenere il successo.

184. Il saggio Yogi in presenza di altri dovrebbe pronunciare parole del massimo bene, ma non dovrebbe parlare molto: egli mangia poco per mantenere la sua forma fisica; che egli rinunci alla compagnia degli uomini, in verità che egli rinunci a tutte le compagnie: altrimenti egli non potrà raggiungere la salvezza (Mukti); realmente io ti dico il vero.

185. Che egli pratichi ciò in segreto, libero dalla compagnia degli uomini, in un luogo appartato. Per il fine dell'apparenza egli dovrebbe rimanere nella società, ma non dovrebbe avere il suo cuore in essa. Egli non dovrebbe rinunciare ai doveri della sua professione, casta o rango; ma che egli pratichi ciò soltanto come strumento del Signore, senza alcun interesse negli eventi. Facendo così non c'è peccato.

186. Persino il capofamiglia (Grihasta), seguendo saggiamente questo metodo, può ottenere il successo, non c'è dubbio su ciò.

187. Restando in famiglia, sempre compiendo i doveri di capofamiglia, colui che è libero da meriti e demeriti e ha ritirato i suoi sensi, ottiene la salvezza. Il capofamiglia che pratica Yoga non è toccato dai peccati, se per proteggere i suoi simili egli commette qualche peccato, non è macchiato da esso.

Il Mantra.

188. Adesso io ti parlerò della migliore delle pratiche: la ripetizione del Mantra: da ciò egli guadagna la felicità in questo mondo così come in quelli che sono oltre questo.

189. Conoscendo questa superiorità dei Mantra, lo Yogi certamente ottiene il successo (Siddhi); questo dà tutti i poteri e piaceri allo Yogi che ha un solo obiettivo.

190. Nel loto Mulâdhara dai quattro petali c'è il Bîja (seme) della parola, brillante come il fulmine (cioè la sillaba Aim).

191. Nel cuore c'è il Bîja dell'amore, bello come il fiore Bandhuk (Klim). Nello spazio fra le sopracciglia (cioè nel loto Âjña) c'è il seme di Shakti (Strim), brillante come dieci milioni di lune. Questi tre semi dovrebbero essere tenuti segreti, essi danno il godimento e la emancipazione. Che lo Yogi ripeta questi tre Mantra e provi ad ottenere il successo.

192. Che egli apprenda questi Mantra dal suo Guru, che li ripeta né troppo velocemente né troppo lentamente, mantenendo la mente sgombra da ogni dubbio, e comprendendo la relazione mistica fra le lettere del Mantra.

193. Il saggio Yogi, fissando intenzionalmente la sua attenzione su questo Mantra, svolgendo tutti i doveri peculiari della sua casta, dovrebbe compiere centomila Hom (sacrifici del fuoco) e quindi ripetere questo Mantra trecentomila volte in presenza della dea Tripura.

194. Alla fine di questa ripetizione sacra (Japa), che il saggio Yogi compia ancora Hom, in una cavità triangolare, con lo zucchero, il latte, il burro, e il fiore di Karavi (oleandro).

195. Attraverso questa pratica del hma-Japa-Homa, la dea Tripura Bhairavi, che è stata propiziata dal suddetto Mantra, diventa compiaciuta e soddisfa tutti i desideri dello Yogi.

196. Avendo soddisfatto il Guru e avendo ricevuto questo eccelso Mantra, nel modo giusto, e praticando la sua ripetizione nel modo che abbiamo descritto, con la mente concentrata, persino colui che è maggiormente carico del Karma del passato consegue il successo.

197. Lo Yogi che, avendo controllato i suoi sensi, ripete questo Mantra centomila volte, guadagna il potere di attrarre gli altri.

198. Ripetendolo duecentomila volte egli può controllare tutti, essi vanno da lui liberamente, come le donne vanno a un pellegrinaggio. Essi gli danno tutto ciò che possiedono, e rimangono sempre sotto il suo controllo.

199. Ripetendo questo Mantra trecentomila volte, tutte le divinità che presiedono sulle sfere, ed anche le stesse sfere, sono portate sotto il suo dominio.

200. Ripetendolo seicentomila volte, egli diventa il veicolo del potere - sì, il protettore del mondo - circondato da servo.

201. Ripetendolo un milione e cinquecentomila volte i Signori di Vakshas, Râkshas e i Nâgas vanno sotto il suo controllo; tutti obbediscono costantemente al suo comando.

202. Ripetendolo un milione e cinquecentomila volte i Siddha, i Vâdhyâdharâs, i Ghandharvas, gli Apsarâs vanno sotto il controllo dello Yogi; non c'è dubbio su ciò. Egli ottiene subito la conoscenza di tutto lo scibile.

203. Ripetendolo un milione e ottocentomila volte egli, in questo corpo, può sollevarsi dal terreno; egli ottiene realmente un corpo luminoso; va dappertutto nell'universo, dovunque

voglia; egli vede i pori della terra, cioè vede gli interstizi e le molecole di questa solida terra.

204. Ripetendolo due milioni e ottocentomila volte egli diventa il Signore dei Viddyâdharâs, il saggio Yogi diventa Kâma-rûpi (cioè può assumere la forma che vuole). Ripetendolo tre milioni di volte egli diventa uguale a Brahma e a Vishnu. Egli diventa un Rudra, attraverso sei milioni di ripetizioni. Attraverso otto milioni di ripetizioni egli può godere di tutto. Ripetendolo una decina di milioni di volte il grande Yogi è assorbito nel Param Brahman. Un tale praticante può difficilmente essere trovato attraverso i tre mondi.

205. Oh Dea! Shiva, il distruttore di Tripura, è l'unica prima e più alta causa. Il saggio raggiunge Lui che è immutabile, senza decadenza, immerso nella pace, incommensurabile e libero da tutti i mali, l'Obiettivo Supremo.

206. Oh grande Dea! Questa scienza di Shiva è una grande scienza, è sempre stata tenuta segreta. Pertanto anche il saggio deve tenere segreta questa scienza che o ho rivelato.

207. Lo Yogi, desideroso di successo, dovrebbe mantenere lo Yoga come un grande segreto. E' fruttifero se tenuto segreto, se rivelato perde i suoi poteri.

208. Il saggio che lo legge quotidianamente, dall'inizio alla fine, indubbiamente, ottiene gradualmente il successo nello Yoga. Egli ottiene l'emancipazione che lo onora quotidianamente.

209. Che questa scienza sia trasmessa a tutti i santi uomini che desiderano l'emancipazione. Attraverso la pratica il successo è raggiunto, senza di esso come può essere conseguito?

210. Pertanto gli Yogi dovrebbero praticare lo Yoga in osservanza alle regole. Colui che si contenta di ciò che ottiene, che ritira i suoi sensi, essendo un capofamiglia, che non è assorbito nei doveri domestici, certamente ottiene l'emancipazione attraverso la pratica dello Yoga.

211. Persino i nobili capi famiglia ottengono il successo attraverso il Japa, se essi compiono i doveri dello Yoga nel modo giusto. Pertanto anche il capofamiglia si sforzi nello Yoga (la sua ricchezza e le condizioni di vita non sono ostacoli in questo).

212. Vivendo nella casa fra la moglie e i figli, ma essendo libero dall'attaccamento a loro, praticando lo Yoga in segreto, persino un capo famiglia trova punti di accesso (coronando lentamente i suoi sforzi) e così, seguendo questo mio insegnamento, egli vive sempre in una felicità piena di beatitudine.

GHERANDA SAMHITÂ



LEZIONE PRIMA

Io saluto quel Adishvâra che per primo ha insegnato la scienza dello Hatha-Yoga, una scienza che è come una scala che porta alle più alte cime del Râja-Yoga.

Sull'allenamento del corpo fisico

1. Una volta Chandakapali andò all'eremitaggio di Gheranda, lo salutò con reverenza e devozione e lo interrogò.
2. Chandakapali disse: Oh maestro di Yoga! Oh migliore fra gli Yogi! Oh Signore! Io adesso desidero ascoltare (l'insegnamento dello) Yoga fisiologico, che porta alla conoscenza della verità Tattva-Jñâna.
3. Gheranda replicò: Hai chiesto bene veramente, o potentemente armato! Io ti dirò, fanciullo, quello che mi hai domandato: Presta attenzione con diligenza.
4. Non ci sono catene come quelle dell'illusione (Mâyâ), non c'è forza come quella che viene dalla disciplina (Yoga), non c'è amico più alto della conoscenza (Jñâna), e non c'è più grande nemico dell'egoismo (Ahamkâra).
5. Così come, imparando l'alfabeto, uno può, attraverso la pratica, impadronirsi di tutte le scienze, così, praticando per prima cosa l'allenamento fisico, uno acquista la conoscenza della verità.
6. A causa delle azioni buone e cattive, i corpi di tutti gli esseri animati sono prodotti, e i corpi fanno sorgere al Karma (che porta alla rinascita) e così il cerchio viene continuato, come quello di un mulino che ruota.
7. Come il mulino che ruota nell'acqua tirata dal pozzo va su e giù, mosso dai buoi (riempiendo e vuotando continuamente i secchi), così l'anima passa attraverso la vita e la morte spinta dal suo Karma.
8. Come un recipiente di terra non cotta gettato nell'acqua, il corpo va presto in rovina (in questo mondo). Cuocilo bene nel fuoco dello Yoga in modo da fortificare e purificare il corpo.
9. I sette esercizi che appartengono a questo Yoga del corpo sono i seguenti: per purificare, per rinforzare, per stabilizzare, per calmare, e quelli che conducono alla leggerezza, alla percezione e all'isolamento.

10-11.1) La purificazione è acquisita mediante la pratica regolare di sei tecniche (che saranno menzionate in breve);

- 2) Le Âsana o posizioni danno Dridhata o forza;
- 3) Mudrâ dà Sthiratâ o stabilità;
- 4) Pratyâhâra dà Dhirata o calma;
- 5) Prânâyâma dà leggerezza o Laghiman;
- 6) Dhyâna dà la percezione del Sé o Pratyakshatva;
- 7) Samâdhi dà l'isolamento o Nirliptatâ, che è veramente la libertà.

12. I sei processi di purificazione: 1) Dhauti; 2) Vasti; 3) Neti; 4) Lauliki; 5) Trataka; 6) Kapalabhati, sono gli Shatkarmas o sei pratiche, conosciute come Sâdhana.

PARTE I I QUATTRO DHAUTI INTERNI

13. I Dhauti sono di quattro tipi e ripuliscono le impurità del corpo. Essi sono: a - Antardhauti (lavaggio interno); b - Dantadhauti (pulizia dei denti); c - Hrid-dhauti (pulizia del cuore); d - Mûlashodhana (pulizia del retto).

a - Antar-dhauti.

14. Antardhauti è ulteriormente suddiviso in quattro parti: Vâtasâra (purificazione col vento), Vârisâra (purificazione con l'acqua), Agnisâra (purificazione col fuoco), Bahistrika.

Vâtasâra-dhauti

15. Contrai la bocca come il becco di un corvo e bevi l'acqua lentamente, e riempiendo lentamente lo stomaco, muovila all'interno, e quindi spingila fuori lentamente attraverso il passaggio inferiore.

16. Vâtasâra è un processo molto segreto, produce la purificazione del corpo, distrugge tutti i disagi e accresce il fuoco gastrico.

Vârisâra-dhauti.

17. Riempi la bocca con l'acqua giù nella gola, e quindi bevila lentamente; poi muovila verso lo stomaco, forzandola giù ed espellendola attraverso il retto.

18. Il processo dovrebbe essere tenuto molto segreto. Esso purifica il corpo e, praticandolo con cura, si ottiene un corpo luminoso e splendente.

19. Vârisâra è il Dhauti più eccelso. Colui che lo pratica con facilità purifica il suo corpo sudicio e lo trasforma in un corpo splendente.

Agnisâra-dhauti.

20. Contrai il plesso navale o intestino verso la spina per cento volte. Questo è Agnisâra o processo del fuoco. Questo dà successo nella pratica dello Yoga, cura tutti i disturbi dello stomaco (succo gastrico) e accresce il fuoco interno.

21. Questa forma di Dhauti dovrebbe essere tenuta molto segreta, e viene ottenuta difficilmente persino dagli Dei. Ma con questo solo Dhauti si ottiene certamente un corpo luminoso.

Bahishtrika-dhauti.

22. Mediante il Kâkacañcu, o Mudra del becco di corvo riempi lo stomaco di aia, tienila dentro per un'ora e mezzo, e quindi spingila giù attraverso gli intestini. Questo Dhauti deve essere tenuto in gran segreto, e non deve essere rivelato a nessuno.

23. Poi, stando nell'acqua, la cui profondità deve essere tale da raggiungere l'ombelico, spingi in fuori la Shaktinâdî (intestino lungo), lava la Nâdî con le mani, così che il suo sudiciume sia completamente lavato; lavalala con attenzione e quindi spingila nuovamente nell'addome.

24. Questo processo dovrebbe essere tenuto segreto. Non è facile da realizzare neanche dagli Dei. Semplicemente con questo Dhauti uno ottiene un corpo simile a quello degli Dei.

25. Come una persona normale non ha il potere di trattenere il respiro per un'ora e mezza (o trattenere l'aria nel suo stomaco per quel tempo), così egli non può realizzare questo grande Dhauti o purificazione, conosciuto come Bahishtrika-dhauti.

b - Danta-dhauti.

27. Strofini i denti con la polvere della pianta Katechu o con la terra pura, fintantoché le loro impurità saranno rimosse.

28. Questo lavaggio dei denti è un grande Dhauti e un processo importante nella pratica dello Yoga, per gli Yogi. Dovrebbe essere fatto quotidianamente al mattino al fine di preservare i denti.

Jihvâ-shodhana.

29. Ora io ti parlerò del metodo di pulizia della lingua. L'allungamento della lingua distrugge la vecchiaia, la morte e i disturbi.

30. Unisci le tre dita note come indice, medio e anulare, mettile nella gola e strofina bene e pulisci la radice della lingua, e mediante questa pulizia espelli il flegma.

31. Avendola così lavata, strofinala più volte col burro e con il latte; quindi, tenendo l'estremità della lingua con una sorta di pinza di ferro, tirala fuori molto lentamente.

32. Fai ciò con diligenza, prima dell'alba e del tramonto. Facendo così la lingua diventa allungata.

Karna-dhauti.

33. Pulisci i due fori delle orecchie col dito indice e con l'anulare. Praticandolo quotidianamente i suoni mistici sono uditi.

Kapâla-randhra-dhauti.

34. Strofina col pollice della mano dentro la depressione nella fronte vicino al ponte del naso. Attraverso la pratica di questo Yoga, i disturbi che insorgono da una disorganizzazione degli umori flegmatici sono curati.

35. I vasi diventano purificati e la chiaroveggenza è prodotta. Questo dovrebbe essere praticato quotidianamente dopo il risveglio, dopo i pasti e la sera.

c - Hrid-dhauti

36. Hrid-dhauti, o purificazione del cuore (o piuttosto della gola) è di tre tipi, cioè Danda mediante un bastoncino, Vamana mediante il vomito, e vâsas mediante un panno.

Danda-dhauti.

37. Prendi uno stelo di una pianta, Haridrâ, o un gambo di canna, inseriscilo lentamente nell'esofago e poi tiralo fuori lentamente.

38. Attraverso questo processo tutto il flegma, la bile e le altre impurità sono espulse dalla bocca. Attraverso questo Danda-dhauti ogni genere di disturbo del cuore è sicuramente curato.

Vamana-dhauti.

39. Dopo il pasto, che il saggio praticante beva acqua fino ad essere pieno alla gola poi, dopo aver guardato per un po' verso l'alto, che egli la rivomiti fuori. Praticando quotidianamente questo Yoga i disordini del flegma e della bile sono curati.

Vâso-dhauti.

40. Che egli ingoi lentamente un panno fine, largo quattro dita, e che successivamente lo tiri fuori. Questo è chiamato Vâso-dhauti.

41. Ciò cura i disturbi addominali, la febbre, la milza ingrossata, la lebbra e altri disturbi della pelle e disordini del flegma e della bile e, giorno per giorno, il praticante ottiene la salute, la forza e la bellezza.

d - Mûlashodhana.

42. L'Apânavâyu non fluisce liberamente fintantoché il retto non è purificato. Pertanto che egli con grande attenzione pratichi questa purificazione del grosso intestino.

43. Mediante il gambo di una radice di Haridrâ o col dito medio, l'ano deve essere attentamente pulito più volte.

44. Ciò elimina la costipazione, l'indigestione e la dispepsia e aumenta la bellezza e il vigore del corpo e migliorala sfera del fuoco (cioè il succo gastrico).

Fine del Dhauti.

PARTE SECONDA VASTI

45. I Vasti descritti sono di due tipi, cioè Jala-Vasti (o Vasti dell'acqua) e Shuska-Vasti (o Vasti asciutto). Il primo è praticato nell'acqua, il secondo sulla terra.

Jala-Vasti

46. Entrando nell'acqua fino al livello dell'ombelico e assumendo la posizione chiamata Utkatâsana, che lo Yogi contrae e dilata il muscolo sfinterico dell'ano. Questo è chiamata Jala-Vasti.

47. Ciò cura i disordini urinari, quelli della digestione e i disordini dell'aria. Il corpo diventa libero da tutti i disturbi e diventa bello come quello del dio Cupido.

Sthala-Vasti.

48. Assumendo la posizione chiamata Paschimottâna, che egli muova lentamente gli intestini all'ingiù poi contrae e dilata i muscoli sfinterici dell'ano con Ashvini-Mudrâ.

49. Grazie alla pratica di questo Yoga la costipazione non viene mai ed aumenta il fuoco gastrico e guarisce la flatulenza.

PARTE TERZA. NETI.

50. Prendi un filo sottile, che misura mezzo cubito e inseriscilo nelle narici e, passandolo attraverso, tiralo fuori dalla bocca. Questo è chiamato Neti-Kriyâ.

51. Praticando il Neti-Kriyâ uno ottiene Khechari-Siddhi. Esso distrugge i disordini del flegma e produce la chiaroveggenza.

PARTE IV LAULIKÎ-YOGA.

52. Con grande forza muovi lo stomaco e gli intestini da una parte all'altra. Questo è chiamato Laulikî-Yoga. Ciò distrugge tutti i disturbi e aumenta il fuoco corporeo.

PARTE V TRÂTAKA.

53. Fissa stabilmente lo sguardo su qualsiasi piccolo oggetto senza mai battere le ciglia, finché le lacrime cominciano a scorrere. Questo è chiamato Trâtaka dai saggi.

54. Praticando questo Yoga, Shambavi-Mudrâ è ottenuto; e certamente tutti i disturbi degli occhi sono distrutti e la chiaroveggenza è indotta.

PARTE VI KAPÂLABHÂTI.

55. Il Kapâlabhâti è di tre tipi: Vâma-Krama, Vyut-Krama e Sit-Krama. Essi distruggono i disordini del flegma.

VÂMA-KRAMA

56. Spingi l'aria attraverso la narice sinistra ed espellila attraverso la destra, poi spingila nuovamente attraverso la narice destra ed espellila attraverso la sinistra.

57. Queste inspirazioni ed espirazioni devono essere fatte senza nessuna violenza. questa pratica distrugge i disordini dovuti al flegma.

VYUT-KRAMA.

58. Spingi l'acqua attraverso le due narici ed espellila attraverso la bocca molto lentamente. Questo distrugge i disordini dovuti al flegma.

SÎT-KRAMA.

59. Succhia l'acqua attraverso la bocca ed espellila attraverso le narici. Attraverso questa pratica di Yoga uno diventa come il dio Cupido.

60. La vecchiaia non giunge mai per lui e la decrepitezza non lo sfigura. Il corpo diventa sano, elastico, e i disordini dovuti al flegma sono distrutti.

LEZIONE SECONDA.

LE ÂSANA (Posture).

1. Gheranda disse: ci sono ottantaquattro milioni di Âsana descritte da Shiva. Ci sono tante posizioni quante sono le specie di creature nell'universo.

2. Tra di esse ottantaquattro sono le migliori; e fra queste ottantaquattro, trentadue sono state riconosciute utili per il genere umano in questo mondo.

Diversi tipi di posizioni.

3-6. Le 32 Âsana che danno la perfezione in questo mondo mortale sono le seguenti: Perfetta, Loto, Gentile, Libera, Fulmine, Prosperosa, Leone, Muso di Vacca, Eroe, Arco, Cadavere, Nascosta, Pesce, Matsyendra, Goraksha, Pinza, Rischiosa, Pericolosa, Pavone, Gallo, Tartaruga, Tartaruga alzata, Rana alzata, Albero, Rana, Aquila, Toro, Locusta, Delfino, Cammello, Serpente, Yoga.

1 - Posizione Perfetta (Siddha).

7. Il praticante che ha sottomesso le sue passioni, avendo piazzato un tallone vicino all'ano, dovrebbe piazzare l'altro tallone alla radice dell'organo genitale; dopodiché egli dovrebbe appoggiare il mento sul torace e, essendo calmo e diritto, fissare lo sguardo sul punto tra le due sopracciglia. Questo è chiamato Siddhâsana, che porta alla emancipazione.

2 - Posizione del Loto (Padma).

8. Porre il piede destro sulla coscia sinistra e, similmente, il piede sinistro sulla coscia destra, si incrocino anche le mani dietro la schiena e con fermezza si acchiappino gli alluci dei piedi così incrociati. Piazzare il mento sul petto e fissare lo sguardo sulla punta del naso. Questa posizione è chiamata Loto. Essa distrugge tutti i disturbi.

3 - Posizione Gentile (Bhadra).

9-10. Piazzare attentamente i talloni incrociati sotto i testicoli; incrociare le mani dietro la schiena ed acchiappare gli alluci. Fissare lo sguardo sulla punta del naso, avendo in precedenza adottato il Mudrâ chiamato Jâlandhara. Questa è la posizione felice che distrugge ogni sorta di disturbo.

4 - Posizione del Liberato (Muktâ).

11. Piazzare il tallone sinistro alla radice dell'organo genitale e il destro su quello, mantenere la testa e il collo allineati col corpo. Questo è Muktâsana e dà la perfezione.

5 - Posizione del Fulmine (Vajrâ).

12. Rendere le cosce tese come il Vajrâ e piazzare le due gambe ai lati dell'ano. Questo è chiamato Vajrâsana e dà poteri psichici allo Yogi.

6 - Posizione della Prosperità (Svastikâ).

13. Mettendo le gambe e le cosce unite e piazzando i piedi fra loro, tenendo il corpo nella sua condizione facile e sedendo diritto, costituisce la posizione chiamata Svastikâsana.

7 - Posizione del Leone (Simhâsana).

14-15. I due talloni siano posti sotto lo scroto in modo opposto e girati verso l'alto, le ginocchia poste sul terreno, e le mani piazzate sulle ginocchia, la bocca tenuta aperta; Praticando il Jâlandhara Mudrâ si dovrebbe fissare lo sguardo sulla punta del naso. Questa è la posizione del Leone, il distruttore di tutti i disturbi.

8 - Muso di Vacca (Gomukha).

16. I due piedi siano posti sul terreno e i talloni siano piazzati sotto le natiche; il corpo sia mantenuto stabile e la bocca sollevata, sedendo con equilibrio: questo è chiamato Gomukhâsana, che ricorda il muso di una vacca.

9 - Posizione dell'Eroe (Vîra).

17. Una gamba (il piede destro) sia piazzata sull'altra coscia, e l'altro piede sia rivolto all'indietro. Questo è chiamato Vîrâsana.

10 - Posizione dell'Arco (Dhanura).

18. Stirando le gambe sul terreno come un bastone e acchiappando gli alluci come con le mani, e mettendo il corpo come un arco, questo è chiamato Dhanurâsana.

11 - Posizione del Cadavere (Mrita).

19. Giacendo piatto sul terreno (sulla schiena) come un cadavere è chiamato Mritâsana. Questa posizione distrugge la fatica e calma l'agitazione della mente.

12 - Posizione Nascosta (Gupta).

20. Nascondi i due piedi tra le ginocchia e le cosce e piazza l'ano sui piedi. Questa è nota come posizione nascosta.

13 - Posizione del Pesce (Matsya).

21. Pratica la posizione del Loto, come stabilito nel verso 8, senza incrociare le braccia; giaci sulla schiena tenendo la testa fra i gomiti. Questo è Matsyâsana, il distruttore dei disturbi.

14 - Posizione dell'Uomo-Pesce (Matsyendrâ).

22-23. Mantenere la regione addominale comodamente come la schiena, piegare la gamba sinistra, piazzarla sulla coscia destra; poi piazzare su questa il gomito sinistro e piazzare la faccia sul palmo della mano destra e fissare lo sguardo tra le due sopracciglia. Questo è chiamato Matsyendrâsana.

15 - Goraksha.

24-25. Tra le ginocchia le cosce, i due piedi girati all'insù e piazzati in modo nascosto, i talloni essendo attentamente coperti con le due mani stirate; la gola essendo contratta, che si fissi lo sguardo sulla punta del naso. Questo è chiamato Gorakshâsana. Esso dà successo allo Yogi.

16 - Paschimottâna.

26. Stira le due gambe sul terreno, diritte come un bastone (coi talloni che non si toccano) e poni la fronte sulle ginocchia e prendi gli alluci con le mani. Questo è chiamato Paschimottânâsana.

17 - Rischiosa (Utkata)

27. Che gli alluci tocchino terra e i talloni siano sollevati in aria; poni l'ano sui talloni: questo è conosciuto come Utkatâsana.

18 - Pericolosa (Sankata)

28. Ponendo il piede sinistro e la gamba sul terreno, circondare il piede sinistro con la gamba destra e piazzare le mani sulle ginocchia. Questo è Sankatâsana.

19 - Pavone (Mayûrâ)

29-30. Poni il palmo della mano sul terreno, piazza la regione ombelicale sui due gomiti, rizzati sulle mani con le gambe sollevate in aria e incrociate in Loto. Questo è chiamato Mayûrâsana (posizione del Pavone). Essa distrugge gli effetti del cibo malsano; produce calore nello stomaco; distrugge gli effetti dei veleni mortali; cura facilmente i disturbi come Gulma e la febbre; tale è questa utile posizione.

20 - Gallo (Kukkutâ)

31. Sedendo a terra, incrocia le gambe in loto, ficca giù le mani fra le cosce e le ginocchia, rizzati sulle mani, tenendo il corpo sui gomiti. Questa è chiamata la posizione del Gallo.

21 - Tartaruga (Kûrma)

32. Poni i talloni in senso opposto sotto lo scroto, allinea la testa (o metti a tuo agio) il collo e il corpo. Questa è chiamata la posizione della tartaruga.

22 - Tartaruga alzata (Uttânakûrma)

33. Assumi la posizione del Gallo (come stabilito nel verso 31), acchiappa il collo con le mani, e stai ritto, stirato come una tartaruga. Questo è Uttânakûrmâsana.

23 - Rana (Manduka)

34. Porta i piedi contro la schiena, con gli alluci che si toccano l'un l'altro, e piazza le ginocchia in avanti. Questa è chiamata posizione della rana.

24 - Rana alzata (Uttânamandûka)

35. Assumi la posizione della rana (come stabilito nel verso 34), tieni la testa fra i gomiti e rizzati come una rana. Questo è chiamato Uttânamandûkâsana.

25 - Albero (Vriksha)

36. Stai ritto su una gamba (la sinistra), piegando la gamba destra e piazzando il piede destro alla radice della coscia sinistra; lo stare ritto così come un albero sul terreno è chiamato posizione dell'albero.

26 - Aquila (Garuda)

37. Poni le gambe e le cosce sul terreno comprimendole, stabilizza il corpo con le due ginocchia, piazza le due mani sulle ginocchia: questo è chiamato Garudâsana.

27 - Toro (Vrishha)

38. Piazza l'ano sul tallone destro, sulla sua destra piazza la gamba sinistra incrociandola in senso opposto e tocca il terreno. Questa è chiamata posizione del toro.

28 - Locusta (Shalabha)

39. Giaci sul terreno con la faccia rivolta in basso, le due mani essendo piazzate sul torace, toccando il terreno col palmo, solleva le gambe in aria per l'altezza di un cubito. Questa è chiamata la posizione della locusta.

29 - Delfino (Makara)

40. Giaci sul terreno con la faccia rivolta in basso, il torace che tocca la terra, le due gambe essendo stirate: prendi la testa con le due mani. Questo è Makarâsana, che aumenta il calore del corpo.

30 - Cammello (Ushtra)

41. Giaci sul terreno con la faccia rivolta in basso, gira verso l'alto le gambe e piazzale verso la schiena, prendi le gambe con le mani, contrai con forza la bocca e l'addome. Questa è chiamata la posizione del cammello.

31 - Serpente (Bhujanga)

42-43. Che il corpo, dall'ombelico fino agli alluci, tocchi il terreno, piazza il palmo delle mani sul suolo, solleva la testa (la parte superiore del corpo) come un serpente. Questa è chiamata posizione del serpente. Essa aumenta sempre il calore del corpo, distrugge tutti i disturbi, e attraverso la pratica di questa posizione la dea serpente (la forza Kundalini) si risveglia.

32 - Yoga

44-45. Gira i piedi all'insù, piazzali sulle ginocchia; poi piazza le mani sul terreno col palmo rivolto all'insù; inspira e fissa lo sguardo sulla punta del naso. Questa è chiamata la posizione dello Yoga, assunta dagli Yogi quando praticano lo Yoga.

LEZIONE TERZA.

Sui Mudrâ

1-3. Gheranda disse: Ci sono venticinque Mudrâ, la pratica dei quali dà successo agli Yogi. Essi sono: Mahâ-Mudrâ, Nabho-mudrâ, Uddîyâna, Jâlandhara, Mûlabandha, Mahâbandha, Mahâvedha, Khecharî, Viparîtakaranî, Yoni, Vajrolî, Shaktichâlanî, Tâdâgî, Mândukî, Shambhavî, Pañchadhâranâ (i cinque Dhâranâ), Ashvinî, Pâshinî, Kâkî, Mâtangî, Bhujanginî.

I vantaggi dalla pratica dei Mudrâ.

4-5. Maheshvara, rivolgendosi a sua moglie, ha declamato i vantaggi dei Mudrâ con queste parole: - Oh Devi! Io ti ho nominato tutti i Mudrâ, la loro conoscenza porta a diventare adepti. Essa deve essere tenuta segreta con grande cura e non deve essere insegnata a chiunque indiscriminatamente. Questa dà la felicità agli Yogi e non è raggiunto facilmente neanche dai Maruts (dei dell'aria).

1 - Mahâ-mudra.

6-7. Comprimendo attentamente l'ano col tallone sinistro, stira la gamba destra e acciappa l'alluce con le mani; contrai la gola (senza espirare) e fissa lo sguardo fra le sopracciglia. Questo dai saggi è chiamato Maha-mudrâ.

I suoi benefici:

8. La pratica di Mahâ-Mudrâ cura la consunzione, l'ostruzione delle budella, l'ingrossamento della milza, l'indigestione e la febbre. Infatti cura tutti i disturbi.

2 - Nabho-mudrâ.

9. In qualunque affare uno Yogi possa essere occupato, dovunque possa essere, che egli tenga sempre la sua lingua girata all'insù (verso il palato molle) e ritiri il respiro. Questo è chiamato Nabho-mudrâ; esso distrugge i disturbi degli Yogi.

3 - Uddîyana Bandha.

10. Contrai l'addome ugualmente sopra e sotto l'ombelico all'indietro, così che i visceri possano toccare la schiena. Colui che pratica questo Uddîyana senza sosta, domina la morte [il Grande Uccello (il respiro), attraverso questo processo, è istantaneamente forzato nella Sushumnâ e vola costantemente all'interno di essa].

I suoi benefici:

11. Di tutti i Bandha, questo è il migliore, la pratica completa di esso rende facile l'emancipazione.

4 - Jâlandhara.

12. Contraendo la gola piazza il mento sul petto. Questo è chiamato Jâlandhara. Attraverso questo Bandha i sedici Âdhâra sono chiusi. Questo Mahâ-Mudrâ distrugge la morte.

I suoi benefici:

13. Quando questo Jâlandhara che dà il successo viene praticato bene per sei mesi, l'uomo senza dubbio diventa un adepto.

5 - Mula-Bandha.

14-15. Comprimi col tallone del piede sinistro la regione fra l'ano e lo scroto, e contrai il retto; comprimi attentamente sulla colonna gli intestini vicino all'ombelico; e metti il tallone destro sull'organo genitale o sul pube. Questo è chiamato Mula-Bandha, distruttore della decadenza.

I suoi benefici.

16-17. Colui che desidera attraversare l'oceano dei Samsâra, vada in un luogo ritirato, e pratichi in segreto questo Mudrâ. Attraverso la pratica di esso, il Vâyu (Prâna) è controllato senza dubbio; che egli pratichi in silenzio, senza pigrizia e con attenzione.

6 - Mahâ-Bandha.

18-19. Chiudi l'orifizio anale col tallone sinistro, comprimi attentamente quel tallone col piede destro, muovi lentamente i muscoli del retto, e contrai lentamente i muscoli del perineo (Yoni): ritira il respiro mediante Jâlandhara. Questo è chiamato Mahâ-Bandha.

I suoi benefici:

20. Mahâ-Bandha è il più grande Bandha; esso distrugge la decadenza e la morte; in virtù di questo Bandha un uomo soddisfa tutti i suoi desideri.

7 - Mahâ-Vedha.

21-22. Così come la bellezza, la gioventù e il fascino di una donna sono inutili senza un'uomo, così lo sono Mula-Bandha e Mahâ-Bandha senza Mahâ-Vedha. Siedi dapprima nella posizione del Mahâ-Bandha, poi ritira il respiro mediante Uddâna-kumbhaka. Questo è chiamato Mahâ-Vedha, il dispensatore del successo agli Yogi.

I suoi benefici:

23-24. Lo Yogi che quotidianamente pratica Mahâ-Bandha e Mula-Bandha, accompagnato con Mahâ-Vedha, è il migliore degli Yogi. Per lui non esiste il timore della morte e la decadenza non lo può attaccare: questo Vedha dovrebbe essere tenuto rigorosamente segreto dagli Yogi.

8 - Khechari-Mudrâ.

25. (Preliminari:) Taglia il filo inferiore della lingua e muovi costantemente la lingua; strofinala con burro fresco e tirala fuori per allungarla con uno strumento di ferro.

26. Praticando questo sempre, la lingua diventa lunga e quando raggiunge lo spazio fra le sopracciglia, allora si può effettuare il Khechari.

27. Allora pratica (il Mudrâ) volgendo la lingua in alto e all'indietro in modo da toccare il palato, finché in lunghezza raggiunge l'apertura della cavità nasale nella bocca. Chiudi questa apertura con la lingua e fissa lo sguardo nello spazio fra le sopracciglia. Questo è chiamato Khechari.

I suoi benefici.

28. Grazie a questa pratica non c'è perdita di sensi, né fame, né sete, né pigrizia. Non giungono nemmeno disturbi, né decadenza né morte. Il corpo diventa divino.

29. Il corpo non può essere bruciato dal fuoco, né asciugato dall'aria, né bagnato dall'acqua, né morso dai serpenti.

30. Il corpo diventa bellissimo; il Samâdhi è ottenuto veramente. La lingua che tocca l'apertura del soffitto (della bocca) ottiene vari succhi (beve il nettare).

31-32. Essendo prodotti vari succhi, giorno per giorno l'uomo sperimenta nuove sensazioni, dapprima egli sperimenta un sapore salato, poi alcalino, poi amaro, poi astringente, poi egli sente il sapore del burro, poi del Ghee, poi del latte, poi del latte accagliato, poi del siero di latte, poi del miele, poi del succo di palma e infine il sapore del nettare.

9 - Viparîtakaranî.

33-35. Il sole (la Nâdî o plesso solare) dimora alla radice dell'ombelico e la luna alla radice del palato; come il sole si nutre di nettare l'uomo diventa soggetto alla morte. Il processo attraverso il quale il sole è portato su e la luna portata giù è chiamato Viparîtakaranî. E' un Mudrâ sacro in tutti i Tantra. Piazza la testa sul terreno, con le mani aperte, solleva su le gambe e così rimani stabile. Questo è chiamato Viparîtakaranî.

I suoi benefici.

36. Attraverso la pratica costante di questo Mudrâ, la decadenza e la morte sono distrutte. Egli diventa un adepto e non muore nemmeno al Pralaya.

10 - Yoni-mudrâ.

37-42. Sedendo in Siddhâsana, chiudi le orecchie coi pollici, gli occhi con gli indici, le narici coi medi, il labbro superiore con l'anulare, e il labbro inferiore coi mignoli. Spingi all'interno il Prâna-vâyû mediante Kâkî-Mudrâ (come nel verso ottantasei) e uniscilo con Apâna-Vâyû; meditando sui sei Chakra nel loro ordine che il saggio risvegli il serpente dormiente, la dea Kundalini, rispettando i Mantra Hum e Hamsa, e sollevando la Shakti (la forza Kundalini) col Jîva, la ponga nel loto dai mille petali. Essendo ripieno di Shakti, essendo unito col grande Shiva che egli pensi alla beatitudine suprema. Che egli mediti sulla unione di Shiva e Shakti in questo mondo. Essendo egli stesso tutto beatitudine, che egli si renda conto di essere Brahman. Questo Yoni-mudrâ è un grande segreto, difficile da

essere ottenuto anche dai Deva. Dall'averlo ottenuto la perfezione per una volta con la sua pratica, uno entra veramente in Samâdhi.

I suoi benefici:

43-44. Attraverso la pratica di questo Mudrâ uno non è mai macchiato dal peccato di uccidere un Brahmana, di uccidere un feto, di bere liquore o di sporcare il letto del precettore. Tutti i peccati mortali e veniali sono completamente distrutti dalla pratica di questo Mudrâ. Dunque che egli lo pratichi se desidera l'emancipazione.

11 - Vajrolî-mudrâ.

45. Poni il palmo delle mani sul terreno, solleva le gambe in aria senza che la testa tocchi il terreno. Questo risveglia la Shakti, allunga la vita ed è chiamato Vajrolî dai saggi. (Censurato...)

I suoi benefici.

46-48. Questa pratica è la più alta dello Yoga; essa causa l'emancipazione, e questo benefico Yoga dà la perfezione allo Yogi. In virtù di questo Yoga si ottiene il Bindu-Siddhi (ritenzione del seme), e quando questo potere è ottenuto cos'altro non può essere ottenuto in questo mondo? Sebbene immerso in molteplici piaceri, se egli pratica questo Mudrâ, ottiene veramente tutte le perfezioni.

12 - Shaktichâlanî.

49. La grande dea Kundalini, l'energia del sé, Âtma-shakti (la forza spirituale), dorme nel Mûladhâra (retto); essa ha la forma di un serpente (arrotolato) che ha tre spire e mezzo.

50. Fintantoché essa è addormentata nel corpo il Jîva non è che un semplice animale, e la giusta conoscenza non sorge, anche se egli pratica dieci milioni di Yoga.

51. Così come una porta è aperta da una chiave, dal risveglio di Kundalini attraverso lo Hatha-Yoga, la porta di Brahman è aperta.

52. Circondando i lombi con una striscia di stoffa, seduto in una stanza segreta, non spogliato in uno spazio esterno, che egli pratichi Shaktichâlanî.

53. La stoffa dovrebbe essere lunga un cubito e larga quattro dita (tre pollici), soffice, bianca e di tessuto fine. Unisci questa stoffa col Kati-Sûtra (uno spago che si indossa intorno ai lombi).

54-55. Spalma il corpo di ceneri, siediti in Siddhâsana, spingendo il Prâna con le narici, uniscilo forzatamente con l'Apâna. Contrai il retto lentamente mediante Ashvinî-Mudrâ, finché il Vâyû entra nella Sushumnâ e manifesta la sua presenza.

56. Ritirando il respiro mediante il Kumbhaka in questo modo, il serpente Kundalini, sentendosi soffocato, si risveglia e risale verso l'alto al Brahmarandhra.

57. Senza lo Shaktichâlanî, il Yoni-Mudrâ non è completo o perfetto; prima dovrebbe essere praticato il Châlana e poi Yoni-Mudrâ.

58. O Chanda-Kapâli! Così io ho insegnato lo Shaktichâlanî. Preservalo con attenzione e praticalo quotidianamente.

I suoi benefici.

59. Questo Mudrâ deve essere tenuto rigorosamente celato. Esso distrugge la decadenza e la morte. Pertanto lo Yogi desideroso di perfezione dovrebbe praticarlo.

60. Lo Yogi che lo pratica quotidianamente diventa un adepto, ottiene Vighraha-siddhi e tutti i suoi disturbi sono curati.

13 - Tâdâgî-Mudrâ.

61. Fai in modo che l'addome sembri completamente vuoto, proprio come un serbatoio. Questo è Tâdâgî-Mudrâ, distruttore della decadenza e della morte.

14 - Mândukî-Mudrâ.

62. Chiudendo la bocca, muovi la lingua verso il palato e assaggia lentamente il nettare (che fluisce dal loto dei mille petali). Questo è il Mudrâ della rana.

I suoi benefici.

63. Il corpo non si ammala mai, né diventa vecchio, e mantiene una gioventù perenne; i capelli di colui che lo pratica non diventano mai grigi.

15 - Shâmbhavî-Mudrâ.

64. Fissando lo sguardo fra le sopracciglia osserva il Sé. Questo è Shâmbhavi, segreto in tutti i Tantra.

I suoi benefici.

65. I Veda, le scritture, i Purâna sono come donne pubbliche, ma questo Shâmbhavi dovrebbe essere guardato come se fosse una signora di una rispettabile famiglia.

66. Colui che conosce questo Shâmbhavi, è come Âdinâtha, egli è Nârâyana, egli è Brahâ, il creatore.

67. Maheshvara ha detto: "In verità, in verità, e ancora in verità, colui che conosce Shâmbhavi è Brahman. Non c'è dubbio su ciò".

16 - I cinque Dhâranâ-Mudrâ.

68. Lo Shâmbhavi è stato spiegato; ascolta ora i cinque Dhâranâ. Imparando questi cinque Dhâranâ che cosa non può essere ottenuto in questo mondo?

69. Con questo copro umano uno può visitare e rivisitare Svargaloka, può andare dove gli piace veloce come la mente, acquista la facoltà di spostarsi nell'aria.

a) Pârthivî (della terra).

70. Il Prithivî-Tattva ha il colore dell'orpimento (giallo), la lettera "la" è il suo simbolo segreto o seme, la sua forma ha quattro loti, e Brahma è il dio che lo presiede. Metti questo Tattva nel cuore, e fissa lì il Prâna-Vâyû e il Citta, mediante il Kumbhaka per il periodo di cinque ghatikâs (due ore e mezzo). Questo è chiamato Adhodhârana. Attraverso questo uno conquista la terra, e nessun elemento di terra lo può danneggiare; e produce la stabilità.

I suoi benefici.

71. Colui che pratica quotidianamente questo Dhâranâ, diventa come il dominatore della morte; egli cammina su questa terra come un adepto.

b) Âmbhasî (dell'acqua).

72. Il Tattva dell'acqua è bianco come il fiore Kunda o la luna, la sua forma è circolare come la luna; la lettera "va" è il seme di questo elemento di ambrosia, e Vishnu è il dio che lo presiede. Attraverso lo Yoga, produci il Tattva dell'acqua nel cuore e fissa lì il Prâna col Citta (coscienza), per cinque ghatikâs, praticando il Kumbhaka. Questo è il Dhâranâ dell'acqua; è il distruttore di tutti i dolori. L'acqua non può danneggiare colui che lo pratica.

I suoi benefici.

73-74. Âmbhasî è un grande Mudrâ; lo Yogi che lo conosce, non incontra mai la morte nemmeno nell'acqua più profonda. Esso dovrebbe essere tenuto attentamente celato. In verità ti dico: rivelandolo il successo è perduto.

c) Âgneyî (del fuoco).

75. Il Tattva del fuoco è situato nell'ombelico, il suo colore è rosso come l'insetto Indra-gopa, la sua forma è triangolare, il suo seme è "ra", il dio che lo presiede è Rudra. E' rifulgente come il sole e dà successo. Fissa il Prâna insieme col Citta su questo Tattva per cinque ghatikâs. Questo è chiamato Dhâranâ del fuoco, distruttore della paura di una terribile morte, e il fuoco non può danneggiare colui che lo pratica.

I suoi benefici.

76. Anche se il praticante è gettato nel fuoco che brucia, in virtù di questo Mudrâ egli rimane vivo, senza paura della morte.

c) Vâyavî (dell'aria).

77. Il Tattva dell'aria è nero come l'unguento per gli occhi, la lettera "ya" è il suo seme e Îshvara il dio che lo presiede. Questo Tattva è pieno della qualità Sattva. Fissa in questo Tattva il Prâna e il Citta per cinque ghatikâs. Questo è il Dhâranâ dell'aria. Attraverso questo il praticante cammina nell'aria.

I suoi benefici.

78-79. Questo grande Mudrâ distrugge il decadimento e la morte. Il praticante non è mai ucciso da nessun turbamento aereo; in virtù di esso uno cammina nell'aria. Non dovrebbe essere insegnato ai perfidi o a coloro che sono senza fede. Facendo così il successo è perduto; Oh Chanda! Questa è la verità.

e) Âkâshî (dell'etere).

80. Il Tattva dell'etere ha il colore della pura acqua di mare, "ha" è il suo seme, il dio che lo presiede è Sadâ-Shiva. Fissa in questo Tattva il Prâna e il Citta per cinque ghatikâs. Questo è il Dhâranâ dell'etere. Esso apre la porta dell'emancipazione.

I suoi benefici.

81. Colui che conosce questo Dhâranâ è un vero Yogi. La morte e la vecchiaia non lo avvicinano, né egli muore al Pralaya.

21 - Ashvinî-Mudrâ.

82. Contrai e dilata più volte l'apertura anale, questo è chiamato Ashvinî-Mudrâ. Esso risveglia la Shakti (Kundalini).

I suoi benefici.

83. Questo Âshvinî è un grande Mudrâ; distrugge tutti i disturbi del retto; dà forza e vigore e previene la morte prematura.

22 - Pâshînî-Mudrâ.

84. Porta le due gambe sul collo, verso la schiena, tenendole fortemente insieme come un Pâsha (nodo scorsoio). Questo è chiamato Pâshînî-Mudrâ; esso risveglia la Shakti (Kundalini).

I suoi benefici:

85. Questo grande Mudrâ dà forza e nutrimento. Dovrebbe essere praticato con cura da coloro che desiderano il successo.

23 - Kâkî-Mudrâ.

86. Contrai le labbra, come il becco di un corvo, e bevi l'aria molto lentamente. Questo è il Mudrâ del corvo, distruttore di tutti i disturbi.

I suoi benefici.

87. Il Kâkî-Mudrâ è un grande Mudrâ, tenuto segreto in tutti i Tantra. In virtù di esso uno diventa libero da tutti i disturbi, come un corvo.

24 - Mâtanginî-Mudrâ.

88-89. Stai in piedi nell'acqua che arriva fino al collo, fai entrare l'acqua attraverso le narici e gettala fuori attraverso la bocca. Poi falla entrare dalla bocca e gettala fuori dalle narici. Ripetilo più volte. Questo è chiamato il Mudrâ dell'elefante, distruttore del decadimento e della morte.

I suoi benefici.

90-91. In un luogo solitario, libero dalla gente, uno dovrebbe praticare con l'attenzione fissa questo Mudrâ dell'elefante, facendo così egli diventa forte come un elefante. Dovunque possa essere, attraverso questo processo lo Yogi gode un grande piacere; perciò questo Mudrâ dovrebbe essere praticato con grande cura.

25 - Bhujanginî-Mudrâ

92. Estendendo il viso un po' in avanti che egli beva l'aria attraverso l'esofago; questo è chiamato Mudrâ del serpente, distruttore del decadimento e della morte.

I suoi benefici.

93. Questo Mudrâ del serpente distrugge velocemente tutti i disturbi dello stomaco, specialmente l'indigestione, la dispepsia, etc.

I benefici dei Mudrâ.

94. O Chanda-Kâpâli! Così io ho rivelato il capitolo sui Mudrâ. Questo è amato da tutti gli adepti e distrugge il decadimento e la morte.

95. Questo non dovrebbe essere insegnato indiscriminatamente, né a persone malvagie, né a gente priva di fede; questo segreto dovrebbe essere preservato con grande cura; è difficile da realizzare anche per i Deva.

96. Questi Mudrâ che danno la felicità e l'emancipazione dovrebbero essere insegnati ad una persona sincera, calma e dalla mente pacifica, che è devota al suo insegnante e viene da una buona famiglia.

97. Questi Mudrâ distruggono tutti i disturbi. Essi aumentano il fuoco gastrico di colui che li pratica quotidianamente.

98. Per lui non giunge la mai morte, né il decadimento, etc.; non c'è paura in lui né per il fuoco, né per l'acqua, né per l'aria.

99. La tosse, l'asma, l'ingrossamento della milza, la lebbra, i disturbi del flegma di venti tipi diversi, sono veramente distrutti dalla pratica di questi Mudrâ.

100. O Chanda! Che altro ti dirò? In breve, non c'è niente in questo mondo come i Mudrâ per ottenere un rapido successo.

LEZIONE QUARTA.

Pratyâhâra, o il controllo della mente.

1. Gheranda disse: - Adesso io ti parlerò del Pratyâhâra-Yoga, il migliore. Attraverso la sua conoscenza, tutte le passioni come la concupiscenza, etc., sono distrutte.
2. Che egli porti il Citta (il principio pensante) sotto il suo controllo ritirandolo, ogni qual volta esso vaga spinto dai vari oggetti dei sensi.
3. La lode o la censura; il ben parlare o il cattivo parlare, che uno ritiri la mente da tutte queste cose e la porti sotto il controllo del suo Sé.
4. Dai buoni odori o da quelli cattivi, da qualunque odore la mente possa essere distratta o attratta, che egli la ritiri da quello e la porti sotto il controllo del suo Sé.
5. Dai sapori acidi o dolci, da quelli amari o astringenti, da qualunque sapore la mente possa essere attratta, che egli la ritiri da quello, e la porti sotto il controllo del suo Sé.

Fine della quarta lezione.

LEZIONE QUINTA.

Il Prânâyâma, o il controllo del respiro.

1. Gherandha disse: - Adesso io ti parlerò delle regole del Prânâyâma o controllo del respiro. Attraverso la sua pratica un uomo diventa simile a un dio.
2. (Quattro cose sono necessarie per praticare il Prânâyâma) dapprima, un buon posto; secondo, un momento adatto; terzo, un cibo moderato; e infine, la purificazione delle Nâdî (vasi nervosi del corpo).

1 - Il luogo.

3. La pratica dello Yoga non dovrebbe essere condotta in un luogo lontano da casa, non in una foresta, non in una città capoluogo, non nel mezzo della folla. Se uno fa così, non ottiene il successo.
4. In un paese lontano uno perde la fede (perché lo Yoga non è conosciuto là); in una foresta uno è senza protezione; e nel mezzo di una fitta popolazione, c'è il pericolo di esporsi (perché allora i curiosi saranno motivo di disturbo). Pertanto, si evitino queste tre cose.
5. In un buon paese il cui re è giusto, dove è facile procurarsi cibo in abbondanza, dove non ci sono disturbi, che uno si faccia una piccola capanna, e che intorno ad essa innalzi delle mura.
6. E nel centro del recinto scavi un pozzo e un serbatoio. Che la casa non sia né troppo alta né troppo bassa; che sia libera da insetti.
7. Dovrebbe essere completamente spalmata con letame di vacca. In una casa così costruita in un posto riservato, che egli pratichi il Prânâyâma.

2 - Il tempo.

8. La pratica dello Yoga non dovrebbe essere iniziata in queste quattro delle sei stagioni: Hemantha (invernale), Shishira (fredda), Grîsma (calda), Varshâ (piovosa). Se uno comincia in queste stagioni contrarrà dei disturbi.
9. La pratica dello Yoga dovrebbe essere cominciata da un principiante in primavera (Vasanta); e in autunno (Sharad). Facendo così egli ottiene il successo; e, in verità, egli non diventa vulnerabile ai disturbi.
10. Le sei stagioni vengono nel loro ordine nei dodici mesi cominciando con Chaitra e finendo con Phâlguna: ogni stagione occupando due mesi. Ma ciascuna stagione è avvertita per quattro mesi, cominciando con Mâgha e finendo con Phâlguna.

Le sei Stagioni.

11. Le sei stagioni sono come segue:

Stagione

Mesi

Vasanta o primavera	Marzo e Aprile
Grîsma o estate	Maggio e Giugno
Varsâ o Piovosa	Luglio e Agosto
Sharad o Autunno	Settembre e Ottobre
Hemanta o Inverno	Novembre e Dicembre
Shishira o Fredda	Gennaio e Febbraio

L'esperienza delle stagioni.

12-14. Adesso io ti parlerò di come si avvertono le stagioni. Esse sono come segue:

Stagione	Mesi
Vasanthâubhava	da Gennaio ad Aprile
Grîshmâubhava	da Marzo a Giugno
Varsâubhava	da Giugno a Settembre
Sharadâubhava	da Agosto a Novembre
Hemanthâubhava	da Ottobre a Gennaio
Shishirâubhava	da Novembre a Febbraio

15. La pratica dello Yoga dovrebbe essere iniziata sia in Vasanta che in Sharad. Poiché in queste stagioni il successo è ottenuto senza molta fatica.

3 - La moderazione nella dieta.

16. Colui che pratica Yoga senza moderazione nella dieta, incorre in vari disturbi, e non ottiene il successo.

17. Uno Yogi dovrebbe mangiare riso, pane d'orzo o di grano. Egli può mangiare fagioli Mudga (*phaseolus munga*), fagioli Mâsha (*phaseolus radiatus*), ecc. Questi dovrebbero essere puliti, bianchi e liberi da paglia.

18-19. Uno Yogi può cibarsi di Patola (una specie di cocomero), Mânukachu (*arum colocasia*), Kokkola (un tipo di bacca), Jujuba, noce di Bonduc (*bonducella guilandina*), cocomero, fichi e radici, Brinjal, nonché radici medicinali e frutti.

20. Egli può cibarsi di vegetali verdi freschi, vegetali neri, foglie di Patola, Vâstuka e Hima-lochikâ. Questi sono i cinque Shakas (foglie vegetali) considerate cibo adatto per gli Yogi.

21. Cibo puro, dolce e fresco dovrebbe essere mangiato fino a riempire metà dello stomaco; mangiare così succhi dolci con piacere e lasciare l'altra metà dello stomaco vuota è definito moderazione nella dieta.

22. Metà dello stomaco deve essere riempito col cibo, un quarto con acqua e l'altro quarto deve essere tenuto vuoto per praticare il Prânâyâma.

Cibi proibiti.

23. All'inizio della pratica di Yoga uno dovrebbe evitare cose amare, acide, salate, pungenti e arrostiti, latte accagliato, verdure pesanti, vino, noci di palma e frutti troppo maturi.

24. Così anche Kulattha e fagioli Masûr, frutti Pându, zucche e gambi di vegetali, bacche, Katha-bel (feronia elephantum), Kanta-bilva e Palasha (butea frondosa).

25. Così anche Kadamba (nauclea cadamba), Jambîra (cedro), Bimba, Lakucha (una specie di albero dei frutti del pane), cipolle, loto, Kâmaranga, Piyâla (buchenia latifolia), hingu (assafoetida), Shalmaî, Kemuka.

26-27. Un principiante dovrebbe evitare il viaggiare molto, la compagnia delle donne, e il riscaldarsi accanto al fuoco. Dovrebbe evitare anche il burro fresco, il Ghee, il latte addensato, lo zucchero, lo zucchero di datteri, ecc..., così come la noce di cocco, la melagrana, i datteri, il frutto di Lavanî, Âmlaki (myrobalans) e qualunque cosa che contenga succhi acidi.

28. Ma il cardamomo, Jaiphal, i chiodi di garofano, gli afrodisiaci e gli stimolanti, la mela di rosa, Harîtakî e i datteri di palma, uno Yogi ne può mangiare mentre pratica Yoga.

29. I cibi facilmente digeribili, piacevoli e freschi che nutrono gli elementi del corpo, uno Yogi li può mangiare secondo il suo desiderio.

30. Ma uno Yogi dovrebbe evitare il cibo non facilmente digeribile, peccaminoso, putrido, molto piccante, molto rafferma, così come il cibo molto rinfrescante o molto eccitante.

31. Presto al mattino, prima dell'alba, egli dovrebbe evitare i bagni, i digiuni e qualunque cosa che dà sofferenza al corpo, così è anche proibito mangiare una sola volta al giorno, o non mangiare affatto. Ma egli può rimanere senza cibo per tre ore.

32. Che egli pratichi il Prânâyâma regolando la sua vita in questo modo. Finché è un principiante, prima di iniziare la pratica, dovrebbe prendere un po' di latte e Ghee quotidianamente e prendere il suocibo due volte al giorno, una volta a mezzogiorno e una volta di sera.

4 - Purificazione della Nâdi.

33. Egli dovrebbe sedersi su un cuscino di erba Kusha, o su una pelle di antilope o di tigre o su un panno o sulla terra, calmo e sereno, rivolgendosi verso est o nord. Avendo purificato le Nâdi, che egli cominci il Prânâyâma.

34. Chanda-Kâpâli disse: - Oceano di misericordia! Come si purificano le Nâdi, cos'è la purificazione delle Nâdi; io voglio imparare tutto questo; rivela tutto questo a me.

35. Gheranda disse: - Il Vâyu non può penetrare nelle Nâdi fintantoché queste sono piene di impurità. Come può essere realizzato il Prânâyâma? Come ci può essere la conoscenza dei Tattva? Pertanto, prima si purifichino le Nâdi, e poi si pratichi il Prânâyâma.

36. La purificazione delle Nâdi è di due tipi: Samanu e Nirmanu. Il Samanu è realizzato mediante un processo mentale con Bija-mantra. Il Nirmanu è realizzato con pulizie fisiche.

37. Le pulizie fisiche o Dhauti sono già state insegnate. Esse consistono di sei Sâdhana. Adesso, o Chanda, ascolta il processo samanu di purificazione dei vasi.

38. Sedendo in posizione Padmâsana, e realizzando l'adorazione del Guru, come insegnato dal maestro, che egli effettui la purificazione delle Nâdi per il successo nel Prânâyâma

39-40. Meditando sul Vâyubîja (per esempio, la sillaba ya), pieno di energia e del colore del fumo, che egli faccia entrare il respiro dalla narice sinistra, ripetendo il Bîja sedici volte. Questo è Pûraka. Che egli trattenga il respiro per un periodo di sessantaquattro ripetizioni del Mantra. Questo è Kumbhaka. Che egli esali l'aria attraverso la narice destra lentamente durante il periodo che occupa trentadue ripetizioni del Mantra.

41-42. La radice dell'ombelico è il sedile dell'Agni-Tattva. Innalzando il fuoco da quel luogo, unisci con esso il Prithivî-Tattva; poi medita su questa luce mescolata. poi ripetendo sedici volte l'Agnibîja (la sillaba ra), che egli faccia entrare il respiro attraverso la narice destra e lo trattenga per il periodo di sessantaquattro ripetizioni del Mantra, e poi lo espella attraverso la narice sinistra per un periodo di trentadue ripetizioni del Mantra.

43-44. Poi, fissando lo sguardo sulla punta del naso e meditando lì sul riflesso luminoso della luna, che egli inali attraverso la narice sinistra, ripetendo la sillaba tham per sedici volte; che egli trattenga il respiro ripetendo il Bija sessantaquattro volte; nel frattempo immagini o contempra il nettare sgorgante dalla luna, sulla punta del naso, che scorre attraverso i vasi del corpo e lo purifica. Contemplando ciò che e gli esali ripetendo per trentadue volte il Prithivî-bija lam.

45. Attraverso questi tre Prânâyâma le Nadi sono purificate. poi sedendo fermamente in una posizione, che egli cominci a regolare il Prânâyâma.

Tipi di Kumbhaka.

46. I Kumbhaka o ritenzione del respiro sono di otto tipi: Sahita, Sûrya-bheda, Ujjâyî, Shîtâlî, Bhastrikâ, Bhrâmarî, Mûrcchâ e Kevalî.

1 - Sahita.

47. Il Sahita Kumbhaka è di due tipi: Sagarbha e Nigarbha. Il Kumbhaka realizzato attraverso la ripetizione del Bija-mantra è Sagarbha; quello fatto senza ripetizione è Nigarbha.

48. Dapprima ti parlerò del Sagarbha Prânâyâma. Sedendo nella posizione Sukhâsana, rivolto a est o a nord, che uno mediti su Brahmâ pieno della qualità Rajas, di un colore rosso sangue, sotto forma della lettera a.

49. Che il saggio praticante inali attraverso la narice sinistra, ripetendo la lettera a per sedici volte. Poi, prima che inizi la ritenzione (ma alla fine della inalazione) che egli pratichi Uddîjanabandha.

50. E quindi, che trattenga il respiro ripetendo la lettera u sessantaquattro volte, meditando su Hari, di un colore nero e della qualità Sattva.

51. Allora che egli esali il respiro attraverso la narice destra ripetendo il Makâra ma trentadue volte, meditando su Shiva di un colore bianco e della qualità Tamas.

52. Poi inali nuovamente attraverso Pingalâ (la narice destra), faccia Kumbhaka e esali attraverso Idâ (la narice sinistra) secondo il metodo che abbiamo insegnato, cambiando le narici alternativamente.

53. Che egli pratichi così alternando più volte le narici. Quando la inspirazione è completa, chiuda entrambe le narici, la destra col pollice e la sinistra con l'anulare, e col mignolo, senza usare mai l'indice e il medio. Le narici siano chiuse per tutta la durata del Kumbhaka.

54. Il Nigarbha Prânâyâma (semplice o senza Mantra) è realizzato senza la ripetizione del Bija-mantra; e il periodo di inspirazione, ritenzione e espirazione può essere esteso da uno o cento Mâtrâ

55. Il migliore è di venti Mâtrâ: cioè inspirazione venti secondi, ritenzione ottanta, ed espirazione quaranta secondi. Sedici Mâtrâ è il valore medio: cioè sedici, sessantaquattro e trentadue. Dodici Mâtrâ è il più piccolo: cioè dodici, quarantotto e ventiquattro. Così il Prânâyâma è di tre tipi.

56. Praticando il più piccolo Prânâyâma per qualche tempo, il corpo comincia a traspirare copiosamente; praticando quello medio, il corpo comincia a fremere (in special modo c'è un senso di fremito lungo la colonna vertebrale). Attraverso il Prânâyâma più alto, uno lascia il terreno, cioè c'è levitazione. Questi segni accompagnano il successo di questi tre tipi di Prânâyâma.

57. Attraverso il Prânâyâma si raggiunge il potere di levitazione (Khechari-shakti), attraverso il Prânâyâma sono curati i disturbi; attraverso il Prânâyâma la Shakti (energia spirituale) è risvegliata; attraverso il Prânâyâma è ottenuta la calma della mente e l'esaltazione dei poteri mentali (chiaroveggenza, ecc...); attraverso ciò, la mente diventa piena di beatitudine; in verità il praticante del Prânâyâma è felice.

2 - Sûryabheda-kumbhaka.

58-59. Gheranda disse : - Io ti ho parlato del Sahita-kumbhaka; adesso ascolta il Sûryabheda. Inspira con tutta la tua forza l'aria esterna attraverso il tubo solare (narice destra): trattieni questa aria con la più grande attenzione facendo Jâlandhara-Mudrâ. Mantieni il Kumbhaka finché la traspirazione non erompe dalla punta delle unghie e dalla radice dei capelli.

I Vâyu.

60. I Vâyu sono dieci, chiamati Prâna, Apâna, Samâna, Udâna, Vyâna, Nâga, Kûrma e Krikara, Devadatta e Dhanamjaya.

61-62. Le loro sedi: il Prâna si muove sempre nel cuore; l'Apâna nella sfera dell'ano; il Samâna nella regione dell'ombelico; l'Udâna nella gola; e il Vâyu pervade l'intero corpo.

Questi sono i cinque principali Vâyu, conosciuti come Prânâdi. Essi appartengono al corpo interno. I cinque Vâyu Nâgâdi appartengono al corpo esterno.

63-64. Adesso io ti parlerò delle sedi di questi cinque Vâyu esterni. Il Nâga Vâyu rappresenta la funzione di ruttare; il Kûrma apre le palpebre; il Krikara causa lo starnuto; il Devadatta produce lo sbadiglio; il Dhanamjaya pervade l'intero corpo grossolano e non lo lascia neanche dopo la morte.

65. Il Nâga-vâyu fa sorgere la coscienza, il Kûrma causa la visione, il Krikara la fame e la sete, il Devadatta produce lo sbadiglio e attraverso Dhanamjaya il suono è prodotto; questo non lascia il corpo neanche per un minuto.

66-67. Fai sorgere tutti questi Vâyu dalla radice dell'ombelico, che sono separati dalla Sûryanâdi; poi esala attraverso la Nâdi Idâ, lentamente, con confidenza e con una forza continua ed ininterrotta. Poi inala di nuovo attraverso la narice destra, trattieni come insegnato in precedenza, ed espira di nuovo. Fallo più volte. [In questo processo l'aria è sempre inspirata attraverso la narice destra]

I suoi benefici.

68. Il Sûryabheda-kumbhaka distrugge il decadimento e la morte, sveglia la Kundalishakti, aumenta il fuoco gastrico. O Chanda! Così io ti ho insegnato il Sûryabhedana-kumbhaka.

3 - Ujjâyî.

69. Chiudi la bocca, spingi l'aria esterna attraverso le narici, e spingi l'aria interna dai polmoni e dalla gola; trattienila nella bocca.

70. Poi avendo lavato la bocca (cioè espulso l'aria attraverso la bocca) realizza Jâlandhara. Che egli realizzi Kumbhaka con tutta la sua potenza e trattenga l'aria non ostacolata.

71-72. Tutte le opere sono compiute con Ujjâyî-kumbhaka. Lo Yogi non è mai attaccato dai disturbi del flegma o dei nervi, o dall'indigestione dalla dissenteria o dalla consunzione o dalla tosse; o dalla febbre o dall'ingrossamento della milza. Che un uomo effettui Ujjâyî per distruggere il decadimento e la morte.

4 - Shîtalî.

73. Spingi dentro l'aria attraverso la bocca (con le labbra contratte la lingua fuori), e riempi lo stomaco lentamente. Trattienila per breve tempo. Poi espira espira attraverso tutte e due le narici.

74. Che lo Yogi pratichi sempre questo Shîtalî-kumbhaka, dispensatore di beatitudine; facendo così egli sarà libero dall'indigestione, dal flegma e dai disordini biliari.

5 - Bhastrîkâ (mantice)

75. Come il mantice del fabbro si dilata e si contrae costantemente, così egli spinge lentamente l'aria all'interno attraverso entrambe le narici e espande l'addome; poi la spinge fuori rapidamente (facendo così il suono di un soffietto).

76-77. Avendo così inspirato e poi espirato velocemente per venti volte, che egli effettui Kumbhaka; e poi espiri nel modo che abbiamo detto. Che il saggio realizzi questo Bhastrikâ-kumbhaka tre volte: non soffrirà mai di alcun disturbo e sarà sempre sano.

6 - Bhramari.

78. Dopo la mezzanotte, in un luogo dove non si possono udire suoni di animali, ecc..., che lo Yogi pratici Pûraka (inspirazione) e Kumbhaka (ritenzione), chiudendo le orecchie con le mani.

79-80. Allora egli udrà vari suoni interni nel suo orecchio destro. Il primo suono sarà come quello dei grilli, poi quello di un flauto, poi di tuono, poi di tamburo, poi di insetto, poi di campanelli, poi di gong di bronzo, trombe, pignatta, mridanga, tamburi militari, dundubhi, ecc...

81-82. I vari suoni possono essere riconosciuti attraverso la pratica quotidiana di questo Kumbhaka. Per ultimo è udito il suono Anâhata che sorge dal cuore; di questo suono c'è una risonanza, in questa risonanza c'è una luce. In quella luce la mente dovrebbe essere immersa. Quando la mente è assorbita, allora raggiunge il più alto trono di Vishnu (Parama-pada). Attraverso il successo di questo Bhrâmari-kumbhaka uno ottiene il successo nel Samâdhi.

7 - Mûrcchâ.

83. Avendo realizzato il Kumbhaka comodamente, che egli ritiri la mente da tutti gli oggetti e la fissi nello spazio fra le sopracciglia. Questo causa venir meno della mente e dà la felicità. Infatti, attraverso questa unione del Manas con l'Âtman, la beatitudine dello Yoga è certamente ottenuta.

8 - Kevali.

84. Il respiro di ogni persona entrando produce il suono di "sah" e uscendo quello di "ham". Questi due suoni fanno "so-ham" (io sono lui), o "hamsah" (il grande cigno). Attraverso un giorno e una notte ci sono ventuno mila e seicento di tali respirazioni (cioè quindici respirazioni al minuto). Ogni essere vivente (Jîva) realizza questo Japa inconsciamente, ma costantemente. Questo è chiamato Ajapa-gâyatrî.

85. Questo Ajapâ-japa è realizzato in tre posti, cioè nel Mûladhâra (lo spazio fra l'ano e l'organo genitale), nel loto Anâhata (il cuore) e nel loto Âjnâ (lo spazio dove le narici si uniscono).

86-87. Questo corpo è lungo normalmente novantasei dîgiti (cioè sei piedi). La lunghezza ordinaria della corrente d'aria quando è espirata è di dodici dîgiti (nove pollici); cantando la sua lunghezza diventa di sedici dîgiti (un piede); mangiando è di venti dîgiti (quindici pollici); camminando è di 24 (18 pollici); dormendo è di 30 (22 e mezzo pollici); durante il rapporto sessuale è di 36 (27 pollici); facendo esercizio fisico è ancora di più.

88. Diminuendo la lunghezza naturale della corrente espirata da nove pollici a molto meno, aumenta la durata della vita, e aumentando la corrente diminuisce la durata della vita.

89. Fintantoché il respiro rimane nel corpo non c'è morte. Quando la piena lunghezza del respiro è confinata nel corpo, e a niente di esso è consentito di sortire, questo è il Kevala-kumbhaka.

90-91. Tutti i Jîva stanno costantemente e inconsciamente recitando questo Ajapâ-mantra, solo per un numero fissato di volte al giorno. Ma uno Yogi lo dovrebbe recitare consciamente e contare i numeri. Raddoppiando i numeri di Ajapâ (cioè trenta respirazioni al minuto), lo stato di Manonmanî (fissità della mente) è ottenuto. Non ci sono espirazioni e inspirazioni regolari in questo processo. E' solamente (Kevala) Kumbhaka.

92. Inspirando l'aria da entrambe le narici, che egli realizzi Kevala-kumbhaka. Il primo giorno che egli trattenga il respiro da una a sessantaquattro volte.

93-94. Questo Kevalî dovrebbe essere effettuato otto volte al giorno, una volta ogni tre ore; oppure cinque volte al giorno, così come ti dirò. Dapprima al mattino presto, poi a mezzodì, poi al crepuscolo, poi a mezzanotte, e quindi nell'ultimo quarto della notte. Oppure uno lo può fare tre volte al giorno, cioè al mattino, a mezzodì e alla sera.

95-96. Fintantoché il successo non è ottenuto nel Kevalî, egli dovrebbe aumentare la lunghezza del Ajapâ-japa ogni giorno, da una a cinque volte. Colui che conosce il Prânâyâma e il Kevalî è un vero Yogi. Che cosa non può ottenere in questo mondo colui che ha ottenuto il successo nel Kevala-kumbhaka?

Fine della quinta lezione.

LEZIONE SESTA.

Dhyâna Yoga.

1. Gheranda disse : - Il Dhyâna o meditazione è di tre tipi: grossolano, luminoso e sottile. Quando si medita su una particolare immagine (come il proprio Guru o una divinità), questo è Sthûla o meditazione grossolana. Quando si medita su Brahman o sulla Prakriti come una massa di luce, questa è chiamata meditazione Jyotis. Quando si medita su Brahman come Bindu (punto) e Kundalî questo è Sûkshma o meditazione sottile.

1 - Sthûla Dhyâna.

2-8. (Avendo chiuso gli occhi) che egli mediti sul mare di nettare sulla regione del suo cuore: sull'isola di pietre preziose nel mezzo di quel mare, la cui sabbia è fatta di polvere di diamanti e rubini. Sugli alberi Kadamba, su tutti suoi lati, carichi di fiori dolci; sul filo di alberi fioriti, vicino a quell'albero, come un bastione, simile a Mâlâti, Mallikâ, Jâtî, Kesora, Champaka, Pârijâta e Padma, e sulla fragranza di quei fiori sparsa tutto intorno, da ogni parte. Nel mezzo di questo giardino, che lo Yogi immagini che ci sia un bell'albero di Kalpa, che ha quattro rami, che rappresentano i quattro Veda e che è pieno di fiori e frutti. Le api ronzano lì e i cucù cantano. Sotto quell'albero che egli immagini una ricca piattaforma di gemme preziose e poi che su essa si trovi un costoso trono intarsiato di gioielli, e che su quel trono sieda una particolare divinità, come insegnato dal suo Guru. Che egli mediti sulla forma appropriata, ornamenti e veicolo di quella divinità. La meditazione costante di una tale forma è Sthûla-dhyâna.

Un altro processo.

9-11. Che lo Yogi immagini che nel pericarpo del grande loto dai mille petali (il cervello) c'è un loto più piccolo che ha dodici petali. Il suo colore è bianco, molto luminoso con dodici lettere bîja, chiamate ha, sa, ksha, ma, la ,va, ra, yum, ha, sa, kha, phrem. Nel pericarpo di questo più piccolo loto ci sono tre linee che formano un triangolo (a, ka, tha): che hanno tre angoli chiamati ha, la, ksha, e nel mezzo di questo triangolo c'è il Pranava Om.

12. Poi lui mediti sul fatto che lì c'è un bel sedile che ha Nâda e Bindu. Su quel sedile ci sono due cigni e un paio di sandali di legno.

13-14. Là egli contempli il suo Guru Deva, che ha due braccia e tre occhi, vestito di bianco, unto con crema di sandalo bianca, che indossa ghirlande di fiori bianchi; alla sinistra del quale si trova la Shakti di un colore rosso sangue. Contemplando così il guru, lo Sthûla-dhyâna è raggiunto.

2 - Jyotirdhyâna.

15. Gheranda disse: - Io ti ho paraalato della Sthûla-dhyâna; ascolta ora la meditazione sulla luce, attraverso la quale lo Yogi ottiene il successo e vede il suo Sè.

16. Nel Mûlâdhâra c'è Kundalini, dalla forma di serpente. Il Jîvâtman è la come la fiamma di una lanterna. Medita su questa fiamma come il Brahman Luminoso. Questo è il Tejordhyâna o Jyotirdhyâna.

Un'altro processo.

17. Nel mezzo fra le sopracciglia, sopra la mente, c'è la Luce dell'Om. Che egli mediti su questa fiamma. Questo è un altro metodo di contemplazione della fiamma.

3 - Sûkshma-dhyâna.

18-19. Gheranda disse: - O Chanda! Tu hai udito il Tejodhyâna, ascolta adesso il Sûkshma-dhyâna. Quando, per buona fortuna, Kundalini è risvegliata, essa si riunisce con l'Âtman e lascia il corpo attraverso l'apertura degli occhi: e gode sé stessa percorrendo le vie reali. Non può essere vista a causa della sua sottigliezza e variabilità.

20. Lo Yogi, comunque, ottiene il successo praticando Shâmbhavî-mudrâ, cioè guardando fisso lo spazio senza battere le ciglia. (Allora egli vedrà il suo Sûkshma Sharîra). Questo è chiamato Sûkshma-dhyâna, difficile da essere ottenuto anche dai Deva, poiché è un grande mistero.

21. La meditazione sulla luce è cento volte superiore a quella sulla forma; e diecimila volte superiore a Tejodhyâna è la meditazione su Sûkshma.

22. O Chanda! Così io ti ho parlato del Dhyâna-Yoga, una preziosissima conoscenza; perché, attraverso di essa, c'è una percezione diretta del Sè. Da qui il Dhyâna è portato alle stelle.

Fine della sesta lezione.

LEZIONE SETTIMA.

Samâdhi Yoga.

1. Gheranda disse: - Il Samâdhi è un grande Yoga; è ottenuto attraverso una grande fortuna. E' ottenuto attraverso la grazia e la gentilezza del Guru, e attraverso una profonda devozione verso di lui.
2. Quello Yogi che ha confidenza o fede nella conoscenza, fede nel suo proprio Guru, fede nel proprio Sé, raggiunge questa meravigliosa pratica del Samâdhi.
3. Separa la mente dal corpo e uniscila col Paramâtman. Questo è conosciuto come Samâdhi o Mukti, liberazione da tutti gli stati di coscienza.
4. Io sono Brahman, e nient'altro, in verità io sono Brahman, io non partecipo al dolore, io sono l'Esistenza, l'Intelligenza e la Beatitudine (Sat, Chit, Ânanda); sempre libero e uno col Brahman.
- 5-6. Il Samâdhi è quadruplice, cioè, Dhyâna, Nâda, Rasânanda, e laya rispettivamente, ottenuti attraverso Shâmbavî-mudrâ, Khechhari-mudrâ, Bhrâmarî-mudrâ e Yoni.mudrâ. Il Bhakti.yoga Samâdhi è la quinta forma di Samâdhi, mentre il Râja-yoga Samâdhi, ottenuto attraverso Mano-mûrcchâ Kumbhaka, è la sesta.

1 - Dhyâna-yoga Samâdhi.

7. Praticando lo Shambhavî-mudrâ percepisca l'Âtman. Avendo visto una volta il Brahman in un Bindu (punto di luce), fissi la mente su quel punto.
8. Porti l'Âtman in Kha (etere), porti il kha (etere di spazio) nell'Âtman. Così vedendo l'Âtman pieno di kha (spazio o Brahman), niente lo ostacolerà. Essendo pieno di beatitudine perpetua, l'uomo entra in Samâdhi (trance o estasi).

2 - Nâda-yoga Samâdhi.

9. Gira la lingua in alto (chiudendo il passaggio dell'aria), praticando il Khechhari.mudrâ; facendo così, il Samâdhi (trance da asfissia) sarà indotto; non c'è bisogno di fare altro.

3 - Rasânanda-yoga Samâdhi.

- 10-11. Che egli pratichi il Bhrâmarî-kumbhaka, soffiando nell'aria lentamente: espella l'aria pianissimo, finché sorge un ronzio simile a quello di un insetto. Che egli conduca la mente e la porti nel centro di questo ronzio di insetto. Facendo così, ci sarà il Samâdhi e attraverso di questo, sorge la conoscenza del "so ham" (io sono lui), e si stabilisce una grande felicità.

4 - Laya-siddhi-yoga Samâdhi.

- 12-13. Praticando lo Yoni-mudrâ che egli immagini di essere la Shakti, e col suo sentimento goda la beatitudine del Paramâtman (e che entrambi sono uniti in una cosa

sola). Attraverso questo egli diventa pieno di beatitudine, e realizza "aham Brahma" (io sono brahma). Questo conduce all'Advaita Samâdhi.

5 - Bhakti-yoga Samâdhi.

14-15. Che egli mediti all'interno del cuore la sua speciale divinità; che egli sia pieno di estasi attraverso tale meditazione, e con un brivido sparga lacrime di felicità, e facendo così sarà sopraffatto dalla gioia. Questo porta al Samâdhi e Manonmanî.

6 - Râja-yoga Samâdhi.

16. Praticando Manomûrcchâ Kumbhaka unisci la mente con l'Âtman. Attraverso questa unione si ottiene il Râja-yoga Samâdhi.

7 - Preghiera del Samâdhi.

17. O Chanda! Così io ti ho parlato del Samâdhi che porta all'emancipazione. Râja-yoga Samâdhi, Unmanî, Sahajâvasyâ sono tutti sinonimi, e significano unione del Manas con Âtman (della mente con lo spirito).

18. Vishnu è nelle acque, Vishnu è nella terra, Vishnu è sul picco della montagna; Vishnu è nel mezzo delle fiamme e del fuoco del vulcano; l'intero universo è pieno di Vishnu.

19. Tutti coloro che camminano sulla terra o che si muovono nell'aria, tutte le creature vive ed animate, alberi, arbusti, radici, rampicanti ed erba, ecc..., oceani e montagne - tutti - sappi che essi sono Brahman. Nell'Âtman vedi tutti loro.

20. L'Âtman intrappolato nel corpo è Chaitanya o la Coscienza, è senza tempo, l'eterno, il sublime; conoscendo questo separati dal corpo, rendilo libero dai desideri e dalle passioni.

21. In questo modo il Samâdhi è ottenuto, libero da tutti i desideri. Libero dall'attaccamento al suo stesso corpo, ai figli, alla moglie, agli amici, ai parenti, e ai ricchi; libero da tutto ciò, lascia che egli ottenga pienamente il Samâdhi.

22. Shiva ha rivelato molti Tattva, come Laya Amrita, ecc..., dei quali io ti ho concesso un estratto, che porta all'emancipazione.

23. O Chanda! In questo modo io ti ho parlato del Samâdhi, difficile da ottenere. Conoscendo ciò non c'è rinascita in questo mondo.

Fine della settima lezione.

Glossario

a - non
abhaya - libertà dalla paura
abhinivesa - possessività
abhyasa - applicazione costante
acharya - maestro spirituale
adhah - giù
adhara - un supporto
adhibhuta - il principio dell'esistenza oggettiva
adhidaiva - il principio dell'esistenza soggettiva
adhikari - candidato competente
adhimatra - superiore
adhimatratama - il più alto, il supremo
adhiyajna - il principio del sacrificio, incarnazione
adho-mukha - a faccia in giù
adho mukha svanasana - posizione del cane
adhyasa - un caso di identità errata
adhyatma - il principio del sé
adrishta - l'invisibile (per esempio l'azione di entità invisibili)
adisvara - il signore, uno dei nomi di shiva
aditi - la madre degli dei
aditya - figlio di aditi
advaita - non dualità
advasana - la posizione prona
aham - io, ego
ahamkara - tendenza ad identificarsi con un fenomeno esterno, l'origine del senso dell'io
ahimsa - non violenza
aishvarya - desiderio di potere
ajapa - ripetizione involontaria (per esempio in un mantra)
ajna - il chakra o loto situato alla base del cranio
akarna - attraverso gli orecchi
akasha - etere (l'elemento)
akrodha - libertà dall'ira
alabhdha-bhumikatva - la sensazione che sia impossibile percepire la realtà
alasya - stupidità
amanaska - la mente libera dal desiderio
amrita - elisir di immortalità
anahata - il chakra o loto del cuore
ananda - beatitudine
ananta - l'infinito, un nome di vishnu
anantasana - la posizione di ananta
anga - una parte del corpo
angamejayatva - instabilità del corpo
angula - un dito
angushtha - il dito grosso del piede
anjana - il nome della madre di Hanuman
antahkarana - la mente
antara - all'interno
antaranga - la pratica di pranayama e pratyahara
antaratma - il sé interno, che risiede nel cuore
apana - uno dei soffi vitali, controlla l'espulsione o eliminazione delle scorie corporali
apara - inferiore
aparigraha - non possessività
apunya - vice
arama - giardino del piacere
ardha - mezzo, metà
ardha-matsyendrasana - la posizione della torsione spinale
ardhanarishvara - Shiva e la sua Shakti uniti
ardha-navasana - la semi-posizione della barca
ardha-padmasana - la semi posizione del loto
ardha-salabhasana - la semi posizione della locusta
ardha-sarvangasana - la semi posizione del corpo completamente sollevato
ardha-sirsasana - la mezza posizione sulla testa
arjuna - un discepolo di krishna, eroe del mahabharata
asamprajnata - samadhi inconsapevole
asana - una posizione

ashcharyavat - meraviglioso
ashram - un centro yoga o scuola spirituale
ashta - otto
ashva - cavallo
ashvini - un mudra: contrazione dei muscoli sfinterici dell'ano
asmita - egoismo
asteya - astenersi dal derubare
atman - il sé, l'anima suprema
atmiyata - il sentimento di unità
aum - il tutto, l'assoluto, il suono o vibrazione primordiale
avastha - uno stato della mente
avatara - una incarnazione divina, per esempio Buddha
avidya - ignoranza della verità spirituale (mancanza della visione)
avirati - sensualità

bandha - legame, una chiusura muscolare
basti - tecnica di pulizia intestinale (riguarda il colon)
bhadrasana - la posizione augurale
bhagavad gita - i dialoghi fra krishna e arjuna
bhagavan - santo
bhairava - terribile, una delle forme di shiva
bhajana - un inno
bhakti - devozione, culto
bhastrika - il respiro a mantice (una tecnica del pranayama)
bhati - luce
bhavana - concentrazione
bhaya - paura
bheda - divisione
bheka - rana
bherunda - terribile
bherundasana - la posizione formidabile
bhoga - godimento
bhamari - il respiro dell'ape (una tecnica del pranayama)
bhranti-darshana - delusione
bhu - terra, territorio
bhuj - braccio o spalla
bhujanga - serpente
bhujangasana - la posizione del serpente
bhujasana - la posizione del braccio
bhumi - l'oggetto della meditazione
bhuta - un elemento
bija - il seme (o oggetto di una mantra o di una meditazione)
bindu - punto
bodhi - saggezza o suprema conoscenza
brahma - il principio unico da cui ha origine tutto l'universo
brahmins - la casta sacerdotale
brahmacharya - astinenza sessuale
brahmadvara - la porta attraverso la quale kundalini entra nella colonna vertebrale
brahmanda-prana - il respiro cosmico
buddhi - saggezza, ragione, intelligenza discriminativa

chakra - ruota o vortice, uno dei plessi del sistema dei condotti energetici dell'organismo
chakrasana - la posizione della ruota
chandra - la luna
chatur - quattro
chela - discepolo
chit - coscienza pura
chitrini - un sottile filo attraverso la colonna vertebrale
chitta - la mente inferiore e individuale - per esempio la memoria
chitta-vikshepa - confusione, distrazione
chitta-vritti - le vibrazioni della mente, i segnali mentali

daitya - un demone figlio di diti
dakini - la dea che si trova nel muladhara
dama - controllo del corpo e dei sensi
darshana - una visita ad un grande personaggio
dehi - il sé
deva - un essere divino
devadatta - uno dei soffi vitali, quello che produce lo sbadiglio

devata - un essere divino simile ad un angelo
deva-dasi - una prostituta del tempio
devi - una dea
dhanu - a bow
dhanurasana - la posizione dell'arco
dharana - concentrazione
dharma - la legge, il dovere, il compito esistenziale
dhasanjaya - un soffio vitale che rimane nel corpo anche dopo la morte
dhenu - mucca
dhirata - forza
dhwani - un suono risonante
dhyana - contemplazione
diti - madre dei demoni
dradhasana - la posizione laterale di rilassamento
drashta - la coscienza, il testimone
dridhata - forza
duhkha - pena, sofferenza
dvesha - odio
dvi - due
dvi-pada - due piedi

eka - uno
eka pada hastasana - la posizione di una gamba solamente
eka pada kakasana - la posizione del corvo su una gamba sola
eka pada sirsasana - la posizione della gamba dietro la testa

gana - un attendente di shiva
ganapati - dio di fortuna e di saggezza
ganda - la guancia
garbha-pinda - un embrione
garbhasana - la posizione del feto
garuda - aquila
garudasana - la posizione dell'aquila
ghi (ghee) - burro chiarificato
go - mucca
gomukha - uno strumento musicale che ricorda il muso di una vacca
gomukhasana - la posizione del muso di vacca
gorakshasana - la posizione del vaccaro
gotra - famiglia, razza
gu - oscurità
gulma - la milza
guna - una qualità della natura (rajas, tamas, sattva)
guptasana - la posizione nascosta
guru - un importante maestro spirituale

ha - il sole
hakini - la dea situata nel chakra ajna
halasana - la posizione dell'aratro
hamasana - la posizione del pavone alterata
hamsa - un cigno
hasta - la mano
hatha-yoga - la disciplina di unione dei principi ha e tha (sole e luna)
himsa - violenza
Hiranya-kashipu - un demone re, ucciso da Vishnu

ichchha - volontà
ida - la nadi a sinistra della colonna vertebrale
indriya - organo di senso o di azione
indriya-jaya - padronanza dei sensi e controllo dei desideri
Isha - una forma di Shiva
ishvara - un essere supremo, una divinità
ishvara-pranidhana - abbandono al signore

jagrata-avastha - completa consapevolezza dello stato della mente
jalandhara - bandha che si esegue comprimendo il mento sulla gola
janma - nascita, incarnazione
janu - ginocchio
janu sirsasana - la posizione della testa sulle ginocchia
japa - ripetizione di un mantra

jathara - lo stomaco
jathara parivartanasana - la posizione che ruota il ventre
jaya - vittoria
jiva - una creatura vivente
jivana - vita
jivatma - l'anima o coscienza individuale
jnana - la conoscenza spirituale
jnanendriya - organi di conoscenza come i cinque sensi
jyotir dhyana - contemplazione luminosa
jyotis - luce interna

kailasa - una montagna dell'Himalaya, dimora di Shiva
kaivalya - indipendenza spirituale e libertà
kakasana - la posizione del corvo
kakini - la dea che si trova nel chakra anahata
kalabhairavasana - la posizione del signore Kalabhairava
kali-yuga - l'età presente, in cui prevale l'attaccamento al piacere
kama - desiderio dei piaceri materiali o dio della passione
kama-dhenu - la vacca sacra
kanda - un nodo, il luogo dove si uniscono le tre principali nadi
kapala - il cranio
kapalabhati - un processo che purifica i seni nasali
karma - l'agire. la legge di causa effetto
karmaphala - il risultato di un'azione
karma-yoga - l'azione disinteressata
karmendriya - un organo di azione, per esempio le mani o i piedi
kartikaya - un dio della guerra
karuna - pietà
kaustubha - uno dei gioielli di Vishnu
kaya - il corpo
kayika - che riguarda il corpo
kevala - intero, puro
khechari - mudra nel quale la lingua viene inserita nel retrofaringe producendo l'apnea prolungata
kleshas - le cinque cause di afflizione e di sofferenza
kona - angolo
koshas - i corpi
krikara - uno dei soffi vitali, che causa la tosse e lo starnuto
krishna - la ottava incarnazione di Vishnu
krishnasana - la posizione di krishna
kriya - atto di purificazione
Krttikas - le Pleiadi
kshatriyas - la casta sociale dei principi e dei guerrieri
kshipta - negletto o distratto
kukutasana - la posizione del gallo
kumbha - un recipiente
kumbhaka - apnea o trattenimento del respiro
kunda - un luogo di partenza di kundalini
kundala - rotolo di corda
kundalini - serpente femmina arrotolato, l'energia primordiale che giace latente alla base della spina
kurma - tartaruga, uno dei soffi vitali, che controlla le palpebre
kurmasana - la posizione della tartaruga

lac - un termine che indica la cifra centomila
laghava - luminosità
laghu - piccolo grazioso
lakini - la dea che risiede nel chakra manipura
lakshmi - dea della bellezza e della fortuna
lalata - la fronte
lauliki - un movimento dei muscoli e degli organi addominali
laya - assorbimento della mente
laya-yoga - una forma di yoga che usa il potere latente di kundalini
lingam - l'organo genitale maschile, simbolo del potere creativo di Shiva
loka - un habitat
lola - dondolare
lolasana - la posizione del dondolo
loma - capelli

madhyama - medio
maha - potente

mahabandha/mahamudra - varietà di mudra
 mahadeva - il grande dio, Shiva
 mahat - l'intelligenza cosmica o buddhi
 maitri - amicizia
 maithuna - rapporto sessuale ritualizzato e reso sacramentale
 makara - coccodrillo
 makarasana - posizione del coccodrillo
 malasana - la posizione della ghirlanda
 man - pensare
 manas - la mente pensante, la psiche
 mandala - cerchio sacro
 manduka -rana
 mandukasana - posizione della rana
 mani - un gioiello
 manipura - un chakra sito nella zona ombelicale
 manomani - samadhi, o trance yogica
 mantra - frase da ripetere mentalmente o verbalmente, dal significato sacro e dal potere magico
 marga - via, percorso
 matsya - pesce
 matsyasana - posizione del pesce
 matsyendrasana - la posizione dell'uomo pesce
 maya - il principio cosmico illusionante che confonde la conoscenza assoluta con la percezione dei sensi e col pensiero
 mayura - pavone
 mayurasana - la posizione del pavone
 meru-danda - colonna vertebrale
 mimansa - una delle scuole indiane di filosofia e di pensiero religioso
 mirdu - gentile
 mirta - un cadavere
 mirtasana - la posizione del cadavere
 moha - infatuazione o delusione
 moksha - liberazione spirituale, emancipazione, uscita dal ciclo delle rinascite
 mudha - sciocco
 mudra - un atto yogico
 mudras - contrazioni muscolari che comprendono i bandha
 mukha - la bocca
 mukta - un liberato
 muktasana - la posizione del liberato
 mula - la radice, il punto situato fra l'ano e i genitali nella zona perineale
 mulabandha - la contrazione perineale
 mulashodhana - pulizia ano-rettale
 murcha - il venir meno della mente

nada - un suono interiore
 nadi - un canale dell'energia vitale o condotto del corpo sottile
 nadi-shodhana - purificazione delle nadi
 naga - il soffio vitale che produce il ruttare
 naishkaramya karma - azione senza azione
 namah - un saluto
 nara - un uomo
 narasimha - l'uomo leone, quarta incarnazione di Vishnu
 narayana - colui che genera la vita, Vishnu
 nataraja - il signore della danza, uno dei nomi di Shiva
 natarajasana - posizione del signore della danza
 nauli - un esercizio dei muscoli addominali
 nava - imbarcazione
 navasana - posizione della barva
 neti-yoga - pulizia della cavità nasale
 niddhyasana - meditazione e contemplazione
 niranjana - puro, libero da falsità
 nirodha - controllo
 nirvana - liberazione dell'anima dal mondo fisico, stato di beatitudine assoluta
 nirvichara - meditazione non investigativa (senza oggetto)
 niyama - auto purificazione attraverso la disciplina
 nyaya - una delle scuole indiane di filosofia e di pensiero religioso

ojas - potere fisico concentrato
 omkarasana - la posizione dell'OM

pada - parte del corpo, o piede
padasana - la posizione del piede
padma - il loto
padmanabha - un nome di Vishnu
padmasana - posizione del loto
para - oltre, più alto
paramatma - lo spirito supremo
parashurama - sesta incarnazione di Vishnu
parighasana - posizione del cancello chiuso
paripurna - intero completo
parivrajaka - che vaga
parshva - lato
parshva dhanurasana - la posizione laterale dell'arco
parshva halasana - la posizione laterale dell'aratro
parvatasana - la posizione della montagna
paryanka - un letto
pasasana - la posizione del nodo scorsoio
pasha - un nodo scorsoio
pashchima - ovest, o la parte posteriore del corpo
pashchimottoanasana - la posizione dello stiramento posteriore
patanjali - l'autore degli yoga-sutra
pida - pena
pincha - il mento o una piuma
pinda - un embrione
pingala - la nadi che scorre sul lato destro della colonna
pliha - la milza
prajapati - signore delle creature
prajna - saggezza
prakasha - chiaro, splendente
prakriti - la natura, il mondo materiale e le sue leggi
pramada - indifferenza
pramana - autorità, o un ideale
prana - l'energia cosmica, il soffio che genera la vita
pranava - termine che indica l'OM
prana-vayu - un soffio vitale che si muove nel torace
pranayama - il controllo dell'energia vitale ottenuto mediante esercizi di respirazione
pranidhana - dedizione
prashvasa - espirazione
pratyahara - stato di distacco dai sensi
pratyaksha - evidenza diretta
punarjanman - rinascita
punya - merito, virtù
purakha - inspirazione
purnata - perfezione
purusha - lo spirito, la coscienza, la controparte di prakriti
purvottana - la parte anteriore del corpo
purvottanasana - la posizione di stiramento della parte anteriore del corpo

raga - ira, passione
raja - re, sovrano
raja-yoga - lo yoga della padronanza sulla mente
rajas - uno dei guna o qualità della natura, il movimento e la forza
rakini - la dea che risiede nel chakra svadhishthana
rama - la settima incarnazione di Vishnu
rechaka - espirazione
ru - luce
rudra - una forma di Shiva
rupa - forma o corpo

sadashiva - una forma di shiva
sadhaka - aspirante, ricercatore, praticante la disciplina yoga
sadhana - pratica, dedizione allo yoga
sah - egli, quello
sahaja - il karma con cui uno è nato
sahasrara - il chakra o loto dai mille petali situato nella cavità cerebrale
sakshatkara - lo spirito
salabhasana - la posizione della locusta
sama - uguale
sama-sthiti - la stabilità, la fermezza

sama-vritti - pranayama nel quale i tempi di insirazione, di ritenzione, di espirazione e di ulteriore ritenzione hanno tutti i tempi uguali

samadhi - condizione di trance yogica in cui l'aspirante è diventato una cosa sola con l'oggetto della sua meditazione

samana - uno dei soffi vitali, che governa la digestione

sambhava - nascita

samkatasana - la posizione pericolosa

samkhya - una delle scuole indiane di filosofia e di pensiero religioso

samkhya yoga - lo yoga della scienza

samshaya - dubbio

samskaras - memorie, impressioni che condizionano il comportamento

samyama - dharana, dhyana e samadhi considerati come una triade

sannyasi - colui che ha rinunciato ai beni materiali e alle ambizioni della vita mondana

sansara - la ruota delle reincarnazioni

santosha - condizione di soddisfazione e appagamento

sara - essenza

sarasvati - dea della parola e dell'apprendimento

sarva - tutto, intero

sarvanga - il corpo tutto intero

sarvangasana - la posizione sollevata e arrovesciata sulle spalle

sat - esistenza

sat chit ananda - esistenza-coscienza-beatitudine, l'essenza della verità e della realtà di tutte le cose

sati - madre Kartikeya e Ganapati

sattva - uno dei guna o qualità della natura, la saggezza e l'equilibrio della conoscenza

satya - verità e onestà

savasana - la posizione del cadavere, postura di rilassamento

savichara - meditazione investigativa, con oggetto

setu - ponte

setu bandhasana - la posizione del ponte

shabda - suono, il principio della vibrazione creativa

shakini - la dea che risiede nel chakra vishudda

shakti - potere creativo femminile, principio cosmico associato a Shiva, potenza della natura

shaktichalani - mudra che comporta la contrazione del retto

shalabhasana - posizione della locusta

shama - tranquillità della mente

shambhavi - che riguarda Shiva

shambhavi mudra - gurdare nel punto situato fra gli occhi

shambhu - un nome di Shiva

shan - sei

shanmukha - con sei bocche, un nome di Kartikeya

shantih - pace

sharira - un corpo

shaucha - pulizia della mente e del corpo

shava - cadavere

shavasana - la posizione del cadavere, il rilassamento

shayana - un letto

shesha - il serpente dell'eternità che ha mille teste

shirsha - la testa

shirshasana - la posizione ritti sulla testa

shishya - la pupilla di un guru

shita - freddo

shiva - potere creativo maschile, in coppia con shakti, ma anche il distruttore, il danzatore, ecc...

shmrti - memoria

shodana - purificazione

shraddha - fede

shravana - l'atto di ascoltare le dottrine

shuddha - pulito, puro

shvana - un cane

shvasa - inspirazione

siddha - saggio, profeta, adepto

siddhasana - posizione del saggio

siddhi - potere psichico o occulto

simha - leone

simhasana - posizione del leone

sirsasana - posizione ritti sulla testa

sita - la moglie di rama

skanda - un nome di Kartikeya, dio della guerra, un nome di Shiva, il getto di sperma

sodhana - purificazione

steya - il rubare

sthirata - stabilità
 sthiti - fermezza
 sthula-sharira - il corpo denso o fisico
 sudras - la casta dei servi e dei lavoratori
 sukha - felicità
 sukhasana - la posizione facile
 sukshma-sharira -il corpo sottile o astrale
 sumanasya - benevolenza
 supta - dormire
 surya - sole
 surya namaskar - il saluto al sole, una serie di esercizi yogici
 sushumna - la colonna vertebrale o la nadi che scorre in essa
 sushupti-avastha - la condizione mentale durante il sonno senza sogni
 sutra - verso, aforisma
 sva - forza vitale, anima
 svadhyaya - l'educazione attraverso lo studio dei testi divini
 svapnavastha - la condizione mentale durante il sonno con sogni
 svarga - cielo, paradiso
 svarupa - la natura reale di ciascuno
 svasamvedana - la comprensione di sé
 svastikasana - la posizione prosperosa

tada - una montagna
 tamas - uno dei guna o qualità della natura, inerzia, ignoranza, oscurità
 tan - stirare
 tandava - una violenta danza di Shiva
 tanmatras - i cinque sensi
 tantras - trattati religiosi sui rituali, sulle meditazioni, sulla disciplina....
 tap - bruciare, soffrite
 tapas - austerità, purificazione
 tat - quello
 tattva - un elemento, una qualità
 tejas - energia radiante, maestà
 tirieng - orizzontale
 tittibha - una lucciola
 tittibhasana - la posizione della lucciola
 tolangulasana - la posizione della bilancia
 trataka - lo sguardo immobilizzato per purificare gli occhi e la visione
 tri - tre
 trikona - un triangolo
 trikonasana - posizione del triangolo
 trishna - desiderio
 trivikrama - quinta incarnazione di Vishnu

udana - il soffio vitale che controlla l'ingresso di cibo e di aria
 uddiyana - un esercizio che comporta una contrazione addominale
 ugra - potente, terribile, nobile
 ugrasana - la posizione di stiramento posteriore
 uma - la moglie di Shiva, parvati
 unmani - samadhi
 upanishads - una parte filosofica dei Veda, insieme di trattati filosofico religiosi
 urdhva - sollevato
 urdhva-mukha - a faccia in su
 urdhva-retus - uno che pratica il celibato
 ushtra - cammello
 ushtrasana - posizione del cammello
 utkata - fiero

vacha - discorso
 vaikuntha - Vishnu
 vairagya - condizione di libertà dall'attaccamento alle cose e alle passioni
 vaisesika - una delle scuole indiane di filosofia e di pensiero religioso
 vaisyas - la casta dei mercanti e dei professionisti
 vajra - diamante
 vajrasana - posizione del diamante
 vajroli - esercizio che riguarda la zona genitale e che implica il trattenimento del seme
 vakra - curva
 vakrasana - la posizione incurvata
 vama - il lato sinistro

vamadevasana - la posizione di vamadeva
 vamaana - la quinta incarnazione di Vishnu
 vasana - la condizione di ambire e desiderare
 vasnata - divinità primaverile
 vasti - pulizia del retto e del colon
 vatayanasana - la posizione del muso di cavallo
 vayus - i soffi vitali
 veda - le scritture sacre dell'induismo ariano
 vedana - sentimento
 vedanta - una delle scuole indiane di filosofia e di pensiero religioso
 vedas - le scritture sacre dell'induismo ariano
 vibhuti - potere divino
 vichara - pensiero continuato
 vidya - visione, conoscenza spirituale, sapienza
 vijnana - comprensione
 vikalpa - immaginazione, fantasia
 vikshepa - confusione
 vikshipta - agitazione mentale
 viloma - contro l'ordine naturale
 viparita - invertito, rovesciato
 viparitakarani - la posizione arrovesciata
 viparyaya - una visione errata
 vira - eroe
 virabhadrasana - posizione della freccia
 virancha - nome di Brahma
 virasana - posizione dell'eroe
 virochana - un principe dei demoni
 virya - vitalità, entusiasmo
 vishesha - particolare
 vishnu - colui che preserva la vita e le cose, in opposizione a Shiva che è colui che le distrugge
 vishudda - puro, o il chakra che risiede nella gola
 vitarka - discernimento
 viveka - discriminazione
 vriksha - albero
 vrikshasana - posizione dell'albero
 vrishchika - scorpione
 vrishchikasana - posizione dello scorpione
 vrit - girare
 vritti - vortice, idea, comportamento, movimento, vibrazione
 vyadhi - malattia
 vyana - uno dei soffi vitali, che fa circolare l'energia in tutto il corpo

yajna - un sacrificio
 yama - il dio della morte
 yamas - i cinque obblighi morali
 yantra - un disegno usato per meditare
 yoga - unione
 yogasana - la posizione dell'ancora
 yoga-nidra - la condizione di profondo rilassamento in cui il corpo è come addormentato, ma la Mente è cosciente
 yogi/yogin - colui o colei che praticano yoga
 yoni - l'organo genitale femminile, simbolo del potere creativo di Shakti
 yuga - un'era
 yuj - legare, unire
 yukta - unito con lo spirito supremo

Bibliografia essenziale:

- Avalon Arthur, Il Mondo come Potenza, Edizioni Mediterranee, Roma, 1973.
Avalon Arthur, Il Potere del Serpente, Edizioni Mediterranee, Roma, 1982.
Avalon Arthur, Shakti e Shakta, Edizioni Mediterranee, Roma, 1988.
Bharati Agehananda, La Tradizione Tantrica, Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma, 1977.
Danielou Alain, Siva e Dioniso, Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma, 1980.
Danielou Alain, Yoga Metodo di Reintegrazione, Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma.
Dasgupta S.B., Introduzione al Buddhismo Tantrico, Astrolabio-Ubaldini, Roma.
Donnini David, Capire lo Yoga, Hermes Edizioni, Roma, 1988.
Gopi Krishna, Kundalini l'Energia Evolutiva dell'Universo, Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma.
Guenther - Trungpa, L'Alba del Tantra, Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma.
Iyengar B.K.S., Teoria e Pratica del Pranayama, Edizioni Mediterranee, Roma, 1984.
Iyengar B.K.S., Teoria e Pratica dello Yoga, Edizioni Mediterranee, Roma, 1975.
Maspero Henri, La Ritenzione del Seme Umano, Newton Compton Editori, Roma, 1980.
Pereira José, Manuale delle Teologie Induiste, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1979.
Shivananda Swami, Kundalini Yoga, Editrice Vidyananda, Zagarolo (Roma), 1981.
Van Lysebeth André, I miei Esercizi di Yoga, Mursia, Milano, 1980.
Van Lysebeth André, Imparo lo Yoga, Mursia, Milano, 1978.
Van Lysebeth André, Perfeziono lo Yoga, Mursia Milano, 1978.
Van Lysebeth André, Pranayama la Dinamica del Respiro, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1973.
Van Lysebeth André, Tantra, Mursia, Milano 1992.

Il traduttore di questi testi e autore dei capitoli introduttivi.

David Donnini è nato a Firenze nel 1950. Si è laureato in Chimica e ha lavorato come insegnante di Chimica, di Matematica e di Fotografia, presso Istituti Tecnici e Professionali. Negli anni ottanta ha tenuto lezioni di Yoga, tecniche di respirazione e rilassamento presso enti pubblici e privati, ha organizzato un corso di yoga per la preparazione al parto e un corso di tecniche yoga applicate al morbo di Parkinson. Ha frequentato un corso annuale di specializzazione presso la Michigan Technological University (USA), nel 1990. Ha pubblicato i seguenti libri:

- Capire lo Yoga, Hermes Edizioni, Roma, 1988.
- La Religione della Natura (Vangelo del 2000), Macro Edizioni, Sarsina (Fo), 1989.
- Nuove Ipotesi su Gesù, Macro Edizioni, Sarsina (Fo), 1993.
- Cristo, una vicenda storica da riscoprire, RM Edizioni, Roma, 1994.

Ha eseguito le seguenti traduzioni:

- Gli Insegnamenti del Maestro, il Vangelo Esseno della Pace (parte conclusiva), Macro Edizioni, Sarsina (Fo).

Ha lavorato nel campo fotografico partecipando a mostre collettive e personali e vincendo il secondo premio b/n al concorso nazionale "Il Cupolone 1994".

Si occupa intensamente di studi sulla genesi storica delle religioni, in particolar modo del cristianesimo.

E-mail: david.donnini@tin.it

Home page: <http://spazioweb.inwind.it/bravo/index.html>

Messaggi, commenti e proposte sono graditi.