

anno 7

numero 1

Yoga Panorama



Rivista di Yoga



Hari Om

Yoga Panorama é la rivista trimestrale
del Centro Hara - Scuola di Yoga

Stampato e pubblicato da:
Centro Hara - Scuola di Yoga

Sede Operativa Principale:

Via Turati n.45 (P.to d'Ascoli)
SAN BENEDETTO DEL TRONTO

Sede Legale: Contrada Ascensione
63071 ROTELLA (AP)

La pubblicazione, la stampa e la
spedizione di Yoga Panorama vengono
eseguite dai soci dell'associazione
come forma di Karma yoga.

Anno 7 n° 1

Indice

- Corpo e mente	p.1
- Karma yoga e stress	p.4
- Il pacchetto totale dello yoga	p.7
- Prana	p.10
- Il dischiudersi della creatività	p.13
- Satsang sulla kundalini	p.24
- Glossario dei termini in sanscrito	p.30

Corpo e Mente

Dalle Conversazioni sulla Scienza dello Yoga "Hatha Yoga Book 3: Shatkarma"

Come può essere gestito lo stress tramite lo stile di vita?

Swami Sivananda. Se gli studenti soffrono di affaticamento mentale a causa dell'eccessivo sforzo e studio; se i commercianti sono affaticati mentalmente per via delle preoccupazioni lavorative; se chi lavora in un ufficio, si sente affaticato per l'eccessiva mole di lavoro, il consiglio è di prendersi ogni tanto il giusto riposo. Dovrebbero andare in collina o al mare per cambiare. Dovrebbero fare *pranayama* e assumere una dieta leggera, sana e nutriente. Dovrebbero fare *japa* e *kirtan* vigorosamente, e praticare delle semplici *asana*.

Perché l'hatha yoga raccomanda uno stile di vita regolare e moderato?

Swami Sivananda. La salute fisica è una condizione importante per la salute mentale. L'affaticamento degli organi, l'eccessivo sforzo e la fatica mentale dovrebbero essere evitati. La vita deve essere ben regolata e disciplinata. *Samyama*, moderazione, deve essere praticato in tutte le situazioni. L'eccesso di ogni cosa dovrebbe essere evitato. Rimanete nel dorato e felice mezzo. Il riposo è necessario. Yogi Swatmarama consiglia delle restrizioni in "*Hatha Yoga Pradipika*" (1:15):

*Atyaahaarah prayaasshva prajalpo niyamagrahah;
Janasangashcha laulyam cha shadbhiryogo vinashyati.*

L'eccesso di cibo, lo sforzo, il parlare troppo, l'attaccamento alle regole, l'essere in compagnia con della gente comune e l'instabilità (la mente vacillante), sono le sei (cause) che distruggono lo *yoga*.

Come s'influenzano reciprocamente corpo e mente?

Swami Sivananda. La mente è intimamente connessa con il corpo. La mente agisce sul corpo ed il corpo reagisce alla mente. La mente influenza il corpo: una mente pura e sana,

si traduce in un corpo sano. Il dolore della mente indebolisce il corpo. Il corpo influenza, a sua volta, la mente. Se il corpo è forte e in salute, anche la mente sarà sana e forte. Se il corpo è malato, anche la mente sarà malata. Un dolore allo stomaco, causa depressione alla mente.

La causa principale delle malattie che affliggono il corpo è il pensiero negativo. Tutto ciò che è contenuto nella mente, sarà riprodotto nel corpo fisico. Qualsiasi sensazione di malessere o di amarezza nei confronti di un'altra persona, influenza contemporaneamente il corpo e produce un certo tipo di malattia nel corpo. Un'intensa passione, l'odio, l'amara gelosia di lunga data, l'ansia corrosiva, le vampate di calore, distruggono realmente le cellule del corpo e producono malattie a carico di cuore, fegato, reni, milza e stomaco. Le violente vampate di calore creano gravi danni alle cellule del cervello; riversano prodotti chimici velenosi nel sangue; producono shock generale, depressione e bloccano le secrezioni dei succhi gastrici, della bile e di altri succhi digestivi nel canale alimentare; prosciugano l'energia e la vitalità; inducono vecchiaia precoce e accorciano la vita.

Quando la mente è agitata, il corpo è agitato. Ovunque va il corpo, la mente lo segue. Quando entrambi, corpo e mente, sono agitati, il *prana* fluisce in una direzione sbagliata. Anziché pervadere tutto il corpo stabilmente ed in modo equo, vibrerà in modo disuguale e senza ritmo.

Come si può gestire la rabbia con l'*hatha yoga*?

Swami Sivananda. Il *prana* avvolge la mente come una pianta rampicante. Il *pranayama* dà il controllo della mente. Il *pranayama* crea una pausa all'impulso di parlare. Dà energia in abbondanza per controllare la rabbia.

***Asana* e *pranayama* influenzano anche le sensazioni e gli stati d'animo?**

Swami Sivananda. Quando non si pratica *yoga* il sistema nervoso è lento e, come risultato si ha una sorta di

depressione. Inoltre l'energia del corpo spesso rimane bloccata in uno o più centri, se il sistema nervoso non è in piena attività. Quando si praticano *asana* e *pranayama*, i vari sistemi del corpo, come quello respiratorio, circolatorio, cardiaco e nervoso, sono attivati in modo appropriato. Come risultato, le sensazioni nel cervello che erano bloccate vengono rilasciate, e l'energia pranica entra nei centri più elevati del cervello, permettendo di percepire leggerezza e rilassamento.

Tratto da: <http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/jan-2017>



Karma Yoga e Stress

Swami Satyananda Saraswati

"Il Karma yoga è lo sblocco del miscuglio di samskara (impressioni e problemi mentali)"

Il *karma yoga* è lo *yoga* dell'azione o del lavoro. È un sentiero yogico aperto a tutti, poichè tutti dobbiamo lavorare e svolgere varie attività, sia fisiche che mentali. Il *karma yoga* aiuta a portare pace ed equanimità in una vita piena di stress.

Il *karma yoga* sviluppa la forza di volontà. L'importanza della forza di volontà nella gestione dello stress è spesso trascurata. La forza di volontà può essere definita come la capacità di motivare, mobilitare e armonizzare tutte le proprie attività per il raggiungimento di uno scopo definito. La *Gita* ha definito il *karma yoga* come "efficienza nell'azione". Questo totale assorbimento nel lavoro porta ad una grande forza di volontà e allo scatenarsi dei poteri all'interno della mente. La mente e il corpo si integrano e sintonizzano a un elevato grado di sensibilità, ed è durante il lavoro e nelle altre attività che possiamo riconoscere i nostri problemi mentali.

Il *karma yoga* è un mezzo per ripulire la mente da fobie, problemi, paure e da tutti gli altri fattori disturbanti che danno origine a una situazione di stress. Durante il *karma yoga* una persona deve affrontare tutti i tipi di esperienze, buone e cattive. Da queste esperienze, conosciamo noi stessi, le nostre capacità e i nostri problemi. Nessuno di noi può evitare il lavoro, quindi dobbiamo accettare la situazione e lavorare, allo stesso tempo, usandolo come metodo di purificazione della mente. Non si tratta semplicemente di lavorare, ma di lavorare con consapevolezza e ottenere di più da esso.

Uno dei precetti di base del *karma yoga* è molto semplice, ma molto profondo: non essere attaccati alle azioni e alle

loro conseguenze. Il lavoro quindi diventa gioco, cessa di essere lavoro. Generalmente il lavoro viene fatto con una motivazione e delle aspettative di risultati o ricompense, mentre il gioco è fatto come fine a sè stesso. È a causa dell'attaccamento, e non per il lavoro in sè, che si diventa infelici e scontenti.

È importante accettare i propri limiti e compiere le azioni che sembrano più armoniose, anche se contrarie alle aspettative degli altri. Troppo spesso le nostre azioni sono decise da altre persone. Vediamo gli altri fare certe azioni e sentiamo di dover fare altrettanto, anche se ciò potrebbe essere contrario alla nostra personalità individuale. Ci sentiamo in dovere di essere all'altezza delle aspettative degli altri e di provare a diventare qualcosa che non siamo. Infelicità e angoscia sono le conseguenze.

È meglio fare un lavoro positivo con l'atteggiamento del *karma yoga*, piuttosto che lavorare con ripercussioni negative. Il lavoro positivo non solo gioverà alle altre persone, ma ci darà una mente e un umore più rilassati.

Il perfetto *karma yoga* non può avvenire fino a quando il chiacchierio e le turbolenze della mente non si placano, e la mente non diventa chiara come un cristallo e calma come un lago immobile. I pensieri sorgeranno come una gigantesca eruzione nell'oceano infinito della mente. Avranno un grande potere, eppure svaniranno silenziosamente e rapidamente tanto quanto veloce sarà il loro sorgere. I pensieri si poseranno di nuovo nelle tranquille profondità, senza lasciare la minima traccia.

Per la maggior parte delle persone deve esserci un equilibrio tra l'introspezione e l'espressione esterna sotto forma di lavoro. Quanto più intenso e avvincente è il lavoro meglio è, perchè ci spingerà, ci costringerà a uscire dall'abitudine del vivere nel passato. Saremo costretti a vivere nel presente o ad anticipare il futuro. In questo

modo, ci viene impedito di rimuginare sui nostri problemi. Diventiamo vivi, e siamo elevati dalla massa di pigrizia. Allo stesso tempo, dovremmo fare una certa quantità di introspezione che ci permetterà di confrontarci con i contenuti della nostra mente, incluse fobie, conflitti, ecc.

Il lavoro combinato con una certa quantità di introspezione sotto forma di pratiche meditative è il modo per rimuovere i problemi mentali e ottenere la pace. Invece di rimuginare sui nostri complessi, ecc.; riconosceremo la radice dei nostri problemi e, con il tempo, scompariranno attraverso l'espressione o lo sblocco nel lavoro e tramite la consapevolezza.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1991/fnov91/karmastr.shtml>



Il pacchetto totale dello Yoga

Swami Niranjanananda Saraswati

Lo *Yoga* dovrebbe essere visto sotto due aspetti: il primo è la preparazione del corpo e il secondo è l'effettiva esecuzione delle pratiche yogiche. Più importante delle *yogasana* è la preparazione del corpo alla pratica delle *asana*. Secondo Patanjali il concetto di *asana* è: *Sthiram sukham asanam*, una posizione in cui si è comodi, e una posizione in cui è possibile rimanere per un esteso periodo di tempo. Ciò indica il movimento statico o le posizioni statiche dello *yoga*. Quando si parla di posizioni dinamiche di *yoga*, non si tratta del sistema dello *yoga* insegnato da Patanjali. Le persone parlano di Patanjali ma non insegnano mai il sistema di Patanjali. Insegnano il sistema dell'*hatha yoga* non quello del *raja yoga*. Il saggio Patanjali non ha mai avuto a che fare con l'*hatha yoga*; si occupava solo di *raja yoga*. L'intero concetto del sistema di *yoga* di Patanjali non è la pratica dinamica di *asana* o *pranayama*. È una pratica che vi connette con il vostro corpo, *prana* e mente; ed è così che inizia la pratica dello *yoga*.

Lo scopo delle asana

Spesso le persone praticano *asana* come esercizio fisico. Forse per qualche tempo si sentono felici, perché hanno fatto qualcosa di fisico, eppure quegli esercizi fisici di *yoga* non rappresentano la vera pratica dello *yoga*. Secondo la teoria yogica dovete lavorare con il corpo, con la mente e con il sistema pranico. Queste tre dimensioni devono essere coinvolte nella pratica di *asana* e *pranayama*.

Sri Swami Sivananda, il nostro *paramguru*, e il mio *guru*, Sri Swami Satyananda, hanno enfatizzato la pratica dello *yoga* per la coltivazione delle qualità umane e della creatività, per la salute e il benessere a tutti i livelli. Dal loro punto di vista, confinare lo *yoga* solo alla pratica fisica non è corretto. Loro intendevano lo *yoga* per uno sviluppo integrato della personalità umana, non solo per rendere una persona leggera e libera fisicamente.

In una lezione ispirata da Swami Sivananda e da Swami Satyananda, la tradizione che voi seguite, dovete tenere presente che le *asana* sono per il corpo; il *pranayama* per il sistema pranico; il rilassamento per superare gli stress e le tensioni del corpo, delle emozioni e della mente; e le tecniche di concentrazione per lavorare con la mente. Queste quattro pratiche costituiscono una lezione di *yoga*: *asana*, *pranayama*, rilassamento e concentrazione. Le *asana* sono solo un aspetto dello *yoga*, non sono “lo *yoga*”. Sono solo uno *yoga anga*, un aspetto dello *yoga*, non lo *yoga* totale. Le *asana* costituiscono solo il dieci per cento dell’intera disciplina yogica. Le *asana*, non importa come le praticate, quante volte le praticate o quali praticate, rappresentano solo il dieci per cento di tutto il sistema yogico.

I *pranayama* sono solo il cinque per cento del sistema yogico. Il resto sono pratiche differenti da *asana* e *pranayama*. Lo scopo delle *asana*, oltre alla salute e al benessere fisico, è di connettere il corpo con il *prana* e con la mente.

Esperienza integrata di yoga

Gli *yogi* hanno compreso che viviamo in cinque corpi differenti allo stesso tempo. Il corpo fisico è noto come *annamaya kosha*, l’involucro del corpo della materia. Il sistema energetico è noto come *pranamaya kosha*, l’involucro di energia, *prana*, l’energia vitale. Il comportamento mentale, le esperienze mentali e la dimensione mentale sono noti come *manomaya kosha*. È la mente interattiva. Il quarto involucro è *vijnanamaya kosha*, la dimensione della coscienza. Poi, il quinto è *anandamaya*, l’involucro di beatitudine, spirito, realizzazione spirituale o consapevolezza. Questi sono i cinque livelli che si integrano per creare un’esperienza completa di *yoga*.

Questo è il pacchetto totale che Swami Sivananda e Swami Satyananda hanno concepito. Con questo potrete

sperimentare le idee che Swami Sivananda espose all'inizio. Dopotutto, perché praticate *yoga*? Alcune persone praticano per motivi fisici, alcune per motivi mentali e altre per motivi spirituali. Tuttavia, dopo aver soddisfatto le loro aspettative, si disconnettono dallo *yoga*; questa è la tendenza prevalente nella società di oggi.

Realizzazione pratica

Se pensate allo *yoga* come parte della cultura umana, qual è il suo ruolo e la sua rilevanza? Dopo quarant'anni di coinvolgimento nello *yoga* sono giunto alla conclusione che per me lo scopo, l'obiettivo dello *yoga*, è sviluppare l'eccellenza in tutti gli aspetti e le aree della mia vita. Non l'autorealizzazione, non la pace e non il rilassamento. Questi sono concetti che non siete stati capaci di comprendere. Quando pensate all'autorealizzazione, pensate a qualcosa che viene dall'alto e che vi fa illuminare.

Poche persone comprendono che la realizzazione, l'illuminazione, è il prodotto di una natura, una personalità e una mente equilibrata. Quando si è in armonia arriva la realizzazione. Questa realizzazione non viene dal divino; questa realizzazione è pratica e legata alla vita. Nella vita scoprirete le qualità superiori.

Asana, *pranayama*, rilassamento e concentrazione costituiscono una lezione completa di *yoga*. Il loro scopo è gestire le condizioni del corpo, la malattia, la cattiva salute, i disturbi, lo stress e le tensioni. A livello pranico il loro obiettivo è stimolare e attivare *prana shakti*, in modo da essere più dinamici, vibranti ed energici. A livello mentale, lo scopo dello *yoga* è dare chiarezza, comprensione, consapevolezza, concentrazione e saggezza. Una volta che vi sarete dotati di questi tre livelli di equilibrio tramite le pratiche di *yoga*, vi muoverete alla scoperta della vostra natura interiore e alla coltivazione delle facoltà della coscienza.

—10 Aprile 2014, Worli, Mumbai, India

Tratto da: <http://yogamag.net/archives/2015/ajan15/total.shtml>

Prana

Swami Satyamurti Saraswati

Il *prana* è diventato ora uno dei fenomeni più importanti per chi si occupa di *yoga*; parapsicologia e altre scienze correlate; quali agopuntura, psicotronia, elettrobiologia, psicometria e gli studi psi-plasmatici; ad esempio telepatia, chiaroveggenza, telecinesi e fotografia Kirlian.

Gli scienziati iniziano a guardare il mondo fisico attraverso gli occhi della metafisica. Stanno sperimentando la verità dell'antica massima "come sopra, così sotto", il macrocosmo nel microcosmo. Ora più che mai iniziano ad accettare la possibilità di nuove forme di energia che non sono spiegabili con l'uso dei parametri ortodossi delle scienze matematiche e fisiche.

Queste nuove forze o forme di energia sono state riconosciute e ricercate da tempo dai grandi *yogi* e santi, orientali e occidentali. Tuttavia, abbiamo più informazioni in merito provenienti dal subcontinente indiano, dove sono state conservate in una forma più o meno intatta.

Questa nuova energia psi-plasmatica di cui parlano gli scienziati oggi, che può essere fotografata dalle speciali apparecchiature della fotografia Kirlian, non è nient'altro che quell'energia conosciuta da milioni di anni dai santi e dagli individui realizzati come *prana*.

In *yoga*, la scienza del *pranayama* sta di conseguenza ricevendo molta attenzione perchè, come dice il nome stesso, è il metodo per controllare, mantenere e armonizzare la forza del *prana*; non è semplicemente la pratica della respirazione. A questo punto, possiamo definire brevemente l'idea yogica e quella scientifica di *prana*, poichè le due sono in grande accordo. Il *prana* è una forma di energia che ha l'aspetto di una nuvola. Emette luce di lunghezze d'onda, frequenze e ampiezze diverse. Il *prana* può espandersi e collegare. È soggetto a influenze

interne ed esterne ed è in costante movimento fluttuante in ogni parte del corpo.

Gli *yogi* affermano che il *prana* sia localizzato nel corpo sottile, all'interno del corpo fisico. Questo corpo è chiamato *pranamaya kosha* ed è intrinsecamente collegato al corpo fisico, al corpo mentale e anche agli altri due corpi. Questo punto di vista non è in conflitto con nessuna delle recenti scoperte delle scienze parapsicologiche. Quindi, secondo la legge delle reciproca interdipendenza, ne consegue che il *prana*, essendo in stretto contatto con le varie facoltà mentali, è influenzato dai pensieri, dai sentimenti, dalle emozioni, e questi sono influenzati a loro volta dal *prana*.

Innanzitutto consideriamo i riferimenti al *prana* presenti direttamente e indirettamente nella Bibbia. Un esempio di riferimento allegorico al *prana* è la storia di Adamo ed Eva nel giardino dell'Eden. Per comprendere questo dobbiamo capire anche qualcosa circa la fisiologia psichica dello *yoga*. Nel *kundalini yoga*, l'energia psichica e l'energia spirituale dormienti nell'uomo sono rappresentate come un serpente addormentato, perchè giacciono avvolte, inutilizzate o non risvegliate. Quando le abilità psichiche e di altro genere iniziano a manifestarsi, dovrebbero farlo secondo un metodo sistematico e scientifico. Gli impulsi dovrebbero viaggiare lungo un particolare percorso chiamato *sushumna nadi*, che si trova all'interno del midollo spinale. Ma, intorno a *sushumna nadi*, ci sono altre due *nadi* di minore importanza, *ida* e *pingala*.

Ida può essere pensata come il cavo negativo di un circuito elettrico e *pingala* come il positivo. *Ida* potrebbe anche essere pensata simbolicamente come la *nadi* fredda o femminile, quindi equiparata a Eva. *Pingala nadi* è calda e maschile; la equipariamo ad Adamo. Il serpente rappresenta l'energia potenziale dormiente o *kundalini*. L'albero della conoscenza rappresenta *sushumna nadi*, la *nadi* lungo la quale dovrebbe avvenire il vero risveglio.

Eva che per prima prende il frutto dell'albero significa, simbolicamente, che il risveglio della *kundalini* avviene in *ida*; e quando Adamo prende il frutto, il risveglio si trasferisce a *pingala*. Questo è un tipo di risveglio pranico che avviene nel *kundalini yoga*, ma non è il vero risveglio o il più elevato, perchè è solo in *ida* e *pingala*; mentre è *sushumna* che da sola porta al risveglio finale. Quando la *kundalini* sale attraverso *ida* o *pingala*, inevitabilmente seguono vari stati mentali simili a quelli sperimentati da Adamo ed Eva.

I riferimenti al *prana* sono molti, come Cristo che guarisce i malati mediante l'imposizione delle mani. Ciò riguarda la tecnica di *prana vidya* e all'espansione dell'energia pranica equivalente all'espansione del campo psi-plasmatico. Il risveglio di Lazzaro è un altro esempio. Il camminare sulle acqua un altro, perchè nel *pranayama* si ottiene l'abilità di variare la densità del corpo in base all'ambiente. La trasformazione di acqua in vino è un altro esempio. Lo sfamare cinquemila persone con cinque pani e due piccoli pesci è ancora un altro esempio del grande serbatoio di energia pranica che Cristo aveva. Senza dubbio era un grande *yogi*.

In tutti i grandi libri e nella letteratura orale del mondo ci sono riferimenti, a volte allegorici a volte espliciti, che indicano l'inconfondibile fatto che esiste in noi una fonte di energia straordinaria e fulgida, che deve solo essere correttamente risvegliata, sviluppata e canalizzata. Attraverso la corretta applicazione di questa energia saremo in grado di raggiungere le vette dell'esistenza spirituale, psichica e fisica. È per tutti questi motivi che scienziati, dottori, ricercatori e tutti i sinceri cercatori di verità si stanno orientando verso una visione più completa e comprensiva del *prana*.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1977/bfeb77/prana.shtml>

Il dischiudersi della creatività

Swami Satyananda Saraswati

Presso: "Sivananda Yoga Vedanta Centre", Antwerp, Belgio

Per secoli l'uomo ha riflettuto sulla possibilità di un'esistenza super-fisica e, allo stesso tempo, ha pensato a come diventare il padrone della natura. Ogni volta che una persona ha un'esperienza interiore vuole sapere com'è potuto accadere e da dove viene. Occasionalmente sentiamo che avvengono miracoli o possiamo farne noi stessi esperienza. L'uomo è convinto che c'è un potere dietro la mente ma, ancora, non è in grado di chiarire l'intera situazione. Interpreta questi fenomeni come emanazioni di qualche fantasma, spirito o demone, che arriva per dirgli qualcosa. L'uomo non è arrivato a conclusioni certe e valide circa la causa dei fenomeni miracolosi.

Negli studi della moderna parapsicologia ci stiamo confrontando con questi problemi. Vi sono certe manifestazioni che necessitano d'essere spiegate e comprese in una luce più scientifica. Ad esempio, sappiamo che le persone hanno differenti capacità mentali - alcuni hanno fantastici poteri mentali. Potreste aver sentito parlare di Napoleone, di quando, durante gli ultimi anni della sua vita, era imprigionato. Ogni giorno ordinava ai suoi carcerieri di aprire la porta della sua cella con tale forza che questi dovevano obbedire. Egli usciva per fare una passeggiata, tornava e questi chiudevano nuovamente la porta. Questo è solo un esempio; ci sono molti altri eventi nella vita che necessitano di totale investigazione.

La kundalini e l'evoluzione

Oggi, molte persone sono incuriosite dal *kundalini yoga* e sentono che può dare loro alcune risposte che stanno cercando. In passato in occidente le persone conoscevano il potere della *kundalini* ma, nel corso degli ultimi duecento anni, e soprattutto nell'ultimo o negli ultimi due decenni,

l'intero concetto è stato completamente ridimensionato. In India da secoli vengono fatte scoperte sul *kundalini yoga*. Ed al fine di svegliarla hanno elaborato molti metodi che hanno avuto successo. La *kundalini* è il potere latente nell'uomo che si manifesterà a tempo debito, secondo le leggi dell'evoluzione. Tra migliaia di anni tutti risveglieranno la *kundalini*.

Ora, dovete ricordare una cosa: sebbene siamo nati in un corpo umano, sul piano spirituale non siamo tutti allo stesso livello. Se visitate una scuola, comprenderete cosa s'intende per evoluzione. Gli studenti vanno tutti alla stessa scuola ma non frequentano la stessa classe. Essi passano progressivamente attraverso le diverse fasi dell'istruzione fino a raggiungere, alla fine, l'ultima classe. Allo stesso modo la coscienza dell'uomo è in evoluzione da milioni di anni.

Sappiamo che durante il periodo della civiltà di Atlantide, che è esistita più di 45.000 anni fa, l'uomo aveva una consapevolezza spirituale. Il *Rig Veda* contiene, verosimilmente, versi scritti almeno 75.000 anni fa perché menzionano certe posizioni planetarie che esistevano in quel periodo. Ciò significa che l'uomo si sta evolvendo nel campo della consapevolezza spirituale da almeno 75.000 anni. Questa è una visione molto conservatrice ma, scientificamente parlando, il processo di consapevolezza è una questione molto lenta.

La mente, l'intelletto e le emozioni evolvono attraverso questa vita insieme all'*atma*, o spirito. Non possiamo vedere la mente, né l'intelletto, né le emozioni. Ma sappiamo che l'intelletto e le emozioni di un bambino si sviluppano ed evolvono costantemente. Allo stesso modo, non possiamo vedere lo spirito ma quando confrontiamo persone di differenti epoche, comprendiamo che lo spirito si sta evolvendo. Questa è una legge della natura. Anche se non praticate *tantra* o *yoga*, o nessun *sadhana*, la vostra

kundalini si risveglierà, perché il destino finale dell'uomo è di risvegliare *shakti*.

Comprendere il processo

Per poter praticare *kundalini yoga* è importante conoscere le *nadi* ed i *chakra*. *Nadi* significa flusso. Come i fili elettrici conducono una corrente di energia elettrica, così nel corpo fisico c'è un flusso di energia che è condotto dalle *nadi*. In questo sistema energetico vi è l'energia vitale, conosciuta come *prana*, e l'energia mentale, conosciuta come *manas*. Queste energie fluiscono attraverso due importanti *nadi*: *ida* e *pingala*. Queste due *nadi* provengono da *muladhara chakra* e fluiscono all'interno della colonna vertebrale verso il loro punto di conclusione, in *ajna chakra*. All'interno della colonna vertebrale c'è una terza *nadi*, chiamata *sushumna*, che fluisce da *muladhara* verso *ajna chakra* e poi verso *sahasrara*. Ma nella maggior parte delle persone questo è un flusso dormiente, non c'è attività e non c'è risveglio.

Quindi, abbiamo tre flussi, noti come *ida*, *pingala* e *sushumna*. Potete anche chiamarli *prana*, *manas* ed *atma*. *Pingala nadi* si trova nel lato destro e fornisce vita e *prana* a tutti gli organi del corpo. *Ida nadi* si trova nel lato sinistro e fornisce energia mentale ad ogni parte del corpo. Perciò questo corpo fisico è composto da due *shakti*. Ora, ciò che dobbiamo fare è risvegliare *sushumna nadi*. Se *sushumna* è attiva, la meditazione avviene da sé, spontaneamente.

Se volete portare luce nella vostra stanza, dovete creare una connessione elettrica. Allo stesso modo, l'attivazione di *sushumna* deve avvenire prima del risveglio di *kundalini*. Se *kundalini* si svegliasse prima del risveglio di *sushumna*, si avrebbero dei problemi. Ci sono molte persone che hanno risvegliato *kundalini* prima di *sushumna* ed il risultato è stato che *kundalini* è passata attraverso *ida* o *pingala*.

Il cervello dormiente

Il cervello ha dieci compartimenti e di questi nove sono dormienti ed uno è attivo. Qualunque cosa sapete, pensate o fate arriva da un decimo del cervello. Le restanti nove parti su dieci costituiscono il cervello inattivo o dormiente. Perché ci sono questi compartimenti inattivi? Perché lì non c'è energia. La parte attiva del cervello funziona grazie all'energia di *ida* e *pingala*, mentre gli altri nove decimi solo grazie a *pingala*. *Pingala* è la vita e *ida* è la coscienza. Se un uomo vive ma è incapace di pensare, diciamo che ha *prana shakti* ma non ha *manas shakti*.

Allo stesso modo, le parti silenti del cervello hanno *prana* ma non coscienza. Sorge così un'importante domanda: come svegliare i compartimenti dormienti del cervello? Noi sappiamo come sviluppare le emozioni, l'intelletto, la mente e la memoria. Sappiamo come risvegliare la paura, l'ansia e la passione, ma non sappiamo come risvegliare queste aree dormienti del cervello.

Nel *kundalini yoga* è stato scoperto che le differenti parti del cervello sono connesse con i *chakra*. Certe aree sono connesse con *muladhara chakra*, altre con *swadhisthana*, *manipura*, *anahata*, *vishuddhi* e *ajna*. Vi farò un semplice esempio. Pensate a delle lampade e ai loro interruttori, che non sono sulle lampade stesse. Quando volete accenderle o spegnerle non toccate le lampade ma solo gli interruttori.

La scienza moderna divide l'area dormiente del cervello in dieci parti, mentre nel *kundalini yoga* lo dividiamo in sei. Anche le qualità o le manifestazioni del cervello sono sestuplici come, ad esempio, i poteri psichici. Questi si manifestano in differenti individui in base al grado di risveglio delle corrispondenti aree nel cervello. Non tutti sono chiaroveggenti o telepatici; alcune persone hanno talenti musicali. Tutti possono cantare ma c'è un centro nel cervello dove si esprime la musica trascendentale. Un genio è uno che è stato capace di svegliare le aree

dormienti del cervello. Queste sono le basi del *kundalini yoga*.

Ci sono molte persone nel mondo che hanno risvegliato la *kundalini*. Non solo santi e *sadhu*, ma poeti, pittori, guerrieri, scrittori; chiunque può risvegliare la propria *kundalini*. Con il risveglio della *kundalini* non si ha solo la visione di Dio. C'è un'apertura dell'intelligenza creativa, un risveglio delle facoltà sovra-mentali. Attivando la *kundalini* potrete fare tutto nella vita.

Tutti vogliono superare le limitazioni del corpo, della mente e delle emozioni. Giorno dopo giorno, l'uomo fa molte fantasie, ma non è capace di concretizzare nulla. Sembra che abbia mani e piedi legati. Queste sono le catene del destino che l'uomo stesso ha creato a causa del suo cervello invalido.

Il cervello dell'uomo è veramente fantastico, ma solo un'area è funzionante. Non c'è nulla che l'uomo non possa avere - conoscenza del passato, del presente e del futuro. Il *karma* non lo può legare, egli è il maestro del suo destino. Ma attualmente, l'uomo è limitato perché non ha potere, non ha *shakti*. L'uomo è un essere superiore, ma è carente di una cosa: della connessione tra la *kundalini* ed il cervello.

Il metodo di risveglio

Per risvegliare le aree dormienti del cervello, dovrete per prima cosa attivare *sushumna* che è la connessione tra i più alti centri del cervello ed il generatore nella parte inferiore. *Muladhara chakra* è la sede di *kundalini shakti*, o l'energia primaria. Quest'energia primaria rimane dormiente negli animali, ma negli esseri umani dobbiamo attivare *sushumna*, poi svegliare *kundalini shakti* e farla circolare attraverso *sushumna* da destra, da *muladhara* verso *sahasrara*. Come la *shakti* passa attraverso i *chakra*, le zone silenziose del cervello iniziano a funzionare.

Naturalmente, appena la *shakti* si sveglia in *muladhara*, non può salire immediatamente. Per molte volte si sveglierà e si riaddormenterà di nuovo. Sapete come sono i vostri figli al mattino: dovete svegliarli diverse volte, perché si riaddormentano di continuo. Questo è il comportamento di *kundalini*. Con i *kriya* la svegliate in *muladhara chakra* ma essa si riaddormenta. Potrebbe svegliarsi di nuovo o no. Alcune volte ha voglia di giocare: va in *swadhisthana* e di nuovo torna in *muladhara*; e lì si blocca.

Quando *kundalini shakti* ascende da *muladhara* a *swadhisthana* si ha un'esperienza orribile perché sorgono tutte le passioni fisiche. Molte persone oggi hanno svegliato la loro *kundalini* e sono da qualche parte tra *muladhara* e *swadhisthana*. I cinque *tattwa* del *tantra* sono associati con questi due *chakra*. Una volta che *kundalini* lascia *swadhisthana* ed ascende a *manipura* ed *anahata* non avrete più bisogno dei cinque *tattwa*. Il semplice fatto che la società di oggi stia praticando i cinque *tattwa* nella vita quotidiana significa che la *kundalini* è da qualche parte tra *muladhara* e *swadhisthana*.

I cinque tattwa

I cinque *tattwa*, o elementi, del *tantra* sono. *madya* (vino), *mansa* (carne), *maithuna* (unione sessuale), *mantra* (canto di strofe, scritture o suoni psichici) e *mudra* (pratiche come *shambhavi mudra*, *yogamudra*, ecc.). Se andate in chiesa nel momento della comunione vedete la carne, il vino ed il canto di strofe. Questa è una pratica tantrica.

Nel *tantra*, il vino è di due tipi. Uno è il vino comune, bevuto dalla maggior parte delle persone. L'altro è prodotto nel passaggio cranico in *bindu chakra*. Questo vino è chiamato *amrit*, o ambrosia. È estratto con la pratica di *khechari mudra* e raffinato in *vishuddhi chakra*.

Ci sono anche due tipi di *maithuna*. Uno è l'unione fisica tra un uomo e una donna, che è praticata diversamente

rispetto al modo usuale. Ciò è possibile solo se siete in grado di fare *vajroli* e *sahajoli*. In *maithuna* è importante evitare il concepimento perché quando c'è una gravidanza si ha un'interruzione nelle pratiche.

Il secondo tipo di *maithuna* è totalmente interiore. Avviene quando c'è l'unione tra *ida* e *pingala* in *ajna chakra*. A volte quest'esperienza è così terrificante da non poter essere sopportata - non perché sia troppo dolorosa, ma perché è troppo piacevole. Immaginate un continuo orgasmo per circa sette minuti. Cosa accadrebbe? Questo orgasmo prolungato è un'esperienza esplosiva, e quando avviene i *prana* sembrano fermare il loro flusso nel corpo. La coscienza si dissolve completamente; la mente normale non può funzionare durante questo periodo. Il corpo e la mente entrano in uno stato di rigor mortis, come se l'intera creazione fosse giunta ad un punto di cessazione. Sebbene il corpo non si muova, le sue funzioni continuano. Gradualmente quest'esperienza recede e ritorna la consapevolezza normale. Nel *kundalini yoga* l'unione tra un uomo ed una donna è un *kriya* yogico, ma è sicuramente molto meglio se si può sperimentare solo l'unione. Quando avete un bambino lo portate con voi. Quando il bambino diventa un ragazzo non ha più bisogno di voi tutto il tempo e quando si sviluppa in un giovane uomo vi lascia per vivere indipendentemente. Allo stesso modo, all'inizio, per svegliare *kundalini*, potreste provare ad esplorare tutti i segreti della natura. Ma una volta che avviene il risveglio, dovete diventare indipendenti. Pertanto non è importante se un uomo o una donna stanno insieme oppure no.

Sicuramente, per alcuni di voi che hanno più di cinquant'anni, c'è una piccola possibilità di praticare *tantra*. Non perché non ne sono qualificati, ma perché hanno perso l'autobus. Saranno i giovani a beneficiare della maggior parte di questa scienza. Per loro il *tantra* esaudirà due promesse. Prima di tutto loro saranno capaci di trascendere

le tentazioni coinvolgendosi in esso e, secondariamente, avranno una ricca esperienza: il risveglio del cervello.

Un altro punto è che non è possibile avere quest'esperienza ogni giorno perché è così esplosiva che la sentirete per quindici giorni. Pertanto, il praticante del *kundalini yoga* non è costretto a coinvolgersi nella vita sessuale molto frequentemente. Qualche volta avrà quest'esperienza due volte l'anno, qualche volta tre; non perché voglia controllarlo, ma perché è totalmente già soddisfatto.

Nel culto della *shakti* tutti e cinque i *tattwa* vengono utilizzati. Anche nell'antica Europa erano utilizzati, ed anche durante il periodo dei Romani. Ma dopo, quando le religioni pseudo-cristiane emersero, le fecero sospendere. Esse non volevano che i tantrici "mangiassero" ciò che chiamarono "frutto proibito" e la parabola di Adamo ed Eva servì di grande aiuto all'eliminazione di questa pratica.

Che le persone ne siano o meno consapevoli i *tattwa* sono parte delle loro religioni e culture ancora oggi. Nel *kundalini yoga* è importante comprendere la natura di questi cinque elementi, perché sono necessari per il risveglio della *kundalini* da *muladhara* a *swadhithana*.

Il prana e la purificazione delle nadi

Nel *kundalini yoga* il *pranayama* viene praticato per purificare ed attivare *sushumna nadi* in modo che *kundalini* possa ascendere tramite essa e svegliare i *chakra*. Quando i *chakra* sono attivati, i rispettivi e rilevanti centri nel cervello vengono messi in azione.

Il *pranayama* non viene praticato per aumentare l'apporto di ossigeno. Quando ispirate attraverso la narice sinistra, la destra, o entrambe, la quantità di ossigeno nel corpo non cambia. Ma quando respirate state assumendo una certa quantità di *prana*. Il *prana* è differente rispetto all'ossigeno.

In termini scientifici ci si riferisce al *prana* come ioni positivi e negativi. La formazione degli ioni inizia quando una

quantità sufficiente d'energia agisce su una molecola gassosa per espellere un elettrone (particella caricata negativamente). L'elettrone spostato attacca una molecola vicina che diventa uno ione negativo. La molecola originaria poi diventa uno ione positivo.

Dentro una stanza chiusa ci sono solo circa 50 ioni per metro quadro; all'esterno ce ne sono circa 500 e in montagna circa 5000. Questi ioni positivi e negativi sono componenti dell'aria che respirate. Quando li si assume, aumentano il livello di *prana* nel corpo e sono indispensabili per le cinque aree per specifiche funzioni. Nella pratica di *pranayama* il *kumbhaka*, la ritenzione del respiro, gioca un ruolo essenziale. Durante *kumbhaka*, quando trattenete il respiro, l'anidride carbonica viene mantenuta nel cervello e questo aumenta la capacità di assimilazione degli ioni.

Il *prana* fluisce in ogni parte di questo corpo fisico attraverso una rete complessa di *nadi*, o canali nervosi. Le tre *nadi* principali, *ida*, *pingala* e *sushumna* possono corrispondere rispettivamente al sistema nervoso parasimpatico, simpatico ed autonomo. Attualmente *sushumna* è dormiente, quindi *ida* e *pingala* stanno rifornendo di energia l'intero corpo fisico. Gli organi del corpo ed i sistemi sono direttamente connessi con *ida* e *pingala*. Se queste due *nadi* sono purificate, l'energia fluirà attraverso l'intero corpo. Ma quando la *kundalini* si risveglia, passa attraverso *sushumna*, ed unisce *ida* e *pingala* in *ajna chakra* e questa bassa forma di energia viene ritirata. I piccoli generatori vengono spenti e la più grande energia inizia a fluire attraverso queste *nadi*, risvegliando zone differenti nel cervello ed anche aumentando l'energia in tutto il corpo fisico.

Pertanto, dovete preparare la strada praticando *asana*, *pranayama*, *mudra*, *bandha* e le tecniche di *hatha yoga*. Questi sono tutti i modi per purificare le differenti aree del sistema nervoso, e questo è il *kundalini yoga*.

Prepararsi per il risveglio

Senza un *guru* potete praticare tutte le forme di *yoga*, ma non *kundalini*. Questo è un sistema estremamente potente di *yoga*. *Kundalini yoga* non può iniziare subito o con adattamenti. Non dovete fare nessun cambiamento sostanziale nel vostro stile di vita. Potete continuare ad indossare gli stessi vestiti, a mangiare lo stesso cibo e a vivere nella stessa società, ma è necessario che in qualche modo iniziate la pratica.

Per cortesia, non iniziate con le pratiche avanzate. Per qualche tempo dovrete allenare e preparare il corpo fisico - gli organi, i *prana*, il sistema nervoso e gli altri sistemi del corpo. Poi passerete alla mente e gradualmente esplorerete i livelli più profondi. Dovrete prepararvi passo dopo passo. Se sarete pazienti e farete tutte le preparazioni in maniera corretta, il risveglio della *kundalini* avrà luogo.

La *kundalini* non si sveglierà necessariamente in *muladhara*. Qualche volta si risveglia là e non ve ne renderete conto finché non raggiungerà *manipura*. Ci sono persone che nemmeno sanno che la loro *kundalini* è accesa attraverso i *chakra*, non avendone nessun avviso né sintomo. Qualche volta possiamo dire che un uomo abbia la *kundalini* risvegliata perché lo vediamo come un genio, un ideatore. Se potete dare all'umanità una nuova idea brillante, una bellissima poesia, un originale e nuovo stile di pittura, qualcosa che sia un romanzo, allora siete un genio, una persona che ha realmente risvegliato la *kundalini*.

Alcune persone che hanno risvegliato la *kundalini* sembrano anormali: si comportano in un modo particolare. Sono molto disorganizzate, non sistematiche e totalmente confuse, e non si riesce a comprendere cosa stiano facendo.

Tuttavia, in *yoga* vi viene raccomandato di disciplinarvi molto bene dall'inizio cosicché quando la *kundalini* si

sveglierà rimarrete disciplinati. Altrimenti potreste uscire in strada e sdraiarvi lì!

Qualche volta mi sentivo in questo modo. Quando vivevo a Rishikesh, decisi di visitare il Gange ogni giorno e di attraversarlo per cinque volte, nuotando nelle sue acque gelide. Un giorno Swami Sivananda mi chiamò e disse: “Hai intenzione di continuare con le tue nuotate e vuoi che sia io a buttarti fuori dall’*ashram*?” Questo mi fece tornare in me.

La vita deve essere disciplinata, cosicché quando la *kundalini* si sveglierà potrete rimanere organizzati e senza confusione. Andrete in ufficio, in banca, al negozio e guiderete l’auto molto bene. Non tutti possono diventare *swami*.

Una volta ebbi quest’idea fantastica ma praticamente impossibile. Ero solito immaginare settemila ettari di terreno dove tutte le persone potevano vivere e prendere *sannyasa*. Ma poi ho realizzato che molte persone devono vivere una vita dinamica: devono far fronte a tutto ed accettare tutto come parte dell’evoluzione spirituale. Non è necessario reprimere il *karma*, le amicizie, le ambizioni e nemmeno la rabbia, l’avidità e la passione. Si deve vivere la vita con una grande apertura. Io penso che l’uomo non stia facendo alcun errore, non sta andando fuori strada o diventando cattivo. Penso che la situazione attuale sia stata creata affinché egli possa evolvere.

Non tutte le persone possono diventare sattviche. Senza le persone tamasiche e rajasiche il mondo sarebbe un posto orribile dove vivere. Io penso che vivere in un mondo di completo equilibrio sia difficile tanto quanto vivere in un mondo di mostri. A tutti noi piacerebbe avere un giardino dove ci siano diverse varietà di fiori ed alberi. Non si possono coltivare le rose senza le spine.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1980/dapr80/bud.shtml>

Satsang sulla kundalini

Il risveglio della *kundalini* inizia sempre da *muladhara chakra*?

Non necessariamente il risveglio inizia da *muladhara*; lo si può avere in ogni *chakra*. Potete concentrarvi su *anahata chakra* e se sarete in grado di gestire lì il risveglio una porzione rilevante del cervello verrà illuminata. In virtù dell'evoluzione ogni individuo ha determinati *chakra* che sono più sensibili di altri. Ad esempio, potreste essere in grado di svegliare *manipura chakra* molto più facilmente rispetto ad *ajna chakra*. Ci sono alcune persone che hanno difficoltà a concentrarsi su *ajna chakra* perché lì sentono dolore. Ciò non significa che non sono qualificati ma che la loro sensitività lì non c'è.

Il sistema dove s'inizia praticando il risveglio di *muladhara* e poi, gradualmente, si risalgono i *chakra* esiste perché le esperienze relative ai centri più elevati sono, a volte, molto difficili da affrontare. Le esperienze dei centri inferiori, come *muladhara*, non sono così intense. Se risvegliate i centri psichici da quelli inferiori a quelli più elevati potrete adattarvi più facilmente alle esperienze psichiche.

È possibile attivare qualche *chakra* senza che ci sia il risveglio della *kundalini*?

Sì, i *chakra* possono svegliarsi con la pratica delle tecniche yogiche. L'improvviso risveglio ed apertura dei *chakra* può avvenire in seguito ad inattesi tumulti emozionali, durante momenti d'intensa paura, ansia, passione, ecc.

Il risveglio di *swadhisthana chakra* è molto comune. In quasi tutti i casi si è riscontrato che prima del risveglio di *muladhara* avviene il risveglio di *swadhisthana*. *Manipura chakra* potrebbe svegliarsi con la sensazione di un calore bruciante. Il risveglio di *anahata* e di *vishuddhi chakra* sono molto rari. In genere sono *swadhisthana* e *manipura* che si risvegliano perché *manipura* è il centro di tutte le paure ed ansie e *swadhisthana* è il centro di tutte le passioni.

Che questi *chakra* siano attivi con o senza il risveglio della *kundalini* ciò non ha importanza. Potreste fare dei sogni relativi ad essi o avere delle peculiari esperienze di cui non potreste comprenderne la causa ma tutto questo, in realtà, non altera lo stato mentale.

È possibile avere la *kundalini* risvegliata e non saperlo?

Ci sono molte persone che hanno risvegliato la loro *kundalini* e che non sanno nulla su di essa. Alcuni di loro possono addirittura comportarsi come dei pazzi e solo un *guru* può comprendere cosa gli sia accaduto. Una volta incontrai un ragazzo di dodici o tredici anni che i familiari consideravano completamente pazzo. L'avevano buttato fuori di casa e lui era diventato un vagabondo. Una sera mentre tornavo dal mio giro da mendicante, mi sono accampato sotto un albero di mango. Mentre ero là egli arrivò e venne a sedersi accanto a me senza accorgersi che io fossi lì. Era totalmente inconsapevole, vestito in maniera trasandata e si comportava come un pazzo. Dopo un po' iniziai a sentire delle forti vibrazioni provenienti dal ragazzo e realizzai che egli aveva dei centri elevati aperti che non era capace di controllare. Non aveva il controllo di tutte le sue esperienze.

Lo portai al fiume per un bagno e gradualmente lo misi in una specie di trance ipnotica che lo riportò ad un livello normale. Quindi lo mandai alla ricerca del suo *guru*, che potesse insegnargli il giusto *sadhana*, che potesse iniziare ad aiutarlo ad ottenere il controllo del suo risveglio. Ora è un ragazzo normale.

È possibile che la *kundalini* si svegli dopo una vasectomia?

La vasectomia non previene il risveglio della *kundalini*. Infatti, nella scienza dell'*hatha yoga* c'è un'*asana* chiamata *siddhasana* che aiuta nel controllo delle sensazioni nel perineo e anche nei bassi visceri; in questo modo la stimolazione generata all'interno di questi due centri non eccita i testicoli.

Una volta raggiunta l'apertura dei *chakra*, le facoltà associate permangono?

Una volta che un particolare *chakra* è stato aperto, può tornare di nuovo nello stato dormiente, anche se qualche volta il risveglio continua per un lungo periodo. Ad esempio, potrebbe aprirsi il centro della telepatia. Potrebbe rimanere aperto solo per poche settimane, oppure permanentemente.

I *chakra* possono emanare attributi positivi e negativi?

Il risveglio della *kundalini* attraverso i *chakra* manifesta aspetti positivi e negativi, ma questi non sono inerenti ai centri. Sono inerenti alla personalità o ai *samskara* della persona. All'avvento del risveglio della *kundalini*, nel momento dell'esplosione, viene rilasciata materia subconscia ed inconscia. L'esperienza che avrete, che sia paradisiaca o infernale, positiva o negativa, non ha nulla a che vedere con la *kundalini*. È relativa all'intrinseca personalità umana con tutti i suoi retroscena, *samskara* e *karma*. Se i *karma* di un uomo sono sattvici e divini, le sue esperienze saranno sempre positive. Se i *karma* sono pieni di confusione, ragnatele psicologiche ed inibizioni, le esperienze potrebbero essere negative.

Quindi, prima di risvegliare la *kundalini* occorre sviluppare una vita sattvica o serena e cercare di essere liberi dai problemi psicologici attraverso la pratica del *bhakti yoga*, del *raja yoga*, del *karma yoga* e del *gyana yoga*.

Se la *kundalini* si sveglia all'improvviso, la persona potrebbe essere confusa se non comprende ciò che sta accadendo?

Oggigiorno se viaggiate in macchina a grande velocità non sentite assolutamente nulla, ma se avreste viaggiato ad alta velocità con una macchina circa cent'anni fa, quando non si aveva adattamento alla velocità, vi sareste sentiti storditi. Ora non vi sentite storditi perché il vostro sistema si è adattato ai principi della velocità. Allo stesso modo, quando si ha un improvviso risveglio della *kundalini* voi non

siete abituati all'esperienza, quindi sarete confusi. Ma se avrete praticato *hatha yoga* ecc. e pian piano si sono verificati dei piccoli risvegli, allora sarete capaci di gestirlo.

Anche se le persone devono fare attenzione al risveglio della *kundalini*, io credo che il risveglio della *kundalini* sia un'esperienza molto importante, piacevole e storica nella vita di un uomo. Se potete vedere e fare esperienza di qualcosa di più rispetto a ciò che generalmente vedete e di cui fate esperienza attraverso i sensi, siete un uomo fortunato. Ma, allo stesso tempo, so anche che se iniziate ad avere qualche esperienza, sarete stupiti e spaventati e vi chiederete cosa stia succedendo. Pertanto, prima del reale risveglio della *kundalini* è meglio sperimentare il piccolo risveglio dei centri dei *chakra*.

Assumere LSD ed altre droghe psichedeliche ha un effetto sul risveglio dei *chakra*?

L'uso di queste droghe dà alcune esperienze perché portano ad uno stato di disconnessione o distacco tra la corteccia motoria e quella sensitiva. I *karmendriya* e i *gyanendriya*, che normalmente lavorano in coordinazione, sono separati ed il risultato che si ha è lo stato di *pratyahara* o ipnosi più che uno stato di risveglio.

Il risveglio e l'ipnosi sono due stati differenti. Nell'ipnosi vi è un processo di eliminazione della consapevolezza, mentre nel risveglio c'è un'espansione della consapevolezza. Se assumete qualche droga - LSD, ganja o hashish - queste indurranno una forma d'ipnosi. Tutte le facoltà saranno ritirate verso un punto di eliminazione.

La saggezza, la *shakti* e la libertà dovrebbero essere i risultati del risveglio. Se non è così possiamo affermare con sicurezza che queste droghe non servono. L'esperienza personale dei postumi di una sbornia, vertigini, visioni e ogni tipo di esperienze bellissime od orribili non ne sono la prova. La prova del risveglio deve avere come risultato il potere, che sia telepatia, chiaroveggenza, o chiarudienza.

La vostra mente dovrebbe diventare più potente, più concreta - se questo è il caso, allora possiamo accettare l'LSD, la ganja o qualunque altra droga. Ma non c'è evidenza in nessuno che abbia fatto uso di queste droghe che sia diventato potente o un *siddha*. Invece, conosco dei *sadhu* in India che hanno usato in maniera continuativa la ganja per diversi anni ed hanno perso la testa. Non è possibile ottenere l'illuminazione spirituale con l'uso delle droghe; potete avere solo un piccolo riposo.

Non si può ottenere nulla cercando di risvegliare la *kundalini* se non si è raggiunto un appropriato stato di purificazione?

Se si ha il risveglio senza un'appropriata purificazione del corpo, prima o poi potreste avere le vertigini, sentirvi indolenti, arrabbiati, di umore alto o basso, ecc. Si avranno problemi digestivi. Alcune persone fanno esperienza di eruzioni nel corpo. Per prima cosa occorre purificare la dieta, poi praticare *hatha yoga*, una pratica sincera di *japa* con l'aiuto del *mantra*, fare esperienza di un piccolo accenno di risveglio attraverso la musica e poi procedere con pratiche più intense per il risveglio della *kundalini*.

Per quanto tempo occorre purificare il corpo iniziando con una dieta vegetariana?

Con il vegetarianesimo, l'*hatha yoga* ed il *pranayama* occorrono sei mesi per purificare i sistemi corporei: digestivo, respiratorio, circolatorio, muscolare ed il sistema nervoso periferico.

La purificazione del cervello, invece, dipende dal pensiero. Quando pensate le ghiandole secernono alcuni ormoni che possono essere molto velenosi. L'angoscia, le affezioni, gli attaccamenti, la rabbia, l'infatuazione, gli errori, l'odio e la gelosia; tutti producono secrezioni dannose nel cervello, mettendolo continuamente in uno stato tossico. Questi disturbi della mente richiedono molto tempo per essere calmati.

Di cosa si fa esperienza nel vero risveglio della *kundalini*?

Sebbene diverse persone abbiano esperienze differenti, l'esperienza maggiormente più comune è il rilascio di energia, come una scarica elettrica nella colonna vertebrale, come se la spina dorsale venisse illuminata. Si sentono come delle correnti elettriche alla base della colonna come se fosse collegata ad un punto elettrico da qualche parte.

Prima di ciò s'iniziano ad udire dei suoni che giungono continuamente, senza sosta. Non siete voi a produrre il suono, ma il suono c'è. Quando farete esperienza di questo suono capirete che il momento auspicioso è vicino.

Ci sono anche delle esperienze successive. Potrete udire il suono di un flauto o di un pavone. Potreste avere delle esperienze momentanee, come sentire di stare seduti all'aperto nel mezzo di una pioggia monsonica. C'è anche l'esperienza delle nuvole nere in continuo movimento. Potrete vedere il movimento delle nuvole e sentire il suono dei tuoni. Queste sono le esperienze più comuni.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1980/dapr80/bud.shtml>



Glossario dei termini in sanscrito

Ajna Chakra: centro psichico/pranico situato nel midollo allungato, in cima alla colonna vertebrale, corrispondente alla ghiandola pineale.

Anahata Chakra: centro psichico/energetico situato nella regione del plesso cardiaco.

Anandamaya kosha: il corpo beatitudine.

Annamaya kosha: il corpo fisico.

Asana: posizione/postura di yoga.

Ashram: luogo di residenza dove si praticano intensive tecniche di yoga e di meditazione.

Bandha: chiusura psico-muscolare dell'energia.

Bhagavad Gita: "Inno del Signore", antico testo sacro.

Bhakti yoga: via della devozione.

Bindu Chakra: punto psichico situato alla sommità posteriore della testa.

Chakra: letteralmente "ruota" o "vortice"; centro psichico del corpo sottile, responsabile di specifiche funzioni fisiche e psichiche.

Guru: la forza intelligente che illumina l'oscurità.

Hatha Yoga: sistema di yoga che include pratiche per la purificazione fisica, mentale e la canalizzazione dei prana (forze vitali) nel corpo.

Ida Nadi: una delle tre nadi principali che parte da muladhara chakra e, risalendo a spirale, attraversa tutti i chakra fino ad ajna; associata alla consapevolezza interiorizzata.

Japa: ripetizione continua di un mantra con l'uso di un 'mala' (collana di 108 grani) per il suo conto.

Jnana Yoga: yoga della conoscenza.

Jnanendriya: organi di conoscenza. Sono: orecchie, occhi, naso, lingua e pelle.

Karma: azione, attività; i frutti dell'azione

Karmendriya: organi di azione. Sono: mani, piedi, corde vocali/lingua, ano e sesso.

Khechari Mudra: particolare manovra che si effettua portando la punta della lingua verso il palato molle.

Kirtan: mantra cantati.

Kriya: tecnica o pratica particolare.

Kundalini: energia potenziale dormiente che giace in muladhara chakra.

Kundalini Yoga: branca dello yoga consistente nelle pratiche necessarie per far risvegliare e ascendere la Kundalini.

Manipura Chakra: centro psichico/pranico situato dietro l'ombelico nella colonna vertebrale, corrispondente al plesso solare.

Manomaya kosha: il corpo mentale.

Mantra: vibrazione sonora sottile; ripetizione di un suono con una particolare frequenza e per un certo periodo di tempo. Man, manas, "mente"; Tra, trayati, "liberare": "strumento per liberare la mente".

Mudra: gesto che canalizza l'energia.

Muladhara Chakra: centro psichico/pranico situato, per gli uomini, nel punto tra ano e genitali e per le donne, nell'area della cervice dell'utero.

Nadi: canale per la distribuzione del prana nel corpo, corrente psichica.

Paramguru: Guru del proprio Guru, detto anche 'nonno guru'.

Pingala Nadi: una delle tre nadi principali che parte da muladhara chakra e, risalendo a spirale, attraversa tutti i chakra fino ad ajna; associata alla consapevolezza esteriorizzata.

Prana: forza; energia vitale; essenza della vita che permea l'intera creazione macro e microcosmica.

Prana Shakti: la forza del prana; energia solare o vitale.

Prana Vidya: conoscenza e capacità di manipolare il prana.

Pranomaya kosha: corpo o involucro energetico.

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

Pratyahara: ritiro dei sensi; quinto stadio del raja yoga, o ashtanga yoga.

Raja Yoga: una branca dello yoga. Tecniche di yoga superiori, "regali", che includono differenti pratiche speciali che vengono impartite da un maestro realizzato (guru). Nel linguaggio corrente ci si riferisce al Raja Yoga come lo "yoga regale", un'esposizione del Rishi Patanjali chiamato appunto Patanjali Yoga o Ashtanga Yoga.

Rig Veda: dal sanscrito Lode alla Conoscenza. La raccolta più antica di inni vedici composti in sanscrito.

Sadhana: intensa e regolare pratica di yoga per ottenere l'esperienza interiore e la liberazione dalla schiavitù della propria mente.

Sadhu: yogi eremita; colui che ha rinunciato al mondo dei sensi.

Sahajoli mudra: attitudine psichica spontanea.

Sahasrara chakra: "loto dai mille petali"; centro psichico situato alla sommità del capo.

Samskara: impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

Sannyasa: rinuncia ai frutti delle azioni.

Shakti: energia primordiale; coscienza manifesta.

Shambhavi Mudra: gesto del fissare il centro tra le sopracciglia.

Siddha: chi è esperto, perfetto. Chi ha sviluppato la capacità psichica ed energetica del corpo e della mente.

Siddhasana/Siddha Yoni Asana: posizione meditativa perfetta per l'uomo e per la donna.

Sushumna Nadi: una delle tre nadi principali che attraversa il centro del midollo spinale.

Swadhisthana Chakra: centro psichico/pranico situato alla base della colonna vertebrale, associato al plesso sacrale.

Tantra: processo di espansione della coscienza e di liberazione dell'energia; antica scienza, filosofia e cultura universale che si occupa della trascendenza della natura umana grossolana per giungere allo stato più elevato della realizzazione umana: la liberazione.

Vajroli Mudra: attitudine del 'fulmine' dove i muscoli dell'organo sessuale maschile e del basso tratto urinario sono contratti.

Vijnanamaya kosha: il corpo astrale o psichico.

Vishuddhi Chakra: centro psichico/pranico situato a livello della fossetta della gola o della ghiandola tiroidea; associato al plesso cervicale.

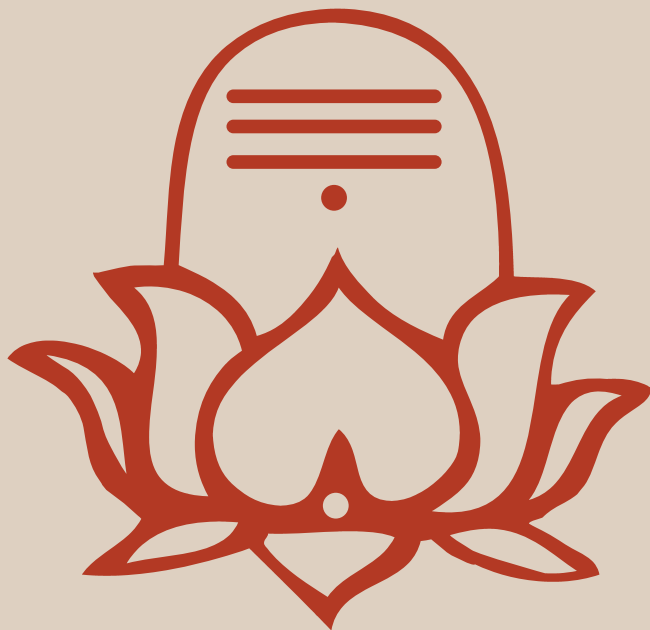
Yoga: "unione"; scienza sistematica; processo di unione delle forze contrapposte nel corpo/mente con lo scopo di realizzare l'essenza interiore.

Yogamudra: atteggiamento dell'unione psichica.

Yogasana: posizioni dello yoga.

Yogi: praticante avanzato di yoga; colui che ha realizzato lo stato di yoga.

Centro Hara



Scuola di Yoga

“serietà, sincerità, impegno”

Sede Legale:

Contrada Ascensione 63071 ROTELLA (AP)

Sede Operativa Principale:

Via Turati n.45 (P.to d'Ascoli) SAN BENEDETTO DEL TRONTO

 **393 9755533 - 393 4836897**

scuoladiyoga.ch@gmail.com - centrohara.net



Centro Hara - Scuola di Yoga
Italy