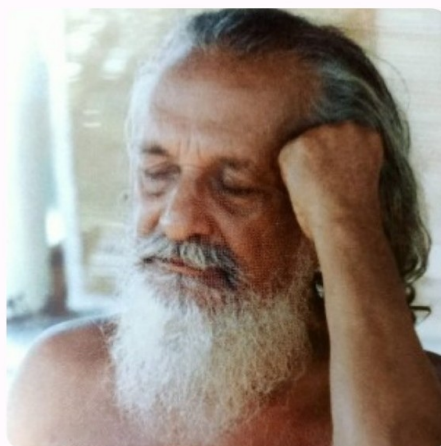
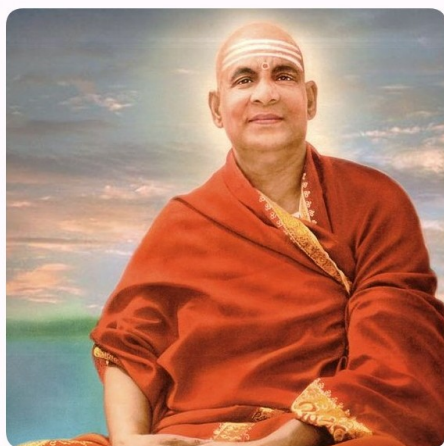


Indice

Costruire una Base Positiva	p. 2
Kunjali Kriya	p. 5
Laya Yoga	p.16
L'Unica Soluzione	p. 27
Glossario dei termini in Sanscrito	p. 29



Costruire una Base Positiva

Swami Niranjanananda Saraswati

Come posso gestirmi mentalmente ed emotivamente quando una dopo l'altra le cose non vanno per il verso giusto e mi sento un fallito?

Molte persone mi pongono questo tipo di domande e a queste persone ho una sola risposta. Ti senti così perché non hai una base di positività e forza. Quindi ti identifichi con il fallimento. Definisci il fallimento come ciò che provi, e in questo modo definisci anche il fallimento. Poi ti ritrovi a naufragare, chiedendoti: “Cosa dovrei fare?”. Questo è un circolo vizioso in cui tutti vengono catapultati a un certo punto della propria vita. È un segnale che manca una solida base o un fondamento di positività e forza nella vita. Se avessimo questa base, il fallimento diventerebbe un processo di apprendimento per migliorare e non commettere gli stessi errori commessi in passato.

Tuttavia, gli stessi errori vengono commessi ripetutamente, e la storia ne è testimone. Non impariamo dai nostri fallimenti, perché non abbiamo le basi per essere stabili. È qui che entrano in gioco i *samskara*. Un *samskara* è una condizione e noi siamo condizionati dal momento in cui nasciamo. Quando nasciamo e apriamo per la prima volta gli occhi al mondo, vediamo questo enorme volto sorridente con trentadue denti, che ci guarda e sorride. Che esperienza spaventosa. Immagina di svegliarti nel cuore della notte, con qualcuno che ti

fissa. Come ti sentiresti? Questo è l'inizio del condizionamento nella vita, la prima impressione. Questa impressione inizia poi a identificarsi, ad associarsi e a interagire con cose diverse, esprimendosi in modi e modi diversi. Tutto è un condizionamento che viviamo nella vita.

Avete vissuto con i vostri genitori, con la vostra famiglia, nella società, nelle difficoltà, nella pace, nei conflitti. Avete frequentato la scuola, partecipato a così tante attività diverse durante la vostra vita che il condizionamento di tutto ciò a cui siete stati esposti è ancora presente, eppure non c'è nulla che vi definisca come "Questo è ciò che sono". È come un passaporto pieno di timbri di ogni Paese che avete visitato. Delle trentadue pagine, ce n'è solo una con i vostri dati, la vostra foto, il vostro nome e la vostra impronta digitale. È l'unica pagina con le vostre informazioni. Tutto il resto è riempito dai timbri di ogni luogo che avete visitato. Questo è il condizionamento della vostra vita.

La nostra mente è piena di tracce di tutto ciò che abbiamo sperimentato nella vita, che si tratti di cose belle o brutte, di trasformazioni piacevoli o traumatiche. Tutto è lì e influenza il nostro comportamento e la nostra interazione, quando emerge come ricordo. Questo è noto come *pratyaya*. *Pratyahara* deriva dalla parola *pratyaya*, creare condizioni. Qual è il vostro condizionamento? Il vostro condizionamento personale, non quello imposto dai vostri genitori, dai vostri amici, dalla scuola, dalla società, dalla

chiesa, dalla religione o dal credo. Qual è il vostro condizionamento? Qual è la vostra natura? È difficile dirlo.

Per molti versi sono stato un'eccezione. Il condizionamento l'ho ricevuto dal mio *guru*. Non ho alcun condizionamento sociale come potreste avere voi. Tutto il mio condizionamento è arrivato dal mio *guru*, perché sono arrivato qui in età molto precoce. Il modo in cui guardo le persone, il mondo e le situazioni è diverso. Questo è il mio condizionamento. Se vado oltre i condizionamenti che il mio *guru* mi ha trasmesso all'origine, posso anche vedere quel condizionamento che rappresento nella mia vita come me stesso. Tutti possiamo farlo, ma occorre eliminare quei condizionamenti che sono dannosi per il nostro sviluppo e la nostra crescita. Sono quelli dolorosi. Sono quelli associati alle sei condizioni della mente; ogni cosa è influenzata da queste sei condizioni.

Se cerchiamo di creare un ambiente positivo nella nostra mente, con una base di vita positiva e forte, possiamo affrontare ogni sfida. Altrimenti, un semplice conflitto creerà separazione. Una semplice frase può creare conflitto, a causa della mancanza di comprensione della mentalità dell'altra persona. Cercate sempre di avere, sviluppare e costruire una base nella vostra vita che sia positiva e che rappresenti la vostra forza. In questo modo, sarete in grado di affrontare tutti i difetti della natura, della personalità e della vita.

24 Settembre 2023, Hatha Yoga–Karma Yoga Training, Ganga Darshan, Munger

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2024/2401/2401pos.html>

Kunjali Kriya

Dr Swami Shankardevananda Saraswati

Il sistema digerente puo aiutarci a godere la vita se ce ne prendiamo cura correttamente, e uno dei modi per farlo è attraverso *kunjali kriya*. Come abbiamo già detto, l'apparato digerente umano è la chiave per una salute migliore per la maggior parte delle persone. Attraverso questa porta, l'intero corpo e tutti i suoi sistemi possono essere riportati al loro normale stato di salute. Sebbene questa tecnica di purificazione riguardi direttamente l'apparato digerente, i suoi effetti e le sue ripercussioni si faranno sentire in tutto il corpo.

Kunjali è una delle tecniche yogiche più efficaci. La sua azione è forte ed immediata. Può dare sollievo immediato agli asmatici e a chi soffre di acidità, indigestione, mal di testa, ecc. Basta provarla di persona per scoprirne l'efficacia.

Il procedimento

Kunjali si esegue bevendo acqua tiepida e salata fino a provocare il vomito. L'acqua deve essere tiepida e contenere circa uno o due cucchiaini di sale per mezzo litro d'acqua. Bisognerebbe bere almeno sei bicchieri d'acqua ma, se possibile, anche più, fino al punto da non riuscire a bere nemmeno un ulteriore sorso. A questo punto si potrebbe vomitare automaticamente o infilare due dita in gola e massaggiare la parte posteriore della

lingua il più in basso possibile. Premendola si sente lo stimolo del vomito, che in termini medici viene chiamato “riflesso faringeo”. L’acqua uscirà dalla bocca in una rapida serie di getti. Si deve continuare a premere finché lo stomaco non si sarà svotato.

Questa pratica dovrebbe essere eseguita al mattino presto a stomaco vuoto. Si può fare dopo *shankhaprakshalana*. Dopo *kunjla* va eseguito *neti*.

Dopo aver completato la pratica è meglio attendere venti minuti o mezz’ora prima di mangiare. La mucosa dello stomaco deve avere il tempo di riformarsi prima che il processo digestivo inizi a riversare acidi sulla sua superficie sensibile.

Nota: coloro che soffrono di malattie croniche invalidanti, ulcera gastrica attiva, ernia dello stomaco o dell’addome, pressione alta, malattie cardiache o varici esofagee, dovrebbero praticare *kunjla* solo sotto la guida di un insegnante di *yoga* qualificato o in un *ashram*.

Kunjla e l’azione del vomitare

Kunjla non provoca nessuna delle spiacevoli sensazioni solitamente associate al vomito, come nausea e cattivo odore. L’acqua che fuoriesce è solitamente pulita e inodore. Il sale aggiunto rimuove l’acido naturalizzandolo, eliminando così la sensazione di bruciore. L’acqua non contiene nulla di solido, quindi esce rapidamente e velocemente. Dopo le prime volte, *kunjla* diventa un piacere.

Per molte persone *kunjla* sembra inizialmente strano e alieno. Questo atteggiamento mentale è il più grande ostacolo all'esecuzione di *kunjla*. Ma può essere superato comprendendo che vomitare senza la sensazione di nausea che lo accompagna può essere un piacere. Una volta praticato *kunjla* e iniziato a sperimentarne i risultati, potrete giudicare, non prima. Man mano che diventerete più sani grazie a questa pratica, il vostro corpo desidererà *kunjla* al mattino. Abbiamo visto molte persone che non lasciano passare un giorno senza praticare *kunjla*, perché si sentono "sporche" dentro e perdono i benefici di questa meravigliosa tecnica. Per loro, la pratica è diventata veloce e facile come lavarsi i denti ogni mattina.

Effetti diretti

A livello fisico, *kunjla* può favorire il mantenimento di una buona salute e aiutare a curare le seguenti malattie: acidità e gas nello stomaco; biliosità, nausea, intossicazione alimentare e autoavvelenamento; indigestione; mucosa esofagea infiammata, tosse, asma, bronchiti e disturbi respiratori; mal di testa (sia tensivi che emicranici) e malattie del sistema nervoso.

A livello pranico, *kunjla* dona a tutto il corpo un lavaggio, sciogliendo i nodi e sbloccando le *nadi* (i nervi psichici che conducono i *prana*) in modo che l'intero corpo si senta rivitalizzato e vivo.

A livello mentale, *kunjla* può aiutare a combattere molti tipi di malattie e problemi mentali, agendo come una

sorta di terapia d'urto per ricaricare il cervello e la mente. È particolarmente utile in caso di depressione, letargia, apatia, tensione, ansia, nevrosi e fobie.

Effetti indiretti

Gli effetti indiretti di *kunjla* sono la tonificazione e il riequilibrio del sistema nervoso, contribuendo così al ringiovanimento di tutto il corpo. L'energia rilasciata dal lavaggio pranico aiuta a tonificare il sistema circolatorio, respiratorio, urogenitale e muscolo-scheletrico. Questo perché ogni sistema del corpo dipende da tutti gli altri per il suo corretto equilibrio e il suo corretto funzionamento. Quando un sistema, in questo caso l'apparato digerente, inizia a traboccare di energia, questa si riversa negli altri compartimenti corporei, ricaricandoli. Mente e corpo funzionano come un'unica unità; non esiste una linea di demarcazione tra loro. Quindi, quando il corpo si ricarica, anche la mente si ricarica. Questo spiega come le malattie mentali possono essere curate attraverso tecniche fisiche. Questo principio può essere applicato a tutte le tecniche e i metodi yogici che portano energia positiva nelle nostre vite.

Effetti fisici

Cosa succede quando si esegue *kunjla*? Stimoliamo i canali sensoriali del nostro sistema nervoso, che invia un segnale al cervello. Questo a sua volta invia un segnale al sistema motorio per indurre il corpo a vomitare: il diaframma, lo stomaco e la glottide si contraggono, facendo sì che l'acqua si muova nella direzione opposta.

Ci sono tre processi del corpo che paralizzano totalmente il cervello e la mente per un momento, lasciandoti in uno stato di “altruismo”, che ricorda gli stati di meditazione. Si tratta di orgasmo, starnuti e vomito. Se pensate e riflettete sulle vostre esperienze, ricorderete che nel momento in cui avete sperimentato uno di questi tre stati, avete sentito un'ondata di energia attraversare il vostro corpo e la vostra mente, bloccando momentaneamente ogni pensiero e azione.

Quando il cervello avverte questa scarica di energia, si trova in uno stato di stimolazione estrema. Molti dei suoi circuiti vengono temporaneamente interrotti, lasciando in funzione solo i pochi circuiti più necessari. Questa situazione è analoga, ma molto più delicata, sottile ed efficace della terapia con elettroshock che veniva utilizzata negli ospedali per il trattamento dei pazienti depressi. L'energia fluisce in ogni nervo del cervello, ma nel caso di *kunjla*, non dell'elettroshock, è l'energia pranica a fluire, dando vita e ringiovanendo ogni cellula. Poi, quando l'energia si placa, questi circuiti si riattivano in modo più armonioso.

Il cervello riversa poi questa energia nel resto del corpo attraverso i nervi. Questa energia extra pulisce e purifica stimolando le cellule del sistema di smaltimento dei rifiuti, per poi raggiungere gli organi del corpo. Di conseguenza, si verifica un aumento diretto dell'efficienza corporea.

Il sistema nervoso autonomo è particolarmente importante per comprendere come si riducano le malattie fisiche. È diviso in due parti: il sistema parasimpatico, responsabile degli stati mentali rilassati, e il sistema simpatico, responsabile dello stress e dei momenti di attività. Questi due sistemi si bilanciano l'un l'altro.

Ad esempio, quando ci troviamo in una situazione o in uno stato d'animo teso, il sistema simpatico diventa predominante, attivando le ghiandole surrenali. Naturalmente, il sistema parasimpatico continua a funzionare come un tono di sottofondo, mantenendo un rilassamento sufficiente nel corpo fisico (riflesso dalla mente) affinché non si verificino eccessi e il corpo possa funzionare al meglio.

Quando si esegue *kunjla*, l'azione del flusso energetico che si muove dallo stomaco a livello fisico e di *manipura chakra* a livello psichico, stimola il nervo vago sia nelle sue funzioni sensoriali che motorie. Il nervo vago è sensoriale per cuore, polmoni, bronchi, trachea, faringe e apparato digerente; e motorio per cuore, polmoni, bronchi e apparato digerente. Si alimenta direttamente all'ipotalamo attraverso le sue fibre parasimpatiche. L'ipotalamo controlla l'intero sistema nervoso autonomo. Il nervo vago è responsabile del riflesso faringeo e del vomito.

L'energia extra proveniente da *kunjla* si riversa sia nel sistema simpatico che in quello parasimpatico, ma quando

la mente si prepara al vomito, una situazione stressante, predomina il sistema simpatico. Si verificano i seguenti risultati. Per l'apparato digerente: riduzione della peristalsi e aumento del glucosio nel sangue del fegato. Ai polmoni: dilatazione dei bronchi e arresto dell'asma acuta. Le ghiandole salivari iniziano a secernere e quindi vengono lavate e pulite.

Il cuore batte più velocemente e i vasi sanguigni si dilatano, fornendo più ossigeno al muscolo cardiaco. I polmoni sono allenati dall'azione del diaframma e dell'addome, che favorisce la respirazione e il *pranayama*. Le secrezioni delle mucose dalla bocca, dai seni paranasali e dalle vie respiratorie inferiori vengono stimolate, ripulendole. Si verifica un temporaneo afflusso di sangue al cervello, che aumenta l'ossigeno e le prestazioni.

Gli effetti pranici

Lo stomaco e la digestione sono governati da *manipura chakra*, il centro psichico in cui è immagazzinato il *prana*, la forza vitale dell'uomo. Questa forza è stata chiamata bioplasma dagli scienziati che studiano la fotografia kirlian e la parapsicologia, ed è un'entità comprovata e documentata.

È nei corpi psichici e più sottili che si verificano molti effetti, ma non ne siamo consapevoli. *Kunjla* aiuta a liberare il *prana* che energizza il corpo. Infatti, il *prana* è la base di

tutte le energie corporee ed è quindi vitale per il nostro benessere.

Quando il *prana* scorre, scorre anche l'energia nei nervi. In questo modo, ogni cellula del corpo e della mente viene energizzata dal *prana*. Ci sentiamo vivi e più felici. Dopo la pratica di *kunjla*, sperimentiamo una sorta di catarsi, una sensazione di purificazione, di rilassamento e di purificazione, che ci rinvigorisce. Il *prana*, questa sostanza dorata e vivificante, ne è la causa e *kunjla*, insieme a molte altre tecniche yogiche, è un mezzo per liberarlo e controllarlo.

Il riflesso faringeo

Il riflesso faringeo che innesca il vomito è di per sé uno strumento potente e prezioso. Anche se non avete tempo per praticare *kunjla* ogni mattina, potete usare il riflesso faringeo per risvegliare il *prana* in modo semplice e veloce.

Potete farlo quando vi lavate i denti al mattino. Usate due dita per pulire la lingua, strofinandola avanti e indietro. Quando arrivate alla parte posteriore della lingua, non spaventatevi, ma continuate a massaggiarla anche se sentite che state per vomitare. Se succede qualcosa, è un bene perché significa che nello stomaco c'era ovviamente qualcosa di non digerito che doveva essere espulso.

I benefici del riflesso faringeo sono molteplici. Per citare l'attore Orson Bean, nel suo libro 'Io e l'Orgone': "Mi svegliavo la mattina e mi strozzavo in bagno. Baker mi

aveva detto che suscitare il riflesso del vomito (infilarsi le dita in gola) alleviava l'ansia, ed era una cosa che avrei potuto fare con risultati benefici ogni mattina per il resto della mia vita. Funzionava davvero, per quanto strano possa sembrare...”.

Effetti mentali

Lo stomaco è estremamente sensibile ai cambiamenti emotivi e, come il viso, può sbiancare o arrossarsi. È uno specchio della mente. La depressione produce anoressia, ovvero perdita di appetito accompagnata da una sensazione di pesantezza alla bocca dello stomaco, che in realtà si riduce di circa due centimetri e mezzo quando i muscoli e i legamenti di sostegno si rilassano. La preoccupazione costante può creare un'eccessiva produzione di gas nello stomaco, con conseguente distensione e pressione sul cuore. Questo può simulare una cardiopatia.

Le ulcere gastriche sono il risultato finale di un lungo periodo di tensione emotiva o mentale, combinato con una predisposizione genetica alla costante ipersecrezione di succhi gastrici, che alla fine distruggono la mucosa gastrica e iniziano a corroderti, con l'autodigestione. Questo è un caso di “cosa ti sta divorando” a livello mentale. *Kunjla* è una delle tecniche yogiche che rimuove le radici mentali di molte malattie: odio, gelosia, paura e insicurezza. Il rilascio della tensione nervosa dopo la pratica di *kunjla* è ciò che fa la differenza. Ma l'effetto non è istantaneo, ma avviene lentamente e costantemente.

Alexander Lowen, medico americano, nel suo libro 'Pleasure' afferma: "Il valore di questa procedura è illustrato nel caso seguente. Ho visitato un giovane uomo che aveva il corpo rigido e teso. La sua mascella era tesa, il respiro limitato, la carnagione giallastra e l'alito aveva un odore acre. Dopo aver lavorato sulla sua respirazione per un po', gli ho fatto bere un po' d'acqua e di vomitare. L'effetto immediato è stato un senso di sollievo e una respirazione più facile. Su mia raccomandazione, ha fatto questo ogni mattina per circa un mese. Quando l'ho rivisto, l'odore acre era scomparso, la sua carnagione era migliorata e il suo corpo era più sciolto. Uno dei risultati di questa procedura è l'eliminazione del brucione di stomaco cronico, di cui soffrono così tante persone. Nella maggior parte dei casi, il rilascio delle tensioni tramite questa manovra ripristina il piacere delle attività basilari del mangiare e della digestione e facilita una respirazione più profonda".

Un altro punto interessante è che gli indiani d'America praticavano sempre una purificazione psichica prima dei riti religiosi, bevendo un forte emetico e vomitando.

Come praticare

Questa tecnica è stata concepita per essere utilizzata insieme ad altre tecniche, in modo che la consapevolezza possa svilupparsi in una serie controllata di passaggi.

Ecco una guida per integrare *kunjla* nelle vostre pratiche spirituali quotidiane:

- al mattino, al risveglio, eseguite le abluzioni e poi fate *kunjla*. Proseguite con *neti*.
- Riposate per qualche minuto e immergetevi in voi stessi. Prendete consapevolezza dei risultati di *kunjla* e di *neti*.
- Poi praticate *asana* e *pranayama*. Troverete più facile ed efficace praticarli al mattino presto, perché *kunjla* vi sveglia aumentando il flusso di *prana* in tutto il corpo e la mente. Anche la meditazione ne trarrà beneficio.

Usate una routine simile ogni mattina e i risultati arriveranno rapidamente in termini di salute fisica, emotiva, mentale e spirituale, felicità e pace.

Nota: vi consigliamo di studiare l'articolo "L'apparato digerente" per comprendere meglio il processo di pulizia interna.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1970s/1977/7704/7704kunj.html>

Laya Yoga

In sanscrito la parola *laya* significa dissoluzione di una cosa in un'altra cosa. Eppure, cosa lo rende diverso dal *samadhi* e dalla super coscienza? Tutti gli *yoga* dovrebbero condurre a uno stato superiore in cui avviene la dissoluzione della coscienza inferiore. Che si pratichi *pranayama*, *kriya yoga*, o meditazione su Dio o sul *guru*, quando la coscienza individuale si fonde nella super coscienza, è in uno stato di dissoluzione, o uno stato di *laya*. In tal caso, ogni *yoga* è *laya yoga*. Tuttavia, il *laya yoga* è uno *yoga* a sé stante.

Dissoluzione

La super coscienza è lo scopo ultimo per ogni singolo individuo, così come lo è per il continuo processo di evoluzione. In uno stato di super coscienza, non si diventa incoscienti, né si perde la coscienza individuale; si rimane completamente consapevoli di tutto ciò che sta accadendo dentro e fuori.

Lungo il sentiero che conduce alla super coscienza, si deve procedere con una tale attenzione da garantire che la propria coscienza individuale non venga sospesa o dissolta. Ma, nelle pratiche di *laya yoga*, la coscienza individuale viene portata a perdere il contatto sia con l'interno che con l'esterno.

Gli elementi di *prakriti*, o gli elementi della natura, che sono formati dai tre *guna*, *sattwa*, *rajas* e *tamas*, producono un certo effetto o movimento nel modello della coscienza

umana. O si cerca di trascendere completamente i tre *guna* per raggiungere un livello superiore di superconduttori, oppure non si trascendono ma si cerca invece di ritirarli per un po' di tempo al fine di raggiungere uno stato meditativo. Il *laya yoga* è una forma di *yoga* in cui i centri fisici del cervello, il sistema nervoso e i centri di coscienza all'interno del cervello vengono consapevolmente portati ad uno stato di incoscienza. Si ha il controllo completo e volontario del processo di dissoluzione della coscienza dell'Io. Proprio come quando si chiudono gli occhi, li si aprono, si chiudono e li si aprono di nuovo, la pratica del *laya yoga* è in grado di manifestare la coscienza all'esterno, nella vita quotidiana e, allo stesso tempo, se lo si desidera, si può ritirare l'intera coscienza e immergersi in una completa incoscienza e in uno stato di completa dissoluzione.

Necessità dell'hatha yoga

Esistono due tipi di *yoga*: uno in cui si trascende la natura o i tre *guna*, e un altro in cui si cerca di dissolvere la natura, *prakriti*, i tre *guna*, nello schema della coscienza o nel corpo generale della coscienza. Questo è ovviamente un metodo rapido, ma deve essere appreso da un insegnante, in modo da non commettere errori. Non è affatto una cosa difficile da fare. Si può fare, ma è necessario conoscere una parte di *pranayama* e alcuni *kriya*. Un altro punto importante da ricordare è che in uno stato di super coscienza si è consapevoli della consapevolezza. Nel *laya yoga* si è consapevoli

dell'inconsapevolezza. La supercoscienza è davvero difficile e dipende dall'evoluzione spirituale personale, ma è possibile impegnarsi nelle pratiche di *laya yoga*, e produrre i cambiamenti desiderati sul piano fisico, mentale e spirituale.

Per chi desidera praticare *laya yoga*, è molto importante iniziare con l'*hatha yoga*. L'*hatha yoga* non ha nulla a che fare con *asana* e *pranayama* classici. L'*hatha yoga* mira a riequilibrare il sistema nervoso simpatico e parasimpatico attraverso l'uso di metodi specifici. *Asana* e *pranayama* praticati in India, così come in Occidente, non fanno parte dell'*hatha yoga* o del *raja yoga*, ma del *tantra*. Sfortunatamente, i nostri studiosi moderni, e gli studiosi del secolo scorso, hanno commesso questo errore tremendo perché pensavano che se avessero affermato di praticare *tantra*, la gente sarebbe rimasta inorridita, quindi hanno affermato di praticare *yoga*. Sono sicuro che nessun insegnante di *yoga* in Francia ha il coraggio di dire: "Insegno *tantra*". Ma dirà: "Insegno *yoga*". Tuttavia, non sta insegnando *yoga*, sta insegnando *tantra*, perché *asana* e *pranayama* costituiscono un elemento fondamentale del sistema tantrico.

Shatkarma

L'*hatha yoga* comprende sei sistemi: *neti*, *basti*, *kapalbhati*, *dhauti*, *trataka* e *nauli*. Si deve imparare cosa sono questi sei sistemi e come vengono praticati. Per chi pratica *laya yoga* è molto importante praticare *neti*. *Neti* non è la pulizia del naso, ma l'irrigazione o il raffreddamento del

sistema ottico, del cervello frontale, della glottide e di tutta la bocca. Con la pratica di *neti*, se eseguito correttamente con acqua, catetere in gomma, latte, burro o burro chiarificato, si riesce a risvegliare una ghiandola specifica situata all'interno del naso, dietro la mucosa membrana nasale.

La pratica successiva si chiama *dhauti*. Consiste nel bere acqua salata e vomitarla. Oppure può essere eseguita come forma di purificazione, bevendo circa sedici bicchieri d'acqua, una cosa molto semplice, e facendo uscire l'intera quantità attraverso l'ano, pulendo il sistema così completamente che si espelle l'acqua esattamente come è stata ingerita.

Il terzo *kriya* è noto come *kapalbhati*. Nella pratica di *kapalbhati*, si devono eseguire cento espirazioni. L'ultima espirazione si trattiene il respiro fuori, si praticano *mula bandha*, *uddiyana bandha* e *jalandhara bandha*. Poi si fa un altro ciclo di cento espirazioni. Infine, ci si concentra su *chidakasha*, lo spazio interiore dietro la fronte. Praticare *kapalbhati* cento volte non è affatto difficile purché si sappia come farlo correttamente. Tutti dovrebbero farlo al mattino almeno venti volte per pulire il naso. Se si pratica *kapalbhati*, si scoprirà quanto sia vero che, dopo cento espirazioni in *kapalbhati* praticati per trentasei cicli, la mente si ritirerà.

È vero che si può ricordare Dio stando comodamente seduti in poltrona, ma nella pratica di *kapalbhati*, occorre

mantenere il controllo assoluto di *mula bandha*, del sistema urinario ed addominale. Pertanto, *kapalbhati* va praticato esclusivamente in *siddhasana* o *padmasana*.

Bandha

In Occidente si pensa che *mula bandha* riguardi il controllo o la contrazione dell'ano, ma non lo è. È un errore che viene commesso anche in India. Con *mula bandha* si dovrebbe sempre ricordare che si intende la contrazione del perineo, e non la contrazione dell'ano. Il nome completo di *mula bandha* è *muladhara bandha*. *Muladhara* è un *chakra*, il centro psichico *muladhara*, e *bandha* significa controllo. La contrazione di *muladhara chakra* è abbreviata in *mula bandha*. Pertanto, prima di praticare *kapalbhati*, si dovrà praticare correttamente *muladhara bandha*.

Ashwini mudra e *mula bandha* sono due pratiche diverse, non sono la stessa cosa, e non possono essere collegate cronologicamente. *Ashwini mudra* è la contrazione dell'ano, il muscolo dello sfintere. Mentre *muladhara bandha* è il controllo del perineo nel corpo maschile, nella struttura femminile è il controllo della parte inferiore dell'utero. Questo deve essere praticato prima di *kapalbhati*.

Inoltre, *jalandhara bandha* deve essere appreso correttamente, perché praticare *jalandhara bandha* con il mento che tocca appena il petto non è corretto. Questo è in riferimento al *laya yoga* e non in relazione alla pratica

quotidiana. *Jalandhara bandha* non può essere praticato in piedi. Può essere praticato solo in due *asana*, in *padmasana*, la posizione del loto o in *siddhasana*, la posizione dell'adepto, e basta. *Jalandhara bandha* produce il controllo totale delle ghiandole del sistema tiroideo e occorre sapere come controllare queste ghiandole attraverso la pratica di *jalandhara bandha*.

Quando si pratica *kapalbhati* il corpo non dovrebbe muoversi. Si dice che se si fa *kapalbhati* cento volte per trentasei cicli, il corpo dovrebbe essere come una statua. *Kapalbhati* deve procedere molto delicatamente. Dopo aver eseguito cento cicli, e può raggiungere il primo stadio del *laya*.

Trataka

Trataka può essere praticato su una candela, un punto nero, una sfera di cristallo grande o piccola. Le sfere di cristallo sono di due tipi, trasparenti e non trasparenti. I cristalli non trasparenti sono noti come *shivalingam*. C'è un modo, un metodo e un processo preciso per praticare *trataka*. *Trataka* può portare al risveglio del proprio sè. Anche se si pratica *trataka* per la cura degli occhi o l'insonnia, dovrebbe essere fatto correttamente in modo da non sviluppare esplosioni fisiche dannose.

Alcune persone hanno praticato *trataka* e hanno visto l'inferno, mostri, fantasmi, ed esseri così terribili che hanno interrotto completamente la pratica. Hanno pensato che quegli esseri fossero realmente scesi.

Ma, in realtà, era un'espressione di ciò che in loro era represso. Pertanto, quando si pratica *trataka* si segue un sistema in base al quale si guarda il cristallo, o il punto nero. Gli occhi devono essere aperti ma ad un certo punto non ci sarà più nulla che da vedere davanti a sé. La percezione dell'oggetto scomparirà completamente.

Tuttavia, la pratica più importante in *hatha yoga* è *nauli*. *Nauli* ha lo scopo di ricaricare o risvegliare il centro dell'ombelico, il plesso solare o *manipura chakra* che è molto importante nel *laya yoga*.

Ulteriore preparazione

La parola *hatha* significa *ida* e *pingala*, il canale lunare e solare, l'energia mentale e l'energia vitale o il sistema nervoso simpatico e parasimpatico. Quando si raggiunge il completo equilibrio di *ida* e *pingala*, che sono in realtà i due sistemi nervosi del corpo fisico, esattamente in quel momento il praticante è pronto per il *laya yoga*. Altrimenti potrebbe cadere in uno squilibrio nervoso praticando *laya yoga*.

Equilibrio e armonia in questi due grandi sistemi nervosi non possono essere ottenuti da nient'altro che dalla pratica dell'*hatha yoga*. Se non si pratica *hatha yoga* e si ritiene di poterne fare a meno, lo squilibrio nervoso, sia esso a livello simpatico che parasimpatico, si manifesterà nella pratica del *laya yoga*. I praticanti potrebbero diventare completamente stupidi o molto violenti.

La pratica del *laya yoga* costituisce un esercizio importante che induce uno stato di totale incoscienza volontaria. *Vajroli* e due *pranayama*, noti come *murchha* e *surya bedha pranayama*, dovrebbero essere praticati.

Seduti in *siddhasana* o nella posizione del loto, con gli occhi chiusi, ci si concentra prima sui visceri addominali, nella parte più bassa dell'addome, dove viene eseguita l'operazione di vasectomia, e lentamente si contrae quel punto fino a quando l'intero tratto urinario non si contrae al suo interno. Questo avviene passo dopo passo, stadio dopo stadio. I visceri addominali inferiori e l'area dell'intera zona genitale vengono tirati all'interno. Poi bisogna rilasciarli lentamente così come si erano ritirati. Questo dovrebbe essere praticato di nuovo, insieme alla ritenzione interna o *antar kumbhaka*, inspirando e trattenendo il respiro all'interno dei polmoni. È importante che in quel preciso istante venga praticato *jalandhara bandha*. Poi si pratica *vajroli mudra* finché è possibile. Infine, si aggiungono le pratiche di *murchha* e *surya bedha pranayama*. Alla fine, si deve praticare un *kriya* noto come *navamukhi* nel *tantra*.

Dormire in paradiso

Dopo aver praticato questi due *kriya* per circa dieci minuti, il praticante chiude gli occhi e poi emette un suono particolare che deve terminare con un ronzio. Non può essere semplicemente il nome di Dio. Dovrebbe essere un suono che termina con il ronzio '*hum, hum*' e continua. Si può usare *Om* e continuare a praticare *Om-*

Om-m-m, il suono M dovrebbe essere mantenuto continuamente per mezz'ora, venti minuti, o venticinque minuti, o finché è praticamente possibile. È durante la pratica di *Om-m-Om-m-Om-m* che si perderà la coscienza individuale, e si diventerà consapevoli di essere diventati incoscienti. Si avrà piena conoscenza dell'intero fatto dell'incoscienza che sta avvenendo, ma non sarà possibile sapere che si sta mormorando *Om-m-Om-m*. Altre persone sentono un lieve gemito, un tono mite che viene ripetuto, ma la coscienza del praticante si sta dissolvendo.

Anche quando si dorme profondamente è *laya yoga*, ma in quello stato il cervello, la mente, la coscienza rimangono in una condizione depressa e non vengono stimolati e risvegliati. Nelle pratiche di *laya yoga* il cervello e la coscienza vengono portati a un livello molto elevato, e a quel livello avviene l'incoscienza.

Il *laya yoga* inizia proprio da qui. Tuttavia, se si dice che questo è *laya yoga*, si pongono dei limiti all'evoluzione della conoscenza individuale o della coscienza individuale. Non c'è differenza tra *kundalini*, *laya* e *kriya yoga*. Esistono molti metodi che possono essere praticati e che vengono insegnati per la dissoluzione della coscienza individuale a un livello molto elevato.

Si dice che un uomo comune dorme in un letto, mentre uno *yogi* dorme in paradiso. Ciò significa solo che l'uomo comune perde i sensi a un basso livello di coscienza

mentre un *laya yogi* perde i sensi a un livello di coscienza elevato ed evoluto.

Stile di vita

Per praticare *laya yoga* sono necessarie circa due ore al mattino. La preparazione dovrebbe durare un mese. L'apprendimento dei veri e propri *kriya* del *laya yoga* può richiedere fino a un mese. A questo si aggiungono le restrizioni alimentari. Tutto ciò che ostacola l'accelerazione del metabolismo umano è contrario al *laya yoga*. Uno dei punti più importanti del *laya yoga* è che, se il metabolismo non viene accelerato, non si può in nessun modo raggiungere lo stato di *laya yoga*. Un *laya yogi* non è contrario a latte, carne, pollo, pesce o qualsiasi altra cosa del genere, ma poiché alcune diete ostacolano il processo di accelerazione del metabolismo, non beve nemmeno il latte.

Inoltre, sebbene alcuni tipi di droghe possano ovviamente produrre uno stato di incoscienza, calma, tranquillità e serenità, in ultima analisi interferiscono con il processo del *laya yoga*. Nelle scritture sul *tantra*, il *laya yoga* è trattato con grande rispetto. Tuttavia, il *laya yoga* ha un grande svantaggio: allontana dalle qualità soprannaturali o extrasensoriali sviluppate.

Che si tratti della pratica di *kapalbhati*, di *murchha pranayama* o di *vajroli*, sicuramente sviluppa alcuni dei centri cerebrali ultrasonici, supersonici o parapsicologici, comunque li si voglia chiamare. Questi sono noti come

siddhi. Questi *siddhi*, poteri psichici, di natura superiore o inferiore, distolgono l'attenzione della coscienza dal sé superiore e questa è l'ostacolo più grande. Pertanto, le pratiche di *laya yoga* dovrebbero essere eseguite con un *guru* e in sua presenza.

Esistono molte istruzioni secondarie riguardanti il *laya yoga*. Il *laya yoga* non dovrebbe essere praticato da una persona non sposata, e se una persona non sposata desidera praticarlo, dovrebbe prima sposarsi e poi praticarlo. Questo non è uno scherzo. È una verità scientifica. Il praticante dovrà alleggerire e liberare la ghiandola pituitaria posteriore dagli ormoni progesterone ed estrogeni congesionati, eliminandoli in modo che si apra. Ci sono alcune tossine nel sistema, non solo nello stomaco, nel sangue, nel cuore, o nei polmoni, non solo nei muscoli o nelle ossa. Le tossine sono presenti anche nel sistema nervoso e nel cervello. Occorrono eliminarle. Solo dopo tutto questo, il *laya yoga* porterà serenità e dissoluzione totale ed omogenea.

Non insegno mai *laya yoga* ai celibi. Ci sono molti altri *yoga*, come *bhakti yoga*, *kirtan* e *japa yoga* che ritengo siano adatti a tutti, mentre il *laya yoga* è solo per quelle persone che sono realmente sposate.

1970, Divine Life Society Parigi, Francia

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2010s/2012/1211/1211laya.html>

L'Unica Soluzione

Swami Sivananda Saraswati

Dio è uno; la Verità è una; il mondo è uno. Fondamentalmente siamo tutti uno. Un'unica coscienza pervade tutti gli esseri. Ognuno a proprio modo, aspira a raggiungere l'unico scopo. Quello scopo è la realizzazione del Sé o la realizzazione di Dio. Dovreste comprendere questa unità fondamentale della coscienza in tutte le fedi. *Maya* proietta la molteplicità. La molteplicità è il prodotto dell'ignoranza, dell'illusione. È a causa della percezione della molteplicità che le persone su questo punto combattono. Non può esserci odio, guerre, rivolte, in quell'Unica Coscienza. Anche se meditate su questa grande verità per un minuto al giorno, il vostro cuore sarà riempito da uno spirito di amorevole tolleranza e comprensione. Solo l'ignoranza di questo principio fondamentale dà origine all'intolleranza.

Le persone, in riguardo alla religione, ne parlano solamente. Non sono interessate a praticarla, a viverla. Se i cristiani vivessero secondo il Discorso della Montagna, se i buddhisti seguissero il Nobile Ottuplice Sentiero, se i musulmani seguissero veramente gli insegnamenti del Profeta, e gli induisti plasmassero la loro vita in accordo con gli insegnamenti del Signore, dei santi e dei saggi, ci sarebbe pace ovunque. Questo mondo è impermanente. La vita dell'uomo qui è sempre più fugace. Mille anni non sono nulla in confronto all'eternità, che dire di una vita di

cento anni? Le persone stanno semplicemente sprecando la loro vita in vani inseguimenti di riforme politiche e sociali. Giorni, mesi e anni scivolano via silenziosamente. La morte li porterà via senza che nessuno se ne accorga. Attenzione. Riformate voi stessi. La società si riformerà da sé. Togliete la mondanità dal vostro cuore. Il mondo si prenderà cura di se stesso. Rimuovete il mondo dalla vostra mente, il mondo sarà pacifico. Questa è l'unica soluzione. Questo non è pessimismo. Questo è glorioso ottimismo. Questo non è evasione. È l'unico modo per affrontare la situazione. Se ogni uomo cercasse di operare la propria salvezza, non ci sarebbe nessuno a creare problemi! Se ogni uomo si sforzasse con tutto il cuore e l'anima di mettere in pratica i principi di ogni religione, di fare *sadhana* e di raggiungere la realizzazione di Dio, avrebbe pochissima inclinazione e tempo per creare litigi. Automaticamente ci sarebbe pace sulla terra. Le persone cercherebbero di competere tra loro nella coltivazione delle virtù. Immaginate che società divina formerebbero! Ogni uomo ha il proprio metodo di approccio al problema della vita, ma si dovrà accontentare di percorrere la propria strada lungo la scala dell'evoluzione. Ogni uomo ha la propria idea di Dio, ma si accontenterà di adorare questo Dio e di raggiungerLo. Tutti i confini scompariranno misteriosamente come sono apparsi! Tutti gli 'ismi' svaniranno dalla mente delle persone da cui hanno avuto origine.

29 ottobre 1950, Bharatiya Vidya Bhavan, Mumbai

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2024/2401/2401only.html>

Glossario dei termini in Sanscrito

Asana: posizione/postura di yoga.

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

Ashwini Mudra: gesto di contrazione della muscolatura dell'ano.

Bhakti Yoga: via della devozione.

Chidakasha: spazio della coscienza.

Guna: le tre qualità della natura: rajas, tamas, sattwa.

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.

Jalandhara Bandha: chiusura/manovra a livello della gola.

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

Kapalbhati Pranayama: purificazione frontale del cervello.

Kirtan: mantra cantati.

Kriya Yoga: la via dello yoga pratico, consistente in varie tecniche comprendenti asana, manipolazioni del respiro, visualizzazioni e mantra.

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.

Maya: illusione.

Mula Bandha: contrazione dell'area di muladhara chakra.

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.

Murcha Pranayama: respiro dello svenimento

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

Nauli: tecnica di purificazione che genera un massaggio addominale.

Neti: lavaggio dei seni nasali con acqua e sale.

Padmasana: posizione del loto.

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.

Prakriti: la natura; l'universo manifesto; principio attivo dell'energia manifesta.

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

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

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

Pratyaya: creare condizioni.

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

Rajas: uno dei tre guna, qualità della natura; dinamismo, attività, irrequietezza.

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

Samadhi: realizzazione del Sé; ottavo stadio dell'ashtanga o raja yoga di Patanjali.

Samskara: impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

Sattwa/Sattva: uno dei tre guna, qualità della natura; stabilità, armonia, luce; espressione equilibrata del sé interiore. Luminosità, purezza.

Shankhaprakshalana: tecnica di purificazione e lavaggio dell'intestino.

Shatkarma/Shatkriya: pratiche di purificazione dell'Hatha Yoga.

Shivalingam: simbolo della coscienza.

Siddhasana: posizione meditativa perfetta per l'uomo.

Siddhi: perfezione, potere psichico.

Surya Bheda Pranayama: tecnica di respirazione energizzante attraverso la narice destra.

Tamas/Tamoguna: uno dei tre guna, le qualità della natura. Immobilità, inerzia, pigrizia, ottusità, paura del cambiamento, ignoranza.

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.

Trataka: pratica di concentrazione consistente nel fissare un punto o un oggetto.

Uddiyana Bandha: contrazione addominale in posizione eretta.

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

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