

ASANA, PRANAYAMA E PRATYAHARA

NEL RAJA YOGA

di
Swami Sivananda



Assisi - Novembre 2002

Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj.

Prima Edizione Italiana: Novembre 2002

Traduzione Italiana di :
" Asana, Pranayama and Pratyahara"
from RAJA YOGA
by Swami Sivananda
a cura di L . e L . Porpora

© THE DIVINE LIFE TRUST SOCIETY
In India ed in Italia.

COPYRIGHT:
ALL THE RIGHT RESERVED by
The Divine Life Trust Society
P.O. Shivanandanagar - 249192
Rishikesh - Uttarakhand - India

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli
dalla Tipolitografia Properzio snc

INTRODUZIONE

Dall'introduzione dell'edizione indiana del libro di Gurudev Swami Sivananda "RAJA YOGA", riportiamo:

".....Yoga è l'unione tra l'anima individuale e l'Anima Suprema. Proprio come la canfora si scioglie e diventa una cosa sola col fuoco, come una goccia d'acqua, gettata nell'oceano diventa una sola cosa con esso, l'anima individuale, quando è purificata, quando è libera da lussuria, cupidigia, odio ed egoismo, quando è diventata pura, diventa una sola cosa con lo Spirito Supremo.

Il processo dello Yoga rappresenta un'ascesa nella purezza, in quella assoluta perfezione che è lo stato originario dell'uomo. Esso implica quindi la rimozione delle impurità che lo avvulpano, la stabilizzazione delle discordanti vibrazioni delle guaine inferiori e lo stabilirsi di uno stato di perfetto equilibrio ed armonia.

Questo equilibrio si raggiunge con lo Yoga.

Ci sono vari tipi di Yoga. Lo Yoga varia in accordo al temperamento del praticante, cioè Karma Yoga per l'attivo, Bhakti Yoga per il devozionale, Raja Yoga per il mistico e Jnana Yoga per il razionale.

Hatha Yoga è il sentiero del controllo del prana e del corpo fisico; esso non è separato dal Raja Yoga. Hatha Yoga significa unione tra ha e tha. Ha vuol significare il sole e tha la luna. Il prana è conosciuto con il nome di sole; apana (la corrente vitale che governa la regione addominale) è conosciuta con il nome di luna. Quindi Hatha Yoga è l'unione tra prana ed apana. L'Hatha Yoga prepara lo studente per il Raja Yoga, è un ausiliario al Raja Yoga. È un primo passo per gli altri Yoga, non un fine a se stesso.

Dove l'Hatha Yoga finisce, là comincia il Raja Yoga. L'Hatha Yoga comincia con Asana e Pranayama, controllo del corpo fisico e purificazione o regolazione del respiro. Il Raja Yoga inizia col controllo della mente (o prana) e termina nel samadhi.

Il Raja Yoga di Patanjali inizia con questo "sutra" (verso):

"Yogas chitta vritti nirodhah"

Lo Yoga è la soppressione delle modificazioni della sostanza mentale (1-2).

Chitta significa sostanza mentale o mente subconscia. *Vritti* vuol dire letteralmente vortice, è un'onda-pensiero in un lago di chitta. La mente viene modificata in una vritti assumendo la forma dell'oggetto che percepisce. La conoscenza degli oggetti o delle percezioni è un tipo di trasformazione della mente. Poi viene la parola *Nirodhah* che significa controllo o soppressione. "Sopprimendo le modificazioni della sostanza mentale o controllando le onde-pensiero, un uomo raggiunge lo Yoga".

Patanjali Maharishi ha data l'intera essenza dello Yoga in questo unico e singolo verso.

Lo Yogi cerca di fermare tutte le vrittis, cerca di rendere stabile il lago mentale con la soppressione delle onde-pensiero, pratica l'assenza del pensiero impedendo così alla mente di assumere varie forme. Questo è il sentiero del Raja Yoga. Sopprimere le onde-pensiero è facile a dirsi, ma è molto difficile da mettere in pratica, ciò richiede una pratica strenua, stabile e continua. Il sentiero del Raja Yoga è basato su un'attenta osservazione, una corretta interpretazione ed una continua applicazione pratica.

Ci sono otto stadi nel Raja Yoga: Yama (etica), Niyama (disciplina morale), Asana (posizioni), Pranayama (controllo del respiro), Pratyahara (ritiro dei sensi), Dharana (concentrazione), Dhyana (meditazione) e Samadhi (II-28, 29).

Questi otto stadi devono essere praticati secondo l'ordine riportato. Non si trarrà gran beneficio se si inizia la pratica di Asana e Pranayama senza praticare Yama e Niyama e così di seguito. Ugualmente, essendo stabiliti in Yama e Niyama e praticando un pò di Asana e Pranayama, si possono iniziare brevi periodi dei passi successivi.....”

Nelle pagine che seguono abbiamo riportato i passi iniziali del Raja Yoga come descritti da Gurudev cioè: Asana, Pranayama e Pratyahara; rimandando al libro di Swami Sivananda “**Concentrazione e Meditazione**” (ed.Mediterranee) per i passi successivi e finali.

Gurudev con il suo unico stile semplice, diretto, entusiasmante e sincero, sospinge l'aspirante sul sentiero dello Yoga a mettere in pratica i suoi ideali ed a controllare la mente; lo aiuta a salire a nuovi e più elevati livelli di comprensione e di realizzazione.

Ci auguriamo che questo piccolo libro sia di stimolo e aiuto a molti.

I Traduttori

Assisi – Novembre 2002



ASANA

*Asana è una stabile, confortevole postura. (II-46)***

*Con una moderata e stabile pratica, e con la meditazione sull'Infinito. (II-47)***

Dopo Yama e Niyama viene Asana (postura). Patanjali non riserva grande attenzione alle asanas; egli dice soltanto: "l'asana è una stabile, confortevole posizione. Questa è ottenuta con una moderata e ferma pratica e con la meditazione sull'Infinito. Così lo yogi è libero dal disturbo della coppia degli opposti." Egli vuole solo che voi siate capaci di assumere una confortevole postura in cui possiate sedere per un lungo periodo. Potete anche sedervi su una sedia, ma state attenti a non farvi sopraffare dal sonno.

Nell'Hatha Yoga ci sono molteplici asanas, elaboratamente costruite per dare una maggiore perfezione al corpo. Queste sono tutte sviluppi successivi. Queste asanas rendono il corpo stabile ed eliminano le malattie fisiche. Una buona salute fisica ed un corpo libero da malattie sono essenziali per le pratiche spirituali. Senza una buona salute non potete lottare contro i sensi turbolenti e la mente tempestosa. La regolare pratica delle asanas manterrà il corpo in buona salute e la mente calma vi darà abbondante energia, forza e potere mentale. Sarete capaci di fare un'intensa pratica senza problemi fisici.

Lo studente deve praticare questo Yoga preliminare con buona volontà e con devozione concentrata. Il mezzo è tanto importante quanto il fine stesso. Se trascurate questa pratica e cercate di saltare immediatamente alla meditazione con la speranza di raggiungere rapidamente il samadhi, non sarete coronati da successo. Ci sarà un ritardo nel progresso spirituale. Ogni passo nello Yoga è importante e deve essere padroneggiato. Solo allora sarete pronti per iniziare il passo successivo.

*** Questi singoli versi sono i sutra del Raja Yoga di Patanjali (ndt)*

Asanas per la Meditazione

Qualunque facile, confortevole posizione è asana; ma le tradizionali posizioni per la meditazione sono padma, siddha, svastika o sukha asana. Per cominciare, praticatele per circa mezz'ora; poi incrementate il periodo fino a tre ore. In un anno, potrete avere asana-siddhi (padronanza nell'asana).

Padmasana: questa è la posizione del loto. Mettete il piede destro sulla coscia sinistra, il piede sinistro sulla coscia destra. Mettete le mani sulle cosce vicino ai ginocchi. Mantenete

la testa, il collo e il tronco in una linea retta. Chiudete gli occhi e concentratevi sul trikuti (lo spazio tra le due sopracciglia). Questa è chiamata la posizione del loto. È molto buona per la meditazione e di grande beneficio per i capi famiglia.

Siddhasana: questa è la posa perfetta. Questa è una bellissima asana per la meditazione. Mettete un tallone all'altezza dell'ano, ponete l'altro alla base degli organi della riproduzione e le mani sulle ginocchia. Chiudete gli occhi e concentratevi sul trikuti o alla radice del naso. Mantenete la testa, il collo ed il tronco in una linea retta. Ponete le mani come in padmasana, vicino ai ginocchi. Questa asana è benefica per brahmachari e sannyasi.

Svastikasana: questa posizione permette di sedere confortevolmente con il corpo eretto. Mettete il piede destro vicino alla coscia sinistra, prendete il piede sinistro e spingetelo tra la coscia destra ed il polpaccio. Ora troverete che avete messo i due piedi tra le cosce ed i polpacci. Questa è svastikasana.

Sukhasana: è ogni facile, confortevole posizione per il japa e la meditazione. Il punto importante è che la testa ed il tronco dovrebbero essere perfettamente in linea. Qui suggerisco una speciale varietà di sukhasana che è molto confortevole per le persone anziane. Prendete una stoffa lunga circa un paio di metri e piegatela secondo la lunghezza. Sollevate le ginocchia all'altezza del petto, prendete un'estremità della stoffa e mettetela in un'estremità del ginocchio sinistro. Prendete l'altra estremità e girando intorno alle spalle ritornate al ginocchio sinistro e qui fate un nodo. Mantenete le mani tra le ginocchia. Poiché le gambe, le mani e le spalle sono tutte supportate, si può sedere in questa asana per lungo tempo.

Benefici delle Asanas

Quando (si ottiene asanajaya) si è liberi dai disturbi delle coppie di opposti (II-48).

Le asanas rimuovono molte malattie come emorroidi, dispepsia e costipazione; controllano l'eccesso di rajas (irrequietezza) e stabilizzano il corpo. Il corpo ottiene un genuino riposo da queste posture. Se vi stabilite in asana, se siete stabili nella vostra posizione, allora potete facilmente iniziare ad esercitarvi nel pranayama.

Quando l'asana diventa stabile non avete più la sensazione del corpo. Quando avete raggiunto la padronanza nell'asana, le qualità delle coppie di opposti: come caldo e freddo ecc. non vi tormenteranno più. Dovete sedervi in asana preferibilmente con lo stomaco vuoto. Potete prendere una piccola tazza di the, latte o caffè, prima di sedervi in asana.

Per la meditazione, la concentrazione ed il japa sono prescritte padmasana o siddhasana.

L'equilibrio mentale è più importante dell'equilibrio fisico. È più difficile della pratica delle asanas. Mantenete la mente stabile e fissa sull'obbiettivo della realizzazione di Dio. Mantenetela in uno stato di equilibrio, non permettetele di sprofondare in basso o di saltare con le emozioni. Fate che sia sempre serena, tranquilla e calma. Controllate i suoi vagabondaggi, rendetela possibilmente immobile. Riempitela di gioia, allegria e zelo. Frenate i pensieri, i desideri e le brame. Annullate simpatie, antipatie e la costruzione di castelli in aria. Quando la mente è più stabile ed equilibrata, anche la posizione fisica sarà ferma e perfetta.

P R A N A Y A M A

Cos'è il Prana?

Il prana è il principio universale di energia o forza. È una forza vitale onnipervadente. Essa può essere in uno stato sia dinamico che statico. Si trova in tutte le forme animali, dalla più bassa alla più elevata, dalla formica all'elefante, dall'ameba unicellulare all'uomo, dalle forme elementari di piante fino alle forme sviluppate di vita umana. Il prana è la forza di ogni piano di esistenza, dalla più bassa alla più elevata.

Qualsiasi cosa si muove o ha vita non è altro che un'espressione o manifestazione del prana. È il prana che brilla nei vostri occhi. È attraverso il potere del prana che le orecchie odono, gli occhi vedono, la pelle sente, la lingua gusta, il naso odora ed il cervello e l'intelletto fanno le loro funzioni. Il sorriso in una giovane donna, la melodia nella musica, il potere nelle enfatiche parole di un oratore, il fascino nelle parole del proprio amato, sono tutti dovuti al prana. Qualsiasi cosa osservate in questo mondo dei sensi, qualsiasi cosa si muove o lavora o ha vita, non è altro che un'espressione o manifestazione del prana.

Quello che muove il motore a vapore di un treno o di un battello, quello che permette all'aeroplano di volare nello spazio, quello che provoca il movimento del respiro nei polmoni, quello che è l'essenza della vita di questo stesso respiro, è il prana. Il prana è la somma totale di tutte le energie che si manifestano nell'universo e di tutte le forze nella natura. Calore, luce, elettricità e magnetismo, sono tutte manifestazioni del prana e tutte provengono dalla stessa fonte o sorgente comune - l'Atman. Il fuoco brucia ed il vento soffia tramite il prana. Le onde radio viaggiano attraverso il prana. Prana è forza, magnetismo ed elettricità. È il prana che pompa il sangue dal cuore nelle arterie e nei vasi sanguigni. È attraverso il prana che hanno luogo digestione, escrezione e secrezione. Il prana digerisce il cibo, lo tramuta in chilo e sangue e lo invia al cervello ed alla mente. La mente allora è capace di pensare e di indagare sulla natura di Brahman.

È attraverso le vibrazioni del prana psichico che è mantenuta in vita la mente e viene prodotto il pensiero. Il prana è correlato alla mente, attraverso la mente alla volontà e attraverso la volontà all'anima individuale e tramite questa all'Essere Supremo. Se sapete come controllare le piccole onde del prana che lavorano attraverso la mente, il segreto di domare il prana universale sarà da voi conosciuto. Poiché voi udite, parlate, sentite, pensate, vi emozionarete, volete, conoscete ecc. attraverso l'aiuto del prana, le scritture proclamano: "il prana è Brahman".

Il prana viene utilizzato pensando, volendo, agendo, muovendosi, parlando e scrivendo. Un uomo forte e sano ha una grande abbondanza di prana (o forza nervosa o vitalità). Il prana viene rifornito attraverso il cibo, l'acqua, l'aria, l'energia solare ecc. Il rifornimento del prana avviene tramite il sistema nervoso. Il prana che è nell'aria viene assorbito attraverso la respirazione. La quantità in eccesso viene conservata nel cervello e nei centri nervosi. Quando l'energia seminale viene sublimata o trasformata, essa fornisce un'abbondanza di prana al sistema. Viene conservata nel cervello sotto forma di energia spirituale.

Lo Yogi mette da parte una grande quantità di prana attraverso la regolare pratica del pranayama, nello stesso modo in cui le batterie conservano l'elettricità. Quello Yogi che ne ha immagazzinato una grande quantità irradia forza e vitalità intorno a lui. Egli ha un grande serbatoio di potenza e coloro che vengono in contatto con lui ne ricavano prana e ne

ricevono energia, forza, vigore, vitalità ed eccitazione di spirito. Proprio come l'acqua scorre da un contenitore ad un altro, il prana fluisce come una corrente stabile da uno Yogi sviluppato verso una persona debole. Questo può effettivamente essere osservato da uno Yogi che ha sviluppato la sua visione yogica interiore.

Il respiro non è il vero prana, è solo una manifestazione esterna di esso; è un aspetto fisico o un sintomo o un segno esteriore. Il respiro è grossolano, mentre il prana è sottile. Controllando il respiro, voi potete controllare il prana - proprio come potete controllare tutti gli altri ingranaggi regolando o fermando il volano di un motore diesel, proprio come potete controllare la ruota dentata e la molla principale di un orologio intervenendo sulla lancetta dei minuti. Il prana connette il corpo e la mente. Esso è la membrana di rivestimento della mente. Solo il prana grossolano si muove nei nervi. Il prana più sottile si muove nelle nadis astrali, che sono tubi fatti di materia astrale che trasportano il prana sottile. È attraverso queste nadis che la forza vitale o corrente pranica si muove. Poiché queste sono fatte di materia sottile non possono essere viste dagli occhi umani. Non sono ordinari nervi, arterie o vene. Il corpo è pieno di innumerevoli nadis che non possono essere contate. Dove c'è un'interconnessione di numerosi nervi arterie e vene, quel centro viene chiamato plesso. Similarmente ci sono plessi o centri di forze vitali nelle nadis sottili. Essi sono chiamati chakras.

Ida, Pingala e Sushumna sono tra le più importanti delle innumerevoli nadis. Ida e Pingala sono ai due lati della colonna vertebrale, mentre Sushumna è dentro il canale spinale. Ida opera attraverso la narice sinistra, Pingala attraverso la narice destra. Quando il respiro opera attraverso Sushumna la mente diventa stabile. Questa stabilità della mente è chiamata lo stato senza mente, lo stato più elevato nel Raja Yoga. Se sedete in meditazione quando Sushumna è operante avrete una meravigliosa meditazione. Quando le nadis sono piene di impurità il prana non può passare attraverso la nadi centrale. Così si dovrebbe praticare il pranayama per la purificazione delle nadis.

Uno Yogi può ritirare il prana da qualsiasi area del suo corpo. Quell'area diventa come paralizzata e insensibile al caldo ed al freddo e non ha più alcuna sensibilità. Uno Yogi può inviare prana in qualsiasi area del corpo e renderla supersensitiva; egli può inviarlo agli occhi per vedere oggetti molto distanti; al naso e sperimentare divini aromi; può mandarlo alla lingua e sperimentare gusti straordinari.

Controllando il prana lo Yogi può anche controllare l'onnipotente potere manifesto da cui tutte le energie prendono la loro origine, sia che riguardino il magnetismo, l'elettricità, la gravitazione, la coesione, le correnti nervose, le forze vitali o le vibrazioni del pensiero; praticamente tutte le forze dell'Universo, fisiche e mentali.

Una onnicomprensiva conoscenza del prana e delle sue funzioni è assolutamente necessaria per il pranayama.

Cos'è il Pranayama?

Il pranayama si definisce come l'unione di prana e apana. Pranayama nel linguaggio dello Yoga significa il processo con cui comprendiamo il segreto del prana e lo controlliamo. Colui che ha afferrato questo significato ha afferrato la vera essenza della vita e dell'attività cosmica. Colui che ha conquistato e controllato questa vera essenza non solo ha controllato il proprio corpo e mente, ma ogni altro corpo, mente e potere in questo Universo. Così, pranayama o il controllo del prana, è quel mezzo con il quale lo Yogi cerca di realizzare, in questo piccolo corpo, l'unità della vita cosmica e cerca di raggiungere la perfezione

conquistando tutti i poteri nell'Universo. I vari esercizi e allenamenti mirano solo a questo obiettivo.

Controllo del Respiro

Avendo conquistato quello (il controllo sulla postura), segue il pranayama o il controllo del respiro - la cessazione dei movimenti di inspirazione ed espirazione (II-49).

Quando il respiro viene espulso viene chiamato Rechaka; quando il respiro è immesso è chiamato Puraka; quando viene sospeso è chiamato Kumbaka. Kumbaka è quindi la ritenzione del respiro; esso incrementa la lunghezza della vita, aumenta la forza spirituale interiore, il vigore e la vitalità. Se ritenete il respiro per un minuto, questo minuto viene aggiunto alla vostra durata di vita.

Pranayama è di durata lunga o sottile in accordo alle limitazioni interne ed esterne o al processo di mantenimento, regolato da luogo, tempo e numero (II-50).

Ognuno di questi movimenti nel pranayama, cioè inalazione, esalazione e ritenzione sono regolati da luogo, tempo e numero.

Da luogo vuol significare l'esterno o l'interno del corpo ed anche la particolare parte del corpo. Durante l'espirazione la distanza a cui il respiro è inviato all'esterno varia in differenti individui. La distanza varia anche durante l'inspirazione. La lunghezza dell'aria che viene emessa dalle narici è normalmente della misura di 12 dita; di circa 20 dita quando si sta mangiando, 24 quando si cammina, 30 durante il sonno, 36 durante un rapporto e anche di più quando si stanno facendo degli esercizi fisici. Questo può essere verificato utilizzando un pezzo di filo o del cotone.

Il luogo dell'inalazione varia dalla testa giù fino alla pianta dei piedi. Questo può essere verificato tramite una sensazione simile al tocco di una formica. Il luogo della ritenzione consiste di parti esterne ed interne sia dell'esalazione che dell'inalazione prese insieme, perché le funzioni del respiro possono essere eseguite in entrambi questi luoghi. Questo può essere verificato attraverso l'assenza delle due note indicative citate prima, in connessione con esalazione ed inalazione.

Il tempo significa la durata dell'inalazione, dell'esalazione e della ritenzione. Esso viene misurato generalmente con il Matra, unità di tempo che corrisponde a circa un secondo. Il tempo impiegato nel fare tre giri intorno al ginocchio con il palmo della mano, né troppo lentamente, né troppo velocemente è chiamato un Matra. Il tempo impiegato nel pronunciare la monosillaba OM è anche considerato come un Matra. Questo è molto conveniente. Molti di coloro che praticano il pranayama adoperano questa unità di tempo nella loro pratica.

Con tempo si vuole anche significare quanto a lungo il prana dovrebbe essere fissato in un particolare centro o parte. Il pranayama è lungo o corto in accordo al periodo di tempo per cui è praticato.

Numero si riferisce al numero di volte che il pranayama è eseguito. Lo studente di Yoga dovrebbe lentamente portare il numero di pranayama eseguiti ad ogni seduta fino ad 80. Egli dovrebbe fare 4 sedute: mattina, pomeriggio, sera e mezzanotte oppure dopo le nove di sera e dovrebbe così eseguire 320 pranayama in tutto.

La specificazione di questi tre tipi di regolazione del respiro, tramite luogo, tempo e numero è solo opzionale. Questo non significa che esse devono essere praticate collettivamente, perché in molte scritture incontriamo passaggi dove la sola specificazione menzionata con riferimento alla regolazione del respiro è quella del tempo.

Il periodo di ritenzione, deve essere gradualmente incrementato. La ritenzione dà forza. Se volete aumentarla per più di tre minuti è assolutamente necessario l'aiuto di un Guru al vostro fianco. Potete invece sospendere il respiro per 2 o 3 minuti senza l'aiuto di nessuno.

La ritenzione è di due tipi cioè sahita e kevala. Quella che è accoppiata con l'inalazione e l'esalazione è chiamata sahita kumbhaka (che è descritta nel "facile pranayama confortevole - Sukha Purvak"). Quando invece raggiungete la padronanza nel sahita si dice che: "dopo aver abbandonato l'inalazione e l'esalazione uno è capace di trattenere il suo respiro con facilità, questo è kevala (assoluto) kumbhaka. Uno raggiunge lo stato di Raja Yoga." Il praticante raggiunge la perfezione nello Yoga.

Il quarto (esercizio di pranayama) è andare al di là delle posizioni interne ed esterne (II-51).

Nel sutra precedente, vengono illustrati tre tipi di esercizi di pranayama: cioè l'interno, l'esterno ed il periodo di sospensione. In questo sutra viene fornito il più alto stadio di pranayama, cioè andare al di là di inalazione ed esalazione. Questo è kevala kumbhaka - ritenzione assoluta - dove non c'è né inalazione, né esalazione. Questa è soltanto ritenzione. Ma ciò è per Yogi avanzati.

Nel terzo tipo di pranayama le sfere dell'inalazione e dell'esalazione non sono prese in considerazione. L'arresto del respiro avviene con un unico singolo sforzo ed è poi misurato da luogo, tempo e numero e così diviene lungo e sottile. Nella quarta varietà, però, le sfere dell'inspirazione e dell'espiazione vengono riconosciute. I differenti stati sono padroneggiati gradualmente. Questa quarta varietà non viene praticata immediatamente con un singolo sforzo come la terza. D'altra parte, essa raggiunge differenti stati di perfezione come viene messa in pratica. Come uno stadio viene padroneggiato si passa allo stadio successivo e viene praticato. Poi si procede in successione. Il terzo non è preceduto da misurazioni ed è provocato da un singolo sforzo; però il quarto è preceduto dalla conoscenza delle misurazioni ed è conseguito con molto sforzo. Questa è la sola differenza. Le condizioni di luogo, tempo e numero sono applicabili anche a questo tipo di pranayama. Particolari poteri occulti si sviluppano da sé stessi ad ogni stadio del progresso.

Questo quarto pranayama è connesso con il fissaggio del prana nei vari chakra e col portarlo molto lentamente, passo dopo passo e stadio dopo stadio, fino all'ultimo chakra nella testa, dove ha luogo il perfetto samadhi. Questa è un'operazione interna. Esternamente esso prende in considerazione la lunghezza del respiro in accordo con gli elementi prevalenti, cioè: terra, acqua, fuoco, aria o etere.

Pranayama e la Mente

È possibile far sì che la mente trascenda le esperienze ordinarie e sia posta su un piano più elevato della ragione, conosciuto come stato superconscio; uno stato che è al di là

del limite della concentrazione. Uno Yogi viene faccia a faccia con fatti che la coscienza ordinaria non può comprendere. Questo si raggiunge con un adatto allenamento e con la manipolazione delle forze sottili del corpo per produrre, come infatti avviene, una spinta verso l'alto della mente in piani più elevati. Quando la mente è così sollevata in uno stato superconscio di percezione, essa inizia ad agire da lì ed sperimenta fatti e conoscenze più elevate. Questo è l'ultimo obbiettivo del pranayama, che è raggiunto attraverso il controllo del prana.

Allora la copertura della luce è distrutta (II-52).

La mente diviene adatta per la concentrazione (II-53).

Il frutto della regolazione del respiro è la ritenzione del respiro stesso. La mente è come una ruota che gira senza fine ad una elevatissima velocità. Essa genera nuovi pensieri ad ogni rotazione. Questa ruota è messa in moto dalle vibrazioni del prana psichico (o sottile). La pratica del pranayama riduce la velocità della mente e rallenta questa ruota gradualmente. Il perfetto controllo del prana porta la ruota a fermarsi. La mente diventa completamente stabile. La regolazione del respiro ed il kumbhaka sono di grande aiuto nella pratica della concentrazione e della meditazione.

Mente e prana sono interdipendenti. Il prana è la protezione o il veicolo della mente. Ovunque c'è del prana, lì c'è la mente e viceversa. Se pensate profondamente ad un soggetto qualsiasi, il respiro rallenta. Quando uno soffre di asfissia il funzionamento della mente tende a fermarsi. La mente è il conduttore, il prana è il cavallo ed il corpo è il carro. Il prana vibra e la mente è messa in moto. La mente pensa quando il prana si muove; se il prana si allontana dal corpo, tutte le funzioni del corpo si fermano; il corpo rimane sul terreno come un pezzo di legno. La separazione del prana dal corpo fisico è detta morte nel linguaggio comune.

Il prana vibra fino a quando nella mente ci sono desideri sottili. La mente vive fino a quando essa assume la forma di oggetti. I sensi operano fino a quando percepiscono i loro rispettivi oggetti. Il prana muore quando le due correnti, attrazione e repulsione per gli oggetti vengono annullate. I sensi muoiono quando vengono ritirati dai loro oggetti con la pratica del distacco e del controllo dei sensi. Così le vibrazioni del prana ed i desideri sono i due semi dell'albero della mente. Se uno dei due perisse, ambedue morirebbero subito. Se controllate il prana attraverso la regolare pratica del pranayama, l'uccello della mente verrà catturato facilmente.

Colui che ha controllato la sua mente ha anche controllato il suo respiro. Se uno è sospeso anche l'altro viene sospeso. Se la mente ed il prana sono ambedue controllati, uno ottiene la liberazione dal ciclo delle nascite e delle morti e raggiunge l'Immortalità.

Benefici Fisici del Pranayama

La pratica del pranayama ha grande influenza su corpo, mente, intelletto e sensi. Fornisce abbondante e fresca energia al corpo, stabilizza la mente e ne rimuove le sue impurità. Rafforza l'intelletto, aumenta la capacità intellettuale ed incrementa il potere della memoria. Calma i sensi turbolenti e controlla le loro tendenze ad andare verso l'esterno.

Il pranayama inoltre fornisce un buon esercizio per vari organi interni dell'intero corpo. Rimuove molti tipi di malattie, aumenta la salute, dà energia alla digestione, dà vigore ai nervi, rimuove rajas (irrequietezza) e risveglia la kundalini shakti. Un praticante del pranayama può fermare il suo respiro. Anche se qualcuno colpisce il suo petto egli non sente nulla perché ha posto sotto controllo il suo prana.

Un praticante del pranayama avrà un corpo luminoso, libero da malattie, con bell'aspetto, voce melodiosa, un buon profumo dal suo corpo e scarsi escrementi.

Suggerimenti per la Pratica

La stanza in cui praticate il pranayama non deve essere umida e mal ventilata bensì deve essere asciutta ed arieggiata. Voi potete fare la pratica sulla riva di un fiume o di un lago, nell'angolo di un giardino all'aria aperta, quando non c'è freddo o correnti di aria gelida, o sulla cima o ai piedi di una collina. In estate potete praticare solo nelle fresche ore della mattina, seduti sulla riva di un lago o di un fiume o del mare se questo è per voi confortevole. Se il giorno è caldo o soffia il vento, fermatevi dal praticare il pranayama. Potete praticare Sitali per rinfrescare il corpo in estate. Potete iniziare la pratica durante la stagione delle piogge o in inverno.

Non mettete insieme troppi esercizi ed il pranayama. Le pratiche di Yoga dovrebbero essere fatte gradualmente, passo dopo passo ed a poco a poco.

Alcuni libri di Hatha Yoga interdicono i bagni freddi di prima mattina. Probabilmente la ragione sta nel fatto che uno può prendere un raffreddore o sviluppare qualche problema ai polmoni se fa un bagno freddo alle 4 di mattina, particolarmente in luoghi freddi come il Kashmir, Mussoorie, Darjeeling ecc. Non ci sono tali restrizioni nei luoghi caldi. Sono sempre in favore di un bagno freddo mattutino prima che si comincino le pratiche Yoga, in quanto esso è rinfrescante e stimolante, manda via la sonnolenza ed aiuta una regolare circolazione del corpo e un salutare flusso di sangue verso il cervello.

Per eliminare la sonnolenza sedete in vajrasana (la stessa posizione in cui i mussulmani siedono per pregare) e inclinate il corpo in giù, fate che la fronte tocchi la terra, poi tornate indietro nella posizione originale. Ripetete questo 12 volte. Il sonno svanirà. Fate anche qualche breve e dolce ritenzione del respiro. La sera prendete del cibo leggero; una fetta di pane, del latte o frutta. Fate che la vostra cena non avvenga troppo tardi. Finite il vostro pasto serale prima delle 7 p.m. Potete anche sedere in vajrasana per fare japa e meditazione. Coloro che siedono in questa asana non sentiranno mai la sonnolenza.

Gli studenti di pranayama dovrebbero ugualmente evitare di fare digiuni. Essi dovrebbero essere molto attenti nella selezione del loro cibo. Un rigido praticante di pranayama dovrebbe evitare cibo solido. Egli dovrebbe vivere con un regime di crema, formaggio, latte, burro, frutta ecc. Non c'è alcuna restrizione nella dieta per sannyasi di classe elevata che cercano di realizzare "Aham Brahma Asmi - io sono Brahman". Non c'è nessun pericolo se egli pratica il digiuno. Se egli vive sulle elemosine raccolte da tre o quattro case egli può prendere qualsiasi tipo di cibo eccettuato carne, pesce, ecc.

Agli studenti di pranayama non è permesso sedere vicino ad un fuoco perché c'è il pericolo di inalare anidride carbonica. La pratica del pranayama dovrebbe essere eseguita giornalmente con la mente fermamente fissa sulla Verità. Allora il prana diventa stabile e non fluttua più. Il pranayama richiede una profonda attenzione e concentrazione.

Non ci dovrebbe essere alcuno sforzo in nessuno stadio del pranayama. Dovreste sperimentare gioia e piacere praticandolo. Non dovreste sentire alcun indebito sforzo.

Prendete esclusivo rifugio nel pranayama. Se la vostra mente è esclusivamente rivolta verso il pranayama, siate interessati soltanto alla pratica della ritenzione del respiro. Andate avanti con grande cautela ad ogni passo.

Esercizi di Pranayama

Il pranayama è una scienza esatta; è il controllo del prana e della forza vitale del corpo attraverso la regolazione del respiro. Con la regolare pratica del pranayama si deve stabilire l'abitudine ad una corretta respirazione. Nelle persone ordinarie di questo mondo la respirazione è irregolare, non c'è né ritmo, né armonia. Uno Yogi pratica la regolazione del respiro e stabilisce l'armonia. Quando la respirazione è regolata e c'è armonia, il respiro si muoverà uniformemente entro le narici.

Esercizi preliminari: 1) Sedete in una qualsiasi confortevole asana. Mantenete la testa, il collo ed il tronco in una linea retta. Inspirare l'aria lentamente attraverso ambedue le narici, fino a quando ciò è confortevole. Ora non trattenete il respiro. Poi esalate dolcemente.

Praticate questo per tre mesi. Cominciate eseguendolo per 6 volte e poi gradualmente aumentate il numero fino a 30. Praticatelo la mattina e a stomaco vuoto.

2) Chiudete la narice destra con il pollice destro. Inalate attraverso la narice sinistra poi chiudete la sinistra ed esalate attraverso la narice destra; quindi inalate di nuovo attraverso la destra e poi chiudendo la destra esalate attraverso la sinistra. Questo esercizio ristabilisce l'equilibrio tra mente e respiro.

Sukha Purvak: questo è un pranayama facile e confortevole. Sedete nella posizione del loto o in un'altra posa meditativa nella vostra stanza di meditazione di fronte all'immagine della vostra Divinità preferita. Chiudete la narice destra con il pollice destro, ispirate l'aria molto, molto lentamente attraverso la narice sinistra. Poi chiudete anche la narice sinistra con il mignolo e l'anulare della mano destra. Trattenete l'aria fino a quando ciò è confortevole per voi. Poi esalate molto, molto lentamente attraverso la narice destra dopo aver sollevato il pollice. Così metà del processo è terminato. Continuate immettendo aria attraverso la narice destra tenendo chiusa la sinistra con il mignolo e l'anulare. Trattenete l'aria come prima, finché per voi è confortevole e poi esalate molto, molto lentamente attraverso la narice sinistra. Tutti questi sei processi costituiscono un pranayama. Fatene 20 la mattina e 20 la sera.

Abbiate l'atteggiamento mentale che tutte le divine qualità quali misericordia, amore, perdono, pace e gioia stanno entrando nel vostro sistema con l'aria che viene ispirata, e che tutte le qualità non divine come passionalità, ira, cupidigia ed orgoglio sono gettate fuori con l'aria che viene espirata.

Dovete regolare l'inalazione, la ritenzione e l'esalazione così accuratamente da non poter sperimentare nessun sentimento di soffocamento o di sconforto in nessuno stadio del pranayama. Non dovreste mai sentire la necessità di prendere rapidamente alcune respirazioni normali tra nessuno dei due cicli successivi. La durata dell'inalazione, ritenzione ed esalazione deve essere accuratamente aggiustata. Esercitate un'attenta cura ed attenzione e tutto il processo alla fine sarà semplice ed avrà successo. Sempre inalate ed esalate molto, molto lentamente. Non fate il minimo suono. Non dovreste prolungare, senza

necessità, il periodo dell'esalazione, altrimenti l'inalazione seguente sarà fatta in una maniera frettolosa ed il ritmo sarà disturbato. Quando il ritmo diventa senza sforzo, mantenete un rapporto tra inalazione, ritenzione ed esalazione di 1:4:2.

Se volete un rapido progresso in questa pratica, dovrete avere 4 sedute giornaliere - la mattina alla 4 a.m. il pomeriggio alle 4 p.m. alla sera 8 p.m. ed a mezzanotte (12 p.m.) e fate $4 \times 80 = 320$ ritenzioni. Questo esercizio di pranayama rimuove tutte le malattie, purifica le nadis, stabilizza la mente nella concentrazione, migliora la digestione, incrementa il potere digestivo, aiuta a mantenersi in brahmacharya e vi mette in grado di raggiungere il Kevala Kumbhaka (la ritenzione assoluta) durante il corso della pratica.

Non c'è alcun pericolo nel praticare asana, pranayama, ecc., se siete attenti ed utilizzate il vostro buonsenso. Le persone sono allarmate senza necessità. C'è pericolo in ogni cosa, se agite senza attenzione. Se siete distratti scendendo le scale, potete cadere e rompervi una gamba. Se siete senza attenzione quando camminate in una zona trafficata della città potete essere investiti da un'automobile. Se siete distratti quando andate ad acquistare un biglietto alla stazione ferroviaria, potete perdere il vostro portamonete. Se siete disattenti quando somministrate delle medicine potreste uccidere un paziente somministrandogli un veleno od una medicina sbagliata o una medicina in overdose. Così, quando praticate il pranayama dovete essere molto attenti circa la vostra dieta. Dovreste evitare di sovraccaricare il vostro stomaco; dovrete prendere del cibo leggero, facilmente digeribile e nutriente. Dovreste essere moderati nei rapporti sessuali. Non dovrete andare oltre le vostre capacità nel trattenere il respiro. Dovreste prima di tutto praticare inalazione ed esalazione soltanto (senza la ritenzione del respiro) per 1 o 2 mesi. Dovreste poi gradualmente incrementare il rapporto di inalazione, ritenzione ed esalazione da 1:4:2 a 16:64:32. Dovreste inalare molto, molto lentamente. Se tutte queste regole sono osservate, non c'è alcun pericolo nella pratica del pranayama.

Pranayama ed Hatha Yoga

Lo scopo principale del pranayama è quello di unire il prana con apana e portare l'unità prana-apanas lentamente in alto verso la testa. L'effetto o il frutto del pranayama è il risveglio della dormiente energia kundalini.

Un Hatha Yogi unisce prana ed apana attraverso la ritenzione del respiro (kumbhaka) e le asanas. Egli risveglia la kundalini attraverso il calore generato nella ritenzione del respiro. Apre la sushumna e fa passare l'unità prana-apanas lungo la nadi sushumna. Egli si affida soltanto al pranayama, pratica sempre il kumbhaka; mentre un Raja Yogi fa un pò di pranayama ed un pò di kumbhaka per stabilizzare la mente e fermare le vrittis (onde mentali). Lo scopo principale del Raja Yogi è la meditazione attraverso la concentrazione della mente. Chiudendo una narice lo Yogi aiuta il libero flusso totale del respiro ad entrare nell'altra narice. L'arresto del respiro non viene attraverso la chiusura delle narici, ma deriva dal fermare l'operatività dei polmoni.

Il pranayama è di grande aiuto non solo agli Hatha Yogi, ma anche ai Raja Yogi ed ai Vedantini, in quanto stabilizza la mente. Uno studente del Vedanta che ha l'abitudine di meditare con sentimento su OM, penserà sempre all'Atman anche quando starà praticando il pranayama e si concentra sul beatifico Sé. Un Raja Yogi si concentrerà sul Purusha o Ihsvara. Un Hatha Yogi si concentrerà sulla kundalini shakti nel muladhara chakra e cercherà

di sentire che il muladhara viene attraversato e la kundalini si sta muovendo attraverso lo svadhithana chakra alla sommità del capo.

Proprio come un orefice rimuove l'impurità dell'oro riscaldandolo in una fornace rovente con forti getti di aria, così anche lo studente di Yoga rimuove le impurità del corpo e dei sensi soffiando attraverso i suoi polmoni, cioè praticando il pranayama.

Dodici pranayama costituiscono un pratyahara. Dodici pratyahara costituiscono un dharana. Dodici dharana portano a dhyana (meditazione). Dodici dhyana costituiscono un samadhi. Per esempio, la ritenzione del respiro per 12 secondi costituisce un pranayama. Dodici vitali pranayama, cioè la ritenzione del respiro per 2 minuti e 24 secondi costituisce un pratyahara; dodici vitali pratyahara (cioè la ritenzione del respiro per 28 minuti e 48 secondi) costituisce un dharana; dodici vitali dharana, cioè la ritenzione del respiro o il fissare la mente su un oggetto od un punto per 5 ore, 45 minuti e 36 secondi costituisce una dhyana; 12 vitali dhyana (cioè la ritenzione del respiro per 2 giorni, 21 ore, 7 minuti e 12 secondi costituisce un samadhi. Yogi Goraksha sostiene che la ritenzione del respiro per due ore costituisce un dharana, per 24 ore una dhyana, per 12 giorni un samadhi.

Pranayama e Pratyahara

È molto difficile dire dove il pranayama finisce ed il pratyahara (controllo dei sensi) inizia. Coloro che praticano il pranayama 4 volte al giorno nel rapporto di 80 ritenzioni per ogni seduta possono raggiungere il successo nel pratyahara generalmente entro 3 mesi. Se siete capaci di sospendere il respiro per 3 minuti o fino al conto di 180 OM mentalmente, sarete capaci di praticare il pratyahara per un certo grado. Coloro che hanno praticato il pranayama col rapporto di 20:80:40 per un'ora giornalmente, per 6 mesi, saranno capaci di fare pratyahara ad un grado ridotto.

PRATYAHARA

Il Pratyahara è quella pratica per cui i sensi non si associano con i loro oggetti, ed imita la natura della materia mentale (chitta). (II-54)

Da qui ne deriva la suprema padronanza sui sensi. (II-55)

Il pratyahara (controllo dei sensi) deriva dalla radice verbale, hri, che significa ritirare. Quindi, pratyahara significa tirare indietro o ritirare i sensi e la mente dagli oggetti sensuali ed esterni; renderli praticamente esclusi dalla mente, il controllore di tutte le facoltà. I sensi sono tenuti sotto controllo da questa pratica. Dal pratyahara inizia la reale vita spirituale interiore. Il mondo esterno è chiuso fuori.

Lo studente di Yoga dovrebbe praticare il pratyahara dopo aver raggiunto qualche successo iniziale nella pratica di yama, niyama, asana e pranayama, che preparano l'aspirante per questa pratica. La mente viene resa calma dalla pratica del celibato e dall'assenza della cupidigia. Asana e pranayama allontanano l'irrequietezza; il pranayama

controlla le tendenze della mente verso l'esterno. A seguito di ciò la mente può facilmente essere distaccata ed i sensi possono essere assorbiti nel prana o mente. Pratyahara o controllo dei sensi, dà forza spirituale interiore e grande pace di mente. Sviluppa il potere della volontà e rimuove ogni tipo di distrazione.

La pratica del pranayama è seguita automaticamente dal pratyahara. Quando la forza vitale è controllata dalla regolazione o dal controllo del respiro, i sensi vengono indeboliti. Essi sono affamati fino a morire, diventano emaciati, non possono sollevarsi ed agire quando vengono in contatto con i loro oggetti.

Nella mente c'è un potere che tende all'esternalizzazione o all'oggettificazione. È la tendenza della mente ad andare verso l'esterno, dovuto all'irrequietezza. Quando la visione è aperta verso l'esterno, l'avanzata veloce degli eventi impegna la mente e le energie mentali che tendono verso l'esterno, iniziano ad agire. La mente è attratta verso gli oggetti. In più, a causa della forza delle abitudini, le orecchie e gli occhi immediatamente si rivolgono verso i suoni. Gli oggetti ed i desideri sono una forza che va verso l'esterno. Un uomo irrequieto e aggressivo, pieno di desideri non potrà mai sognare una vita spirituale interiore. Egli è assolutamente inadatto alla pratica dell'introspezione.

Quando le tendenze esternalizzanti della mente vengono arrestate, quando la mente è trattenuta nel cuore e quando tutta la sua attenzione è rivolta solo su se stessa, questa condizione è tale per cui la mente è rivolta all'interno ed incrementa la sua purezza (sattva). L'aspirante spirituale può fare una gran quantità di pratica spirituale quando ha messo in atto questo movimento verso l'interno della mente. Distacco e introspezione aiutano molto nel raggiungimento di questo stato mentale.

Attraverso la costante pratica spirituale, la mente deve essere tenuta sotto controllo per far sì che non vada verso l'esterno. Deve essere condotta a muoversi verso l'interno, verso Dio, la sua casa originaria.

La mente è il comandante in capo, i sensi sono i soldati. I sensi non possono fare nulla senza la cooperazione della mente. I sensi non possono agire indipendentemente dalla mente. Essi possono operare solo in sua compagnia. Se potete disconnettere la mente dai sensi ci sarà automaticamente l'astrazione dei sensi.

Una postura instabile, troppo parlare, frequentare troppe persone, troppo lavoro, troppo cibo, troppo camminare, troppi affari mondani, interessarsi troppo degli affari degli altri, tutto ciò produce troppa distrazione nella mente e crea ostacoli nella via della pratica del controllo dei sensi. Essi riempiono la mente con impressioni mondane e generano emozioni di basso livello. Quando durante il lavoro siete insieme ad altre persone, fissate sempre e ripetutamente la mente sul vostro obiettivo divino. Rimanete nella base del vostro pensiero divino sia che abbia forma o sia un'idea astratta. Questo vi servirà come una potente fortezza per proteggervi dall'assalto dei pensieri mondani.

I metodi del Raja Yoga sono tutti esatti e scientifici. Sono pratiche rigide e graduate. Lo studente di Yoga mette con molta cautela i suoi piedi sulle scale del Raja Yoga. I gradini o gli stadi sono stati tutti ben sperimentati da antichi esperti Yogi. Le "pillole" di Yoga sono ben preparate nel laboratorio di Yoga dopo un'attenta analisi, investigazione e ricerca. Esse non sono causali prodotti di ciarlatani. Muovetevi stabilmente ed attentamente e raggiungerete l'Eterna Beatitudine.

Prima di tutto ritirate i sensi dagli oggetti, poi ritirate la mente dai sensi attraverso distacco, discriminazione e pratica; infine ritirate la mente dal prana praticando la ritenzione del respiro. Ora immergetevi in Dio o nell'Assoluto ritirando tutti i pensieri, proprio come il sole si immerge nell'orizzonte alla sera ritirando tutti i suoi raggi. Praticate questo continuamente,

con costanza. Praticate un'eterna vigilanza, discriminazione, indagine, determinazione e risoluzione. Poi sopravverrà il nirvikalpa samadhi e realizzerete la vostra essenziale natura. Sarete liberi dal ciclo delle nascite e delle morti.

Purificazione, meditazione, illuminazione e assorbimento sono i quattro processi di ogni forma di Yoga. Purificate per prima la vostra mente, poi praticate regolarmente la meditazione. Raggiungerete l'illuminazione e ci sarà l'assorbimento. La mente sarà assorbita in Brahman, l'anima individuale si immergerà nell'Anima Suprema e raggiungerete Moksha o Liberazione.

Quello studente di Yoga che inizia immediatamente la pratica di meditazione senza praticare l'astrazione è un'anima illusa. Egli non avrà successo nella contemplazione.

Il pratyahara è una dura disciplina. E' disgustosa all'inizio, ma più tardi diventa molto interessante. Sentirete una forza interiore. Richiede una considerevole pazienza e perseveranza. Vi darà un enorme potere. Svilupperete una grandissima forza di volontà. Durante il corso della pratica, i sensi si dirigeranno ripetutamente, come tori selvaggi, verso gli oggetti. Voi dovete ritirarli sempre, continuamente e fissare la mente sull'obiettivo, proprio come il conduttore del carro trattiene i buoi impetuosi e li assicura alla barra. Dovete ritirare i sensi gentilmente. Alcuni aspiranti operano invece violentemente. Questa è la ragione per cui essi possono sperimentare occasionalmente dei mal di testa.

Dovrete praticare il ritiro dei sensi uno alla volta. Operate per prima con il più turbolento di essi. Praticate il pratyahara di questo particolare senso ed iniziate con questo; poi rivolgetevi ad un altro senso. Se cercate di agire su tutti in una volta, non avrete successo. Il compito sarà un lavoro molto faticoso e vi sentirete completamente esausti.

Un parziale successo nella pratica del controllo non aiuterà molto lo studente di Yoga. Se il distacco svanisce e c'è un rilassamento nella pratica, i sensi possono diventare di nuovo turbolenti. Questa è la ragione per cui il Signore Krishna dice ad Arjuna: "O figlio di Kunti, i sensi eccitati di un uomo anche saggio, sebbene egli si stia sforzando, trasportano via impetuosamente la sua mente. Tali sono i sensi vagabondi che la mente deve controllare che portano via la comprensione, proprio come l'uragano porta via una nave sopra le acque" (B.G. II – 60 e 67).

Padroneggiate la vostra postura, mantenete una posizione stabile; siate regolari nella pratica del pranayama; coltivate il distacco, l'indagine e la discriminazione. Osservate sempre i difetti di una vita sensuale, come anche le reazioni dopo un godimento, il dolore, i desideri, ecc. . Sviluppate serenità, contentamento, pazienza; siate perseveranti, tenaci e sempre vigili. Pregate il Signore, cantate, fate japa ed ottenete la Grazia Divina. Osservate il silenzio (mouna), la moderazione nella dieta e praticate il celibato. Siate fermi nelle vostre scelte, vivete in solitudine. Siate decisi, puri e saggi. Frequentate la compagnia dei buoni e dei saggi e abbandonate le cattive compagnie, così avrete successo nel controllo dei sensi.

Ci sono parecchi metodi per avere successo nel pratyahara. Un metodo diretto è la concentrazione. Sedete in una stanza tranquilla e ritirate i sensi; questo è il metodo Raja Yoga per il pratyahara. Formatevi una base spirituale di pensieri, sia con forma che con idee astratte. La mente riposerà su questa base quando è rilassata e lontana dal lavoro, proprio come un elastico è rilasciato dalla sua tensione ritorna alla sua forma originale. Un altro metodo è dividere la mente e fissarne una porzione su Dio. Lasciate che l'altra parte faccia il proprio lavoro, come un cantante che si accompagna con i tambura. Oppure, mantenere gli occhi aperti ma non focalizzarli su qualcosa, è un altro metodo. Se avete la sensazione che questo mondo è una manifestazione del Signore, l'attrazione dei sensi muore da sé. Abbiate una forte convinzione e comprensione che la vera, durevole felicità si può avere soltanto

nell'Atman interiore. Questo è un aiuto per controllare le tendenze verso l'esterno della mente. Il pratyahara non può produrre una sensazione di assenza mentale; al contrario esso aumenta l'efficienza e la velocità della mente.

C'è caos e disturbo solo in superficie. Immergetevi in profondità, nel centro, ritirandovi dagli oggetti dei sensi e guardate all'interno; godrete di una perfetta stabilità interiore e pace suprema. Nulla potrà disturbare la vostra calma o equanimità ora. I Rishi dei tempi antichi vivevano sempre in questo centro ed erano felici e pieni di gioia malgrado le varie, esterne condizioni di disturbo. Nulla poteva scuotere il loro equilibrio mentale.

Colui che è esperto nel pratyahara può entrare nel sonno profondo nel momento in cui si stende sul suo letto. Napoleone poteva fare questo in quanto aveva una grande abilità. Quello Yogi che è ben stabilito nel pratyahara può meditare con calma anche in mezzo alle esplosioni ed ai rumori di un campo di battaglia.

Il successo nel pratyahara dipende dalla forza delle passate impressioni yogiche che lo studente di Yoga possiede. Colui che ha praticato parzialmente yama, niyama, asana, pranayama e pratyahara nelle sue nascite precedenti, avrà successo nel pratyahara in breve tempo in questa vita. Un neofita che si rivolge alla pratica dello Yoga per la prima volta in questa nascita, che non ha impressioni precedenti di altre nascite a suo credito, può aver bisogno di un lungo periodo di tempo per raggiungere una qualche definitiva, positiva realizzazione nel pratyahara. Uno può individuare se è un nuovo praticante nello Yoga o un vecchio studente di Yoga dalle sue proprie esperienze e dal grado di successo nella sua pratica in questa vita.

Swami Sivananda

HARI OM TAT SAT

PREGHIERA UNIVERSALE

O adorabile Signore di Misericordia e Amore

Salutazioni e prostrazioni a Te.

Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,

Tu sei Satchidananda,

Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.

Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,
mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.

Concedici forza spirituale interiore per resistere alle
tentazioni e controllare la mente.

Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.

Riempi i nostri cuori di divine virtù.

Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.

Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.

Concedici di ricordarTi sempre.

Concedici di cantare sempre le Tue glorie.

Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.

Concedici di dimorare in Te per l'eternità.

Swami Sivananda