

Studio

3

YOGA, RESPIRO, PRANA, BHAGAVAD-GITA di Rosario Castello



Edizioni Digitali Centro Paradesha
www.centroparadesha.it

Titolo | Yoga, Respiro, Prana, Bhagavad-Gita
Autore | Rosario Castello

Editore dello Studio | Rosario Castello (Edizioni Digitali Centro Paradesha)

Copyright Edizioni 2015
info@centroparadesha.it

Tipo di edizione | Edizione generica
Classificazione | Filosofia – Esoterismo – Antropologia
Categoria | Saggistica
Collana | Nuova Umanità

© Tutti i diritti sono riservati all'Autore
Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta
senza il preventivo assenso dell'Autore o dell'Editore.

STUDIO

3

YOGA,
RESPIRO, PRANA,
BHAGAVAD-GITA
di Rosario Castello

Edizioni Digitali Centro Paradesha
www.centroparadesha.it



Il “Lavoro” svolto da Rosario Castello, mediante la pubblicazione di libri distribuiti gratuiti e a pagamento, e quanto viene pubblicato sul sito www.centroparadesha.it, non ha scopo di lucro. I proventi delle vendite dei libri a pagamento serviranno per le spese dei successivi lavori, ristampe e aggiornamenti. Il lavoro dei collaboratori viene svolto su base volontaria ed è offerto come contributo alla Grande Opera di Risveglio delle Coscienze.



Questi ulteriori *Lavori* offerti nella forma di “**Studio**” si aggiungono, a tutti gli altri *Lavori*, per essere utili compendi per chi avesse deciso di affrontare seriamente un percorso di ricerca per confluire, infine, in un “sentiero realizzativo”.



Yoga, Respiro, Prana, Bhagavad-Gita

di Rosario Castello

“*apane juhvati pranam
prane ‘panam tatha ‘pare
pranapanagati ruddhva
pranayamaparayanah*”

“altri (*gli Yogi*), dediti al pranayama, regolando il flusso
inspiratorio
ed espiratorio, sacrificano l’inspirazione nell’espirazione
e l’espirazione nell’inspirazione”.

Bhagavad-Gita

(Capitolo quarto, verso 29)

Il termine *Prana* deriva dalla radice *pra-ana* (prana: *pra* –
prima – ; *ana* – **respiro** –), cioè respirare, inalare. Il termine
indica il soffio vitale (energia) che pervade il corpo e lo anima.
Si tratta dell’energia che circola nel corpo mediante i canali
sottili, ovvero le *nadi*.

Il *pranayama* è la tecnica utilizzata nell’aspetto *Hatha-yoga* e
Raja-yoga dello Yoga.

Nello Yoga gli *asana* sono funzionali al corretto risveglio della
respirazione-prana e alla sua presa di coscienza che favorisce il
controllo dei sensi ai fini del progresso spirituale.

Lo Yogi, nella sua *Sadhana*, si esercita a controllare l’*aria-
prana* contenuta nel corpo spostandola da un punto all’altro,
anche in direzioni opposte.

Per lo Yogi il progresso spirituale consta della conquista sempre
maggiore del distacco dai piaceri materiali, da quei piaceri (e

identificazioni) che mantengono l'anima condizionata (*parag-atma*), mentre il suo scopo finale è quello di rendere l'anima liberata (*pratyag-atma*). Per questo prende coscienza del senso del "sacrificio" su tutti i piani dell'esistenza, riportandolo concretamente in una pratica di consapevolezza come quella del *pranayama*. Bisogna comprendere bene che lo Yogi opera a livello impersonale, sacrifica cioè la propria identità spirituale per fondersi nell'esistenza dell'Assoluto. Il suo lavoro è un lavoro sui fuochi del sacrificio lungo il viaggio dell'individualità verso l'universale (le varie forme di *yajna* vanno intese in tal senso).

La materia del mondo del divenire trae origine dall'energia spirituale da cui si manifesta l'intero Universo. L'intera Manifestazione Universale è costituita da un insieme di energie materiali e spirituali di cui la Causa originale è l'Essere Supremo dal quale esse emanano.

Lo Yogi, a differenza dell'uomo ordinario, non è consapevole solo del *corpo fisico grossolano* (*sthulasarira*) ma anche del *corpo sottile* (*lingasarira*) perché è di questo che fa lo strumento principale del suo lavoro spirituale. Ciò che rende lo Yogi cosciente del *corpo sottile* è il *pranayama* supportato dalle sequenze degli *asana*. Sarebbe troppo riduttivo sostenere che "dire respirazione è dire *pranayama*". Assume grande importanza, ai fini dei raggiungimenti yogici, comprendere e fare proprio il principio di *Prana*.

Tutta la pratica Yoga possiede un senso profondo che il praticante deve trarre a sé per usufruire del massimo beneficio di ogni singolo esercizio fisico, mentale o energetico.

Lo Yogi perfetto muove il *prana-respirazione-coscienza* da un punto all'altro del corpo, può direzionare e modificare l'intensità del *prana*, può inviarlo all'esterno di sé (sia nello spazio vicino o lontano, sia nel tempo). Per acquisire tale maestria studia e diviene profondamente consapevole della guaina dell'energia vitale, cioè del *Pranamayakosa*. Questo veicolo è costituito dall'insieme delle energie sottili dette praniche che mantengono in vita il corpo fisico grossolano tramite le molte migliaia di *nadi*. È in questo veicolo che risiedono i grandi *cakra*, gli importanti centri di forza-coscienza. Questa totalità di energie vengono identificate con quanto viene chiamato *Hiranyagarbha*, perciò il *Prana* esiste a tutti i livelli della Manifestazione. Molte forze fisiche, come la gravitazione e l'elettromagnetismo, sono semplici effetti del *Prana*.

Lo Yogi deve vincere l'influenza dei 5 maggiori *prana-vayu* – anche *pancaprana* – (ve ne sono anche 5 minori: *naga*; *kurma*; *krkara*; *devadatta*; *dhananjaya*) se vuole raggiungere gli scopi che persegue:

1. *prana*: sua funzione è la respirazione; la zona dominante è quella che va dal naso al cuore (principalmente); suo *cakra* corrispondente è *Visuddha* (etere, coscienza empirica);

2. *vyana*: sue funzioni sono il sonno e il risveglio; è il tipo di *prana* che pervade tutto il corpo nella sua struttura energetica (si muove uniformemente in tutte le *nadi*); suo *cakra* corrispondente è *Anahata* (aria, coscienza universale);

3. *samana*: sua principale funzione è la secrezione; la zona dominante è quella che va dal cuore al plesso solare (l'ombelico principalmente); suo *cakra* è *Manipura* (fuoco, coscienza sensitiva);

4. *apana*: sua funzione principale è la escrezione; la zona dominante è quella che va dallo stomaco ai piedi (principalmente nell'ano per le funzioni escretive e nella vagina per il parto); suo cakra è *Svadhithana* (istinto procreativo); questo *prana* si muove dall'alto verso il basso, cioè con movimento discendente;

5. *udana*: la zona dominante è quella che va dalla gola alla fontanella; suo cakra è *Ajna* (coscienza unitiva); si tratta di un *prana* speciale perché è quello che porta via l'essere incarnato (il *Jiva*) fuori dal corpo durante il *Samadhi* e fuori dal corpo dopo la morte (*utkramana*).

Lo Yogi una volta padroneggiati questi *vayu* si dedica all'ottenimento dello scopo supremo dello Yoga: impara il *pranayama* sacrificale, cioè il respirare nel senso inverso al corso normale dell'aria, offre, cioè, l'*aria-prana ispirata* all'*aria-prana espirata* al fine di stabilizzare le due correnti neutralizzandole, e tale fase si chiama *puraka*, di "riempimento", di "inalazione"; invece offrendo l'*aria-prana espirata* all'*aria-prana ispirata* si chiama *recaka*, di "esalazione", di "espirazione"; quando egli arresta totalmente i due *vayu* si ha il *kumbhaka-yoga* (lo "stato di ritenzione del respiro") ed accresce così non solo la sua longevità ma soprattutto il suo potere spirituale. Per la precisione si hanno due momenti diversi di *kumbhaka*: inspirazione-**puraka**; ritenzione-**kumbhaka** (a polmoni pieni); espirazione-**recaka**; sospensione-**sunyaka** (a polmoni vuoti).

Lo stato di *kumbhaka* può essere forzato (*sahitakumbhaka*) o spontaneo (*kevalakumbhaka*) ed esiste sempre interdipendenza tra questo e lo stato della mente. Attraverso il respiro si può ottenere inquietudine e concitazione o serenità e stabilità della

mente; per mezzo di quest'ultima, si può realizzare un respiro breve ed agitato piuttosto che profondo e rilassato.

Lo Yogi adepto del *pranayama* viene chiamato con il significativo nome di “**Jivamukta**”, cioè “colui che va verso la liberazione”.

Nello Yogi quando questi riesce ad unificare il ritmo dei cinque *vayu*, la *Kundalini* ascende: il grande fuoco sopra tutti gli altri fuochi.

Tutti i *prana-vayu* (i venti-respiro) sono di natura rajasica, legati, cioè, a “*rajas*”, uno dei tre *guna*. Il legame dei *vayu* è con la parte rajasica di ogni elemento sottile: etere, aria, fuoco, acqua, terra.

Negli insegnamenti iniziatici (e lo *Yogasastra* appartiene alla **Tradizione Primordiale**, quindi è iniziatico) si insiste sull'importanza di comprendere bene il *Prana* (e il *Pranayama*) perché la sua esatta implicazione spirituale va ben oltre i limiti della respirazione: contempla valori di portata metafisica. Non bisogna dimenticare che il *Prana* segue il *Jiva* nelle peregrinazioni esistenziali per energizzare i vari corpi assunti. Più volte abbiamo detto, nei nostri scritti, che il *corpo sottile* (*lingasarira*) accompagna l'anima lungo tutto il *samsara* fino alla completa soluzione dell'individualità.

L'insegnamento più semplice e alla portata di tutti è, quindi, che il *Pranayama* è il controllo del corretto respirare per poter assorbire il *Prana cosmico*.

Praticare il *Pranayama* significa, quindi, svolgere degli atti consapevoli sul *Pranamayakosa* (quindi sul *lingasarira*, quindi sui *cakra*, quindi sui *nadi*, quindi sull'*Antahkarana*, ovvero la mente nella sua intera estensione). Lo Yogi opera un atto di

volontà espresso (o meno) da un semplice, o complesso, esercizio della respirazione per equilibrare e sintetizzare il flusso *prana-respiratorio* con il flusso *mentale-coscientiale*.

C'è una relazione tra flusso mentale e respiro, perciò controllare il ritmo respiratorio produce, per risonanza, un effetto sul *prana-energia* e sul *mentale*.

Abituare il sistema *energetico-pranico* alle fasi del *pranayama* (*puraka*-inspirazione, *recaka*-espirazione e *kumbhaka*-ritenzione) significa aprire a delle possibilità inimmaginabili, specie se unite alle pratiche di *yama*, *niyama*, *asana*, *mudra*, *pratyahara*, *dharana* e *dhyana* può venire a manifestarsi il *Samadhi*.

È per questo che il *pranayama*, iniziaticamente, assume un significato simbolico-operativo profondo.

Lo Yogi si fa strada oltre il piano grossolano o di veglia, oltre il piano sottile o di sogno, oltre il soggetto fruitore del piano causale o di sonno senza sogni, per giungere al **Quarto stato**, al "*Turya*"

Realizzare *Turiya* è riconoscersi consapevolmente in quanto *Siva-Coscienza* pura, trascendente e pervadente il mondo dei nomi e delle forme.

La *Sadhana* di un *Sadhaka-Yogi-praticante* inizia sempre dalle basi di una pratica elementare per costruire una tendenza, una predisposizione che nella fase della maturità farà volare lo Yogi che, con amore, si sarà applicato secondo le regole iniziatiche.

Nella pratica della disciplina la *respirazione-prana* dello Yogi avviene sempre, salvo prescrizione, attraverso il naso durante le fasi dell'inspirazione e dell'espirazione: movimenti lenti, profondi e coscienti. Ogni esercizio respiratorio è preceduto da un'espirazione lunga e completa.

Nella maggior parte dei *pranayama* la fase espiratoria-*recaka* deve avere una durata doppia dell'inspirazione-*puraka*.

Lo Yogi principiante quando inizia il suo percorso pranayamico nei suoi esercizi viene invitato, dal Guru, ad omettere la fase di ritenzione-*kumbhaka*, fino all'acquisizione di una certa praticità. La ritenzione-*kumbhaka* ha una durata progressiva: all'inizio pari a quella dell'inspirazione-*puraka*, poi doppia e infine tripla e in alcuni casi anche quadrupla.

La sospensione-*sunyaka* è spesso omessa per la maggior parte dei *pranayama*, salvo per alcuni speciali esercizi (non per tutti gli aspiranti Yogi) in cui la durata massima è per venti secondi.

1. Esempio di esercizio elementare: inspirazione di 1"; espirazione 2"; ritenzione omessa all'inizio, per poi essere 1", 2" e infine 4".

2. Esempio di modalità: inspirazione di 2", di 4", di 6" e di 8"; conseguente espirazione di 8", di 12" e di 16"; ritenzione, ha in ogni gruppo di esercizi, una durata pari, doppia, tripla e al massimo quadrupla di quella dell'inspirazione.

Occorre molto allenamento in pratiche come queste.

È bene cominciare con il prendere semplicemente conoscenza del proprio sistema respiratorio e delle modalità della respirazione, prima di avventurarsi sul sentiero del neofita.

Esempio di Respirazione naturale

Da seduti o in posizione distesa, cioè di *savasana* (di rilassamento o del "cadavere"), osservare il processo naturale e spontaneo della respirazione, senza cercare di controllarlo o di modificarlo, e lasciare il corpo rilassarsi tutto.

Sentire il respiro che entra ed esce dalle narici. Avvertire come sia fresco il respiro quando entra e caldo quando esce.

Portare la consapevolezza nell'area della gola sentendo il respiro che l'attraversa, poi nella regione toracica (trachea, bronchi, polmoni); essere consapevoli dei polmoni che si espandono e si rilassano; consapevoli della gabbia toracica che si rilassa; continuare con la consapevolezza verso l'addome che si solleva (inspirando) e si abbassa (espirando).

Divenire consapevoli di tutto l'intero processo respiratorio (dalle narici all'addome) per un po' di tempo, gustando il progressivo rilassamento generale.

Dopodiché riportare la consapevolezza all'intero corpo fisico (nel suo insieme) e aprire gli occhi.

Si tratta di vivere una esperienza veramente piacevole, la base iniziale per spiccare il volo verso l'esperienza del *pranayama*, del *respiro-prana*, della conquista del *Pensiero-Prana*.

Respirazione yogica

Seduti in posizione meditativa o sdraiati in *savasana*, rilassando tutto il corpo.

Inspirare, lentamente e profondamente (senza emettere suoni), lasciando che l'addome si espanda completamente.

Essere consapevoli dell'aria che entra nei polmoni in profondità. Terminata l'espansione addominale iniziare ad espandere il torace (in fuori e verso l'alto, allargando completamente le costole), coinvolgendo le spalle e le clavicole che si sollevano leggermente.

Solo il collo, rispetto a tutto il resto del corpo rilassato, farà sentire una certa tensione nei suoi muscoli. Fin qui è l'inspirazione completa.

A questo punto si inizia l'espirazione da effettuare gradualmente rilassando collo, torace superiore, torace inferiore (verso il basso e verso l'interno), e permettendo al diaframma di spingere verso l'alto e verso il torace.

Cercare di svuotare i polmoni completamente, senza forzare, portando la parete addominale il più vicino possibile alla colonna vertebrale.

Terminata l'espiazione trattenere il respiro per alcuni secondi.

Questo descritto è un ciclo di respirazione yogica.

L'iniziando, per un certo tempo, deve praticare lentamente da 5 a 10 cicli di respirazione yogica.

Questo è il modello di respirazione yogica utilizzato nella maggior parte dei *pranayama*.

È fondamentale stabilizzare nella pratica la consapevolezza e il controllo del processo respiratorio.

Nadi Sodhana Pranayama

Seduti in una posizione meditativa comoda (una sedia o sgabello con schienale dritto per chi lo preferisce).

Posizione della mano: dita della mano destra (*nasagramudra*) davanti al viso.

Indice e medio al centro tra le sopracciglia.

Il pollice accanto alla narice destra e l'anulare accanto alla sinistra (controllano il flusso del respiro, alternativamente).

Il mignolo è piegato.

Tecnica: prima fase

Testa e colonna vertebrale erette.

Corpo rilassato e occhi chiusi.

Eseguire qualche ciclo di respirazione yogica.

Assumere *nasagramudra* con la mano destra e mettere la sinistra sul ginocchio in *cinmudra/jnanamudra* (sigillo della consapevolezza: l'indice-lo *Yogi* e il pollice-il *Divino* si toccano mentre le altre tre dita, cioè i tre *guna*, sono distese a simbolizzare il distacco dalle qualità relative).

Chiudere la narice destra con il pollice.

Inspirare ed espirare 5 volte con la narice sinistra (con ritmo normale) con consapevolezza.

Dopo i 5 respiri sospendere la pressione del pollice sulla narice destra e premere la narice sinistra con l'anulare, bloccando il flusso di aria.

Inspirare ed espirare 5 volte con la narice destra (con ritmo normale) con consapevolezza.

Abbassare la mano e respirare 5 volte normalmente con entrambe le narici insieme.

Ecco un ciclo. Praticare 5 cicli in una sessione (per almeno 15 giorni prima di passare alla seconda fase di questo *pranayama*).

Tecnica: seconda fase.

Respirazione a narici alternate

Chiudere la narice destra con il pollice ed inspirare con la narice sinistra.

Terminata l'inspirazione chiudere la narice sinistra con l'anulare (dopo aver lasciato la pressione del pollice sulla narice destra) ed espirare attraverso la narice destra.

La durata dell'inspirazione e dell'espirazione dovrebbe essere uguale.

Nuovamente inspirare attraverso la narice destra sempre nello stesso modo.

Finita l'inspirazione chiudere la narice destra, aprire la sinistra ed espirare attraverso la narice sinistra, come in precedenza.

Ecco un ciclo. Praticare 10 cicli.

La tecnica, naturalmente, si evolve ma non è questa la sede in cui trattarne.

Possiamo assicurare che Nadi Sodhana Pranayama compreso e praticato giustamente non solo migliora la salute generale dello Yogi ma lo spinge più facilmente verso tutto ciò che porta a

profondi stati di meditazione e di risveglio spirituale, in quanto elimina i blocchi pranici equilibrando *ida* e *pingala* rendendo idonea *susumna* per l'ascesa di *Kundalini*.

Il *Prana* viene dal *Sé*, dalla *Consapevolezza pura*, viene attratto nel corpo dalla mente (*Antahkarana*) e si specializza in cinque forze (*prana-vayu*) per governare l'essere psicosomatico (l'*ego-corpo-personaggio karmico*). Questi cinque *prana-vayu* controllano le differenti zone del corpo.

Il *Prana* è ciò che nelle altre tradizioni viene chiamato **Ki, Chi, Chit, forza vitale**, la “**forte forza di tutte le forze**”, **orgone, energia**.

Il movimento del **Prana** e il movimento del **Pensiero** vivono di reciprocità come le onde del mare e il movimento delle correnti nell'acqua.

Il *Pensiero-Prana* crea, costruisce; è l'infinita e onnipresente potenza di Manifestazione di tutte le cose, quindi la pratica del *pranayama*, quale atto consapevole, apre la porta a una potenza illimitata i cui limiti dipendono solo dalla posizione coscienziale dello Yogi.

La pratica del *Pranayama* è consigliabile, per lo Yogi orientale, quattro volte al giorno: alba, a mezzogiorno, al tramonto, a mezzanotte. Per lo Yogi occidentale non è indicata una pratica così intensa. Ambedue ricercano gli effetti della pratica sia sul piano fisico, sia su quello mentale, sia infine su quello del *corpo sottile (lingasarira)*.

Superata la fase dell'apprendimento di base e svolta una certa pratica si possono integrare i *bandha*, cioè le contrazioni, che sono una parte importante del *Pranayama* perché la loro azione interessa il cuore, i polmoni, l'apparato digerente, i reni, la tiroide, le paratiroide e le ghiandole surrenali. Le azioni

congiunte tra i soffi vitali *prana* e *apana* potenziati dai *bandha* provoca risposte considerevoli sul piano sottile (*Kundalini*, *cakra*) tracciando il sentiero verso *mukti-nirvana*, la suprema liberazione.

Pranayama e *dharana* (è il forzato mantenimento dell'attenzione del flusso della consapevolezza su un oggetto mentale) si unificano nel raggiungimento del medesimo scopo. La pratica del *dharana* è fondamentale in una autentica *Sadhana*.

La pratica del *dharana* è semplice: consiste nel fissare l'attenzione mentale su un punto determinato, con l'esclusione completa di altri punti. Questa pratica sviluppa il potere della concentrazione. La pratica è semplice, riuscirci è difficile ma possibile.

La pratica si può svolgere, inizialmente, su punti fisici esterni al corpo: una semplice macchia sul muro, la singola foglia di un albero, la fiamma di una candela, la punta del proprio naso (*nasagra-drishi*), lo spazio tra le sopracciglia (*brumadhya-drishi*), ecc.

Lo sviluppo del potere della concentrazione può far divenire coscienti dei propri “*centri interiori*” (i *cakra*).

In una *Sadhana* i *cakra* più importanti su cui concentrarsi sono quelli sopra la testa (*sahasraracakra*) e dietro il cuore (*anahatacakra*).

Aiuta lo sviluppo di *dharana* anche la percezione di alcune parti del corpo, come una mano, un piede, un dito, escludendo tutto il resto.

Selvarajan Yesudian raccomanda molto di sperimentare la prodigiosa azione della coscienza sul corpo e consiglia ai principianti di eseguire un piccolo e semplice esperimento: “*Alzi la mano destra, a pugno chiuso, tenendo l'indice teso. Poi diriga la coscienza sul suo dito indice, cioè pensi, interamente*

concentrato, alla punta del dito teso: egli avrà l'impressione di essere penetrato tutto nella punta del dito. Poco dopo sentirà un forte formicolio e un aumento di calore; e, se la concentrazione è abbastanza forte, il calore diventa addirittura cocente. Ma quel calore non è la sola conseguenza della concentrazione: anche il flusso sanguigno cresce, e a poco a poco il dito diventa rosso. Se alla prima prova la direzione della coscienza non riesce, non si deve rinunciare: essa riuscirà dopo ripetuti esercizi”.

Per concentrarsi su un solo punto nel cuore, nello Yoga, si ricorre alla visualizzazione di un bel fior di loto luminoso. La mente deve restare fissa sul suo fulgore.

Il *Sadhaka* deve imparare a saper richiamare, istantaneamente, la coscienza dispersa e concentrarsi sulla necessità del momento, oggetto o soggetto che sia.

Il tipo di concentrazione ne determina il “**punto**”: significa che concentrandosi su un “**pensiero**” la corrispondenza **si situa in una certa area del cervello**; concentrandosi su un “**sentimento**” la corrispondenza **si situa nel cuore**.

La concentrazione, quindi, si può effettuare su un oggetto, su un'idea, una parola, un suono, un nome (come si fa nello yoga con la OM, suono-parola).

Esistono, però, alcuni punti particolari che hanno il loro risvolto esoterico-spirituale: uno di questi “punti” è “**tra le sopracciglia**” (*brumadhya-drishi*): è il centro della mente interiore, della volontà, della visione occulta.

La tecnica è semplice: ci si deve concentrare tra le sopracciglia per un po' e poi dirigere il pensiero da quel punto alla qualsiasi cosa scelta come oggetto della concentrazione. Si può anche, da lì, cercare di vederne l'immagine. Questa è una pratica molto

efficace, possedendo una forte predisposizione spirituale, se la si acquisisce come normalità.

Il *Sadhaka* può concentrarsi su altri due punti: nel ***centro del cuore e sopra la testa***.

La ***concentrazione nel centro del cuore*** apre questo “centro” rimuovendo il velo che nasconde l’essere psichico. Opera un insieme di mutamenti che orientano e avviano verso il Divino: attua una Trasformazione.

La ***concentrazione sopra la testa*** ha il potere di liberare dall’identificazione con la mente e dal senso del corpo, apre la via per l’incontro con la coscienza superiore.

Un buon *Sadhaka-Yogi-praticante* svolge la propria *Sadhana* personale in solitudine e in silenzio. Svolge anche un necessario lavoro di gruppo che affronta con grande disposizione d’animo.

All’inizio dei lavori, di un gruppo di studio spirituale (*senza mura e senza porte*), sarebbe bene che ogni membro partecipante armonizzasse il proprio ***respiro-prana-pensiero*** con la nota dominante dello scopo superiore perseguito per far sì che i diversi membri diventino-realizzino l’ *Uno-senza-secondo* (o quanto meno si mettano nella predisposizione sperimentale per realizzarlo).

La sessione dei lavori, dopo la recitazione delle tre OM di rito, può aprirsi con la pratica di 5 cicli di Respirazione yogica per elevare il voltaggio del sistema *energo-pranico* e mettere il *Jivatman* entro un veicolo pacificato e spiritualizzato e il tutto entro l’*egregora* (con cui i membri del gruppo si connettono incontrandosi) della Divinità, del Maestro, della Scuola, della Chiesa, o altro, a cui il gruppo fa riferimento. Le OM e la

respirazione yogica praticate in gruppo sincronizzano le *Aure* (*nadi, cakra*, eventuale *Kundalini* risvegliata) verso la *frequenza più alta* presente nel gruppo. Quando si utilizza una modalità come l'esempio che stiamo riportando avvengono profonde e silenziose relazioni sottili e scambi alchemici tra i *corpi sottili* di tutti i membri partecipanti.

Avvenuta l'*armonizzazione Pranica* del gruppo si può dare il via ai lavori (letture, commenti, domande, opinioni, osservazioni, contemplazioni, ecc.).

Svolto quanto previsto si possono chiudere i lavori del gruppo di studio con una spirituale procedura che possa aprire ad un momento meditativo, breve o lungo che sia.

Molte sono le procedure efficaci che provengono dalla Tradizione Primordiale Universale: l'importante è riconoscerle, comprenderle e praticarle, insieme ad alcuni simboli esoterici che svolgono la funzione di sostegno rivelatore. Ad esempio l'anatra, l'oca selvatica o il cigno (*Hamsa / So 'ham*) è simbolo esoterico della discriminazione intellettuale (*Jnana viveka*).

Il *so 'ham* (*Hamsa Gayatri*), ad esempio, è tanto semplice quanto potente per le sue profonde implicazioni perché è sia *Mantra* sia *Pranayama*, per il superamento delle dualità (coinvolge l'*Ajnacakra*):

Mantra:

so 'ham = Io [Jiva sono] Quello
il Mantra proclama l'identità dell'ente (*aham*: il *Jiva*)
con il Divino (*sa*: Quello, il *Brahman* o l'*Atman*)

Pranayama:

si pratica quello del respiro circolare.
Postura seduta comoda e dorso ben eretto;
le mani poggiate col dorso sulle ginocchia,
indice (*Jiva*) e pollice (*Atman-Brahman*) uniti
e le altre dita distese e rilassate (in *Jnanamudra*);
l'attenzione è portata al respiro e
si segue-immagina il flusso dell'aria
(narici, naso, gola, labbra appena dischiuse e
nuovamente narici ...);
si stabilizza il flusso in modo fluido
e si inizia l'associazione **so 'ham**:

inspirando *so*
espirando **'ham**

So 'ham è spontaneo, naturale e continuo, non bisogna fare alcuno sforzo. L'unica cosa da fare è diventarne consapevoli. La coordinazione del respiro con **so 'ham** provoca l'ingresso spontaneo nella Meditazione.

Ogni individuo, nascendo, respira e respirando pratica il **so 'ham** inconsapevolmente. Il segreto yogico è diventarne consapevoli di detta pratica: la quale sta alla base di un processo spirituale di risveglio, di realizzazione e di liberazione. Il **so 'ham** spontaneo nell'individuo che nasce, anche se ne è inconsapevole, è l'**OM** primordiale che si incarna e diventa, per l'appunto, **so 'ham** per infine ridiventare, nella coscienza risvegliata, il **Duplici Uno** (*so 'ham-Siva; ham sa-Parvati* = **OM**), cioè l'**OM**.

L'uso dello **Sivo 'ham** ("Io sono Siva") è anch'esso potente: è un'affermazione coscienziale che non è un prodotto della mente, quindi non un prodotto dell'ego empirico. Il Mantra associato al

respiro assume una potenza liberatrice in quanto risveglia, nello Yogi, la consapevolezza della sua reale essenza immortale.

Sivo ‘ham = “Io [sono] Siva”

il Mantra afferma l’identità del riflesso di coscienza *Jiva*
con *Siva* quale Coscienza senza qualificazioni:

inspirando *Sivo*
espirando *‘ham*

Sia il *so ‘ham* sia lo *Sivo ‘ham* sono consigliati da Sankara, dai monaci di Ramakrsna, da Krishnamacharya, da Swami Muktananda, da Swami Satyananda Saraswati, da Sai Baba e da Raphael. Questa pratica è raccomandata nelle Upanisad e nei Veda.

“... All’inizio della vostra seduta di meditazione – inspirando *So* ed espirando *‘ham* – armonizzate il respiro e il pensiero. Respirate delicatamente, con naturalezza; non fatelo in modo artificiale e forzato. Il respiro deve fluire dentro e fuori, lieve e silenzioso, tanto che un po’ di farina tenuta vicino alle narici nel palmo della mano non si dovrebbe sollevare. Più rapida è la respirazione, più combustione si verifica, e quindi minore la durata della vita. una respirazione lenta acquieta e calma le emozioni. La sensazione di rilassamento prodotta dalla ripetizione del *So-‘ham* è determinante per una proficua seduta di Meditazione. Ma per avere rilassamento, questo non basta: occorre avere una mente libera da spinosi rancori ed essere aperti all’amore verso tutti. Il desiderio è una tempesta; l’avidità è un vortice; l’orgoglio è un precipizio; l’attaccamento è una valanga; l’egoismo è un vulcano. Allontanate questi sentimenti, affinché, quando fate *Japa* o *Dhyana* (Ripetizione del Nome o

Meditazione), non turbino la vostra serenità. L'Amore deve regnare sovrano nel vostro cuore, se volete che il sole radioso, la brezza rinfrescante e l'acqua zampillante della vostra gioia alimentino le radici della fede”.

Sri Sathya Sai Baba

Il *so 'ham* è stato trasmesso, dalle diverse fonti tradizionali, in due modalità pratiche diverse, ma che non alterano nulla della pratica. Questo fatto ha sempre creato confusione, disorientamento, perplessità tra i neofiti della pratica. Una modalità è quella dell'iniziare il ciclo con *so* inspirando e *'ham* espirando; l'altra modalità è quella di iniziare, invece, il ciclo con *'ham* espirando e *so* inspirando.

La pratica di una o dell'altra modalità non cambia il senso della pratica né la sua efficacia.

Qual è lo scopo della *Sadhana* (*sentiero realizzativo*) e del *Sadhaka-Yogi-praticante*?

Il traguardo fondamentale, per ogni autentico *Sadhaka-Yogi-praticante*, è il raggiungimento della suprema discriminazione (*Jnana viveka*) perché è l'unica a far disidentificare dai cinque *kosa* (involucri, veicoli) dell'apparenza (*maya*) presenti nella Manifestazione (*Prakrti*) e permettere, quindi, di individuare il *Sé* (l'*Atman* del *Jiva*). La percezione dell'*Atman* è la sperimentazione del **Quarto stato** (*Turiya*): i cinque *kosa* contengono, per ciascuno, delle caratterizzazioni e sono collegati ad elementi e ad attributi limitanti che il *Sadhaka* deve percepire, comprendere e superare, altrimenti non sarà in grado di giungere alla comprensione del *Brahman* e quindi alla percezione dell'*Atman*. I cinque *kosa* ostruiscono la visione fondamentale perché sovrapposti all'*Atman*: ***annamayakosa***, è legato allo *stato di veglia* (*Visva*), è il *corpo fisico grossolano* (*sthularasira*); ***pranamayakosa***, è la *struttura energetica-pranica* (dove lo *Yogi* opera consapevolmente con il *pranayama*); ***manomayakosa***, è l'*aspetto mentale ordinario*; ***vijnanamayakosa***, è l'*aspetto intellettuale* che unito al *prana* e alla *mente ordinaria* costituiscono il *corpo sottile* (*lingasarira*), legato allo *stato di sonno con Sogni* (*Taijasa*); ***anandamayakosa***, è la *Beatitudine* (*ananda*) che costituisce il *corpo causale* (*karanasarira*), legato allo *stato di sonno profondo* (*Prajna*).

Consigliati

Mother Sai Publications

La Scienza di Dio (Vidya Vahini), Sri Sathya Sai Baba

Gli insegnamenti di Dio (Gita Vahini), Sri Sathya Sai Baba

Edizioni Asram Vidya

L'essenza del Vedanta, di Sadananda

Il Sentiero della Non-dualità, di Raphael

Upanisad, a cura di Raphael, Bompiani

Mandukya Upanisad

(con le Karika di Gaudapada e commento di Samkara)

Alle Fonti della Vita, di Raphael

Bhagavad-Gita, commento di Raphael

Uttaragita – Il Canto successivo

La Filosofia Indiana, 2 voll., di Radhakrishna

Tat Tvam Asi, di Raphael

Essenza e Scopo dello Yoga, di Raphael

Yogadarsana, traduzione e commento di Raphael

Oltre l'illusione dell'io, di Raphael

Edizioni Milesi

Isavasyopanisad, a cura di Mario Mazzoleni

(commento di Sankara e di Sri Satya Sai Baba)

I Pitagorici

Il Vangelo di Ramana Maharsi

Satya Sai Baba e il Vedanta Advaita

Dialogo d'istruzione, Dharma Prema

Avadhutagita, di Dattatreya, commento Bodhananda

Advaita Bodha Dipika, di Karapatra, con aggiunta Bodhananda

Edizioni Il Punto D'Incontro

Sri Tripura Rahasya, a cura di Ramana

Edizioni Bhaktivedanta

La Bhagavad-Gita così com'è, Swami Prabhupada

Edizioni Digitali Centro Paradesha

Tradere – Per le immortali Vie dello Yoga, di Rosario Castello
Bhagavad-Gita. Una mappa per conoscerla, di Massimo Faraoni

Edizioni La Parola

Sette Racconti Iniziatici dallo Yogavasistha, a cura di Michel Hulin

Editore Armenia Pan Geo

Uddhava Gita, Ambikananda Saraswati

Neri Pozza Edizioni

Tantra yoga. Il Vijnanabhairava tantra, a cura di D. Odier

Satyananda Edizioni

Vijnana Bhairava Tantra, Satyasangananda Saraswati

Macro Edizioni

Yoga Scienza dell'uomo, Krishnamacharya

Edizioni Mediterranee

Il Giuoco della Coscienza, Swami Muktananda
Guida al Viaggio Spirituale, Swami Muktananda

Edizioni Youcanprint

Yoga. Piccola guida per conoscerlo, di Rosario Castello

Rosario Castello Editore

Il Sentiero Realizzativo

La Visione, il Mezzo e la Trasformazione

Alla Fonte – Cammino Esoterico

Darsana: il “punto di vista” esoterico



YOGA, RESPIRO, PRANA, BHAGAVAD-GITA

di Rosario Castello

Una delle caratteristiche sostanziali della spiritualità quando vera è la sua operatività. Ogni conoscenza quando reale è funzionante, trasformativa.

Questo studio vuole mostrare in che modo, conoscenze legate alla Tradizione dello Yoga, se approfondite, conosciute, comprese e utilizzate con saggezza, permettono: all'iniziato di operare con forze universali e "alti voltaggi", sfruttando le caratteristiche proprie al suo veicolo fisico; al neofita di determinare le migliori condizioni per il proprio risveglio; all'uomo ordinario di assicurarsi vitalità e benessere.

Il *Prana* viene dal *Sé*, dalla *Consapevolezza pura*, viene attratto nel corpo dalla mente (*Antahkarana*) e si specializza in cinque forze (*prana-vayu*) per governare l'essere psicosomatico (l'*ego-corpo-personaggio karmico*). Questi cinque *prana-vayu* controllano le differenti zone del corpo. Il *Prana* è ciò che nelle altre tradizioni viene chiamato *Ki*, *Chi*, *Chit*, *forza vitale*, la "*forte forza di tutte le forze*", *orgone*, *energia*. Il movimento del *Prana* e il movimento del *Pensiero* vivono di reciprocità.

Il *Pensiero-Prana* crea, costruisce; è l'infinita e onnipresente potenza di Manifestazione di tutte le cose, quindi la pratica del *pranayama*, quale atto consapevole, apre la porta a una potenza illimitata i cui limiti dipendono solo dalla posizione coscienziale dello Yogi.

Come fu per Arjuna, questo Studio è dunque l'invito a non ritirarsi dalla battaglia sul proprio personale *kurukshetra*.