

GHERANDA SAMHITÂ



LEZIONE PRIMA

Io saluto quel Adishvâra che per primo ha insegnato la scienza dello Hatha-Yoga, una scienza che è come una scala che porta alle più alte cime del Râja-Yoga.

Sull'allenamento del corpo fisico

1. Una volta Chandakapali andò all'eremitaggio di Gheranda, lo salutò con reverenza e devozione e lo interrogò.
2. Chandakapali disse: Oh maestro di Yoga! Oh migliore fra gli Yogi! Oh Signore! Io adesso desidero ascoltare (l'insegnamento dello) Yoga fisiologico, che porta alla conoscenza della verità Tattva-Jñâna.
3. Gheranda replicò: Hai chiesto bene veramente, o potentemente armato! Io ti dirò, fanciullo, quello che mi hai domandato: Presta attenzione con diligenza.
4. Non ci sono catene come quelle dell'illusione (Mâyâ), non c'è forza come quella che viene dalla disciplina (Yoga), non c'è amico più alto della conoscenza (Jñâna), e non c'è più grande nemico dell'egoismo (Ahamkâra).
5. Così come, imparando l'alfabeto, uno può, attraverso la pratica, impadronirsi di tutte le scienze, così, praticando per prima cosa l'allenamento fisico, uno acquista la conoscenza della verità.
6. A causa delle azioni buone e cattive, i corpi di tutti gli esseri animati sono prodotti, e i corpi fanno sorgere al Karma (che porta alla rinascita) e così il cerchio viene continuato, come quello di un mulino che ruota.
7. Come il mulino che ruota nell'acqua tirata dal pozzo va su e giù, mosso dai buoi (riempiendo e vuotando continuamente i secchi), così l'anima passa attraverso la vita e la morte spinta dal suo Karma.
8. Come un recipiente di terra non cotta gettato nell'acqua, il corpo va presto in rovina (in questo mondo). Cuocilo bene nel fuoco dello Yoga in modo da fortificare e purificare il corpo.
9. I sette esercizi che appartengono a questo Yoga del corpo sono i seguenti: per purificare, per rinforzare, per stabilizzare, per calmare, e quelli che conducono alla leggerezza, alla percezione e all'isolamento.

10-11.1) La purificazione è acquisita mediante la pratica regolare di sei tecniche (che saranno menzionate in breve);

- 2) Le Âsana o posizioni danno Dridhata o forza;
- 3) Mudrâ dà Sthiratâ o stabilità;
- 4) Pratyâhâra dà Dhirata o calma;
- 5) Prânâyâma dà leggerezza o Laghiman;
- 6) Dhyâna dà la percezione del Sé o Pratyakshatva;
- 7) Samâdhi dà l'isolamento o Nirliptatâ, che è veramente la libertà.

12. I sei processi di purificazione: 1) Dhauti; 2) Vasti; 3) Neti; 4) Lauliki; 5) Trataka; 6) Kapalabhati, sono gli Shatkarmas o sei pratiche, conosciute come Sâdhana.

PARTE I I QUATTRO DHAUTI INTERNI

13. I Dhauti sono di quattro tipi e ripuliscono le impurità del corpo. Essi sono: a - Antardhauti (lavaggio interno); b - Dantadhauti (pulizia dei denti); c - Hrid-dhauti (pulizia del cuore); d - Mûlashodhana (pulizia del retto).

a - Antar-dhauti.

14. Antardhauti è ulteriormente suddiviso in quattro parti: Vâtasâra (purificazione col vento), Vârisâra (purificazione con l'acqua), Agnisâra (purificazione col fuoco), Bahistrika.

Vâtasâra-dhauti

15. Contrai la bocca come il becco di un corvo e bevi l'acqua lentamente, e riempiendo lentamente lo stomaco, muovila all'interno, e quindi spingila fuori lentamente attraverso il passaggio inferiore.

16. Vâtasâra è un processo molto segreto, produce la purificazione del corpo, distrugge tutti i disagi e accresce il fuoco gastrico.

Vârisâra-dhauti.

17. Riempi la bocca con l'acqua giù nella gola, e quindi bevila lentamente; poi muovila verso lo stomaco, forzandola giù ed espellendola attraverso il retto.

18. Il processo dovrebbe essere tenuto molto segreto. Esso purifica il corpo e, praticandolo con cura, si ottiene un corpo luminoso e splendente.

19. Vârisâra è il Dhauti più eccelso. Colui che lo pratica con facilità purifica il suo corpo sudicio e lo trasforma in un corpo splendente.

Agnisâra-dhauti.

20. Contrai il plesso navale o intestino verso la spina per cento volte. Questo è Agnisâra o processo del fuoco. Questo dà successo nella pratica dello Yoga, cura tutti i disturbi dello stomaco (succo gastrico) e accresce il fuoco interno.

21. Questa forma di Dhauti dovrebbe essere tenuta molto segreta, e viene ottenuta difficilmente persino dagli Dei. Ma con questo solo Dhauti si ottiene certamente un corpo luminoso.

Bahishtrika-dhauti.

22. Mediante il Kâkacañcu, o Mudra del becco di corvo riempi lo stomaco di aia, tienila dentro per un'ora e mezzo, e quindi spingila giù attraverso gli intestini. Questo Dhauti deve essere tenuto in gran segreto, e non deve essere rivelato a nessuno.

23. Poi, stando nell'acqua, la cui profondità deve essere tale da raggiungere l'ombelico, spingi in fuori la Shaktinâdî (intestino lungo), lava la Nâdî con le mani, così che il suo sudiciume sia completamente lavato; lavalala con attenzione e quindi spingila nuovamente nell'addome.

24. Questo processo dovrebbe essere tenuto segreto. Non è facile da realizzare neanche dagli Dei. Semplicemente con questo Dhauti uno ottiene un corpo simile a quello degli Dei.

25. Come una persona normale non ha il potere di trattenere il respiro per un'ora e mezza (o trattenere l'aria nel suo stomaco per quel tempo), così egli non può realizzare questo grande Dhauti o purificazione, conosciuto come Bahishtrika-dhauti.

b - Danta-dhauti.

27. Strofini i denti con la polvere della pianta Katechu o con la terra pura, fintantoché le loro impurità saranno rimosse.

28. Questo lavaggio dei denti è un grande Dhauti e un processo importante nella pratica dello Yoga, per gli Yogi. Dovrebbe essere fatto quotidianamente al mattino al fine di preservare i denti.

Jihvâ-shodhana.

29. Ora io ti parlerò del metodo di pulizia della lingua. L'allungamento della lingua distrugge la vecchiaia, la morte e i disturbi.

30. Unisci le tre dita note come indice, medio e anulare, mettile nella gola e strofina bene e pulisci la radice della lingua, e mediante questa pulizia espelli il flegma.

31. Avendola così lavata, strofinala più volte col burro e con il latte; quindi, tenendo l'estremità della lingua con una sorta di pinza di ferro, tirala fuori molto lentamente.

32. Fai ciò con diligenza, prima dell'alba e del tramonto. Facendo così la lingua diventa allungata.

Karna-dhauti.

33. Pulisci i due fori delle orecchie col dito indice e con l'anulare. Praticandolo quotidianamente i suoni mistici sono uditi.

Kapâla-randhra-dhauti.

34. Strofina col pollice della mano dentro la depressione nella fronte vicino al ponte del naso. Attraverso la pratica di questo Yoga, i disturbi che insorgono da una disorganizzazione degli umori flegmatici sono curati.

35. I vasi diventano purificati e la chiaroveggenza è prodotta. Questo dovrebbe essere praticato quotidianamente dopo il risveglio, dopo i pasti e la sera.

c - Hrid-dhauti

36. Hrid-dhauti, o purificazione del cuore (o piuttosto della gola) è di tre tipi, cioè Danda mediante un bastoncino, Vamana mediante il vomito, e vâsas mediante un panno.

Danda-dhauti.

37. Prendi uno stelo di una pianta, Haridrâ, o un gambo di canna, inseriscilo lentamente nell'esofago e poi tiralo fuori lentamente.

38. Attraverso questo processo tutto il flegma, la bile e le altre impurità sono espulse dalla bocca. Attraverso questo Danda-dhauti ogni genere di disturbo del cuore è sicuramente curato.

Vamana-dhauti.

39. Dopo il pasto, che il saggio praticante beva acqua fino ad essere pieno alla gola poi, dopo aver guardato per un po' verso l'alto, che egli la rivomiti fuori. Praticando quotidianamente questo Yoga i disordini del flegma e della bile sono curati.

Vâso-dhauti.

40. Che egli ingoi lentamente un panno fine, largo quattro dita, e che successivamente lo tiri fuori. Questo è chiamato Vâso-dhauti.

41. Ciò cura i disturbi addominali, la febbre, la milza ingrossata, la lebbra e altri disturbi della pelle e disordini del flegma e della bile e, giorno per giorno, il praticante ottiene la salute, la forza e la bellezza.

d - Mûlashodhana.

42. L'Apânavâyu non fluisce liberamente fintantoché il retto non è purificato. Pertanto che egli con grande attenzione pratichi questa purificazione del grosso intestino.

43. Mediante il gambo di una radice di Haridrâ o col dito medio, l'ano deve essere attentamente pulito più volte.

44. Ciò elimina la costipazione, l'indigestione e la dispepsia e aumenta la bellezza e il vigore del corpo e migliorala sfera del fuoco (cioè il succo gastrico).

Fine del Dhauti.

PARTE SECONDA VASTI

45. I Vasti descritti sono di due tipi, cioè Jala-Vasti (o Vasti dell'acqua) e Shuska-Vasti (o Vasti asciutto). Il primo è praticato nell'acqua, il secondo sulla terra.

Jala-Vasti

46. Entrando nell'acqua fino al livello dell'ombelico e assumendo la posizione chiamata Utkatâsana, che lo Yogi contragga e dilati il muscolo sfinterico dell'ano. Questo è chiamata Jala-Vasti.

47. Ciò cura i disordini urinari, quelli della digestione e i disordini dell'aria. Il corpo diventa libero da tutti i disturbi e diventa bello come quello del dio Cupido.

Sthala-Vasti.

48. Assumendo la posizione chiamata Paschimottâna, che egli muova lentamente gli intestini all'ingiù poi contragga e dilati i muscoli sfinterici dell'ano con Ashvini-Mudrâ.

49. Grazie alla pratica di questo Yoga la costipazione non viene mai ed aumenta il fuoco gastrico e guarisce la flatulenza.

PARTE TERZA. NETI.

50. Prendi un filo sottile, che misura mezzo cubito e inseriscilo nelle narici e, passandolo attraverso, tiralo fuori dalla bocca. Questo è chiamato Neti-Kriyâ.

51. Praticando il Neti-Kriyâ uno ottiene Khechari-Siddhi. Esso distrugge i disordini del flegma e produce la chiaroveggenza.

PARTE IV LAULIKÎ-YOGA.

52. Con grande forza muovi lo stomaco e gli intestini da una parte all'altra. Questo è chiamato Laulikî-Yoga. Ciò distrugge tutti i disturbi e aumenta il fuoco corporeo.

PARTE V TRÂTAKA.

53. Fissa stabilmente lo sguardo su qualsiasi piccolo oggetto senza mai battere le ciglia, finché le lacrime cominciano a scorrere. Questo è chiamato Trâtaka dai saggi.

54. Praticando questo Yoga, Shambavi-Mudrâ è ottenuto; e certamente tutti i disturbi degli occhi sono distrutti e la chiaroveggenza è indotta.

PARTE VI KAPÂLABHÂTI.

55. Il Kapâlabhâti è di tre tipi: Vâma-Krama, Vyut-Krama e Sit-Krama. Essi distruggono i disordini del flegma.

VÂMA-KRAMA

56. Spingi l'aria attraverso la narice sinistra ed espellila attraverso la destra, poi spingila nuovamente attraverso la narice destra ed espellila attraverso la sinistra.

57. Queste inspirazioni ed espirazioni devono essere fatte senza nessuna violenza. questa pratica distrugge i disordini dovuti al flegma.

VYUT-KRAMA.

58. Spingi l'acqua attraverso le due narici ed espellila attraverso la bocca molto lentamente. Questo distrugge i disordini dovuti al flegma.

SÎT-KRAMA.

59. Succhia l'acqua attraverso la bocca ed espellila attraverso le narici. Attraverso questa pratica di Yoga uno diventa come il dio Cupido.

60. La vecchiaia non giunge mai per lui e la decrepitezza non lo sfigura. Il corpo diventa sano, elastico, e i disordini dovuti al flegma sono distrutti.

LEZIONE SECONDA.

LE ÂSANA (Posture).

1. Gheranda disse: ci sono ottantaquattro milioni di Âsana descritte da Shiva. Ci sono tante posizioni quante sono le specie di creature nell'universo.

2. Tra di esse ottantaquattro sono le migliori; e fra queste ottantaquattro, trentadue sono state riconosciute utili per il genere umano in questo mondo.

Diversi tipi di posizioni.

3-6. Le 32 Âsana che danno la perfezione in questo mondo mortale sono le seguenti: Perfetta, Loto, Gentile, Libera, Fulmine, Prosperosa, Leone, Muso di Vacca, Eroe, Arco, Cadavere, Nascosta, Pesce, Matsyendra, Goraksha, Pinza, Rischiosa, Pericolosa, Pavone, Gallo, Tartaruga, Tartaruga alzata, Rana alzata, Albero, Rana, Aquila, Toro, Locusta, Delfino, Cammello, Serpente, Yoga.

1 - Posizione Perfetta (Siddha).

7. Il praticante che ha sottomesso le sue passioni, avendo piazzato un tallone vicino all'ano, dovrebbe piazzare l'altro tallone alla radice dell'organo genitale; dopodiché egli dovrebbe appoggiare il mento sul torace e, essendo calmo e diritto, fissare lo sguardo sul punto tra le due sopracciglia. Questo è chiamato Siddhâsana, che porta alla emancipazione.

2 - Posizione del Loto (Padma).

8. Porre il piede destro sulla coscia sinistra e, similmente, il piede sinistro sulla coscia destra, si incrocino anche le mani dietro la schiena e con fermezza si acchiappino gli alluci dei piedi così incrociati. Piazzare il mento sul petto e fissare lo sguardo sulla punta del naso. Questa posizione è chiamata Loto. Essa distrugge tutti i disturbi.

3 - Posizione Gentile (Bhadra).

9-10. Piazzare attentamente i talloni incrociati sotto i testicoli; incrociare le mani dietro la schiena ed acchiappare gli alluci. Fissare lo sguardo sulla punta del naso, avendo in precedenza adottato il Mudrâ chiamato Jâlandhara. Questa è la posizione felice che distrugge ogni sorta di disturbo.

4 - Posizione del Liberato (Muktâ).

11. Piazzare il tallone sinistro alla radice dell'organo genitale e il destro su quello, mantenere la testa e il collo allineati col corpo. Questo è Muktâsana e dà la perfezione.

5 - Posizione del Fulmine (Vajrâ).

12. Rendere le cosce tese come il Vajrâ e piazzare le due gambe ai lati dell'ano. Questo è chiamato Vajrâsana e dà poteri psichici allo Yogi.

6 - Posizione della Prosperità (Svastikâ).

13. Mettendo le gambe e le cosce unite e piazzando i piedi fra loro, tenendo il corpo nella sua condizione facile e sedendo diritto, costituisce la posizione chiamata Svastikâsana.

7 - Posizione del Leone (Simhâsana).

14-15. I due talloni siano posti sotto lo scroto in modo opposto e girati verso l'alto, le ginocchia poste sul terreno, e le mani piazzate sulle ginocchia, la bocca tenuta aperta; Praticando il Jâlandhara Mudrâ si dovrebbe fissare lo sguardo sulla punta del naso. Questa è la posizione del Leone, il distruttore di tutti i disturbi.

8 - Muso di Vacca (Gomukha).

16. I due piedi siano posti sul terreno e i talloni siano piazzati sotto le natiche; il corpo sia mantenuto stabile e la bocca sollevata, sedendo con equilibrio: questo è chiamato Gomukhâsana, che ricorda il muso di una vacca.

9 - Posizione dell'Eroe (Vîra).

17. Una gamba (il piede destro) sia piazzata sull'altra coscia, e l'altro piede sia rivolto all'indietro. Questo è chiamato Vîrâsana.

10 - Posizione dell'Arco (Dhanura).

18. Stirando le gambe sul terreno come un bastone e acchiappando gli alluci come con le mani, e mettendo il corpo come un arco, questo è chiamato Dhanurâsana.

11 - Posizione del Cadavere (Mrita).

19. Giacendo piatto sul terreno (sulla schiena) come un cadavere è chiamato Mritâsana. Questa posizione distrugge la fatica e calma l'agitazione della mente.

12 - Posizione Nascosta (Gupta).

20. Nascondi i due piedi tra le ginocchia e le cosce e piazza l'ano sui piedi. Questa è nota come posizione nascosta.

13 - Posizione del Pesce (Matsya).

21. Pratica la posizione del Loto, come stabilito nel verso 8, senza incrociare le braccia; giaci sulla schiena tenendo la testa fra i gomiti. Questo è Matsyâsana, il distruttore dei disturbi.

14 - Posizione dell'Uomo-Pesce (Matsyendrâ).

22-23. Mantenere la regione addominale comodamente come la schiena, piegare la gamba sinistra, piazzarla sulla coscia destra; poi piazzare su questa il gomito sinistro e piazzare la faccia sul palmo della mano destra e fissare lo sguardo tra le due sopracciglia. Questo è chiamato Matsyendrâsana.

15 - Goraksha.

24-25. Tra le ginocchia le cosce, i due piedi girati all'insù e piazzati in modo nascosto, i talloni essendo attentamente coperti con le due mani stirate; la gola essendo contratta, che si fissi lo sguardo sulla punta del naso. Questo è chiamato Gorakshâsana. Esso dà successo allo Yogi.

16 - Paschimottâna.

26. Stira le due gambe sul terreno, diritte come un bastone (coi talloni che non si toccano) e poni la fronte sulle ginocchia e prendi gli alluci con le mani. Questo è chiamato Paschimottânâsana.

17 - Rischiosa (Utkata)

27. Che gli alluci tocchino terra e i talloni siano sollevati in aria; poni l'ano sui talloni: questo è conosciuto come Utkatâsana.

18 - Pericolosa (Sankata)

28. Ponendo il piede sinistro e la gamba sul terreno, circondare il piede sinistro con la gamba destra e piazzare le mani sulle ginocchia. Questo è Sankatâsana.

19 - Pavone (Mayûrâ)

29-30. Poni il palmo della mano sul terreno, piazza la regione ombelicale sui due gomiti, rizzati sulle mani con le gambe sollevate in aria e incrociate in Loto. Questo è chiamato Mayûrâsana (posizione del Pavone). Essa distrugge gli effetti del cibo malsano; produce calore nello stomaco; distrugge gli effetti dei veleni mortali; cura facilmente i disturbi come Gulma e la febbre; tale è questa utile posizione.

20 - Gallo (Kukkutâ)

31. Sedendo a terra, incrocia le gambe in loto, ficca giù le mani fra le cosce e le ginocchia, rizzati sulle mani, tenendo il corpo sui gomiti. Questa è chiamata la posizione del Gallo.

21 - Tartaruga (Kûrma)

32. Poni i talloni in senso opposto sotto lo scroto, allinea la testa (o metti a tuo agio) il collo e il corpo. Questa è chiamata la posizione della tartaruga.

22 - Tartaruga alzata (Uttânakûrma)

33. Assumi la posizione del Gallo (come stabilito nel verso 31), acchiappa il collo con le mani, e stai ritto, stirato come una tartaruga. Questo è Uttânakûrmâsana.

23 - Rana (Manduka)

34. Porta i piedi contro la schiena, con gli alluci che si toccano l'un l'altro, e piazza le ginocchia in avanti. Questa è chiamata posizione della rana.

24 - Rana alzata (Uttânamandûka)

35. Assumi la posizione della rana (come stabilito nel verso 34), tieni la testa fra i gomiti e rizzati come una rana. Questo è chiamato Uttânamandûkâsana.

25 - Albero (Vriksha)

36. Stai ritto su una gamba (la sinistra), piegando la gamba destra e piazzando il piede destro alla radice della coscia sinistra; lo stare ritto così come un albero sul terreno è chiamato posizione dell'albero.

26 - Aquila (Garuda)

37. Poni le gambe e le cosce sul terreno comprimendolo, stabilizza il corpo con le due ginocchia, piazza le due mani sulle ginocchia: questo è chiamato Garudâsana.

27 - Toro (Vrishha)

38. Piazza l'ano sul tallone destro, sulla sua destra piazza la gamba sinistra incrociandola in senso opposto e tocca il terreno. Questa è chiamata posizione del toro.

28 - Locusta (Shalabha)

39. Giaci sul terreno con la faccia rivolta in basso, le due mani essendo piazzate sul torace, toccando il terreno col palmo, solleva le gambe in aria per l'altezza di un cubito. Questa è chiamata la posizione della locusta.

29 - Delfino (Makara)

40. Giaci sul terreno con la faccia rivolta in basso, il torace che tocca la terra, le due gambe essendo stirate: prendi la testa con le due mani. Questo è Makarâsana, che aumenta il calore del corpo.

30 - Cammello (Ushtra)

41. Giaci sul terreno con la faccia rivolta in basso, gira verso l'alto le gambe e piazzale verso la schiena, prendi le gambe con le mani, contrai con forza la bocca e l'addome. Questa è chiamata la posizione del cammello.

31 - Serpente (Bhujanga)

42-43. Che il corpo, dall'ombelico fino agli alluci, tocchi il terreno, piazza il palmo delle mani sul suolo, solleva la testa (la parte superiore del corpo) come un serpente. Questa è chiamata posizione del serpente. Essa aumenta sempre il calore del corpo, distrugge tutti i disturbi, e attraverso la pratica di questa posizione la dea serpente (la forza Kundalini) si risveglia.

32 - Yoga

44-45. Gira i piedi all'insù, piazzali sulle ginocchia; poi piazza le mani sul terreno col palmo rivolto all'insù; inspira e fissa lo sguardo sulla punta del naso. Questa è chiamata la posizione dello Yoga, assunta dagli Yogi quando praticano lo Yoga.

LEZIONE TERZA.

Sui Mudrâ

1-3. Gheranda disse: Ci sono venticinque Mudrâ, la pratica dei quali dà successo agli Yogi. Essi sono: Mahâ-Mudrâ, Nabho-mudrâ, Uddîyâna, Jâlandhara, Mûlabandha, Mahâbandha, Mahâvedha, Khecharî, Viparîtakaranî, Yoni, Vajrolî, Shaktichâlanî, Tâdâgî, Mândukî, Shambhavî, Pañchadhâranâ (i cinque Dhâranâ), Ashvinî, Pâshinî, Kâkî, Mâtangî, Bhujanginî.

I vantaggi dalla pratica dei Mudrâ.

4-5. Maheshvara, rivolgendosi a sua moglie, ha declamato i vantaggi dei Mudrâ con queste parole: - Oh Devi! Io ti ho nominato tutti i Mudrâ, la loro conoscenza porta a diventare adepti. Essa deve essere tenuta segreta con grande cura e non deve essere insegnata a chiunque indiscriminatamente. Questa dà la felicità agli Yogi e non è raggiunto facilmente neanche dai Maruts (dei dell'aria).

1 - Mahâ-mudra.

6-7. Comprimendo attentamente l'ano col tallone sinistro, stira la gamba destra e acciappa l'alluce con le mani; contrai la gola (senza espirare) e fissa lo sguardo fra le sopracciglia. Questo dai saggi è chiamato Maha-mudrâ.

I suoi benefici:

8. La pratica di Mahâ-Mudrâ cura la consunzione, l'ostruzione delle budella, l'ingrossamento della milza, l'indigestione e la febbre. Infatti cura tutti i disturbi.

2 - Nabho-mudrâ.

9. In qualunque affare uno Yogi possa essere occupato, dovunque possa essere, che egli tenga sempre la sua lingua girata all'insù (verso il palato molle) e ritiri il respiro. Questo è chiamato Nabho-mudrâ; esso distrugge i disturbi degli Yogi.

3 - Uddîyana Bandha.

10. Contrai l'addome ugualmente sopra e sotto l'ombelico all'indietro, così che i visceri possano toccare la schiena. Colui che pratica questo Uddîyana senza sosta, domina la morte [il Grande Uccello (il respiro), attraverso questo processo, è istantaneamente forzato nella Sushumnâ e vola costantemente all'interno di essa].

I suoi benefici:

11. Di tutti i Bandha, questo è il migliore, la pratica completa di esso rende facile l'emancipazione.

4 - Jâlandhara.

12. Contraendo la gola piazza il mento sul petto. Questo è chiamato Jâlandhara. Attraverso questo Bandha i sedici Âdhâra sono chiusi. Questo Mahâ-Mudrâ distrugge la morte.

I suoi benefici:

13. Quando questo Jâlandhara che dà il successo viene praticato bene per sei mesi, l'uomo senza dubbio diventa un adepto.

5 - Mula-Bandha.

14-15. Comprimi col tallone del piede sinistro la regione fra l'ano e lo scroto, e contrai il retto; comprimi attentamente sulla colonna gli intestini vicino all'ombelico; e metti il tallone destro sull'organo genitale o sul pube. Questo è chiamato Mula-Bandha, distruttore della decadenza.

I suoi benefici.

16-17. Colui che desidera attraversare l'oceano dei Samsâra, vada in un luogo ritirato, e pratichi in segreto questo Mudrâ. Attraverso la pratica di esso, il Vâyu (Prâna) è controllato senza dubbio; che egli pratichi in silenzio, senza pigrizia e con attenzione.

6 - Mahâ-Bandha.

18-19. Chiudi l'orifizio anale col tallone sinistro, comprimi attentamente quel tallone col piede destro, muovi lentamente i muscoli del retto, e contrai lentamente i muscoli del perineo (Yoni): ritira il respiro mediante Jâlandhara. Questo è chiamato Mahâ-Bandha.

I suoi benefici:

20. Mahâ-Bandha è il più grande Bandha; esso distrugge la decadenza e la morte; in virtù di questo Bandha un uomo soddisfa tutti i suoi desideri.

7 - Mahâ-Vedha.

21-22. Così come la bellezza, la gioventù e il fascino di una donna sono inutili senza un'uomo, così lo sono Mula-Bandha e Mahâ-Bandha senza Mahâ-Vedha. Siedi dapprima nella posizione del Mahâ-Bandha, poi ritira il respiro mediante Uddâna-kumbhaka. Questo è chiamato Mahâ-Vedha, il dispensatore del successo agli Yogi.

I suoi benefici:

23-24. Lo Yogi che quotidianamente pratica Mahâ-Bandha e Mula-Bandha, accompagnato con Mahâ-Vedha, è il migliore degli Yogi. Per lui non esiste il timore della morte e la decadenza non lo può attaccare: questo Vedha dovrebbe essere tenuto rigorosamente segreto dagli Yogi.

8 - Khechari-Mudrâ.

25. (Preliminari:) Taglia il filo inferiore della lingua e muovi costantemente la lingua; strofinala con burro fresco e tirala fuori per allungarla con uno strumento di ferro.

26. Praticando questo sempre, la lingua diventa lunga e quando raggiunge lo spazio fra le sopracciglia, allora si può effettuare il Khechari.

27. Allora pratica (il Mudrâ) volgendo la lingua in alto e all'indietro in modo da toccare il palato, finché in lunghezza raggiunge l'apertura della cavità nasale nella bocca. Chiudi questa apertura con la lingua e fissa lo sguardo nello spazio fra le sopracciglia. Questo è chiamato Khechari.

I suoi benefici.

28. Grazie a questa pratica non c'è perdita di sensi, né fame, né sete, né pigrizia. Non giungono nemmeno disturbi, né decadenza né morte. Il corpo diventa divino.

29. Il corpo non può essere bruciato dal fuoco, né asciugato dall'aria, né bagnato dall'acqua, né morso dai serpenti.

30. Il corpo diventa bellissimo; il Samâdhi è ottenuto veramente. La lingua che tocca l'apertura del soffitto (della bocca) ottiene vari succhi (beve il nettare).

31-32. Essendo prodotti vari succhi, giorno per giorno l'uomo sperimenta nuove sensazioni, dapprima egli sperimenta un sapore salato, poi alcalino, poi amaro, poi astringente, poi egli sente il sapore del burro, poi del Ghee, poi del latte, poi del latte accagliato, poi del siero di latte, poi del miele, poi del succo di palma e infine il sapore del nettare.

9 - Viparîtakaranî.

33-35. Il sole (la Nâdî o plesso solare) dimora alla radice dell'ombelico e la luna alla radice del palato; come il sole si nutre di nettare l'uomo diventa soggetto alla morte. Il processo attraverso il quale il sole è portato su e la luna portata giù è chiamato Viparîtakaranî. E' un Mudrâ sacro in tutti i Tantra. Piazza la testa sul terreno, con le mani aperte, solleva su le gambe e così rimani stabile. Questo è chiamato Viparîtakaranî.

I suoi benefici.

36. Attraverso la pratica costante di questo Mudrâ, la decadenza e la morte sono distrutte. Egli diventa un adepto e non muore nemmeno al Pralaya.

10 - Yoni-mudrâ.

37-42. Sedendo in Siddhâsana, chiudi le orecchie coi pollici, gli occhi con gli indici, le narici coi medi, il labbro superiore con l'anulare, e il labbro inferiore coi mignoli. Spingi all'interno il Prâna-vâyû mediante Kâkî-Mudrâ (come nel verso ottantasei) e uniscilo con Apâna-Vâyû; meditando sui sei Chakra nel loro ordine che il saggio risvegli il serpente dormiente, la dea Kundalini, rispettando i Mantra Hum e Hamsa, e sollevando la Shakti (la forza Kundalini) col Jîva, la ponga nel loto dai mille petali. Essendo ripieno di Shakti, essendo unito col grande Shiva che egli pensi alla beatitudine suprema. Che egli mediti sulla unione di Shiva e Shakti in questo mondo. Essendo egli stesso tutto beatitudine, che egli si renda conto di essere Brahman. Questo Yoni-mudrâ è un grande segreto, difficile da

essere ottenuto anche dai Deva. Dall'averlo ottenuto la perfezione per una volta con la sua pratica, uno entra veramente in Samâdhi.

I suoi benefici:

43-44. Attraverso la pratica di questo Mudrâ uno non è mai macchiato dal peccato di uccidere un Brahmana, di uccidere un feto, di bere liquore o di sporcare il letto del precettore. Tutti i peccati mortali e veniali sono completamente distrutti dalla pratica di questo Mudrâ. Dunque che egli lo pratichi se desidera l'emancipazione.

11 - Vajrolî-mudrâ.

45. Poni il palmo delle mani sul terreno, solleva le gambe in aria senza che la testa tocchi il terreno. Questo risveglia la Shakti, allunga la vita ed è chiamato Vajrolî dai saggi. (Censurato...)

I suoi benefici.

46-48. Questa pratica è la più alta dello Yoga; essa causa l'emancipazione, e questo benefico Yoga dà la perfezione allo Yogi. In virtù di questo Yoga si ottiene il Bindu-Siddhi (ritenzione del seme), e quando questo potere è ottenuto cos'altro non può essere ottenuto in questo mondo? Sebbene immerso in molteplici piaceri, se egli pratica questo Mudrâ, ottiene veramente tutte le perfezioni.

12 - Shaktichâlanî.

49. La grande dea Kundalini, l'energia del sé, Âtma-shakti (la forza spirituale), dorme nel Mûladhâra (retto); essa ha la forma di un serpente (arrotolato) che ha tre spire e mezzo.

50. Fintantoché essa è addormentata nel corpo il Jîva non è che un semplice animale, e la giusta conoscenza non sorge, anche se egli pratica dieci milioni di Yoga.

51. Così come una porta è aperta da una chiave, dal risveglio di Kundalini attraverso lo Hatha-Yoga, la porta di Brahman è aperta.

52. Circondando i lombi con una striscia di stoffa, seduto in una stanza segreta, non spogliato in uno spazio esterno, che egli pratichi Shaktichâlanî.

53. La stoffa dovrebbe essere lunga un cubito e larga quattro dita (tre pollici), soffice, bianca e di tessuto fine. Unisci questa stoffa col Kati-Sûtra (uno spago che si indossa intorno ai lombi).

54-55. Spalma il corpo di ceneri, siediti in Siddhâsana, spingendo il Prâna con le narici, uniscilo forzatamente con l'Apâna. Contrai il retto lentamente mediante Ashvinî-Mudrâ, finché il Vâyû entra nella Sushumnâ e manifesta la sua presenza.

56. Ritirando il respiro mediante il Kumbhaka in questo modo, il serpente Kundalini, sentendosi soffocato, si risveglia e risale verso l'alto al Brahmarandhra.

57. Senza lo Shaktichâlanî, il Yoni-Mudrâ non è completo o perfetto; prima dovrebbe essere praticato il Châlana e poi Yoni-Mudrâ.

58. O Chanda-Kapâli! Così io ho insegnato lo Shaktichâlanî. Preservalo con attenzione e praticalo quotidianamente.

I suoi benefici.

59. Questo Mudrâ deve essere tenuto rigorosamente celato. Esso distrugge la decadenza e la morte. Pertanto lo Yogi desideroso di perfezione dovrebbe praticarlo.

60. Lo Yogi che lo pratica quotidianamente diventa un adepto, ottiene Vighraha-siddhi e tutti i suoi disturbi sono curati.

13 - Tâdâgî-Mudrâ.

61. Fai in modo che l'addome sembri completamente vuoto, proprio come un serbatoio. Questo è Tâdâgî-Mudrâ, distruttore della decadenza e della morte.

14 - Mândukî-Mudrâ.

62. Chiudendo la bocca, muovi la lingua verso il palato e assaggia lentamente il nettare (che fluisce dal loto dei mille petali). Questo è il Mudrâ della rana.

I suoi benefici.

63. Il corpo non si ammala mai, né diventa vecchio, e mantiene una gioventù perenne; i capelli di colui che lo pratica non diventano mai grigi.

15 - Shâmbhavî-Mudrâ.

64. Fissando lo sguardo fra le sopracciglia osserva il Sé. Questo è Shâmbhavi, segreto in tutti i Tantra.

I suoi benefici.

65. I Veda, le scritture, i Purâna sono come donne pubbliche, ma questo Shâmbhavi dovrebbe essere guardato come se fosse una signora di una rispettabile famiglia.

66. Colui che conosce questo Shâmbhavi, è come Âdinâtha, egli è Nârâyana, egli è Brahâ, il creatore.

67. Maheshvara ha detto: "In verità, in verità, e ancora in verità, colui che conosce Shâmbhavi è Brahman. Non c'è dubbio su ciò".

16 - I cinque Dhâranâ-Mudrâ.

68. Lo Shâmbhavi è stato spiegato; ascolta ora i cinque Dhâranâ. Imparando questi cinque Dhâranâ che cosa non può essere ottenuto in questo mondo?

69. Con questo copro umano uno può visitare e rivisitare Svargaloka, può andare dove gli piace veloce come la mente, acquista la facoltà di spostarsi nell'aria.

a) Pârthivî (della terra).

70. Il Prithivî-Tattva ha il colore dell'orpimento (giallo), la lettera "la" è il suo simbolo segreto o seme, la sua forma ha quattro loti, e Brahma è il dio che lo presiede. Metti questo Tattva nel cuore, e fissa lì il Prâna-Vâyû e il Citta, mediante il Kumbhaka per il periodo di cinque ghatikâs (due ore e mezzo). Questo è chiamato Adhodhârana. Attraverso questo uno conquista la terra, e nessun elemento di terra lo può danneggiare; e produce la stabilità.

I suoi benefici.

71. Colui che pratica quotidianamente questo Dhâranâ, diventa come il dominatore della morte; egli cammina su questa terra come un adepto.

b) Âmbhasî (dell'acqua).

72. Il Tattva dell'acqua è bianco come il fiore Kunda o la luna, la sua forma è circolare come la luna; la lettera "va" è il seme di questo elemento di ambrosia, e Vishnu è il dio che lo presiede. Attraverso lo Yoga, produci il Tattva dell'acqua nel cuore e fissa lì il Prâna col Citta (coscienza), per cinque ghatikâs, praticando il Kumbhaka. Questo è il Dhâranâ dell'acqua; è il distruttore di tutti i dolori. L'acqua non può danneggiare colui che lo pratica.

I suoi benefici.

73-74. Âmbhasî è un grande Mudrâ; lo Yogi che lo conosce, non incontra mai la morte nemmeno nell'acqua più profonda. Esso dovrebbe essere tenuto attentamente celato. In verità ti dico: rivelandolo il successo è perduto.

c) Âgneyî (del fuoco).

75. Il Tattva del fuoco è situato nell'ombelico, il suo colore è rosso come l'insetto Indra-gopa, la sua forma è triangolare, il suo seme è "ra", il dio che lo presiede è Rudra. E' rifulgente come il sole e dà successo. Fissa il Prâna insieme col Citta su questo Tattva per cinque ghatikâs. Questo è chiamato Dhâranâ del fuoco, distruttore della paura di una terribile morte, e il fuoco non può danneggiare colui che lo pratica.

I suoi benefici.

76. Anche se il praticante è gettato nel fuoco che brucia, in virtù di questo Mudrâ egli rimane vivo, senza paura della morte.

c) Vâyavî (dell'aria).

77. Il Tattva dell'aria è nero come l'unguento per gli occhi, la lettera "ya" è il suo seme e Îshvara il dio che lo presiede. Questo Tattva è pieno della qualità Sattva. Fissa in questo Tattva il Prâna e il Citta per cinque ghatikâs. Questo è il Dhâranâ dell'aria. Attraverso questo il praticante cammina nell'aria.

I suoi benefici.

78-79. Questo grande Mudrâ distrugge il decadimento e la morte. Il praticante non è mai ucciso da nessun turbamento aereo; in virtù di esso uno cammina nell'aria. Non dovrebbe essere insegnato ai perfidi o a coloro che sono senza fede. Facendo così il successo è perduto; Oh Chanda! Questa è la verità.

e) Âkâshî (dell'etere).

80. Il Tattva dell'etere ha il colore della pura acqua di mare, "ha" è il suo seme, il dio che lo presiede è Sadâ-Shiva. Fissa in questo Tattva il Prâna e il Citta per cinque ghatikâs. Questo è il Dhâranâ dell'etere. Esso apre la porta dell'emancipazione.

I suoi benefici.

81. Colui che conosce questo Dhâranâ è un vero Yogi. La morte e la vecchiaia non lo avvicinano, né egli muore al Pralaya.

21 - Ashvinî-Mudrâ.

82. Contrai e dilata più volte l'apertura anale, questo è chiamato Ashvinî-Mudrâ. Esso risveglia la Shakti (Kundalini).

I suoi benefici.

83. Questo Âshvinî è un grande Mudrâ; distrugge tutti i disturbi del retto; dà forza e vigore e previene la morte prematura.

22 - Pâshînî-Mudrâ.

84. Porta le due gambe sul collo, verso la schiena, tenendole fortemente insieme come un Pâsha (nodo scorsoio). Questo è chiamato Pâshînî-Mudrâ; esso risveglia la Shakti (Kundalini).

I suoi benefici:

85. Questo grande Mudrâ dà forza e nutrimento. Dovrebbe essere praticato con cura da coloro che desiderano il successo.

23 - Kâkî-Mudrâ.

86. Contrai le labbra, come il becco di un corvo, e bevi l'aria molto lentamente. Questo è il Mudrâ del corvo, distruttore di tutti i disturbi.

I suoi benefici.

87. Il Kâkî-Mudrâ è un grande Mudrâ, tenuto segreto in tutti i Tantra. In virtù di esso uno diventa libero da tutti i disturbi, come un corvo.

24 - Mâtanginî-Mudrâ.

88-89. Stai in piedi nell'acqua che arriva fino al collo, fai entrare l'acqua attraverso le narici e gettala fuori attraverso la bocca. Poi falla entrare dalla bocca e gettala fuori dalle narici. Ripetilo più volte. Questo è chiamato il Mudrâ dell'elefante, distruttore del decadimento e della morte.

I suoi benefici.

90-91. In un luogo solitario, libero dalla gente, uno dovrebbe praticare con l'attenzione fissa questo Mudrâ dell'elefante, facendo così egli diventa forte come un elefante. Dovunque possa essere, attraverso questo processo lo Yogi gode un grande piacere; perciò questo Mudrâ dovrebbe essere praticato con grande cura.

25 - Bhujanginî-Mudrâ

92. Estendendo il viso un po' in avanti che egli beva l'aria attraverso l'esofago; questo è chiamato Mudrâ del serpente, distruttore del decadimento e della morte.

I suoi benefici.

93. Questo Mudrâ del serpente distrugge velocemente tutti i disturbi dello stomaco, specialmente l'indigestione, la dispepsia, etc.

I benefici dei Mudrâ.

94. O Chanda-Kâpâli! Così io ho rivelato il capitolo sui Mudrâ. Questo è amato da tutti gli adepti e distrugge il decadimento e la morte.

95. Questo non dovrebbe essere insegnato indiscriminatamente, né a persone malvagie, né a gente priva di fede; questo segreto dovrebbe essere preservato con grande cura; è difficile da realizzare anche per i Deva.

96. Questi Mudrâ che danno la felicità e l'emancipazione dovrebbero essere insegnati ad una persona sincera, calma e dalla mente pacifica, che è devota al suo insegnante e viene da una buona famiglia.

97. Questi Mudrâ distruggono tutti i disturbi. Essi aumentano il fuoco gastrico di colui che li pratica quotidianamente.

98. Per lui non giunge la mai morte, né il decadimento, etc.; non c'è paura in lui né per il fuoco, né per l'acqua, né per l'aria.

99. La tosse, l'asma, l'ingrossamento della milza, la lebbra, i disturbi del flegma di venti tipi diversi, sono veramente distrutti dalla pratica di questi Mudrâ.

100. O Chanda! Che altro ti dirò? In breve, non c'è niente in questo mondo come i Mudrâ per ottenere un rapido successo.

LEZIONE QUARTA.

Pratyâhâra, o il controllo della mente.

1. Gheranda disse: - Adesso io ti parlerò del Pratyâhâra-Yoga, il migliore. Attraverso la sua conoscenza, tutte le passioni come la concupiscenza, etc., sono distrutte.
2. Che egli porti il Citta (il principio pensante) sotto il suo controllo ritirandolo, ogni qual volta esso vaga spinto dai vari oggetti dei sensi.
3. La lode o la censura; il ben parlare o il cattivo parlare, che uno ritiri la mente da tutte queste cose e la porti sotto il controllo del suo Sé.
4. Dai buoni odori o da quelli cattivi, da qualunque odore la mente possa essere distratta o attratta, che egli la ritiri da quello e la porti sotto il controllo del suo Sé.
5. Dai sapori acidi o dolci, da quelli amari o astringenti, da qualunque sapore la mente possa essere attratta, che egli la ritiri da quello, e la porti sotto il controllo del suo Sé.

Fine della quarta lezione.

LEZIONE QUINTA.

Il Prânâyâma, o il controllo del respiro.

1. Gherandha disse: - Adesso io ti parlerò delle regole del Prânâyâma o controllo del respiro. Attraverso la sua pratica un uomo diventa simile a un dio.
2. (Quattro cose sono necessarie per praticare il Prânâyâma) dapprima, un buon posto; secondo, un momento adatto; terzo, un cibo moderato; e infine, la purificazione delle Nâdî (vasi nervosi del corpo).

1 - Il luogo.

3. La pratica dello Yoga non dovrebbe essere condotta in un luogo lontano da casa, non in una foresta, non in una città capoluogo, non nel mezzo della folla. Se uno fa così, non ottiene il successo.
4. In un paese lontano uno perde la fede (perché lo Yoga non è conosciuto là); in una foresta uno è senza protezione; e nel mezzo di una fitta popolazione, c'è il pericolo di esporsi (perché allora i curiosi saranno motivo di disturbo). Pertanto, si evitino queste tre cose.
5. In un buon paese il cui re è giusto, dove è facile procurarsi cibo in abbondanza, dove non ci sono disturbi, che uno si faccia una piccola capanna, e che intorno ad essa innalzi delle mura.
6. E nel centro del recinto scavi un pozzo e un serbatoio. Che la casa non sia né troppo alta né troppo bassa; che sia libera da insetti.
7. Dovrebbe essere completamente spalmata con letame di vacca. In una casa così costruita in un posto riservato, che egli pratichi il Prânâyâma.

2 - Il tempo.

8. La pratica dello Yoga non dovrebbe essere iniziata in queste quattro delle sei stagioni: Hemantha (invernale), Shishira (fradda), Grîsma (calda), Varshâ (piovosa). Se uno comincia in queste stagioni contrarrà dei disturbi.
9. La pratica dello Yoga dovrebbe essere cominciata da un principiante in primavera (Vasanta); e in autunno (Sharad). Facendo così egli ottiene il successo; e, in verità, egli non diventa vulnerabile ai disturbi.
10. Le sei stagioni vengono nel loro ordine nei dodici mesi cominciando con Chaitra e finendo con Phâlguna: ogni stagione occupando due mesi. Ma ciascuna stagione è avvertita per quattro mesi, cominciando con Mâgha e finendo con Phâlguna.

Le sei Stagioni.

11. Le sei stagioni sono come segue:

Stagione

Mesi

Vasanta o primavera	Marzo e Aprile
Grîsma o estate	Maggio e Giugno
Varsâ o Piovosa	Luglio e Agosto
Sharad o Autunno	Settembre e Ottobre
Hemanta o Inverno	Novembre e Dicembre
Shishira o Fredda	Gennaio e Febbraio

L'esperienza delle stagioni.

12-14. Adesso io ti parlerò di come si avvertono le stagioni. Esse sono come segue:

Stagione	Mesi
Vasanthâubhava	da Gennaio ad Aprile
Grîshmâubhava	da Marzo a Giugno
Varsâubhava	da Giugno a Settembre
Sharadâubhava	da Agosto a Novembre
Hemanthâubhava	da Ottobre a Gennaio
Shishirâubhava	da Novembre a Febbraio

15. La pratica dello Yoga dovrebbe essere iniziata sia in Vasanta che in Sharad. Poiché in queste stagioni il successo è ottenuto senza molta fatica.

3 - La moderazione nella dieta.

16. Colui che pratica Yoga senza moderazione nella dieta, incorre in vari disturbi, e non ottiene il successo.

17. Uno Yogi dovrebbe mangiare riso, pane d'orzo o di grano. Egli può mangiare fagioli Mudga (*phaseolus munga*), fagioli Mâsha (*phaseolus radiatus*), ecc. Questi dovrebbero essere puliti, bianchi e liberi da paglia.

18-19. Uno Yogi può cibarsi di Patola (una specie di cocomero), Mânukachu (arum colocasia), Kokkola (un tipo di bacca), Jujuba, noce di Bonduc (bonducella guilandina), cocomero, fichi e radici, Brinjal, nonché radici medicinali e frutti.

20. Egli può cibarsi di vegetali verdi freschi, vegetali neri, foglie di Patola, Vâstuka e Hima-lochikâ. Questi sono i cinque Shakas (foglie vegetali) considerate cibo adatto per gli Yogi.

21. Cibo puro, dolce e fresco dovrebbe essere mangiato fino a riempire metà dello stomaco; mangiare così succhi dolci con piacere e lasciare l'altra metà dello stomaco vuota è definito moderazione nella dieta.

22. Metà dello stomaco deve essere riempito col cibo, un quarto con acqua e l'altro quarto deve essere tenuto vuoto per praticare il Prânâyâma.

Cibi proibiti.

23. All'inizio della pratica di Yoga uno dovrebbe evitare cose amare, acide, salate, pungenti e arrostiti, latte accagliato, verdure pesanti, vino, noci di palma e frutti troppo maturi.

24. Così anche Kulattha e fagioli Masûr, frutti Pându, zucche e gambi di vegetali, bacche, Katha-bel (feronia elephantum), Kanta-bilva e Palasha (butea frondosa).

25. Così anche Kadamba (nauclea cadamba), Jambîra (cedro), Bimba, Lakucha (una specie di albero dei frutti del pane), cipolle, loto, Kâmaranga, Piyâla (buchenia latifolia), hingu (assafoetida), Shalmaî, Kemuka.

26-27. Un principiante dovrebbe evitare il viaggiare molto, la compagnia delle donne, e il riscaldarsi accanto al fuoco. Dovrebbe evitare anche il burro fresco, il Ghee, il latte addensato, lo zucchero, lo zucchero di datteri, ecc..., così come la noce di cocco, la melagrana, i datteri, il frutto di Lavanî, Âmlaki (myrobalans) e qualunque cosa che contenga succhi acidi.

28. Ma il cardamomo, Jaiphal, i chiodi di garofano, gli afrodisiaci e gli stimolanti, la mela di rosa, Harîtakî e i datteri di palma, uno Yogi ne può mangiare mentre pratica Yoga.

29. I cibi facilmente digeribili, piacevoli e freschi che nutrono gli elementi del corpo, uno Yogi li può mangiare secondo il suo desiderio.

30. Ma uno Yogi dovrebbe evitare il cibo non facilmente digeribile, peccaminoso, putrido, molto piccante, molto rafferma, così come il cibo molto rinfrescante o molto eccitante.

31. Presto al mattino, prima dell'alba, egli dovrebbe evitare i bagni, i digiuni e qualunque cosa che dà sofferenza al corpo, così è anche proibito mangiare una sola volta al giorno, o non mangiare affatto. Ma egli può rimanere senza cibo per tre ore.

32. Che egli pratichi il Prânâyâma regolando la sua vita in questo modo. Finché è un principiante, prima di iniziare la pratica, dovrebbe prendere un po' di latte e Ghee quotidianamente e prendere il suocibo due volte al giorno, una volta a mezzogiorno e una volta di sera.

4 - Purificazione della Nâdi.

33. Egli dovrebbe sedersi su un cuscino di erba Kusha, o su una pelle di antilope o di tigre o su un panno o sulla terra, calmo e sereno, rivolgendosi verso est o nord. Avendo purificato le Nâdi, che egli cominci il Prânâyâma.

34. Chanda-Kâpâli disse: - Oceano di misericordia! Come si purificano le Nâdi, cos'è la purificazione delle Nâdi; io voglio imparare tutto questo; rivela tutto questo a me.

35. Gheranda disse: - Il Vâyû non può penetrare nelle Nâdi fintantoché queste sono piene di impurità. Come può essere realizzato il Prânâyâma? Come ci può essere la conoscenza dei Tattva? Pertanto, prima si purifichino le Nâdi, e poi si pratichi il Prânâyâma.

36. La purificazione delle Nâdi è di due tipi: Samanu e Nirmanu. Il Samanu è realizzato mediante un processo mentale con Bija-mantra. Il Nirmanu è realizzato con pulizie fisiche.

37. Le pulizie fisiche o Dhauti sono già state insegnate. Esse consistono di sei Sâdhana. Adesso, o Chanda, ascolta il processo samanu di purificazione dei vasi.

38. Sedendo in posizione Padmâsana, e realizzando l'adorazione del Guru, come insegnato dal maestro, che egli effettui la purificazione delle Nâdi per il successo nel Prânâyâma

39-40. Meditando sul Vâyubîja (per esempio, la sillaba ya), pieno di energia e del colore del fumo, che egli faccia entrare il respiro dalla narice sinistra, ripetendo il Bîja sedici volte. Questo è Pûraka. Che egli trattenga il respiro per un periodo di sessantaquattro ripetizioni del Mantra. Questo è Kumbhaka. Che egli esali l'aria attraverso la narice destra lentamente durante il periodo che occupa trentadue ripetizioni del Mantra.

41-42. La radice dell'ombelico è il sedile dell'Agni-Tattva. Innalzando il fuoco da quel luogo, unisci con esso il Prithivî-Tattva; poi medita su questa luce mescolata. poi ripetendo sedici volte l'Agnibîja (la sillaba ra), che egli faccia entrare il respiro attraverso la narice destra e lo trattenga per il periodo di sessantaquattro ripetizioni del Mantra, e poi lo espella attraverso la narice sinistra per un periodo di trentadue ripetizioni del Mantra.

43-44. Poi, fissando lo sguardo sulla punta del naso e meditando lì sul riflesso luminoso della luna, che egli inali attraverso la narice sinistra, ripetendo la sillaba tham per sedici volte; che egli trattenga il respiro ripetendo il Bija sessantaquattro volte; nel frattempo immagini o contempra il nettare sgorgante dalla luna, sulla punta del naso, che scorre attraverso i vasi del corpo e lo purifica. Contemplando ciò che e gli esali ripetendo per trentadue volte il Prithivî-bija lam.

45. Attraverso questi tre Prânâyâma le Nadi sono purificate. poi sedendo fermamente in una posizione, che egli cominci a regolare il Prânâyâma.

Tipi di Kumbhaka.

46. I Kumbhaka o ritenzione del respiro sono di otto tipi: Sahita, Sûrya-bheda, Ujjâyî, Shîtâlî, Bhastrikâ, Bhrâmarî, Mûrcchâ e Kevalî.

1 - Sahita.

47. Il Sahita Kumbhaka è di due tipi: Sagarbha e Nigarbha. Il Kumbhaka realizzato attraverso la ripetizione del Bija-mantra è Sagarbha; quello fatto senza ripetizione è Nigarbha.

48. Dapprima ti parlerò del Sagarbha Prânâyâma. Sedendo nella posizione Sukhâsana, rivolto a est o a nord, che uno mediti su Brahmâ pieno della qualità Rajas, di un colore rosso sangue, sotto forma della lettera a.

49. Che il saggio praticante inali attraverso la narice sinistra, ripetendo la lettera a per sedici volte. Poi, prima che inizi la ritenzione (ma alla fine della inalazione) che egli pratichi Uddîjanabandha.

50. E quindi, che trattenga il respiro ripetendo la lettera u sessantaquattro volte, meditando su Hari, di un colore nero e della qualità Sattva.

51. Allora che egli esali il respiro attraverso la narice destra ripetendo il Makâra ma trentadue volte, meditando su Shiva di un colore bianco e della qualità Tamas.

52. Poi inali nuovamente attraverso Pingalâ (la narice destra), faccia Kumbhaka e esali attraverso Idâ (la narice sinistra) secondo il metodo che abbiamo insegnato, cambiando le narici alternativamente.

53. Che egli pratichi così alternando più volte le narici. Quando la inspirazione è completa, chiuda entrambe le narici, la destra col pollice e la sinistra con l'anulare, e col mignolo, senza usare mai l'indice e il medio. Le narici siano chiuse per tutta la durata del Kumbhaka.

54. Il Nigarbha Prânâyâma (semplice o senza Mantra) è realizzato senza la ripetizione del Bija-mantra; e il periodo di inspirazione, ritenzione e espirazione può essere esteso da uno o cento Mâtrâ

55. Il migliore è di venti Mâtrâ: cioè inspirazione venti secondi, ritenzione ottanta, ed espirazione quaranta secondi. Sedici Mâtrâ è il valore medio: cioè sedici, sessantaquattro e trentadue. Dodici Mâtrâ è il più piccolo: cioè dodici, quarantotto e ventiquattro. Così il Prânâyâma è di tre tipi.

56. Praticando il più piccolo Prânâyâma per qualche tempo, il corpo comincia a traspirare copiosamente; praticando quello medio, il corpo comincia a fremere (in special modo c'è un senso di fremito lungo la colonna vertebrale). Attraverso il Prânâyâma più alto, uno lascia il terreno, cioè c'è levitazione. Questi segni accompagnano il successo di questi tre tipi di Prânâyâma.

57. Attraverso il Prânâyâma si raggiunge il potere di levitazione (Khechari-shakti), attraverso il Prânâyâma sono curati i disturbi; attraverso il Prânâyâma la Shakti (energia spirituale) è risvegliata; attraverso il Prânâyâma è ottenuta la calma della mente e l'esaltazione dei poteri mentali (chiaroveggenza, ecc...); attraverso ciò, la mente diventa piena di beatitudine; in verità il praticante del Prânâyâma è felice.

2 - Sûryabheda-kumbhaka.

58-59. Gheranda disse : - Io ti ho parlato del Sahita-kumbhaka; adesso ascolta il Sûryabheda. Inspira con tutta la tua forza l'aria esterna attraverso il tubo solare (narice destra): trattieni questa aria con la più grande attenzione facendo Jâlandhara-Mudrâ. Mantieni il Kumbhaka finché la traspirazione non erompe dalla punta delle unghie e dalla radice dei capelli.

I Vâyu.

60. I Vâyu sono dieci, chiamati Prâna, Apâna, Samâna, Udâna, Vyâna, Nâga, Kûrma e Krikara, Devadatta e Dhanamjaya.

61-62. Le loro sedi: il Prâna si muove sempre nel cuore; l'Apâna nella sfera dell'ano; il Samâna nella regione dell'ombelico; l'Udâna nella gola; e il Vâyu pervade l'intero corpo.

Questi sono i cinque principali Vâyu, conosciuti come Prânâdi. Essi appartengono al corpo interno. I cinque Vâyu Nâgâdi appartengono al corpo esterno.

63-64. Adesso io ti parlerò delle sedi di questi cinque Vâyu esterni. Il Nâga Vâyu rappresenta la funzione di ruttare; il Kûrma apre le palpebre; il Krikara causa lo starnuto; il Devadatta produce lo sbadiglio; il Dhanamjaya pervade l'intero corpo grossolano e non lo lascia neanche dopo la morte.

65. Il Nâga-vâyu fa sorgere la coscienza, il Kûrma causa la visione, il Krikara la fame e la sete, il Devadatta produce lo sbadiglio e attraverso Dhanamjaya il suono è prodotto; questo non lascia il corpo neanche per un minuto.

66-67. Fai sorgere tutti questi Vâyu dalla radice dell'ombelico, che sono separati dalla Sûryanâdi; poi esala attraverso la Nâdi Idâ, lentamente, con confidenza e con una forza continua ed ininterrotta. Poi inala di nuovo attraverso la narice destra, trattieni come insegnato in precedenza, ed espira di nuovo. Fallo più volte. [In questo processo l'aria è sempre inspirata attraverso la narice destra]

I suoi benefici.

68. Il Sûryabheda-kumbhaka distrugge il decadimento e la morte, sveglia la Kundalishakti, aumenta il fuoco gastrico. O Chanda! Così io ti ho insegnato il Sûryabhedana-kumbhaka.

3 - Ujjâyî.

69. Chiudi la bocca, spingi l'aria esterna attraverso le narici, e spingi l'aria interna dai polmoni e dalla gola; trattienila nella bocca.

70. Poi avendo lavato la bocca (cioè espulso l'aria attraverso la bocca) realizza Jâlandhara. Che egli realizzi Kumbhaka con tutta la sua potenza e trattenga l'aria non ostacolata.

71-72. Tutte le opere sono compiute con Ujjâyî-kumbhaka. Lo Yogi non è mai attaccato dai disturbi del flegma o dei nervi, o dall'indigestione dalla dissenteria o dalla consunzione o dalla tosse; o dalla febbre o dall'ingrossamento della milza. Che un uomo effettui Ujjâyî per distruggere il decadimento e la morte.

4 - Shîtalî.

73. Spingi dentro l'aria attraverso la bocca (con le labbra contratte la lingua fuori), e riempi lo stomaco lentamente. Trattienila per breve tempo. Poi espira espira attraverso tutte e due le narici.

74. Che lo Yogi pratichi sempre questo Shîtalî-kumbhaka, dispensatore di beatitudine; facendo così egli sarà libero dall'indigestione, dal flegma e dai disordini biliari.

5 - Bhastrîkâ (mantice)

75. Come il mantice del fabbro si dilata e si contrae costantemente, così egli spinge lentamente l'aria all'interno attraverso entrambe le narici e espande l'addome; poi la spinge fuori rapidamente (facendo così il suono di un soffietto).

76-77. Avendo così inspirato e poi espirato velocemente per venti volte, che egli effettui Kumbhaka; e poi espiri nel modo che abbiamo detto. Che il saggio realizzi questo Bhastrikâ-kumbhaka tre volte: non soffrirà mai di alcun disturbo e sarà sempre sano.

6 - Bhramari.

78. Dopo la mezzanotte, in un luogo dove non si possono udire suoni di animali, ecc..., che lo Yogi pratici Pûraka (inspirazione) e Kumbhaka (ritenzione), chiudendo le orecchie con le mani.

79-80. Allora egli udrà vari suoni interni nel suo orecchio destro. Il primo suono sarà come quello dei grilli, poi quello di un flauto, poi di tuono, poi di tamburo, poi di insetto, poi di campanelli, poi di gong di bronzo, trombe, pignatta, mridanga, tamburi militari, dundubhi, ecc...

81-82. I vari suoni possono essere riconosciuti attraverso la pratica quotidiana di questo Kumbhaka. Per ultimo è udito il suono Anâhata che sorge dal cuore; di questo suono c'è una risonanza, in questa risonanza c'è una luce. In quella luce la mente dovrebbe essere immersa. Quando la mente è assorbita, allora raggiunge il più alto trono di Vishnu (Parama-pada). Attraverso il successo di questo Bhrâmari-kumbhaka uno ottiene il successo nel Samâdhi.

7 - Mûrcchâ.

83. Avendo realizzato il Kumbhaka comodamente, che egli ritiri la mente da tutti gli oggetti e la fissi nello spazio fra le sopracciglia. Questo causa venir meno della mente e dà la felicità. Infatti, attraverso questa unione del Manas con l'Âtman, la beatitudine dello Yoga è certamente ottenuta.

8 - Kevali.

84. Il respiro di ogni persona entrando produce il suono di "sah" e uscendo quello di "ham". Questi due suoni fanno "so-ham" (io sono lui), o "hamsah" (il grande cigno). Attraverso un giorno e una notte ci sono ventuno mila e seicento di tali respirazioni (cioè quindici respirazioni al minuto). Ogni essere vivente (Jîva) realizza questo Japa inconsciamente, ma costantemente. Questo è chiamato Ajapa-gâyatrî.

85. Questo Ajapâ-japa è realizzato in tre posti, cioè nel Mûladhâra (lo spazio fra l'ano e l'organo genitale), nel loto Anâhata (il cuore) e nel loto Âjnâ (lo spazio dove le narici si uniscono).

86-87. Questo corpo è lungo normalmente novantasei dighi (cioè sei piedi). La lunghezza ordinaria della corrente d'aria quando è espirata è di dodici dighi (nove pollici); cantando la sua lunghezza diventa di sedici dighi (un piede); mangiando è di venti dighi (quindici pollici); camminando è di 24 (18 pollici); dormendo è di 30 (22 e mezzo pollici); durante il rapporto sessuale è di 36 (27 pollici); facendo esercizio fisico è ancora di più.

88. Diminuendo la lunghezza naturale della corrente espirata da nove pollici a molto meno, aumenta la durata della vita, e aumentando la corrente diminuisce la durata della vita.

89. Fintantoché il respiro rimane nel corpo non c'è morte. Quando la piena lunghezza del respiro è confinata nel corpo, e a niente di esso è consentito di sortire, questo è il Kevala-kumbhaka.

90-91. Tutti i Jîva stanno costantemente e inconsciamente recitando questo Ajapâ-mantra, solo per un numero fissato di volte al giorno. Ma uno Yogi lo dovrebbe recitare consciamente e contare i numeri. Raddoppiando i numeri di Ajapâ (cioè trenta respirazioni al minuto), lo stato di Manonmanî (fissità della mente) è ottenuto. Non ci sono espirazioni e inspirazioni regolari in questo processo. E' solamente (Kevala) Kumbhaka.

92. Inspirando l'aria da entrambe le narici, che egli realizzi Kevala-kumbhaka. Il primo giorno che egli trattenga il respiro da una a sessantaquattro volte.

93-94. Questo Kevalî dovrebbe essere effettuato otto volte al giorno, una volta ogni tre ore; oppure cinque volte al giorno, così come ti dirò. Dapprima al mattino presto, poi a mezzodì, poi al crepuscolo, poi a mezzanotte, e quindi nell'ultimo quarto della notte. Oppure uno lo può fare tre volte al giorno, cioè al mattino, a mezzodì e alla sera.

95-96. Fintantoché il successo non è ottenuto nel Kevalî, egli dovrebbe aumentare la lunghezza del Ajapâ-japa ogni giorno, da una a cinque volte. Colui che conosce il Prânâyâma e il Kevalî è un vero Yogi. Che cosa non può ottenere in questo mondo colui che ha ottenuto il successo nel Kevala-kumbhaka?

Fine della quinta lezione.

LEZIONE SESTA.

Dhyâna Yoga.

1. Gheranda disse : - Il Dhyâna o meditazione è di tre tipi: grossolano, luminoso e sottile. Quando si medita su una particolare immagine (come il proprio Guru o una divinità), questo è Sthûla o meditazione grossolana. Quando si medita su Brahman o sulla Prakriti come una massa di luce, questa è chiamata meditazione Jyotis. Quando si medita su Brahman come Bindu (punto) e Kundalî questo è Sûkshma o meditazione sottile.

1 - Sthûla Dhyâna.

2-8. (Avendo chiuso gli occhi) che egli mediti sul mare di nettare sulla regione del suo cuore: sull'isola di pietre preziose nel mezzo di quel mare, la cui sabbia è fatta di polvere di diamanti e rubini. Sugli alberi Kadamba, su tutti suoi lati, carichi di fiori dolci; sul filo di alberi fioriti, vicino a quell'albero, come un bastione, simile a Mâlâti, Mallikâ, Jâtî, Kesora, Champaka, Pârijâta e Padma, e sulla fragranza di quei fiori sparsa tutto intorno, da ogni parte. Nel mezzo di questo giardino, che lo Yogi immagini che ci sia un bell'albero di Kalpa, che ha quattro rami, che rappresentano i quattro Veda e che è pieno di fiori e frutti. Le api ronzano lì e i cucù cantano. Sotto quell'albero che egli immagini una ricca piattaforma di gemme preziose e poi che su essa si trovi un costoso trono intarsiato di gioielli, e che su quel trono sieda una particolare divinità, come insegnato dal suo Guru. Che egli mediti sulla forma appropriata, ornamenti e veicolo di quella divinità. La meditazione costante di una tale forma è Sthûla-dhyâna.

Un altro processo.

9-11. Che lo Yogi immagini che nel pericarpo del grande loto dai mille petali (il cervello) c'è un loto più piccolo che ha dodici petali. Il suo colore è bianco, molto luminoso con dodici lettere bîja, chiamate ha, sa, ksha, ma, la ,va, ra, yum, ha, sa, kha, phrem. Nel pericarpo di questo più piccolo loto ci sono tre linee che formano un triangolo (a, ka, tha): che hanno tre angoli chiamati ha, la, ksha, e nel mezzo di questo triangolo c'è il Pranava Om.

12. Poi lui mediti sul fatto che lì c'è un bel sedile che ha Nâda e Bindu. Su quel sedile ci sono due cigni e un paio di sandali di legno.

13-14. Là egli contempli il suo Guru Deva, che ha due braccia e tre occhi, vestito di bianco, unto con crema di sandalo bianca, che indossa ghirlande di fiori bianchi; alla sinistra del quale si trova la Shakti di un colore rosso sangue. Contemplando così il guru, lo Sthûla-dhyâna è raggiunto.

2 - Jyotirdhyâna.

15. Gheranda disse: - lo ti ho paraalato della Sthûla-dhyâna; ascolta ora la meditazione sulla luce, attraverso la quale lo Yogi ottiene il successo e vede il suo Sè.

16. Nel Mûlâdhâra c'è Kundalini, dalla forma di serpente. Il Jîvâtman è la come la fiamma di una lanterna. Medita su questa fiamma come il Brahman Luminoso. Questo è il Tejordhyâna o Jyotirdhyâna.

Un'altro processo.

17. Nel mezzo fra le sopracciglia, sopra la mente, c'è la Luce dell'Om. Che egli mediti su questa fiamma. Questo è un altro metodo di contemplazione della fiamma.

3 - Sûkshma-dhyâna.

18-19. Gheranda disse: - O Chanda! Tu hai udito il Tejodhyâna, ascolta adesso il Sûkshma-dhyâna. Quando, per buona fortuna, Kundalini è risvegliata, essa si riunisce con l'Âtman e lascia il corpo attraverso l'apertura degli occhi: e gode sé stessa percorrendo le vie reali. Non può essere vista a causa della sua sottigliezza e variabilità.

20. Lo Yogi, comunque, ottiene il successo praticando Shâmbhavî-mudrâ, cioè guardando fisso lo spazio senza battere le ciglia. (Allora egli vedrà il suo Sûkshma Sharîra). Questo è chiamato Sûkshma-dhyâna, difficile da essere ottenuto anche dai Deva, poiché è un grande mistero.

21. La meditazione sulla luce è cento volte superiore a quella sulla forma; e diecimila volte superiore a Tejodhyâna è la meditazione su Sûkshma.

22. O Chanda! Così io ti ho parlato del Dhyâna-Yoga, una preziosissima conoscenza; perché, attraverso di essa, c'è una percezione diretta del Sè. Da qui il Dhyâna è portato alle stelle.

Fine della sesta lezione.

LEZIONE SETTIMA.

Samâdhi Yoga.

1. Gheranda disse: - Il Samâdhi è un grande Yoga; è ottenuto attraverso una grande fortuna. E' ottenuto attraverso la grazia e la gentilezza del Guru, e attraverso una profonda devozione verso di lui.
2. Quello Yogi che ha confidenza o fede nella conoscenza, fede nel suo proprio Guru, fede nel proprio Sé, raggiunge questa meravigliosa pratica del Samâdhi.
3. Separa la mente dal corpo e uniscila col Paramâtman. Questo è conosciuto come Samâdhi o Mukti, liberazione da tutti gli stati di coscienza.
4. Io sono Brahman, e nient'altro, in verità io sono Brahman, io non partecipo al dolore, io sono l'Esistenza, l'Intelligenza e la Beatitudine (Sat, Chit, Ânanda); sempre libero e uno col Brahman.
- 5-6. Il Samâdhi è quadruplice, cioè, Dhyâna, Nâda, Rasânanda, e laya rispettivamente, ottenuti attraverso Shâmbavî-mudrâ, Khechhari-mudrâ, Bhrâmarî-mudrâ e Yoni.mudrâ. Il Bhakti.yoga Samâdhi è la quinta forma di Samâdhi, mentre il Râja-yoga Samâdhi, ottenuto attraverso Mano-mûrcchâ Kumbhaka, è la sesta.

1 - Dhyâna-yoga Samâdhi.

7. Praticando lo Shambhavî-mudrâ percepisca l'Âtman. Avendo visto una volta il Brahman in un Bindu (punto di luce), fissi la mente su quel punto.
8. Porti l'Âtman in Kha (etere), porti il kha (etere di spazio) nell'Âtman. Così vedendo l'Âtman pieno di kha (spazio o Brahman), niente lo ostacolerà. Essendo pieno di beatitudine perpetua, l'uomo entra in Samâdhi (trance o estasi).

2 - Nâda-yoga Samâdhi.

9. Gira la lingua in alto (chiudendo il passaggio dell'aria), praticando il Khechhari.mudrâ; facendo così, il Samâdhi (trance da asfissia) sarà indotto; non c'è bisogno di fare altro.

3 - Rasânanda-yoga Samâdhi.

- 10-11. Che egli pratichi il Bhrâmarî-kumbhaka, soffiando nell'aria lentamente: espella l'aria pianissimo, finché sorge un ronzio simile a quello di un insetto. Che egli conduca la mente e la porti nel centro di questo ronzio di insetto. Facendo così, ci sarà il Samâdhi e attraverso di questo, sorge la conoscenza del "so ham" (io sono lui), e si stabilisce una grande felicità.

4 - Laya-siddhi-yoga Samâdhi.

- 12-13. Praticando lo Yoni-mudrâ che egli immagini di essere la Shakti, e col suo sentimento goda la beatitudine del Paramâtman (e che entrambi sono uniti in una cosa

sola). Attraverso questo egli diventa pieno di beatitudine, e realizza "aham Brahma" (io sono brahma). Questo conduce all'Advaita Samâdhi.

5 - Bhakti-yoga Samâdhi.

14-15. Che egli mediti all'interno del cuore la sua speciale divinità; che egli sia pieno di estasi attraverso tale meditazione, e con un brivido sparga lacrime di felicità, e facendo così sarà sopraffatto dalla gioia. Questo porta al Samâdhi e Manonmanî.

6 - Râja-yoga Samâdhi.

16. Praticando Manomûrcchâ Kumbhaka unisci la mente con l'Âtman. Attraverso questa unione si ottiene il Râja-yoga Samâdhi.

7 - Preghiera del Samâdhi.

17. O Chanda! Così io ti ho parlato del Samâdhi che porta all'emancipazione. Râja-yoga Samâdhi, Unmanî, Sahajâvasyâ sono tutti sinonimi, e significano unione del Manas con Âtman (della mente con lo spirito).

18. Vishnu è nelle acque, Vishnu è nella terra, Vishnu è sul picco della montagna; Vishnu è nel mezzo delle fiamme e del fuoco del vulcano; l'intero universo è pieno di Vishnu.

19. Tutti coloro che camminano sulla terra o che si muovono nell'aria, tutte le creature vive ed animate, alberi, arbusti, radici, rampicanti ed erba, ecc..., oceani e montagne - tutti - sappi che essi sono Brahman. Nell'Âtman vedi tutti loro.

20. L'Âtman intrappolato nel corpo è Chaitanya o la Coscienza, è senza tempo, l'eterno, il sublime; conoscendo questo separati dal corpo, rendilo libero dai desideri e dalle passioni.

21. In questo modo il Samâdhi è ottenuto, libero da tutti i desideri. Libero dall'attaccamento al suo stesso corpo, ai figli, alla moglie, agli amici, ai parenti, e ai ricchi; libero da tutto ciò, lascia che egli ottenga pienamente il Samâdhi.

22. Shiva ha rivelato molti Tattva, come Laya Amrita, ecc..., dei quali io ti ho concesso un estratto, che porta all'emancipazione.

23. O Chanda! In questo modo io ti ho parlato del Samâdhi, difficile da ottenere. Conoscendo ciò non c'è rinascita in questo mondo.

Fine della settima lezione.