

I testi classici del tantrismo Indù

HATHA-YOGA PRADÎPIKÂ

□

CAPITOLO I

1. Mi inchino al Primo Maestro Shri Âdinâtha, dal quale provenne la scienza dello Hatha-Yoga, che splende come una scala per colui che vuole raggiungere le vette del Râja-Yoga.
2. Lo Yogi Svâtmârâma, avendo salutato il suo Guru Nâtha, si prepara ad esporre la scienza dello Hatha-Yoga solo come preparazione per il Râja-Yoga.
3. Svâtmârâma, nella sua pietà, offre questa illuminazione dello Hatha-Yoga a coloro che non possono conoscere il Râja-Yoga, confusi da molte opinioni diverse.
4. Matsyendra, Goraksa ed altri, hanno conosciuto bene la scienza dello Hatha-Yoga. Lo Yogi Svâtmârâma l'ha conosciuta grazie al loro aiuto.
- 5-6-7-8-9. Shri Âdinâtha, Matsyendra, Shâbara, Ânandabhairava, Caurangî, Mîna, Goraksha, Virûpâksha, Bileshaya, Manthânabhairava, Siddhi, Buddha, Kanthadi, Korantaka, Surânanda, Siddhipâda, Carpati, Kânerî, Pûjyapâda, Nityanâtha, Nirañjana, Kapâli, Bindunâtha, Kâkacandhîshvara, Allâama, Prabhudeva, Ghodâcoli, Tintini, Bhanûkî, Nâradeva, Khandakâpâlîka, ed altri saggi, con la potenza dello Hatha-Yoga, conquistano le leggi della morte, percorrendo liberamente l'universo.
10. Lo Hatha-Yoga è il rifugio in cui trovano asilo coloro che patiscono ogni forma di sofferenza ed è come la tartaruga di sostegno dell'universo, per quelli che sono impegnati in qualsiasi forma di Yoga.
11. Gli Yogi che aspirano al successo devono tenere rigorosamente segreta la scienza dello Hatha-Yoga. Segreta è efficace, rivelata è inutile.
12. Lo Hatha-Yogi deve vivere in un luogo solitario, in un paese ben governato dove sono applicate le leggi del Dharma, dove abbondano le elemosine ed il cibo, in una piccola capanna, delle dimensioni di un tiro d'arco, senza sassi, fuoco ed acqua.
13. La capanna deve avere una piccola porta; essere senza finestre né altre aperture, non troppo alta o troppo bassa, ben spalmata con uno strato di sterco di mucca, pulita e assolutamente senza insetti. L'esterno deve essere gradevole, allietato da un grande spazio aperto, una pergola, e un pozzo circondato da un muro. Queste sono le caratteristiche di una capanna per lo Yogi, descritta dai Siddha esperti nello Hatha-Yoga.
14. Occupando questa capanna, libero da ogni preoccupazione, egli deve interessarsi esclusivamente di Yoga, come insegnatogli dal Guru.
15. Lo Yoga è ostacolato da sei motivi: l' eccesso di cibo, gli sforzi troppo violenti, l'eccessivo parlare, l' eccessiva austerità, i contatti con le persone e l'instabilità.

16. Lo Yoga riesce con successo grazie a sei fattori: l'energia, il coraggio, la perseveranza, la retta comprensione, la fermezza, la rinuncia alle relazioni sociali.

17. Le Âsana, cioè le posizioni, sono il primo gradino dell'Hatha-Yoga e sono trattate per prime. Hanno per risultato la stabilità, la salute e l'agilità.

18. Descriverò adesso alcune Âsana adottate da saggi come Vâsishtha e Yogi come Matsyendra.

Svastikâsana.

19. Si dice Svastikâsana quando si sono correttamente poste le piante dei piedi fra le cosce ed il ginocchio opposto, in posizione seduta.

Gomukâsana (posizione del muso di vacca).

20. Si dice Gomukhâsana ed assomiglia al muso di una vacca: bisogna porre la caviglia destra sul fianco esterno della coscia sinistra ed il tallone sinistro sul fianco esterno della coscia destra.

Vîrâsana (posizione dell'eroe)

21. Si mette un piede su una delle cosce, facendola così trovare al di sopra dell'altro piede: è Vîrâsana.

Kûrmâsana (posizione della tartaruga).

22. Stare seduti, comprimendo l'ano con i due talloni in direzioni contrapposte (la caviglia destra a sinistra e quella sinistra a destra), costituisce Kûrmâsana.

Kukkutâsana (posizione del gallo).

23. Partendo dalla posizione di Padmâsana, inserendo le mani fra le cosce e i polpacci, le si appoggiano al terreno, ci si solleva e ci si tiene in alto: è la posizione Kukkutâsana.

Uttânakûrmâsana (posizione della tartaruga rovesciata).

24. Partendo dalla posizione di Kukkutâsana, si uniscono le mani dietro la nuca e si giace sulla schiena come una tartaruga rovesciata: è Uttânakûrmâsana.

Dhanurâsana (posizione dell'arco).

25. Afferrando i due alluci con le mani, portarli a sé fino alle orecchie, piegando il corpo all'indietro, come se fosse un arco: questo è detto Dhanurâsana.

Matsyendrâsana (la posizione di Matsyendra)

26. Mettere il piede destro alla base della coscia sinistra, ed il piede sinistro all'esterno del ginocchio destro. Lo Yogi mantiene questa posizione, afferrando i piedi, con il corpo girato nella direzione opposta. E' l'Âsana insegnata da Srî Matsyanâtha.

27. Questa posizione di Matsyendra stimola il fuoco gastrico, è un'arma potente che distrugge terribili malattie. La sua pratica costante conferisce agli uomini il risveglio di Kundalinî e la stabilizzazione del nettare lunare.

Pashchimatânâsana (posizione dell'estensione dorsale).

28. Avendo steso le gambe al suolo, dritte come bastoni, bisogna afferrare con le mani le dita dei piedi ed appoggiare la fronte sulle ginocchia: restare in questa posizione è Pashchimatâna.

29. Questa importante Âsana fa circolare la corrente vitale lungo il dorso (nella Shusumnâ Nâdî), risveglia il fuoco gastrico, riduce il ventre e dà la salute.

Mayûrâsana (posizione del pavone).

30. Appoggiandosi sulla terra con le mani, porre i gomiti a livello dell'ombelico e sollevare il corpo mantenendolo ben diritto. Questo è detto Mayûrâsana.

31. Questa Âsana elimina rapidamente ogni malattia, a partire dalla dilatazione della milza e dall'idropsia. Consuma totalmente tutti i cibi malsani o presi in eccesso, vivifica il fuoco gastrico e fa digerire anche i veleni mortali.

Shavâsana (posizione del cadavere).

32. Giacere a terra sulla schiena come un cadavere, è Shavâsana. Toglie la fatica e dà il riposo mentale.

33. Fra le ottantaquattro Âsana insegnate da Shiva, ho scelto le quattro essenziali, e le spiegherò.

34. Le quattro migliori Âsana son Siddhâsana, Padmâsana, Simhâsana e Bhadrâsana. E fra queste, Siddhâsana, la più comoda, deve essere praticata tutti i giorni.

Siddhâsana (posizione perfetta o dei Siddha).

35. Avendo messa la pianta di un piede contro la regione perineale, si deve porre l'altro piede sopra all'organo sessuale. Appoggiando forte il mento sul petto, si deve restare immobili, con i sensi sotto controllo, e lo sguardo fisso al centro delle sopracciglia. Questa posizione è chiamata Siddhâsana ed apre le porte della liberazione.

36. Ancora un modo per eseguire Siddhâsana: quando si porta il tallone sinistro al di sopra dell'organo sessuale, e, su questo tallone, si pone il tallone destro.

37. Questa posizione viene chiamata Siddhâsana; altri la conoscono come Vajrâsana, altri la chiamano Muk tâsana, altri ancora Guptâsana.

38. Così come fra gli Yama è preminente un'alimentazione moderata, e fra i Niyama la non violenza, per i Siddha Siddhâsana è la più importante di tutte le Âsana.

39. Fra le ottantaquattro posizioni, si deve sempre praticare Siddhâsana, perché purifica le settantadue Nâdî.

40. Lo Yogi che medita e mangia con moderazione, praticando Siddhâsana costantemente, per dodici anni, otterrà i risultati finali.

41. Che bisogno c'è delle tante altre posizioni se Siddhâsana è eseguita bene, ed il respiro è accuratamente trattenuto per mezzo del Kevala Kumbhaka?

42. Se anche soltanto Siddhâsana è eseguita con maestria, senza difficoltà, si avrà la sospensione delle funzioni dello spirito (Unmanî Kalâ), e i tre Bandha saranno eseguiti con facilità.

43. Non c'è nessuna Âsana come Siddhâsana, nessun Kumbhaka come Kevala Kumbhaka, nessun Mudrâ come Khecarî, e nessun assorbimento dello spirito (Laya) come quello fatto in Nâda.

Padmâsana (posizione del loto).

44. Porre il piede destro sulla coscia sinistra e, nello stesso modo, il piede sinistro sulla coscia destra. Afferrare i due alluci con le mani incrociate dietro la schiena, appoggiare il mento sul petto e dirigere lo sguardo verso la punta del naso. Gli Yamin chiamano questa posizione Padmâsana, che distrugge tutte le malattie.

45. Porre i piedi sulle cosce, con le piante verso l'alto. Appoggiare le mani fra le cosce, con le mani rivolte verso l'alto.

46. Dirigere lo sguardo verso la punta del naso, appoggiare la lingua sulla base dei denti ed il mento sul petto. Innalzare lentamente il Prâna.

47. Questa posizione è chiamata Padmâsana, che distrugge tutte le malattie; non può essere praticata dalle persone qualsiasi, ma solo dai saggi.

48. Mantenendo bene la posizione di Padmâsana, unire le mani a coppa, spingere forte il mento sul petto; meditando sull'Assoluto, bisogna più volte sollevare Apâna Vâyû e spingere verso il basso il Prâna inspirato. Chi esegue questo, ha un risveglio ineguagliabile, per mezzo della potenza di Shakti.

49. Non c'è alcun dubbio che lo Yogi in Padmâsana, che trattiene l'aria inspirata dalla Nâdî, otterrà la liberazione.

Simhâsana (posizione del leone).

50. Mettere le caviglie sotto i testicoli, ai due lati della Sîvani (perineo), la caviglia sinistra dal lato destro e quella destra dal lato sinistro.

51. Dopo aver messo le mani sulle ginocchia, con le dita aperte, la bocca spalancata, la mente concentrata, fissare con lo sguardo la punta del naso.

52. Questa posizione è Simhâsana, esaltata dai migliori Yogi, un'eccellente Âsana che favorisce la coordinazione fra i tre Bandha.

Bhadrâsana (posizione benefica).

53. Mettere le caviglie sotto i testicoli, ai lati della Sîvani, tenendo la caviglia sinistra a sinistra, e quella destra a destra.
54. Afferrare con le mani i piedi e tenerli ben fermi, uniti l'uno contro l'altro. Questa posizione è Bhadrâsana, che distrugge tutte le malattie.
55. I Siddha e gli Yogi la chiamano Gorakshâsana. Con la sua pratica, la fatica accumulata con le Âsana e i Bandha scompare.
- 56-57. Occorre ora portare la propria attenzione sulla purificazione delle Nadî, la respirazione durante i Mudrâ, etc. Le Âsana, i Kumbhaka di ogni tipo, le tecniche chiamate Mudrâ, infine un attento ascolto dei richiami interiori (Nâda-anusamdhâna), rappresentano la corretta successione degli esercizi nella pratica dell'Hatha-Yoga. Il discepolo che osserva il voto di continenza, che segue una dieta moderata, che rinuncia a tutto e si dedica completamente allo Yoga, in un anno diventa un Siddha (raggiunge il successo), non c'è alcun dubbio.
58. Per dieta moderata si intende un cibo grasso e dolce, che lascia libero un quarto dello stomaco, mangiato come fosse un'offerta a Shiva.
59. Per uno Yogi sono controindicate: le sostanze amare, acide, piccanti, troppo salate, calde, gli ortaggi verdi, la farinata acida, gli olii, i semi di sesamo, la mostarda, le bevande inebrianti, il pesce, la carne di capra e di altri animali, il latte accagliato, il latticello, il baccello Kulattha, le giuggiole, i dolci al sesamo, l'assafetida e l'aglio.
60. Occorre conoscere la dieta non adatta ad uno Yogi: il cibo riscaldato, secco o insipido, sciocco o troppo salato, acido, avariato, con troppa verdura, deve essere evitato.
61. Al principio della pratica lo Yogi dovrà evitare di scaldarsi al fuoco votivo, le donne ed i viaggi. Secondo le parole di Goraksha: "Bisogna evitare la compagnia di persone inadatte, l'occuparsi dei fuochi sacrificali, delle donne e dei pellegrinaggi; occorre rinunciare ai bagni di prima mattina, ai digiuni e a tutto ciò che puo' creare malessere".
62. Sono raccomandati per gli Yogi i cereali più adatti, come grano, riso ed orzo, il riso Shâshtika, etc....., il latte, il burro chiarificato (Ghee), il burro fresco, lo zucchero scuro, lo zenzero, il frutto di Patolaka, le cinque verdure fogliose Jîvantî, Vâstu, Mûlyâkshi, Meghanâda e Punarnava, le lenticchie e l'acqua pura.
63. Uno Yogi deve mangiare cibi nutrienti, grassi, ricchi di latte, appetitosi e dolci, adatti alla pratica.
64. Un uomo sia giovane, maturo o vecchio, anche se malato e debole, otterrà il successo praticando instancabilmente lo Yoga in tutti i suoi aspetti.
65. Il successo è raggiunto da chi pratica assiduamente lo Yoga. Come potrebbe ciò accadere all'ozioso? Non si può ottenere il successo nello Yoga solo con la lettura.

66. Il successo non si raggiunge indossando l'abito adatto o parlando di Yoga. Solo la pratica è causa del successo; non c'è alcun dubbio, questa è la verità.

67. Le posizioni, i diversi tipi di Kumbhaka e le altre divine tecniche, devono tutte essere eseguite durante la pratica dell'Hatha-Yoga, perché si raggiunga il risultato del Raja-Yoga.

CAPITOLO II.

1. Quando lo Yogi si è perfezionato nelle posizioni, deve praticare Prânâyâma secondo gli insegnamenti del proprio maestro, con i sensi sotto controllo e seguendo una dieta salutare e moderata.
2. Quando il respiro è irregolare la mente è instabile. Quando il respiro è immobile, la mente è calma e lo Yogi raggiunge l'immobilità assoluta. Questo si ottiene trattenendo il respiro.
3. Si dice che c'è vita, finché c'è il respiro: la morte è la sua mancanza. Quindi il respiro deve essere trattenuto.

Nâdî- Shuddhi.

4. Quando le Nâdî sono piene di impurità, il Prâna non passa dal sentiero di mezzo. Come si può allora avere Unmanî-bhava, ed avere successo nella pratica?
5. Quando tutte le Nâdî impure sono state purificate, solo allora lo Yogi è capace di regolare completamente il Prâna.
6. Occorre praticare Prânâyâma tutti i giorni, con spirito sattvico (col cuore puro), perché siano rimosse tutte le impurezze che ostruiscono Sushumna-nâdî.

Nâdî-shodhana Prânâyâma.

7. Lo Yogi, assunta la posizione di Padmâsana deve inspirare dalla luna (la narice sinistra) e, dopo aver trattenuto il respiro per quanto puo', deve espirare dal sole (la narice destra).
8. Poi inspirando dal sole, riempie lentamente il petto; espira dalla luna dopo aver trattenuto il respiro come si è già detto.
9. Inspirando ogni volta dalla narice da cui si è espirato, bisogna trattenere il respiro il più opossibile, poi espirare dall'altra narice lentamente, mai rapidamente.
10. L'aria è inspirata da Idâ (la narice sinistra), dopo averla trattenuta deve essere espirata dall'altra narice. Quando si è inspirato da Pingalâ (la narice destra), dopo aver trattenuto l'aria, si espira dalla narice sinistra. Presso gli Yamin che praicano regolarmente questo esercizio, la respirazione alternata dalla narice destra e sinistra, si ha la purificazione completa delle Nâdî in tre mesi.
11. Si deve praticare Prânâyâma quattro volte al giorno, all'alba, a mezzogiorno, al tramonto e a mezzanotte, ed arrivare gradualmente a praticarlo per ottanta volte ogni volta.
12. Allo stadio iniziale appare il sudore, a quello intermedio il tremito, a quello finale il Prâna raggiunge il vero Luogo (Brahmarandra). Ecco perché bisogna controllare il Vâyu.
13. Si deve strofinare il corpo col sudore prodotto dallo sforzo, e questo dà forza e leggerezza.

14. Nei primi stadi della pratica, si consiglia di mangiare latte e burro chiarificato. In seguito, quando la pratica si è stabilizzata, non è più necessaria questa attenzione.
15. Un leone, un elefante o una tigre sono domati gradualmente, nello stesso modo la respirazione va controllata per gradi, lentamente, altrimenti ucciderà il Sâdhaka.
16. Il Prânâyâma ben eseguito distrugge ogni malattia, ma una sua pratica sbagliata può far insorgere tutte le malattie.
17. Il singhiozzo, l'asma, la tosse, la cefalea, il male agli orecchi e agli occhi, ed altre svariate malattie sono provocate da un disordine del Vâyu.
18. Ogni volta occorre espirare e inspirare l'aria regolarmente, e regolarmente occorre trattenerla, solo così si raggiunge il successo.
19. Quando le Nâdî sono purificate, appaiono segni esteriori, come snellezza e lucentezza del corpo.
20. Grazie alla purificazione delle Nâdî si può trattenere il respiro a proprio piacimento, il fuoco gastrico è più attivo, si manifestano suoni interiori e si gode di una salute perfetta.

Shat Karman (le sei azioni).

21. Chi è troppo grasso e flemmatico dovrebbe praticare prima di tutto le sei azioni; chi non ha questi difetti, non deve praticarle, perché c'è già equilibrio fra i tre umori (Dosha).
22. Le sei azioni sono chiamate: Dhauti, Basti, Neti, Trâtaka, Nauli, Kapâlabhâti.
23. Queste sei azioni, che purificano il corpo, devono essere mantenute segrete. Hanno strabilianti qualità e sono tenute in grande considerazione dai migliori Yogi.

Dhauti (pulizia interna).

24. Si deve inghiottire lentamente, come dirà il Guru, una striscia di stoffa larga quattro dita e lunga quindici cubiti, ben inumidita, e poi estrarla. Ciò è chiamato Dhauti-karman.
25. Senza dubbio la tosse, l'asma, la dilatazione della milza, la lebbra e una ventina di malattie causate dal Kapha scompaiono per merito del Dhauti-karman.

Basti (lavaggio).

26. Seduti nell'acqua sino all'altezza dell'ombelico, nella posizione di Utkatâsana, si contrae l'ano per aspirare l'acqua, dopo avere introdotto in esso un tubicino, e si effettua così un lavaggio: questo è il Basti-karman.
27. Il potere di Basti-karman combatte il tumore addominale, l'ingrossamento della milza, l'idropisia e tutti i mali derivanti da scompensi di Vâta, Pitta e Kapha.

28. Questo Basti-karman praticato nell'acqua pulisce e armonizza i sette Dhâthu, le facoltà di percezione e di azione e lo spirito (Antahkarana). Conferisce la bellezza, attiva il fuoco gastrico e distrugge completamente i disturbi accumulati.

Neti.

29. Un filo lungo una spanna, ben unto, viene introdotto da una narice e fatto uscire dalla bocca. Questo viene chiamato dai Siddha Neti-karman.

30. Questo Neti purifica la zona della testa, conferisce una vista chiara e guarisce le molteplici malattie che compaiono nel corpo al di sopra delle spalle.

Trâtaka.

31. Fissare con calma e concentrazione un piccolo oggetto finché non compaiono le lacrime. Questo è chiamato Trâtaka dagli Âchârya.

32. Trâtaka, che guarisce le malattie degli occhi e vince la pigrizia, deve essere custodito segretamente, come si farebbe con uno scrigno d'oro.

Nauli.

33. Tenendo le spalle inclinate, si deve ruotare il ventre a destra e a sinistra, con la velocità di un vortice. Questo è chiamato Nauli dai Siddha.

34. Questo Nauli, coronamento di tutti i Kriyâ dello Hatha-Yoga, riaccende il fuoco gastrico indebolito, procura una buona digestione, distrugge ogni malattia e dona felicità senza fine.

Kapâlabhâti.

35. Espirare ed inspirare con la velocità del mantice del fabbro è chiamato Kapâlabhâti, che distrugge tutte le malattie da Kapha.

36. Quando, con le sei azioni, si sono fatte scomparire l'obesità, le impurità e i disordini causati da Kapha, ci si deve dedicare al Prânâyâma e il successo sarà ottenuto senza sforzo.

37. Alcuni Âchârya pensano che tutte le impurità vengano distrutte dal solo Prânâyâma e che non sia necessaria nessun'altra azione.

Gaja-karanî.

38. Spingendo verso l'alto l'Apâna-vâyû fino in gola, si vomitano le sostanze contenute nello stomaco. Con questa pratica il sistema delle Nâdî viene sempre più conosciuto e controllato. Gli esperti di Hatha-Yoga lo chiamano Gaja-karanî (la pratica dell'elefante).

39. Perfino Brahma e i trenta dei, per paura della morte, si impegnarono nella pratica del Prânâyâma. Ecco perché bisogna controllare il respiro.

40. Finché si trattiene il respiro, la mente è calma e lo sguardo fissa il centro fra le sopracciglia. Perché aver paura della morte?

41. Quando il sistema delle Nâdî è stato perfettamente purificato grazie alla disciplina del respiro ben praticata, il Prâna entra facilmente nell'imboccatura di Sushumnâ.

Manonmanî.

42. Quando il Prâna si muove liberamente lungo Sushumnâ, la mente raggiunge l'equilibrio. E' chiamata Manonmanî questa condizione di equilibrio della mente.

43. Per realizzare questo scopo, coloro che conoscono i metodi praticano vari tipi di Kumbhaka. Infatti con la pratica dei diversi tipi di Kumbhaka, si ottengono meravigliosi successi.

I diversi tipi di Prânâyâma.

44. Sûryabhedana, Ujjâyin, Sîtkârin, Sîtalî, Bhastrîkâ, Bhrâmarin, Mûrcchâ e Plâvinî sono gli otto tipi di Prânâyâma.

I tre Bandha.

45. Alla fine della inspirazione si deve praticare il Bandha chiamato Jâlandhara. Alla fine della ritenzione e all'inizio della espirazione, occorre eseguire Uddiyâna-bandha.

46. Contraendo contemporaneamente la regione del pube e la gola e ritraendo l'addome verso il dorso, si fa entrare il Prâna nella Brahma-nâdi.

47. Lo Yogi che fa risalire l'Apâna-vâyû e spinge il Prâna-vâyû verso il basso della gola, è libero dalla vecchiaia ed ha la forza di un ragazzo di sedici anni.

Sûryabhedana.

48. Seduto su un sedile comodo, mantenendo una posizione stabile, lo Yogi inspira lentamente l'aria esterna dalla narice destra.

49. Egli deve riempirsi di quest'aria, e trattenerla il più possibile, finché si sente l'effetto dai capelli alle unghie dei piedi; poi deve espirare lentamente dalla narice sinistra.

50. Questo eccellente Sûriabhedana purifica il cervello, elimina completamente tutte le malattie provocate dai disordini del Vâta, e quelle dovute ai vermi intestinali. Deve essere praticato di continuo.

Ujjâyin.

51. A bocca chiusa si deve inspirare lentamente l'aria dalle narici, in modo che il cammino dell'aria dalla gola al petto produca un suono.

52. Eseguire Kumbhaka (trattenere l'aria) come prima, ed espirare dalla narice sinistra. Questo elimina le malattie della gola dovute al Sheshman, ed aumenta il fuoco gastrico.

53. Ciò elimina i difetti delle Nâdî, l'idropsia e i disordini dei Dhâtu. Questo Kumbhaka, detto Ujjâyin, può essere eseguito stando in piedi o camminando.

Sîtkârin.

54. Si deve produrre il suono Sît con la bocca (inspirando), poi si espira solo dal naso. Grazie alla ripetuta pratica di questo esercizio, lo Yogi diventa simile al dio dell'amore (Kâmadeva).

55. Egli diventa oggetto di adorazione nella cerchia delle Yoginî; capace di creare e distruggere, non conosce più la fame, la sete, la stanchezza e il sonno.

56. La sua energia fisica diviene invulnerabile ad ogni attacco. Seguendo questo metodo, diventa veramente il più grande Yogi del mondo.

Shîtalî.

57. Si esegue Kumbhaka, come prima, inspirando l'aria dalla lingua, poi si espira l'aria dalle narici, con saggezza.

58. Il gonfiore di stomaco, l'ingrossamento della milza, le febbri, i disordini della bile, la fame e la sete, gli effetti di tutti i tipi di veleno sono annullati dalla pratica di questa Shîtalî Kumbhikâ.

Bhastrikâ.

59. Si pongono le piante dei piedi, ben pulite, sulle cosce opposte; questo è Padmâsana, che distrugge tutti i mali.

60-61. Mantenendo correttamente Padmâsana, con la mente calma, col torace e il collo sulla stessa linea, a bocca chiusa, si espira con forza da una narice, in modo che il passaggio dell'aria nel torace e nella gola, fino alla testa, produca un suono; immediatamente si inspira forte fino al Loto del cuore.

62-63. Di nuovo si deve espirare e poi inspirare nello stesso modo, ritmicamente. L'aria deve essere mossa con sapienza dentro e fuori dal corpo, come il mantice è mosso ritmicamente dal fabbro. Quando si è stanchi, si deve terminare inspirando dalla narice destra.

64. Si deve stringere bene una delle narici senza usare il medio e l'indice, dopo che si è riempito bene d'aria il torace.

65-66-67. Dopo aver eseguito Kumbhaka come prescritto, si deve espirare dalla narice sinistra. Si curano così i mali dovuti a Vâta, Pitta e Shleshman, si aumenta il fuoco gastrico, si risveglia la Kundalinî; questo Kumbhaka chiamato Bhastrikâ, purificante, piacevole, benefico, rimuove l'ostacolo sotto forma di Kapha, che blocca l'ingresso della Brahmanâdî, e taglia i tre nodi situati insieme nel corpo. Occorre praticare con molta attenzione questo Kumbhaka detto "il mantice del fabbro (Bhastrâ).

Bhrâmarin.

68. L'inspirazione deve essere rapida e produrre un suono simile al ronzio di un'ape maschio. L'espiazione, lenta, deve ricordare il ronzio dell'ape femmina. Da questo esercizio ripetuto, sorge nella mente dei grandi Yogi una gioia beata.

Mûrcchâ.

69. Si deve eseguire profondamente Jâlandhara-bandha alla fine dell'inspirazione, e poi espirare molto lentamente. Questa è la Kumbhikâ chiamata Mûrcchanâ, che porta la mente alla mancanza di consapevolezza e dà la felicità.

Plâvinî.

70. Lo Yogi, con il torace completamente riempito di abbondante aria, galleggia facilmente anche su acque profonde, come una foglia di loto.

71. Il Prânâyâma è diviso in tre parti: Recaka (espiazione), Pûraka (inspirazione), e Kumbhaka (ritenzione). Ci sono due tipi di Kumbhaka: Sahita (accompagnato da Recaka e Pûraka) e Kevala (solo, senza Recaka né Puraka).

72. Si deve praticare Sahita-kumbhaka finché non si ottiene il successo in Kevala-kumbhaka, che è la ritenzione del respiro senza difficoltà, senza Recaka né Pûraka.

73-74-75-76. Questo Kumbhaka, da solo, rappresenta il vero Prânâyâma. Quando lo Yogi arriva a realizzare il Kevala-kumbhaka, senza accompagnarlo con Recaka e Pûraka, non c'è più niente di irraggiungibile nei tre mondi. Chi sa trattenere l'aria inspirata per mezzo del Kevala-kumbhaka, può raggiungere anche il livello di Râja-Yoga, non c'è dubbio. Con questo Kumbhaka si ha il risveglio di Kundalinî, e quando Kundalinî si è risvegliata, Sushumnâ non è più ostacolata e si raggiunge il successo nello Hatha-Yoga. Senza Hatha-Yoga non c'è Râja-Yoga, e senza Râja-Yoga, Hatha-Yoga non arriva ad alcun risultato. Ecco perché si devono praticare tutt'e due, fino alla perfezione.

77. Alla fine della ritenzione del respiro con Kumbhaka, la mente deve essere liberata. Con questa pratica si arriva al livello del Raja-Yoga.

78. La snellezza del corpo, la serenità del volto, l'ascolto chiaro del suono interiore, la visione limpida, la salute perfetta, il controllo dello sperma, la stimolazione del fuoco gastrico e la completa purificazione delle Nâdî, rappresentano i segni del successo nello Hatha-Yoga.

CAPITOLO III

1. Come il Signore dei serpenti è il sostegno delle diverse regioni della terra con le sue montagne e le sue foreste, ugualmente Kundalinî è il supporto di tutti i metodi (Tantra) dello Yoga.
2. Quando, per grazia del Guru, si sveglia Kundalinî addormentata, sono penetrati tutti i Chakra e i Granthi.
3. Il sentiero deserto diventa allora la via maestra per il Prâna. La mente di libera di ogni consapevolezza e la morte è ingannata.
4. Sushumnâ (il sentiero deserto), Brahmarandhra (l'ingresso del Brahman), Mahapatha (la grande via), Shmashâna (la terra di cremazione), Sambhavî (consacrato a Shiva), Madhyamârگا (il sentiero centrale), sono tutti sinonimi.
5. Si devono praticare i Mudrâ con ogni sforzo per risvegliare la regina addormentata all'ingresso del Brahman.

I Mudrâ

- 6, 7. Mâhamudrâ, Mahâbandha, Mahâvedha, Khecarî, Uddiyâna, Mûlabhandha, Jâlandhara-bandha, Viparîta-karanî, Vajrolî e Shakticâlana sono i dieci Mudrâ, distruttori di vecchiaia e morte.
8. Questi Mudrâ sono stati rivelati da Âdinâtha, sono divini, conferiscono gli otto poteri sovranaturali, sono cari al cuore di tutti i Siddha, e sono difficili da ottenere perfino per i Marut (dei vedici).
9. Questi Mudrâ devono essere accuratamente tenuti segreti, come si nasconderebbe uno scrigno di pietre preziose. Non se ne deve parlare con nessuno, come di rapporti amorosi con una donna di nobile famiglia.

Mahâmudrâ

10. Premendo la caviglia sinistra contro il perineo, distendere la gamba destra e tenere ben fermo il piede destro con le mani.
- 11-12. Con la gola contratta per mezzo di Jalandhara-bandha, si trattiene il Vayu. Come un serpente colpito da un bastone si raddrizza, e diventa diritto come bacchetta, nello stesso modo la Shakti si solleva. Si ha allora la cessazione dell'attività (Marana-avasthâ), connessa con le due Nâdî.
13. Allora si deve espirare molto lentamente, mai con forza. Ecco il Mahâmudrâ, com'è esposto dai grandi Siddha.
14. Questo Mudrâ distrugge le grandi cause di sofferenza e tutti i mali, a cominciare dalla morte. Ecco perché i più saggi lo chiamano "il grande Mudrâ".

15. Dopo aver eseguito questo Mudrâ dal lato della luna (il sinistro), si ripete da quello del sole (il destro); si termina il Mudrâ quando lo si è eseguito lo stesso numero di volte da una parte e dall'altra.

16. Non ci sarà più cibo indicato o vietato per chi pratica il Mahâmudrâ. Gli alimenti di qualunque sapore, quelli insipidi, e anche i veleni più pericolosi, saranno digeriti come nettare.

17. Le malattie come la consunzione, il prolasso intestinale, la dilatazione della milza, i disturbi della digestione, e molte altre ancora, sono annullate da chi pratica Mahâmudrâ.

18. Si è descritto questo Mahâmudrâ che conferisce grandi Siddhi (poteri) agli uomini. Deve essere assolutamente tenuto segreto, non lo si puo' rivelare a chiunque.

Mahâbandha

19. Porre la caviglia del piede sinistro contro il perineo ed il piede destro sulla coscia sinistra.

20. Con il torace pieno d'aria, premendo forte il petto, comprimere il Vâyu col Mûla-bandha e fissare la mente sulla via mediana (Sushumnâ).

21. Trattenerne il respiro quanto più è possibile, poi espirare lentamente. Dopo avere eseguito con il lato sinistro, ripetere con il destro.

22. Certi Yogi pensano che il Bandha della gola debba essere evitato in questo caso, e che sia preferibile il Bandha eseguito con la lingua premuta contro gli incisivi.

23. Questo ferma il movimento ascendente di tutte le Nâdî. Veramente questo Mahâbandha conferisce grandi Siddhi.

24. E' un mezzo saggio per liberarsi del grande cappio della morte. Porta alla confluenza delle tre correnti, e trasporta la mente in Kedâra.

Mahâvedha

25. Come la bellezza ed il fascino di una donna sono inutili senza un marito al fianco, così il Mahâmudrâ ed il Mahâbandha, son sterili senza Mahâvedha.

26. Lo Yogi, seduto in posizione di Mahâ-bandha, con la mente concentrata, deve inspirare, poi ferma il respiro con il Mudrâ della gola.

27. Poi, con le palme delle mani posate a terra, batte leggermente le natiche al suolo. Immediatamente il Vâyu, abbandonando le due Nâdî, si fa sentire nella via mediana.

28. Allora si ha l'unione della luna, del sole e del fuoco, che porta all'immortalità. Si espira solo quando si raggiunge uno stato simile alla morte.

29. La pratica del Mahâvedha conferisce grandi Siddhi, e previene le rughe, l'ingrigire dei capelli ed il tremore della vecchiaia. E' eseguita dai migliori Sâdhaka.

30. Questa triade costituisce il grande segreto che annulla la vecchiaia e la morte, aumenta il fuoco gastrico e dà facoltà paranormali.

31. Questi tre Mudrâ devono essere eseguiti tutti i giorni, otto volte al giorno, ogni tre ore. Conferiscono tutte le virtù ed eliminano tutti i vizi. Per chi riceve un insegnamento corretto, questa prima Sâdhana è padroneggiata velocemente.

Khecharî Mudrâ

32. Quando si rovescia la lingua e la si introduce nella cavità che porta al cranio, fissando lo sguardo fra le sopracciglia, ecco il Khecharî Mudrâ.

33. La lingua deve essere gradualmente allungata, tagliando, muovendo e tirando, fino a toccare il punto fra le sopracciglia: allora si ha il successo in Khecharî.

34. Con una lama tagliente liscia e pulita, dalla forma di foglia di cactus, si incide il frenulo per lo spessore di un capello.

35. Poi si applica sul taglio salgemma e mirabolano giallo in polvere. Il settimo giorno si taglia di nuovo per lo spessore di un capello.

36. Si deve ripetere l'operazione nello stesso ordine, regolarmente per sei mesi. Alla fine il frenulo è completamente tagliato.

37. Rovesciando la lingua all'indietro, la si applica alla congiunzione delle tre vie. Questo è il Khecharî Mudrâ, che è chiamato Vyoma-chakra.

38. Lo Yogi che puo' mantenere la lingua rovesciata all'indietro anche solo per una mezz'ora, è preservato da tutti i veleni, dalle malattie, dalla vecchiaia e dalla morte.

39. Chi conosce questo Khecharî Mudrâ sfugge alle malattie, alla morte, al torpore, al sonno, alla fame, alla sete, alla fatica.

40. Chi conosce il Khecharî Mudrâ non è più oppresso dalle malattie, non è più legato al suo Karma, né al tempo che passa.

41. Questo Mudrâ è descritto dai Siddha con il nome di Khecharî, perchè la mente si muove (Charati) nello spirito (Khe), fintantoché la lingua si muove nella cavità (della faringe) (Khe Charati).

42. Se uno Yogi ha chiuso la cavità superiore del palato con il Khecharî Mudrâ, il suo Bindu non sarà emesso, neppure se è abbracciato da una donna giovane e appassionata.

43. Anche se il Bindu scorre e raggiunge la zona dello scroto, viene trattenuto da Yoni-mudrâ e riportato verso l'alto.

44. Lo Yogi che tiene la lingua rivolta verso l'alto, e la mente concentrata, riesce a bere il Soma. In capo a quindici giorni, senza dubbio avrà vinto la morte.

45. Lo Yogi il cui corpo è permeato dal nettare lunare è invulnerabile. Anche il morso di Takshaka non avrà alcun effetto su di lui.

46. Come il fuoco dura finché c'è il combustibile, e lo stoppino guizza nella lampada finché c'è l'olio, così l'anima incarnata non lascia il corpo pieno di nettare proveniente dalla luna.

47. Chi ogni giorno "mangia carne di mucca" e beve la "bevanda divina", lo considero come un uomo di grande nobiltà (un Kulin). Tutti gli altri sono delle rovine per le loro famiglie.

48. La parola mucca indica la lingua: l'inserimento della lingua nella cavità della faringe è ciò che significa l'espressione "mangiare carne di mucca". Ha per effetto la liberazione dai più grossi peccati.

49. La "bevanda divina" è l'essenza che proviene dalla luna e che è prodotta dal forte calore causato dall'inserimento della lingua.

50. Se la lingua sta costantemente in contatto con la cavità della faringe, riceve le correnti dei sapori salati, amari, acidi, zuccherati, simili al latte ed al sapore del burro chiarificato. Ciò guarisce le malattie, annulla la morte, allontana le armi, conferisce l'immortalità ed il potere d'attrazione verso le fanciulle divine dal corpo perfetto.

51. Lo Yogi che con la bocca in alto, tenendo la lingua inserita nella cavità della faringe, e meditando sulla suprema Shakti, beve questo nettare della lingua (il Soma), che sgorga goccia a goccia, dalla testa fino al loto dai sedici petali (Vishuddha-cakra), grazie al Prâna, per mezzo di Hatha-Yoga, colui è liberato da tutte le malattie e vive a lungo, con un corpo agile come uno stelo di loto.

52. In cima al Monte Meru c'è un'apertura ricoperta di neve. Il saggio afferma che vi si trova l'Âtman, e la sorgente di tutti i fiumi (Nâdî). Dalla luna sgorga l'essenza dell'uomo, il fluido vitale, ed è proprio per questo che si muore. Bisogna quindi fermare la perdita con questo ingegnoso mezzo; non ce n'è un altro uguale per raggiungere la perfezione corporea.

53. Questo incrocio spaziale è la fonte della conoscenza, e da qui sgorgano le cinque correnti (fiumi). In questo vuoto immacolato è la sede di Khecarî Mudrâ.

54. C'è un solo seme da cui proviene tutto l'universo (OM), c'è un solo Mudrâ, Khecarî, una sola divinità, indipendente da tutto, ed un solo stato spirituale, Manonmani.

Uddîyâna-bandha

55. Uddîyâna è chiamato così dagli Yogi perché, con la sua pratica, il Prâna controllato prende lo slancio (Uddîyate) verso la Sushumnâ.

56. Grazie a lui, i grandi uccelli (il Prâna) prendono incessantemente il volo verso l'alto, ed ecco spiegato il nome di questo Bandha.

57. Tirare a sé e spingere indietro, verso la colonna vertebrale, la parte di addome sotto l'ombelico. Questo Uddîyâna-bandha è come un leone vittorioso sull'elefante della morte.

58. Uddîyâna si pratica sempre sotto l'insegnamento di un Guru. Chiunque lo pratichi abitualmente, anche se vecchio, tornerà giovane.

59. Si deve tirare indietro con forza la parte dell'addome sopra e sotto l'ombelico. Senza dubbio, chi pratica questo per sei mesi, vince la morte.

60. Uddîyâna è il migliore di tutti i Bandha. Quando è eseguito alla perfezione, la liberazione si ottiene naturalmente.

Mûla-bandha

61. Si dice Mûla-bandha quando, premendo il perineo contro la caviglia, si contrae l'ano, tirando così l'Apâna verso l'alto.

62. Gli Yogi chiamano Mûla-bandha quando si dirige il corso discendente di Apâna verso l'alto con una contrazione (alla base del corpo).

63. Premendo forte la caviglia contro l'ano, si deve comprimere con forza il Vâyu, più e più volte, finchè esso risale.

64. Prâna e Apâna, Nâda e Bindu, quando sono uniti tramite il Mûla-bandha, danno la perfezione suprema dello Yoga.

65. L'unificazione del Prâna e dell'Apâna ha come risultato la diminuzione (progressiva) delle feci e delle urine. Anche un vecchio ringiovanisce con la pratica costante del Mûla-bandha.

66. Quando l'Apâna sale raggiunge la sfera del fuoco. La punta della fiamma si allunga perché è alimentata dal Vâyu.

67. Quando il fuoco e l'Apâna riuniti raggiungono il Prâna, la cui natura è proprio il calore, si ha un forte riscaldamento in tutto il corpo.

68. Kundakini addormentata, così scaldata, si risveglia, come un serpente colpito da un bastone si drizza sibilando.

69. Essa si insinua in Brahma-nâdî, come se fosse il suo rifugio. Ecco perché gli Yogi devono praticare sempre il Mûla-bandha.

Jâlandhara-bandha

70. Contrarre la gola e premere forte il mento contro il torace: questo Bandha, chiamato Jâlandhara, distrugge la vecchiaia e la morte.

71. Questo Bandha costringe la rete (Jâla) delle Nâdî e impedisce al nettare proveniente dalla volta celeste di scendere verso il basso. Per questo si chiama Jâlandhara, e distrugge tutte le malattie della gola.

72. Durante la pratica di Jâlandhara-bandha, con la contrazione della gola, il nettare non cade più nel fuoco, ed il Prânâ non è più in agitazione.

73. Con la contrazione della gola, si possono chiudere completamente le due Nâdî (Idâ e Pingalâ). Qui (nella gola), si trova il Madhya-cakra (Cakra di mezzo), che controlla i sedici supporti (Âdhâra).

74. Contraendo l'ano si esegue Uddîyâna. Dopo aver chiuso Idâ e Pingalâ, si fa fluire (il Vâyû) nel canale dorsale (Sushumnâ-mârga).

75. Se si segue questo metodo, il Vâyû si immerge (in Brahmarandhra) e sono sconfitte la morte, la vecchiaia e la malattia.

76. Questi tre Bandha sono di gran valore e sono praticati dai grandi Siddha. Gli Yogi vi trovano il mezzo per ottenere il successo in tutte le pratiche di Hatha-Yoga.

Viparîta-karanî

77. Tutto il nettare che proviene dalla divina e bella luna, è assorbito dal sole, ed è per questo che il corpo invecchia.

78. In questa situazione c'è un espediente divino per ingannare il sole. Deve essere appreso dagli insegnamenti di un maestro, piuttosto che da milioni di discorsi teorici.

79. Per chi si trova con l'ombelico in alto e il palato in basso, il sole si trova sopra e la luna sotto.

Questa posizione, chiamata capovolta (Viparîta-karanî), si impara dall'insegnamento di un Guru.

80-81-82. Questo esercizio aumenta l'appetito di chi lo pratica regolarmente. Occorre preparare cibo abbondante per questo Sâdhaka, perché, se non mangia a sufficienza, il fuoco della fame lo consumerà in breve tempo. Il primo giorno porre la testa in basso ed i piedi in alto solo per poco tempo, ed ogni giorno aumentare di poco la durata. In capo a sei mesi, rughe e capelli grigi saranno scomparsi. Chi lo pratica per tre ore (uno Yama) ogni giorno, vince la morte.

Vajrolî

83. Lo Yogi che conosce il Vajrolî-mudrâ, possiede facoltà soprannaturali anche se agisce di testa sua, senza osservare le regole dello Yoga.

84. Per questo, nomino le due cose necessarie, difficili da ottenere per una persona ordinaria: la prima è il latte (Kshîra, il nettare che trasuda dal Candra), e la seconda è una donna completamente sottomessa alla propria volontà (la Nâdî opposta, la Citrâ-nâdî).

85. Un uomo e anche una donna ottengono la perfezione in Vajrolî esercitandosi progressivamente e correttamente nel sollevare e contrarre il condotto urinario.

86. Con un tubicino adatto ad esigenze mediche si soffia dell'aria nel canale urogenitale, molto delicatamente, per permettere il passaggio dell'aria.

87. Con la pratica, si impara a trattenere il Bindu, aspirandolo, quand'è già caduto nel "luogo di piacere" femminile; quando comincia a muoversi, occorre preservare il proprio Bindu facendolo risalire verso l'alto.

88. Lo Yogi esperto che preserva il suo Bindu vince la morte. La dispersione del Bindu è la morte, la sua conservazione è la vita.

89. Con la ritenzione del Bindu un gradevole odore emana dal corpo dello Yogi. Finchè il Bindu viene trattenuto nel corpo, perchè temere la morte?

90. Dalla mente dipende lo sperma degli uomini e dallo sperma dipende la vita. Ecco perchè sia lo sperma che la mente vanno protetti con grande cura.

91. Lo Yogi deve preservare non solo il proprio Bindu, ma anche il seme della donna, il Rajas. Chi ha grande pratica di Yoga deve aspirarlo dal pene.

Sahajolî

92. Sahajolî e Amarolî sono solo due tipi diversi di Vajrolî. Bisogna mescolare dell'acqua con le sacre ceneri di sterco di vacca.

93. Dopo l'unione secondo Vajrolî, l'uomo e la donna ne devono spalmare il proprio corpo e sedersi in stato di felicità, una volta finita la loro attività.

94. Questo è chiamato Sahajolî, e merita tutta la fiducia degli Yogi. Questo Yoga benefico, anche se accompagnato dal godimento, porta la liberazione.

95. Questo Yoga è ben praticato da uomini virtuosi, risoluti, che hanno la visione della realtà spirituale, e liberi da malevolenza. Non riesce ai caratteri invidiosi.

Amarolî

96. Nella dottrina dei Khanda-Kâpâlîka, si onora specialmente il nettare di mezzo, quello freddo, tralasciando quello iniziale perché carico di bile e quello finale, privo di valore: questo è Amarolî.

97. Se si beve regolarmente il nettare dell'immortalità, ogni giorno lo si assorbe dalla regione nasale, e si pratica correttamente Vajrolî, ciò si chiama Amarolî.

98. L'ondata lunare (Cândri) che viene emessa con la pratica di Vajrolî, deve essere mescolata ai poteri dello Yogi (Vibhûti), e trattenuta dalle parti superiori del corpo. Questo fa nascere la visione divina.

99. Se la donna, diventata esperta con la pratica, aspira con abile contrazione il Bindu dell'uomo, trattiene e conserva il proprio Rajas per mezzo di Vajrolî, è anch'essa uno Yoginî.

100. Senza dubbio, non va perduta una sola goccia del suo Rajas. Il suono (Nâda) nel suo corpo prende la forma del Bindu.

101. Il Bindu e il Rajas uniti nel corpo con la pratica di Vajrolî, portano al successo.

102. Colei che trattiene il Rajas, aspirandolo verso l'alto con una contrazione, è una Yoginî. Conosce il passato e il futuro, ed ha il potere di muoversi nello spazio (Khecarî, sia levitazione che vuoto interiore al centro dell'essere).
103. Con l'esercizio di Vajroli si ottiene la perfezione del corpo. Questo meritevole Yoga, benché sia accompagnato dal godimento, porta la liberazione.
104. Kutilângî (la tortuosa), Kundalinî (l'amata), Bhujangî (il serpente femmina), Shakti (l'energia), Îshvarî (la regina), Kundalî (l'avvolta su se stessa), Arundhatî, sono tutti sinonimi.
105. Come una porta si apre facilmente con la chiave, così lo Yogi, con l'Hatha-Yoga, apre la porta della liberazione per mezzo di Kundalinî.
106. La grande Dea è addormentata, e ostruisce con la sua testa l'ingresso della via che occorre affrontare per raggiungere il soggiorno di Brahman, dove non esiste la sofferenza.
107. La Shaktî Kundalî è assopita sul Kanda per la liberazione dello Yogi, e la schiavitù degli uomini ignoranti. Chi la conosce, conosce lo Yoga.
108. Kundalinî è descritta da tutti arrotolata come un serpente. Chi muove questa Shaktî senza dubbio diventa libero.
109. A metà strada fra i fiumi Gangâ e Yamunâ, siede la giovane vedova ascetica. Ci si deve impadronire di lei con violenza, così si rivela il supremo trono di Vishnu.
110. Idâ è il felice Gangâ e Pingalâ è il fiume Yamunâ. La giovane vedova a metà strada fra Idâ e Pingalâ, è Kundalinî.
111. Bisogna svegliare questo serpente addormentato, afferrandolo per la coda. Per mezzo dell'Hatha-Yoga, la Shakti è svegliata e si solleva in alto con forza.
112. Ogni giorno, mattina e sera, per un'ora e mezzo, bisogna scuotere con movimenti circolari il serpente femmina che si trova là, afferrandolo come si rimette la spada nella guaina (Paridhana), ispirando dalla Nâdî del sole.
113. Il Kanda è alto una spanna e largo quattro dita, morbido e bianco, viene descritto come simile ad una stoffa arrotolata.
114. Nella posizione Vajrâsana, tenendo ben fermi i piedi con le mani, premere forte il Kanda, che viene a trovarsi vicino alla regione delle caviglie.
115. Lo Yogi, seduto in Vajrâsana, ha così mosso Kundalinî, poi deve eseguire subito Bhastrikâ Prânâyâma, per svegliarla rapidamente.
116. Egli deve contrarre il sole, e impegnarsi a far muovere Kundalinî. Anche se si trova fra le fauci della morte, lo Yogi non deve temerla più.
117. Bisogna continuare senza timore a sollecitare Kundalinî per due Muhûrta (un Muhûrta è quarantotto minuti); quando comincia ad alzarsi un po' in Sushumnâ, la si attira verso l'alto.

118. Grazie a questo esercizio, Kundalinî si sposta sicuramente dell'ingresso di Sushumnâ e subito il Prâna vi entra.
119. Ecco perché si deve sempre muovere Arundhatî tranquillamente addormentata. Solo con la sua sollecitazione, lo Yogi è definitivamente libero da tutte le malattie.
120. Lo Yogi che muove questa energia è degno della realizzazione suprema. Che dire di più? Egli conquista la morte come se fosse uno scherzo.
121. Lo Yogi che si impegna a muovere Kundalinî, raggiunge il successo in quaranta giorni, se osserverà la regola della continenza, e mangerà il cibo consigliato in quantità moderata.
122. Dopo aver mosso Kundalinî per attivarla, è particolarmente indicato l'esercizio di Bhastrikâ. Chi mette in pratica questo metodo, osservando le restrizioni, come potrà temere la morte?
123. Quale altro mezzo conosciamo per purificare le settandaduemila Nâdî, se non la pratica regolare di muovere Kundalinî?
124. La Nâdî centrale diventa diritta per gli Yogi che praticano intensamente le Âsâna, i Prânâyâma e i Mudrâ.
125. A coloro che sono solleciti nella pratica, con la mente fissa in Samâdhi, Shambhavî e gli altri Mudrâ portano la più splendida realizzazione.
126. La terra anche se ricca di gemme, non prospera senza la direzione di un Re. La notte, anche se punteggiata di stelle, non ha alcun fascino senza la presenza del suo Re (la luna). Senza l'autorità di un Re, un sigillo non ha alcun valore, foss'anche meravigliosamente disegnato. (Senza il Râja-Yoga, le Âsana - "la terra"-, il Kumbhaka - "la notte"-, ed i diversi Mudrâ -"i sigilli"-, pur perfetti che siano, non hanno alcuna autorità).
127. Tutti gli esercizi di respirazione devono essere praticati con la mente concentrata. L'uomo saggio non deve lasciare che la sua mente si porti altrove.
128. Questi sono i dieci Mudrâ insegnati da Âdinâtha Shambhu. Ognuno di essi conferisce allo Yogi grandi poteri sovranaturali.
129. Solo chi impartisce questo insegnamento sui Mudrâ come trasmette la tradizione dei Guru, colui è un vero maestro, è Swâmin, Îshvara in persona.
130. Chi fa della parola del Guru il suo obiettivo finale e si consacra interamente ed esclusivamente alla pratica dei Mudrâ, riesce a beffare la morte ed ottiene anche le facoltà sovranaturali (Siddhi), come Âniman (diventare a piacere molto piccolo) e tutte le altre.

CAPITOLO IV

1. Omaggio a Siva, il Guru, nella forma di Nâda, Bindu e Kalâ. Chi li considera sempre come scopo supremo, raggiunge lo stato di purezza.
2. Ora vi parlerò del metodo migliore per arrivare al Samâdhi. Distrugge la morte, è un mezzo sicuro di felicità e conferisce la suprema beatitudine del Brahman.
- 3-4. Râja-Yoga (Yoga reale), Samâdhi (illuminazione), Unmanî (stato al di là della mente), Manonmanî (stato di estinzione della mente), Amaratva (immortalità), Laya (dissolvimento), Tattva (realtà), Shunyâshunya (vuoto ma non vuoto), Para Pada (stato supremo), Amanaska (sospensione delle operazioni della mente), Advaita (non dualità), Nirâlamba (stato senza supporto), Nirañjana (stato immacolato), Jîvan Mukti (liberazione dal corpo), Sahaja (stato naturale), Turyâ (quarto stato), sono tutti sinonimi.
5. Come un granello di sale nell'acqua si mescola e forma un tutt'uno con essa, una simile unione di Manas e Atman viene chiamata Samâdhi.
6. Quando il Prâna si affievolisce fino a sparire ed il Manas è assorbito nell'Essere, l'unità del sapere è chiamata Samâdhi.
7. Questo equilibrio, unione del Sé individuale e del Sé supremo, che si ha quando tutta l'attività mentale cessa, è detto Samâdhi.
8. Chi conosce veramente la grandezza del Raja-Yoga? Con l'insegnamento del Guru si ottiene la Conoscenza, la Liberazione, la stabilità e la Realizzazione (Jñâna, Mukti, Sthiti e Siddhi).
9. Senza l'aiuto paziente di un vero Guru, è difficile rinunciare al richiamo dei sensi, è difficile la visione della Realtà e il raggiungimento dello stato naturale (Sahajâ-avasthâ).
10. Quando, con la pratica delle varie Âsana, dei Kumbhaka, ed altri mezzi, la Grande Potenza (Kundalinî-Shakti) è stata risvegliata, il Prâna è assorbito nel Shûnya (il Vuoto).
11. Quando si ha il risveglio della Shakti e lo Yogi ha rinunciato a tutte le attività, c'è il ritorno spontaneo allo stato naturale (Sahajâ-avasthâ).
12. Quando il Prâna scorre in Sushumnâ e il Manas penetra nel Vuoto, chi conosce lo Yoga si svincola dalla radice di tutte le azioni (non è più soggetto alle leggi del Karma).
13. Ti saluto, o immortale. Hai vinto anche la morte (Kâla, il tempo), nelle cui fauci alla fine cadrà l'universo intero, mobile e immobile.
14. Solo quando la mente (Citta) è in equilibrio, e il Vâju procede nel sentiero di mezzo, Amarolî, Vajrolî e Sahajolj sono completi.
15. Come puo' la Conoscenza sorgere nella mente (Manas) finché il Prâna è vivo, e la mente non è morta? Solo l'uomo che raggiunge la dissoluzione sia del Prâna che di Manas, raggiunge la liberazione, nessun' altro.

16. Una volta imparato come aprire Sushumnâ e farvi scorrere il Prâna, lo Yogi deve rimanere sempre in luogo adatto e fermare il Prâna in Brahmarandhra.
17. Il sole e la luna sono i fattori del tempo, che è formato dal giorno e dalla notte. Sushumnâ divora il tempo: questo è considerato un grande segreto.
18. In questa gabbia (il corpo) vi sono settantaduemila Nâdî. Di queste, solo Sushumnâ è la Shambhavî Shakti, le altre Nâdî sono inutili.
19. Dal momento in cui si ha una conoscenza approfondita del Vâju, e sono risvegliati Kundalinî e il fuoco gastrico, si puo' far entrare il Vâju in Sushumnâ senza alcun ostacolo.
20. Quando il Prâna scorre attraverso Sushumna, Manonmanî è veramente realizzato. Altrimenti tutti gli altri sforzi sono per lo Yogi del tempo perduto.
21. Chi ha controllato il respiro, ha controllato anche la mente (Manas). E chi ha controllato la mente, ha controllato anche il respiro.
22. Due cause generano l'attività della mente: le impressioni latenti (Vâsana) ed il Prâna. Se si sopprime una delle due, anche l'altra cessa.
23. Quando il Manas è tranquillo, il Prâna è riassorbito: Quando il Prâna è riassorbito, il Manas è tranquillo.
24. Manas e Prâna sono mescolati l'un l'altro come latte ed acqua, e la loro attività è uguale. Dove c'è il Prâna, c'è attività del Manas. Dove c'è il Manas, c'è attività del Prâna.
25. Quando l'uno è sospeso, l'altro è sospeso; dove l'uno è attivo, l'altro è attivo. Se essi sono attivi, gli organi di senso e di azione (Indriya) sono in funzione; quando tutti e due sono annullati, è realizzata la Liberazione.
26. Il mercurio (Rasa) e la mente (Manas) sono mobili per loro natura. Se il mercurio e la mente sono fissati, che cosa non si puo' ottenere su questa terra?
27. Oh! Parvati, quando il mercurio ed il Prâna sono indeboliti, sopprimono tutte le malattie; quando sono "morti" danno la vita; quando sono "fissati" danno il potere di muoversi nello spazio.
28. Quando il Manas è immobile, lo è anche il Prâna, ed il Bindu si stabilizza. Con l'immobilità del Bindu, c'è un'energia perpetua che produce la stabilità del corpo.
29. Manas è il signore degli organi di senso e d'azione. Ed il Prâna è signore del Manas. Il Prâna ha per signore l'assorbimento (Laya) e questo dipende dal suono interiore (Nâda).
30. Questo stesso assorbimento puo' chiamarsi la Liberazione, oppure puo' non essere considerato tale, secondo altre dottrine; senza dubbio quando sia il Manas che il Prâna sono in stato di assorbimento, si ha una beatitudine indicibile.

31. Quando l'inspirazione e l'espiazione sono completamente sospese, quando la percezione degli oggetti non c'è più, quando non c'è più alcun movimento o modificazione mentale, allora trionfa nello Yogi lo stato di assorbimento (Laya).

32. Quando cessano del tutto le formazioni mentali (Samkalpa), e non resta traccia di alcuna attività, si ha una specie di assorbimento (Laya), che può conoscere solo chi lo prova, senza poterlo descrivere.

33. (La mente) si assorbe in ciò che contempla. L'eterna Prakṛti da cui vengono gli elementi e le facoltà sensoriali, e questa Shakti degli esseri viventi, ambedue sono assorbite in Brahman, in cui non si può distinguere alcun segno caratteristico.

34. La gente parla di Laya, Laya. Ma cosa caratterizza Laya (l'assorbimento)? Il Laya è l'oblio totale dell'universo sensibile; in questo stato non si percepisce alcun oggetto, perché non si hanno impressioni preesistenti (Vāsanā).

Shâmbhavî Mudrâ

35. I Veda, i Shâstra, i Purâna sono come le prostitute. Ma il Shâmbhavî Mudrâ è particolare, gelosamente conservato come una nobile sposa.

36. Dirigere la propria attenzione all'interno, con lo sguardo esteriore fisso, senza aprire o chiudere gli occhi, questo è il Shâmbhavî Mudrâ, un segreto nascosto nei Veda e nei Shâstra.

37. Quando lo Yogi rimane costantemente con la mente ed il Prâna assorbiti sull'oggetto interiore (Antarlakṣya), con lo sguardo diretto verso l'esterno, in basso, pur non vedendo niente, questo Mudrâ è Shâmbhavî. Quando si ottiene, per grazia del Guru, scaturisce splendente questa suprema Realtà del Shâmbhu, di cui non si può dire se sia vuoto o non vuoto.

38. Anche se Shrî Shâmbhavî e Kecharî differiscono per la posizione ed il luogo (su cui porre attenzione), in tutti e due i casi appare la beatitudine dell'assorbimento di Citta nel Shûnya (il vuoto), la cui natura è felicità suprema.

Târaka

39. Facendo convergere le pupille verso la luce, si alzano appena le sopracciglia, e si fissa la mente come nel Mudrâ precedente (Shâmbhavi): si raggiunge subito lo stato di Unmanî.

40. Alcuni si confondono dietro alle dottrine tradizionali (Âgama), altri dietro ai dettami vedici (Nigama), altri ancora sono confusi dai propri ragionamenti (Tarka), ma nessuno conosce il metodo salvatore (Târaka).

41. Con gli occhi socchiusi, la mente stabile, lo sguardo sulla punta del naso, con una grande concentrazione, chi sospende l'attività della luna e del sole (Idâ e Pingalâ), raggiunge l'Assoluto, quella Realtà suprema la cui natura è la luce, fonte di tutto, intensamente splendente. Chi può dire di più?

Khecarî

42. Non si deve adorare il Linga, né di giorno, né di notte. In ogni momento si deve adorare il Linga, fermando il giorno e la notte.
43. Quando il Prâna, che sta abitualmente nelle Nâdî sinistra e destra, comincia a muoversi al centro, Khecharî Mudrâ è stabilito in questo luogo, non ci si può sbagliare.
44. Al centro, fra Idâ e Pingalâ, c'è un vuoto che divora il Prâna. Là è stabilito Khecharî Mudrâ, è la verità, lo ripeto.
45. Al centro, fra il sole e la luna, c'è uno spazio interiore senza sostegno (Nirâlambâ). Il Mudrâ che ha sede in questo Vyoma-Cakra, è quello che si chiama Khecharî.
46. Questo Khecharî, in cui compare il flusso del nettare che scorre dalla luna, è quello amato da Shivâ. Si deve riempire questa divina, incomparabile Sushumnâ dall'apertura posteriore.
47. Ma occorre riempirla anche dall'apertura anteriore: solo allora Khecharî è stabilizzato. Con la pratica costante, il Khecharî Mudrâ porta allo stato di Unmanî.
48. Fra le sopracciglia c'è il trono di Shiva, qui la mente è assorbita. Occorre cercare di conoscere questo quarto stato di coscienza (Turya), in cui il tempo non esiste.
49. Si deve praticare Khecharî con costanza, fino a raggiungere la sommità dello Yoga (Yoga-Nidrâ). A questo punto non si ha più la morte.
50. Con la mente staccata da ogni supporto, lo Yogi non deve più pensare a niente. Lo Yogi si trova nello spazio come un vaso riempito e circondato di spazio, spazio all'interno e all'esterno.
51. Quando il movimento del Prâna si ferma all'esterno, come all'interno, Prâna e Manas si stabilizzano nel loro proprio punto.
52. Esercitandosi giorno e notte, con la pratica, il Prâna finisce per confluire nel Brahmarandra, ed anche la mente vi si assorbe.
53. Bisogna inondare il corpo di nettare dalla testa ai piedi. Con ciò lo Yogi ottiene un corpo perfetto, una grande forza ed un'energia impetuosa.
54. Bisogna porre la mente al centro della Shakti e condurre la Shakti nel centro spirituale; contemplando la mente con la mente stessa, ci si deve concentrare sullo stato supremo.
55. Porre il Sé in mezzo allo Spazio (Kha) e lo Spazio in mezzo al Sé. Realizzando che tutto è Spazio, non si deve pensare a niente.
56. Vuoto dentro, vuoto fuori, come un vaso vuoto nello spazio. Pieno dentro, pieno fuori, come un vaso immerso nell'oceano.
57. Lo Yogi non deve preoccuparsi di niente fuori o dentro di sé. Abbandonando ogni pensiero, non deve pensare a niente.

58. L'universo intero è solo il risultato di costruzioni mentali. Anche l'infinita varietà dei movimenti dello spirito è il risultato di costruzioni mentali. Non ponendo la tua attenzione nella formazione di alcun pensiero e prendendo dimora nell'immutabile, troverai la pace, o Râma!

59. Come la canfora nel fuoco, come il sale nell'acqua, il Manas riunito all'Âtman si dissolve in lui.

60. Tutto ciò che è conoscibile è oggetto di conoscenza, e la conoscenza è ciò che si chiama Manas. Quando la conoscenza ed il conoscibile sono ambedue annullati, non vi è più un'altra strada (per ottenere la pace).

61. Questo universo intero e tutto ciò che di animato e inanimato contiene, è solo l'oggetto della visione della mente. Quando la mente ha raggiunto lo stato di Unmanî non si percepisce più alcuna dualità

62. Con l'abbandono di tutto ciò che puo' essere oggetto di conoscenza, il Manas va verso il suo dissolvimento, resta l'isolamento perfetto (Kaivalya).

63. Sono stati così spiegati i metodi per raggiungere il Samâdhi, che consistono in diversi sistemi, insegnati dai grandi maestri, miei predecessori, sulla base della loro esperienza personale.

64. Salute a te, Sushumnâ, a te Kundalinî, al nettare della luna, a Manonmanî, all'Energia suprema, che non è altro che la Coscienza pura.

Nâda-anusandhâna

65. Descrivo ora l'applicazione dell'attenzione al suono interiore (Nâda-upâsana), insegnata da Goraksanâtha, e che permette la pratica perfino agli spiriti confusi che non possono arrivare alla comprensione delle verità superiori.

66. Âdinâtha ha insegnato più di una decina di milioni di metodi per portare alla dissoluzione della mente, e tutti sono efficaci, ma uno è preminente: l'ascolto del suono (Nâda-anusandhâna).

67. Lo Yogi concentrato seduto in Muktâsana, praticando il Shambhavî Mudra, deve ascoltare il suono interiore, con l'orecchio destro.

Parân mukhî mudrâ

68. Bisogna chiudere le orecchie, le narici, gli occhi e la bocca. Allora si distingue chiaramente il suono puro nel sentiero pulito di Sushumnâ.

69. In tutte le forme di Yoga vi sono quattro stadi: Ârambha, Ghata, Paricaya e Nishpatti.

Ârambha-avasthâ (stadio iniziale).

70. Il nodo di Brahmâ (Brahmagranthi) viene penetrato, si prova una grande beatitudine emergente dal vuoto, si sentono dei suoni tintinnanti ed il suono "non percosso" (Anâhata-dhvani) all'interno del corpo.

71. Quando il suono comincia a farsi sentire nel vuoto, lo Yogi ottiene un corpo divino, splendente, con odore squisito, senza malattie, col cuore colmo di gioia.

Ghata-avasthâ (lo stadio del Kumbhaka).

72. Nel secondo stadio, il Vayu racchiuso all'interno del corpo entra nel sentiero centrale. Allora la posizione assunta dallo Yogi diventa stabile, egli possiede la conoscenza e diventa simile agli dei.

73. Con la penetrazione del nodo di Vishnu (Vishnu-granthi), si innalza nel vuoto del Vishuddha-cakra un suono tonante, simile al suono dei timpani, segno della suprema beatitudine.

Paricaya-avasthâ (lo stadio della conoscenza approfondita).

74. Al terzo stadio si ode nel cielo aperto dall'Âjñâ-cakra (lo spazio fra le sopracciglia) il suono del tamburo Mardala. Allora il Prâna entra nel vuoto assoluto (Mahâsunya), dimora di tutti i Siddhi.

75. Superata la beatitudine della mente (Citta-ânanda), lo Yogi prova la beatitudine dell'Âtman (Sahaja-ânanda). E' liberato dai disturbi, dalla sofferenza, dalla vecchiaia, dalla malattia, la fame ed il sonno.

Nispatty-avastha (stadio della consumazione).

76. Il Prâna, penetrato il nodo di Rudra, raggiunge il trono di Sharva; è la consumazione, nella quale si sente un suono di flauto, che prende la risonanza di una Vînâ (chitarra indiana).

77. Lo spirito unificato, in questo stato, è ciò che si chiama Râja-Yoga. Lo Yogi ha il potere di creare e distruggere, ed è simile a Îshvara.

78. Che la Liberazione (Mukti) esista o no, esiste una gioia ininterrotta. Questa felicità, proveniente dall'assorbimento (Laya), si raggiunge solo con il Râja-Yoga.

79. Chi pratica Hatha-Yoga senza conoscere il Râja-Yoga, penso che non raccolga alcun frutto dai propri sforzi.

80. Il metodo più rapido per ottenere l'Unmanî, penso che sia la meditazione sullo spazio fra le sopracciglia. per gli spiriti mediocri è il metodo più facile per raggiungere lo stato di Râja-Yoga.

81. Solo Shrî Gurunâtha conosce la felicità suprema, indescrivibile a parole, che sorge nel cuore dei grandi Yogi entrati in Samâdhi con la contemplazione del Nâda.

82. Il saggio deve fissare la mente su quel suono che ode quando chiude le orecchie con le mani, finché raggiunge lo stato di stabilità (Sthira-pada).

83. Con la pratica, questo Nâda, finisce per dominare i suoni provenienti dall'esterno. In quindici giorni lo Yogi, vinte tutte le distrazioni, diventa felice.
84. All'inizio della pratica si sente un suono forte e diversificato (non omogeneo). Via via che si progredisce nella pratica, si ode un suono sempre più sottile.
85. All'inizio i suoni sembrano somigliare all'oceano, al tuono della tempesta, ai timpani (Bheri), al tamburo Jharjhara. Nello stadio intermedio i suoni sembrano quelli del tamburo Mardala, della conchiglia, del gong e del corno (Kâhala).
86. Alla fine ci sono suoni di campane (Kinkinî), di flauto, di Vîna, di ronzio di api. Questi sono i diversi tipi di Nâda che si odono all'interno del corpo.
87. Anche quando si sentono dei suoni potenti come quelli del tuono e dei timpani, si deve cercare solo di percepire il suono più sottile.
88. Anche se la mente passa dai suoni sottili a quelli forti, e dai forti ai sottili, non si deve permetterle di disperdersi e vagabondare altrove, distraendosi.
89. Qualunque sia la natura del suono che la mente afferra per primo, lì si fissa e su quello si assorbe.
90. Come l'ape che succhia il nettare dei fiori non si preoccupa del loro odore, la mente assorbita in Nâda non ha alcun desiderio degli oggetti dei sensi.
91. Questo Nâda è l'acuminato ferro capace di controllare l'elefante ubriaco che è la mente, abituata a percorrere liberamente il giardino degli oggetti dei sensi.
92. Catturata nelle reti del Nâda, la mente si calma. Raggiunge la perfetta immobilità, come un uccello con le ali tagliate.
93. Chi aspira all'impero universale dello Yoga deve abbandonare ogni preoccupazione e, con l'attenzione ben concentrata, ascoltare solo il Nâda.
94. Il Nâda è la trappola per catturare l'antilope, che è la mente. Ed il Nâda è anche il cacciatore che uccide l'antilope.
95. Il Nâda è il catenaccio che imprigiona il focoso cavallo della mente. Ecco perchè lo Yogi deve rivolgere continuamente l'attenzione al Nâda.
96. Il mercurio della mente, fissato, spogliato della sua vivacità dopo la combustione con lo zolfo del Nâda, prende il volo nello spazio chiamato "senza supporto" (Nirâlamba).
97. Come un vivace serpente, la mente, quando ode il suono, dimentica tutto, e, attenta solo a quello, vi si assorbe.
98. Se si dà fuoco ad un pezzo di legno, il fuoco scompare quando il legno è consumato. Nello stesso modo la mente (Citta), concentrata sul suono, si assorbe sul suono stesso.

99. Quando l'organo interno, come un daino incantato dal suono delle campane o altri strumenti, si immobilizza, è facile da colpire, se si è abili a scoccare l'arco.

100. La nota che si sente è quella del suono non battuto (Anâhata, non prodotto dall'esterno). All'interno di questa nota è racchiuso "ciò che è da conoscere"; al suo interno si dissolve il Manas. Qui è la suprema dimora di Vishnu.

101. Finché si ode il suono esiste la concezione dello spazio (Âkâsha). Al di là del suono c'è il supremo Brahman, celebrato negli inni come il Sé supremo.

102. Tutto ciò che si ode sotto forma di suono (Nâda) è solo la Shakti. Ciò in cui i Tattva si annullano, vuoto di ogni forma, è Parameshvara.

103. Tutte le tecniche di Hatha e Laya hanno come scopo solo quello di arrivare alla perfezione nel Raja-Yoga. L'uomo che arriva al Raja.Yoga sventa la morte.

104. La mente è il seme, Hatha è il campo e il distacco è l'acqua. Con questi tre, Unmanî, la divina pianta che esaudisce tutti i desideri, si sviluppa immediatamente.

105. Gli errori accumulati sono distrutti dalla pratica continua dell'ascolto del Nâda. Si può essere certi, Citta e Prâna si confondono nella Realtà al di là di ogni colore (Nirañjana, la coscienza -Caitanya- non caratterizzata dai Guna).

Descrizione dello Yogi in Samâdhi.

106. Lo Yogi non sente più il Nâda con i suoni di conchiglie o di timpani (Dundubhi): nello stato di Unmanî il suo corpo diventa rigido come un pezzo di legno.

107. Superato ogni stato dell'esistenza e senza alcun pensiero, lo Yogi è fermo, immobile, come se fosse morto: è liberato, non c'è alcun dubbio.

108. Lo Yogi assorbito in Samadhi, non è divorato dalla morte, non è incatenato ai risultati delle azioni (Karman), non è dominato da nessuno in alcun modo.

109. Lo Yogi assorbito in Samâdhi non sente odori, sapori, non vede, non tocca, non sente, non riconosce né se stesso, né altri.

110. Colui che ha la mente (Citta) non addormentata, né sveglia, che non ha ricordi, né dimenticanze, non muore e non nasce, egli è veramente liberato (Mukta).

112. Colui che con facilità resta sveglio come se fosse addormentato, senza inspirare né espirare, è sicuramente liberato.

113. Lo Yogi assorbito in Samâdhi è invulnerabile ad ogni arma, non può essere vinto da altre persone, è fuori dal controllo dovuto agli incantesimi (Mantra) e ai diagrammi (Yantra).

114. Finché il Prâna , in movimento nel sentiero centrale, non è entrato (nel Brahmarandra), finché il Bindu non si è stabilizzato trattenendo il Prâna, finché Citta con la meditazione non si identifica con lo stato originario, tutti i discorsi sulla conoscenza non sono che chiacchiere vuote ed ipocrite.

APPENDICE - CAPITOLO V (presente solo in alcuni manoscritti)

1. Chi pratica lo Yoga senza certe cautele puo' avere dei disturbi del Vâta etc. Per il trattamento di questi mali occorre spiegare il movimento del Vâyu.
2. Conoscendo il movimento del Vâyu che va verso l'alto, uno Yogi accorto deve trattare il disturbo immediatamente.
3. La regione del Vâta va dalla pianta dei piedi all'ombelico. Dall'ombelico al cuore è la regione del Pitta.
4. La parte del corpo al disopra del cuore è la regione del Shlesman. Si è enunciato il rispettivo campo dei tre Dhâtu.
5. Quando, per errore dello Yogi, il Vâyu procede per una via sbagliata, non trovando la sua strada, si ferma e forma un nodo. Allora compaiono diverse malattie che creano degli ostacoli.
6. Spiegherò ora il trattamento di queste malattie, come lo spiegano gli esperti.
7. Quando il Vâyu sbaglia strada e si ferma nella regione del Pitta, si sente un forte dolore al cuore, al torace o alla schiena.
8. In questo caso si consiglia di frizionare il corpo con olio e fare un bagno caldo. Si puo' riprendere la pratica dello Yoga, dopo aver mangiato un pasto preparato con latte (riso cotto nel latte e zuccherato) e ghee, e dopo la digestione.
9. Qualunque sia la regione del corpo in cui si manifesta un disturbo, si deve concentrare la mente sul Vâyu presente in quella regione.
10. Meditando su di esso (Vâyu), con la mente concentrata, si riempie (il torace) con una inspirazione, poi si esegue una espirazione completa, sforzandosi il più possibile.
11. Eseguendo l'espirazione e l'inspirazione molte e molte volte, si deve far uscire il Vâyu che si trova lì davanti, come si fa uscire l'acqua dalle orecchie, versandovi altra acqua.
12. In generale, in questi casi, lo Yogi deve mangiare cibi unti (ricchi di ghee). In questo modo i disturbi come dolori acuti, etc. prodotti da disfunzioni di Vâta e Pitta, vengono calmati.
13. Quando il Vayu si blocca nella regione del Kapha, formando dei nodi, si hanno malattie come la tosse pettorale, il singhiozzo, l'asma, i mal di testa, a causa di uno squilibrio fra i Dhatu. Occorre quindi preoccuparsi di controbilanciare (lo squilibrio).
14. Dopo aver mangiato a sufficienza e fatto i propri lavaggi, lo Yogi saggio deve eseguire due o tre volte la ritenzione del Prâna e la concentrazione (Kumbhaka).
15. Con ciò malattie come la tosse, etc. che vengono dallo squilibrio fra Kapha e Pitta, sono calmati.

16. Dopo aver mangiato cibo cotto nel latte, o bevuto del latte caldo con ghee, si deve eseguire la concentrazione di Vârunî, e calmare (con le Âsana ed i Bandha) tutto il corpo.

17. Non c'è alcun dubbio che le dermatosi etc. vengano guarite. Se si esegue con gli occhi chiusi, si guarisce la malattia della cataratta.

18. Quando tremiti o disturbi dovuti al sangue e alla bile affliggono lo Yogi, in qualunque punto siano localizzati, lo Yogi deve meditare sul Vâyu in quel luogo.

19-20. Dopo aver riempito d'aria il torace con una inspirazione, e con il respiro trattenuto quanto più è possibile, lo Yogi saggio espira dalle narici. Durante l'espirazione, come la tartaruga (ritira le sue membra sotto il carapace), deve contrarre e tirare a sé più volte. Dopo aver espirato, deve far girare (il ventre) come una ruota (con Nauli), più e più volte.

21. Steso sulla schiena, in piano, si deve eseguire Prânâyâma per alleviare tutti i disturbi.

22. In tutte le malattie, chi sa diagnosticarle prende i suoi accorgimenti con le regole insegnate dai trattati di medicina, ed in più, seguendo lo Yoga.

23. Ovunque si senta un fastidio dovuto ad una malattia, in quel luogo si deve far penetrare, diffondere e trattenere il Prâna.

24. Ogni volta che la paura, l'afflizione ed altri ostacoli sorgono (nella via dello Yoga), lo Yogi ben preparato deve raddoppiare lo sforzo nella pratica, secondo la sua capacità.

Così (finisce) il quinto capitolo intitolato "esposizione della medicazione" nello Hatha-Yoga Pradîpikâ composto da Svâtmârâma Yogindra.