**Riassunto di Hatha Yoga Pradipika** (auto illuminante) di Yogi Swatmarami

Ci sono molti testi in cui ci sono riferimenti all'hatha yoga: Gorakhnath Samhita, Upanishad, Srimad Bhagavatam, Shiva samhita, Geranda samhita. Sono stati scritti tra il VI e il XV secolo. d.c.

Molte sette si formarono anche in India, Tibet, Nepal sulla base dell'hatha yoga.

L’Hatha yoga è una preparazione per stati di coscienza più elevati. Questa pratica, progettata per l'evoluzione del genere umano, è ora compresa e utilizzata in un senso molto limitato.

Yama e Niyama sono completamente eliminati in questo libro mentre sono punti di riferimento importanti nei sistemi buddhista e jainista, così come nel raja yoga di Patanjali. Patanjali, influenzato dal buddhismo, introduce yama e niyama nella pratica. Pensa che l'auto disciplina e l'autocontrollo siano possibili solo quando ci si prepara. Se non c’è armonia nella personalità, l'autocontrollo e l'autodisciplina creeranno conflitto piuttosto che tranquillità.

Nel VI secolo a.C. la meditazione, il sentiero più elevato, in India divenne la principale forma di pratica spirituale e la pratica preparatoria fu ignorata. Penso che non si possa iniziare immediatamente la meditazione, invece bisogna prepararsi. Non hai il potere di lottare con la mente, l'unico risultato è la schizofrenia.

Devi prima purificare tutto il corpo e i suoi elementi (stomaco, intestino, sistema nervoso, ecc ...); i canali energetici e gli elementi sottili (tattwas).

Questo è il tema dello hatha yoga, noto anche come scienza della purificazione, che inizia con le pratiche di **shatkarma (sei kriya):** neti, dhauti, basti, kapalbhati, trataka e nauli.

Tossine, muco, gas e acidità vengono eliminati; tutti i blocchi nel sistema nervoso vengono rimossi.

L'obiettivo principale dello hatha yoga è quello di creare un equilibrio assoluto tra corpo, mente ed energia.

Ha e tha sono due bija mantra (mantra brevi). Ha rappresenta il prana, la forza vitale, e Ta rappresenta la mente, l'energia mentale. Tutto nell'universo si evolve: mente, corpo, prana sono sempre in movimento; ora le persone hanno iniziato a capire che la materia è energia nella sua forma definitiva.

La differenza tra **yoga e hatha yoga**. Kundalini l'energia primitiva risiede su mooladhara chakra alla base della colonna vertebrale. Hatha yoga si realizza quando la kundalini, l'energia, è risvegliata e unisce la nadi ida e la nadi pingala in ajna chakra, dopo questa prima unione si porta in avanti verso il sahasrara chakra, qui c’è l’unità con la coscienza suprema (Shiva) e cio’ si chiama yoga. Lo yoga è l'unione tra Shiva e Shakti l'energia kundalini. Quindi il fine ultimo dello hatha yoga è sperimentare lo yoga.

Lo shatkarma purifica l'intero sistema e rimuove i blocchi energetici sui percorsi di ida e pingala. Quando il respiro scorre nella narice sinistra significa che ida è attiva e la mente è dominante. Quando scorre nella narice destra significa che pingala è attiva e il prana è predominante. Quando il respiro fluisce allo stesso modo in entrambe le narici, significa che scorre in sushunna nadi. In ogni malattia, sia fisica che mentale, il sistema è fuori coordinamento. Hatha Yoga deve essere usato per trattare la personalità totale. Gli insegnanti devono trattare la salute fisica e la salute mentale. Questo è il vero spirito dell’Hatha yoga.

**Capitolo primo. Asana.**

La parola hatha è composta da due radici in sanscrito, ha e tha. Ha significa sole, la forza pranica. Tha significa luna, l'energia mentale di chitta. Nad significa flusso.

In Occidente sembra che il vero scopo dello yoga sia stato cancellato. Lo yoga è generalmente praticato per migliorare o ripristinare la salute, per ridurre lo stress. Oggi l'uomo utilizza solo un decimo della sua capacità cerebrale totale.

1.11 L'Hatha Yoga è il più grande segreto degli yogi che desiderano raggiungere la perfezione (siddhi). In effetti, per essere fruttuoso, lo yoga deve essere tenuto segreto; rivelato diventa inefficace.

1.14 Lo yoga dovrebbe essere praticato secondo le istruzioni del guru.

Questo sutra sottolinea l'importanza del guru. Devi dedicare trenta minuti alla sadhana ogni giorno. Gu significa "oscurità" e "ru" significa luce. Guru è colui che rimuove l'oscurità e l'ignoranza.

1.15 L'eccesso di cibo, lo sforzo fisico e mentale, la loquacità, l'aderenza alle regole, l'essere in compagnia della gente comune e l'instabilità sono le sei cause che distruggono lo yoga.

Lo stomaco deve essere riempito per metà di cibo. Troppe parole dissipano l’energia vitale e sprecano tempo. Cerca di sviluppare l'abitudine di evitare tutte le attività inutili, dispendiose in termini di tempo e di esaurimento delle risorse energetiche. I sei ostacoli allo yoga, sono kama (lussuria, desiderio), krodha (rabbia), lobha (avidità, avidità), moha (infatuazione), abhimana (orgoglio), mada (arroganza).

1.16 Illustra le dieci regole di condotta (yama): Non violenza, verità, non rubare, continenza, perdono, resistenza, compassione, umiltà, dieta moderata e pulizia e le dieci osservanze (niyama): austerità, contentezza, fede in Dio , adorazione di Dio, ascolto delle recitazioni delle sacre scritture, modestia, intelligenza perspicace, praticare i japa (ripezione di un mantra) e il sacrificio. L'Hatha Yoga non pone molta enfasi su questo aspetto.

Nello yoga sutra di Patanjali sono descritti solo cinque yama: non violenza, verità, onestà, astinenza e non possessività; e cinque niyama: pulizia, soddisfazione, austerità, autoanalisi e abbandono all'Essere Supremo. Satsang: le persone si siedono insieme a una persona che ha conoscenze spirtuali e si discutono argomenti spirituali.

Il mantra universale che può essere usato da tutti è il mantra A U M. È la vibrazione cosmica delle realtà manifesta e non manifesta. A rappresenta il mondo cosciente e la creazione, U rappresenta i regni intermedi e il subconscio, M rappresenta il non-manifesto e l'inconscio.

1.17 Prima di tutto si parla della prima parte dell'hatha yoga. Avendo fatto asana si ottiene la fermezza (fermezza) del corpo e della mente; non malatia e leggerezza (flessibilità) degli arti.

Quando il prana inizia a scorrere, le tossine vengono rimosse e il corpo diventa elastico. Nei testi yogici il numero di asana è Trentatre.

1.20 Gomukhasana (la cifra otto rappresenta l'infinito) 1.25 dhanurasana 1.26 matsyendrasana 1.28 pashimottanasana 1.32 shavasana, 1.44- 47 padmasana. 1.50-52 shimasana (posizione del leone). Posa i palmi delle mani sulle ginocchie, le dita aperte, tieni la bocca aperta, la lingua fuori e fissa la punta del naso con mente concentrata.

1.55-56 Quindi gli yogi, essendo liberi dalla fatica nella pratica degli asana e dei bandha, dovrebbero praticare la purificazione delle nadi, mudra e pranayama. Le asana, le varietà di kumbhaka, le pratiche chiamate mudra e la concentrazione sul suono interiore (nada) sono comprese in una pratica di hatha yoga.

1.57-62 I cibi che creano tossine e putrefazioni nell'intestino, come la carne, dovrebbero essere assolutamente evitati.

**Capitolo due. Shatkarma e Pranayama.**

2.1. Così essendo stabilito in asana e avendo il controllo (del corpo), prendendo una dieta equilibrata; il pranayama dovrebbe essere praticato secondo le istruzioni del guru.

Nel pranayama è la durata della ritenzione del respiro che deve essere aumentata per l'assimilazione del prana. Il processo di respirazione è direttamente collegato al cervello. Se hai il controllo della mente, puoi immergerti più profondamente in te stesso e controllare le emozioni.

Nel sufismo, nel buddismo e nello yoga è stato scoperto che concentrandosi sul respiro si può calmare la mente ed entrare negli strati più profondi della mente e della coscienza.

Vayu è il prana e l'aria necessaria per la vita.

Le cinque principali funzioni del vayu sono: apana, prana, samana, udana, vyana.

L'assorbimento dell’energia è alimentato dal prana, l'eliminazione è alimentata dall'apana, il samana è incaricato dell’assimilazione dello stomaco, il movimento della gola e l'espressione facciale sono dovuti all'adana, la circolazione è alimentata dal vyana che pervade tutto il corpo.

2.4 L'aria vitale non passa nel canale centrale perché le nadi sono piene di impurità.

2.5 Quando tutte le nadi e i chakra che sono pieni di impurità sono purificati, allora lo yogi è in grado di trattenere il prana.

C’è una relazione tra i chakra, centri energetici e i sensi. Mooladhara chakra corrisponde al naso, swadisthana alla lingua, manipura agli occhi e vista, anahata alle mani), vishuddhi alle orecchie e gola, nell’ajna dualità ed ego cessano di esistere, sahasrara, bindu. Nei testi tantrici sono rappresentati altri tre chakra: lalana, manas, soma).

Il Dr. Hiroshi Motoyama del Giappone ha messo a punto degli strumenti in grado di rilevare l'attività di questi chakra. Altri fattori che influenzano il flusso pranico nelle nadi sono: lo stile di vita, la dieta, i desideri, i pensieri ed emozioni.

2.9 Nadi shodana pranayama. Sedendosi in padmasana, lo yogi deve inalare attraverso la narice sinistra e cercare di trattenere il respiro a seconda delle proprie possibilità, quindi espirare lentamente attraverso la narice destra. Dopo che hai prolungato la durata di inspirazione / espirazione sei pronto per aggiungere kumbhaka. Puoi aggiungere la ripetizione di beeja mantra yam e ram.

Il periodo migliore per praticare il pranayama è un'ora e mezza prima dell'alba, la sera intorno al tramonto (l'incontro del giorno e della notte).

2.16 Con la pratica corretta del pranayama ecc., Tutte le malattie vengono sradicate. Attraverso la pratica scorretta possono insorgere tutte le malattie. Se la pratica è irregolare o scorretta, potrebbe essere molto dannosa ed è meglio non praticare affatto. Devi sempre praticare con uno stomaco vuoto.

2.19 Quando le nadi sono purificate ci sono sintomi esterni, il successo è definito quando il corpo diventa magro e luminoso e brillante.

Shatkarma (le sei tecniche di pulizia) sono per quelle persone che hanno disturbi o squilibri nei dosha.

2.24 Dhauti (pulizia dei tessuti). Il panno deve essere lasciato nello stomaco per cinque minuti.

2.26 Basti. Inserire un tubo nell'ano e contrarre l'ano. Effettuare la pulizia con acqua.

2.29 Neti (pulizia nasale). Inserire un filo morbido attraverso il naso fino alla lunghezza di un palmo in modo che esca dalla bocca. Jala neti è la pulizia nasale con acqua e la lota. È importante rimuovere tutta l'acqua dopo la pratica. Si consiglia di praticare il bhastrika o kapalbhati pranayama dopo jala neti. Questo asciugherà il naso e genererà calore nelle narici. Neti promuove un equilibrio tra emisfero destro e sinistro del cervello e procura uno stato di armonia ed equilibrio.

2.31 Trataka. Guardare intensamente con uno sguardo fisso e determinato un piccolo punto fino a quando le lacrime non saranno versate. L'oggetto più utilizzato per fare trataka è una fiamma di una candela, perché dopo aver chiuso gli occhi, l'impressione della fiamma rimane per qualche tempo. Metti una candela a due o tre piedi di fronte a te con la fiamma all'altezza degli occhi. È vitale che la fiamma sia ferma e non lampeggi con la corrente. Cerca di mantenere gli occhi perfettamente fermi, fissa per cinque, dieci minuti la fiamma senza chiudere gli occhi.

2.33 Nauli. Piegarsi in avanti, protendere l'addome e ruotarne i muscoli da destra a sinistra con velocità. Prima di tentare il nauli devi essere in grado di eseguire correttamente uddiyana bandha. Porta dentro l'addome e lo stomaco eseguendo uddyana bandha.

2.34 Il Nauli è importante nelle pratiche di hatha yoga. Attiva il fuoco digestivo, rimuovendo l’indigestione, la digestione lenta e tutti i disordini del dosha.

2.35 Kapalbhati (pulizia del lobo frontale). Eseguire l’espirazione e l’inalazione rapidamente come un mantice di un fabbro. Distrugge tutti i disordini dovuti al muco. Il pranayama è utile se praticato senza sforzo.

2.51 Ujjayi. Chiudendo la bocca, inspira con controllo e concentrazione attraverso ida e pingala, in modo che il respiro venga sentito dalla gola al cuore e produca un suono soave. Fai kumbhaka, la ritenzione ed espira attraverso ida. Questo esercizio rimuove il muco dalla gola e stimola il fuoco gastrico. Può essere fatto in piedi, seduto o camminando.

2.54 Seetkari pranayama (respiro sibilante). Attingendo l’aria attraverso la bocca, fai un sibilo, senza aprire la bocca e espira attraverso il naso.

2.57 Sheetali (respiro di raffreddamento). Il saggio inspira l'aria attraverso la lingua e pratica il kumbhaka, quindi espira l'aria attraverso le narici.

2,59 Bhastrika (respiro a soffietto, a mantice). Sedersi con prudenza in padmasana, mantenendo il collo e l'addome in allineamento, espirare attraverso il naso. E di nuovo l'aria di nuovo l’aria deve essere rapidamente inalata fino all’anata chakra. Il suono risuona dal cuore fino al cranio. In questo modo il si inspira ed espira ripetutamente e rapidamente.

Bhastrika è simile al kapalbhati, ma in bastrika l'inalazione e l'espirazione sono uguali e sono il risultato di movimenti polmonari sistematici e uguali. Il respiro deve essere aspirato e spinto fuori con un piccolo sforzo. Nel kapalbhati, l'inalazione è il risultato dell'espirazione forzata. Bhastrika non dovrebbe essere fatto con forza e le narici non devono venire aspirate dall'inalazione. L'aria crea un suono mentre entra e esce dal naso, ma non dovrebbe essere un suono pesante. Dovrebbe venire dal naso e non dalla gola. Durante la pratica il corpo dovrebbe rimanere stabile, le spalle e il torace non dovrebbero muoversi affatto, solo i polmoni, il diaframma e l'addome dovrebbero muoversi. La posizione corretta è padmasana. Dovrebbe essere eseguito dopo asana e nadi sodhana, ma prima di seetkari, sheetali o ujjayi.

Bhramari (ronzio dell’ape). Inspirando velocemente, emettendo un suono riverberante come l'ape nera maschile, espira lentamente mentre fai dolcemente il suono dell'ape nera femmina. Chiudere le orecchie con l'indice e il medio premendo la parte esterna centrale dell'orecchio nel foro. Tieni le orecchie chiuse ed espira, emettendo un suono sommesso. Concentrati sul suono, mantenendolo basso. Quando l'espirazione è completa, abbassa le mani sulle ginocchia e inspira lentamente, eseguilo per dieci volte.

**Capitolo tre. Mudra e Bandha.**

3.1 Come il serpente sostiene la terra e le montagne e i boschi, così la kundalini è il supporto di tutte le pratiche yoga.

Il Tantra è composto da due sillabe: tan, espandere e tra, liberare. Il Tantra è il processo di espansione della coscienza e della liberazione dell’energia, ed è la scienza più antica conosciuta dall'uomo. Questa energia è chiamata kundalini shakti, il processo riunisce i due poli opposti di energia, il muladhara (il polo negativo) e l'ajna (il polo positivo).

3.5 Perciò la dea che dorme all'ingresso della porta di Brahma dovrebbe essere costantemente sollecitata con ogni sforzo, compiendo le mudra a fondo.

Il Mudra è una specifica posizione del corpo che canalizza l'energia prodotta da asana e pranayama nei vari centri, e suscita particolari stati d'animo.

Come kundalini shakthi sale attraverso i chakra la sua forma cambia finché non si unisce con il suo signore Shiva in sahasrara chakra. Quindi non c'è più individualità, energia e coscienza sono una sola cosa e si manifestano sotto forma di pura luce.

3.6 Maha mudra, maha bandha, maha vedha, khechari, uddiyana, moola banda e jalandhara banda, vipareta karani mudra, vajroli e shakthi chalana, questi sono i dieci mudra che distruggono la vecchiaia e la morte. Nei testi yoga c'è confusione quando si parla di mudra e bandha.

3.10 Maha mudra. Premere il tallone sinistro nel perineo (o nella vagina), raddrizzare la gamba destra e con le mani afferrare saldamente il piede disteso.

Bloccando la gola e trattenendo il respiro, il prana sale dritto, proprio come un serpente picchiato con un bastone che si raddrizza. Cosi’ la kundlini shakti entra in sushunna, e quindi sale lentamente e gradualmente.

3.19 Maha Bandha, premi il tallone del piede sinistro nel perineo / vagina e posiziona il piede destro sulla coscia sinistra. Inspirando così (prima dalla narice sinistra, dopo dalla narice destra), porta il mento al petto (jalandhara bandha), contraendo le regioni perineale / cervicali (moola bandha) e concentrati sull’ajna chakra, il centro tra le sopracciglia (shambhavi mudra). Avendo trattenuto il respiro finché è confortevole, espira lentamente (prima attraverso la narice destra, dopo la sinistra).

3.26 Maha vedha mudra. Sedendosi a metà padmasana, eseguendo il blocco della gola, disponendo i palmi delle mani a terra, lo yogi dovrebbe battere dolcemente le natiche sul terreno. Il prana lascia le due nadi ed entra nel canale centrale (sushumna). Si verifica uno stato come la morte, quindi il respiro dovrebbe essere esalato. Con questa pratica i capelli grigi e il tremito della vecchiaia vengono elusi, quindi i migliori praticanti si dedicano a questo. Queste tre pratiche dovrebbero essere fatte ogni giorno ad ogni yama (periodo di tre ore). Esaltano le virtù e distruggono i vizi. Si dovrebbero praticare gradualmente.

3.32 Khechari mudra. Girando la lingua all'indietro nella cavità del cranio e ruotando gli occhi verso l'interno, al centro della sopracciglia. La parte inferiore della lingua dovrebbe essere incisa leggermente. Infatti il ​​khechari si perfeziona quando la lingua tocca il centro tra le sopracciglie.

3,55 Uddiyana bandha (blocco, retrazione addominale). È così chiamato dallo yogi perché attraverso la sua pratica il prana (è concentrato in un punto e) sorge attraverso sushunna. La regione dell’addome, sopra e sotto l'ombelico dovrebbe essere tirata indietro con leggero sforzo facendo salire l'ombelico. Inspirate profondamente attraverso il naso, quindi espirate rapidamente attraverso le labbra incavate, ma non forzate.

Dopo aver espirato completamente, esegui il jalandhara bandha spostando il mento verso il petto e sollevando le spalle. Quindi tirare l'addome e lo stomaco verso l'interno, verso la colonna vertebrale e verso l'alto. Tenere premuto per alcuni secondi. Prima di inalare, rilassare lo stomaco e l'addome, rilasciare jalandhara sollevando la testa e stando dritti. Quindi inspirare attraverso il naso lentamente in modo controllato. Prima di ripetere un’altra serie, respira normalmente per un minuto o due. All'inizio esegui solo tre serie.

3.58 Anche una persona anziana può diventare giovane quando pratica regolarmente.

3,61 Moola bandha (blocco di retrazione del perineo / cervice). Premendo il perineo / vagina con il tallone e contraendo il retto in modo che l'apana vayu si muova verso l'alto è moola bandha.

Tuttavia, dovrebbe essere chiaramente compreso che nella moola bandha non dovrebbe esserci assolutamente alcuna contrazione anale. Quando viene praticato inizialmente, c'è una tendenza a contrarre le due aree, cioè il perineo e l'ano.

Sedetevi in ​​una comoda posizione meditativa, tenete le mani sulle ginocchia in jnana mudra, assicuratevi che il corpo sia completamente rilassato e che la spina dorsale sia eretta. Contratto il perineo, rimanere concentrati su questa area per alcuni minuti (o sulla cervice, sulla cervice e sui muscoli vaginali devono essere contratte), dopo inizia gradualmente a contrarre e rilasciare i muscoli del perineo / della cervice per alcuni secondi. Pratica moola bandha in combinazione con jalandhara bandha, è possibile aggiungere kumbhaka. Quando prana / apana e nada / bindu sono uniti, la kundalini entra in brahma nadi e la perfezione totale viene raggiunta.

3,70 Jalandhara bandha (blocco della gola). Contrai la gola portando il mento al petto. Distrugge tutti i disturbi della gola.

Il prana è in costante stato di flusso nel corpo, a volte predomina prana shakti in pingala e talvolta chitta shakti in ida e questo crea vari bio-ritmi e stati mentali. Le pratiche yoga moderano queste fluttuazioni.

 3.68 Vipareeta karani mudra. Ci sono varie asana che permettono di invertire il flusso di un fluido dal centro cerebrale senza eccessiva forza o pressione. I due più efficaci sono vipareeta e sirshasana. I vipareeta karani crea una pressione nella gola che stimola la tiroide e risveglia il vishuddi chakra. Sirshasana stimola il sahasrara lotus e il cervello. La pratica del vipareeta karani è simile all’asana sarvangasana, in cui ci porta in posizione verticale sulle spalle. La principale differenza è l'angolo della parte posteriore rispetto al pavimento. In sarvangasa la schiena e le gambe dovrebbero essere perpendicolari, in vipareeta karani la schiena è mantenuta ad un angolo di quarantacinque gradi rispetto al pavimento e alle gambe. Ciò significa che la gola non è completamente bloccata e consente il flusso di sangue al cervello. Vipareeta karani è il primo kriya praticato nel kriya yoga. Sollevare le gambe in aria, i piedi verso il soffitto, portando la schiena a un angolo di quarantacinque gradi rispetto al pavimento. Sostenere la parte bassa della schiena con le mani, mantenendo i gomiti sul pavimento, rimanere nella posizione, concentrarsi sul centro della gola. Quando esci dalla posizione, porta lentamente la schiena sul pavimento, tenendo le gambe sollevate. Tenere i palmi delle mani a terra e abbassare lentamente le gambe, mantenendole dritte.

3.83 Vajroli mudhra (attitudine fulminante). Vajra nadi controlla il sistema sessuale del corpo.

Nella sadhana tantrica questa energia non è soppressa ma viene risvegliata e reindirizzata e sublimata. L'uomo ha quattro desideri di base conosciuti come purushartha, il primo dei quali è il kaama o la gratificazione sensuale. Questo deve essere pienamente soddisfatto fino a un certo punto, ma non dovrebbe abbassare la coscienza.

Ogni azione, compreso l'atto sessuale, dovrebbe essere diretta verso la realizzazione della verità dell'esistenza. Allora stai vivendo una vita spirituale. La vita spirituale non dipende dal vivere secondo la morale puritana. Se puoi seguire tali ideali puritani e ottenere l'illuminazione, allora praticali, ma non condannare gli altri che non possono. Nel momento in cui crei degli ideali rigidi che il percorso spirituale deve essere come "questo" e non può essere come "quello" stai limitando la tua capacità di avere un'esperienza totale. Lo sviluppo spirituale è un processo evolutivo. Può accadere lentamente attraverso milioni di anni come il processo della natura, oppure può accellerarsi attraverso le pratiche dello yoga.

**Capitolo quattro. Samadhi.**

Secondo il tantra, Shiva è cosciente e non può esistere da solo. Accanto a Shiva c'è l'aspetto di Shakti. Shiva o coscienza è inattiva e inerte. Shakti è l'aspetto attivo e mutevole e in realtà non è altro che il riflesso o l'energia di Shiva. Nello schema della creazione, manifesta o potenziale, Shakti è la polarità opposta a Shiva. Il punto centrale di queste due "tensioni polari" è il bindu. La parola samadhi è composta da due parti, sam che significa uguale e dhi che significa riflessione o percepire.

4.5 Come il sale si fonde nel mare, allo stesso modo la mente e l'atman sono considerati uniti nel samadhi. Quando la duplice natura dell'anima individuale e dell'anima cosmica diventa una, tutti i desideri / identificazioni vengono distrutti e questo è considerato samadhi.

Non importa quanto tu pratichi lo yoga, se non c'è un guru, non ci può essere illuminazione.

4.16 Rimanendo nel luogo più adatto, avendo scoperto come penetrare il sushumna e far scorrere il prana attraverso il passaggio centrale, esso dovrebbe essere bloccato nel thhrahmarandhra, il centro della coscienza superiore.

4.18 Ci sono 72.000 nadi in tutto il corpo. L'unico importante è sushumna.

4.31 Quando l'inalazione e l'espirazione vengono interrotte, il godimento dei sensi viene annientato, quando non c'è sforzo e si verifica uno stato immutabile (della mente), lo yogi raggiunge laya o assorbimento.

4.36 Con la consapevolezza interiorizzata e lo sguardo esterno senza battere ciglio, questo in verità è shambhavi mudra, conservato nei Veda. Quando il samadhi viene raggiunto attraverso la pratica, è chiamato unmani.

4.41 La mente ferma, gli occhi semiaperti, lo sguardo fisso sulla punta del naso, la luna (ida) e il sole (pingala) sospesi, senza alcun movimento (fisico o mentale), che raggiunge la forma di luce (jyoti) che non è altro che l’infinito, completo, radioso, Supremo. Che altro si può dire?

4.48 In mezzo alle sopracciglia c'è il posto di Shiva, lì la mente è tranquilla. Quello stato è noto come turiya o la quarta dimensione. Lì, il tempo è sconosciuto.

Il respiro esterno è sospeso, la prana e la mente rimangono immobili al loro posto (Brahamarandhra).

4.60 Tutto ciò che può essere conosciuto, tutto ciò che è conosciuto e la conoscenza, è chiamato mente. Quando il conoscitore e ciò che è noto sono persi insieme, non esiste una doppia o seconda via.

Tutto ciò che è nel mondo, animato ed inanimato, è l'apparenza della mente. Quando la mente raggiunge la dualità unmana, è perduta. (La parola "unmani" significa letteralmente "no mind", "no thinking").

4.67 Lo yogi, seduto in muktasana, concentrato nello shambhavi (su ajana chakra), dovrebbe ascoltare attentamente la nada udita nell'orecchio destro. Chiudendo le orecchie, il naso e la bocca, si sente un suono chiaro e distinto nella sushumna purificata. Sedendosi e tappando le orecchie, premendo il perineo, con la pratica si può iniziare a sentire varie gamme, qualità e forme del suono.

Forse non si sentirà inizialmente alcun suono, quindi il bhramari pranayama deve essere praticato per qualche tempo. Quando un suono è udito, tienilo il più lontano possibile. Dopo un po’ di tempo verrà rilevato un altro suono che emergerà dallo sfondo.

Shanmukhi mudra. Sedersi in siddhasana, inalare profondamente e lentamente ed eseguire antar kumbhaka (ritenzione del respiro in caso di inalazione), chiudendo le orecchie con i pollici, gli occhi con l'indice, il naso con il medio, la bocca con il medio e il mignolo, concentrati su qualsiasi suono sottile percepibile. Se si percepisce un suono, si dovrebbe cercare di ascoltarlo. Cerca di distinguere da quale orecchio stai ascoltando il suono, o concentrati sul suono che proviene dall'orecchio destro.

 Prima di espirare rilascia yoni mudra ed espira in modo controllato. Esercitati da cinque a dieci cicli.

4.69 In tutte le pratiche yoga ci sono quattro fasi; arambha: inizio, ghata: intermedio, parichaya: aumento, nishpatti: consumazione.

4.71 Quando lo yogi sperimenta l'arambha nel vuoto del cuore, il suo corpo diventa brillante e con un odore divino e senza malattie.

4,72 Nella seconda fase Shakti entra nella nadi centrale.

4.74 Nella terza fase c'è l'esperienza del suono del tamburo. Poi c'è il grande vuoto e si entra nel luogo della perfezione totale o siddhi. Lo squilibrio dei tre dosha, il dolore, la vecchiaia, la malattia, la fame, il sonno sono superati.

4.76 Nella quarta fase il fuoco del prana si sposta sul luogo di Ishwara.

Questo è chiamato raja yoga quando c'è un elemento nella mente o chitta.

4.79 Ci sono praticanti di hatha yoga che non hanno la conoscenza del raja yoga. Li considero dei semplici praticanti perché non traggono alcun frutto per i loro sforzi.

4.80 Secondo me, la contemplazione sul centro tra le sopracciglia porta immediatamente allo stato senza mente. È un metodo adatto, anche per quelli meno intelligenti, per raggiungere lo stato di raja yoga. Il laya raggiunto attraverso nada dà un’esperienza immediata.

Il raja yoga è l'esperienza dell'assorbimento continuo nella mente cosmica unificata espansa che accompagna sia la creazione che la dissoluzione in se stessa.

La contemplazione sul centro tra le sopracciglia si riferisce al mudra shambhavi. Può essere fatto con gli occhi aperti o chiusi. Anche la semplice concentrazione su ajna chakra è efficace. Quando la mente è assorbita nel punto di concentrazione, gli occhi si rivolgono spontaneamente verso l'alto. Il Samadhi si sviluppa in questo modo.

La vita e le esperienze spirituali sono indipendenti dai titoli accademici e dalla conoscenza intellettuale o mondana. La conoscenza spirituale, il potere e l'esperienza esistono su un piano differente. Anche un dissoluto può percepire la nada e avere una maggiore esperienza.

4.83 Attraverso l'ascolto prolungato della nada, la consapevolezza del suono esterno diminuisce. Quindi, lo yogi supera la turbolenza mentale entro quindici giorni e prova piacere.

4.103 Tutti i processi di hatha yoga e laya yoga sono solo i mezzi per raggiungere il raja yoga (samadhi).

4.109 Nel samadhi uno yogi non conosce né odore, gusto, forma, tatto o suono, non riconosce il proprio sé (ego) né quello degli altri.

Solo quando la dualità del tempo e dello spazio non esiste, puoi avere il darshan del vero sé. Darshan significa vedere, ma non con gli occhi. Quando gli occhi sono chiusi e i sensi sono chiusi, la mente si è ritirata e l'ego è stato permanentemente bloccato, in quel momento sei faccia a faccia con quello che chiami 'Dio'.

Il mantra è la base stessa dello yoga, del tantra e della vita spirituale. Il mantra può dare contentezza e influenzare il tuo carattere e la tua personalità. Il mantra può influenzare il cervello, il corpo, i livelli inconsci e inconsci. Lo Yantra è la forma del mantra. È una figura geometrica precisamente formulata.

4.14 Mentre il prana non scorre nel passaggio centrale (sushunna) mentre il bindu non è stabilizzato dal contenimento del prana, mentre la mente non riflette la meditazione spontanea, allora coloro che parlano di conoscenza spirituale parlano solo di storie vanagloriose e false.

Bindu è il punto dell’energia potenziale e della coscienza, il nucleo. Nel tantra e nello hatha yoga rappresenta anche una goccia di sperma.

Parlare di risveglio di energia e coscienza mentre non si è manifestata dentro di te, è ipocrita. Chiunque parli di un argomento del genere deve aver avuto una sorta di realizzazione.

Il principio di hatha yoga e tantra è "Pratica e realizza", piuttosto che parlare e filosofare.

Le persone e gli insegnanti possono occuparsi dell'insegnamento della spiritualità, ma uno yogi vivrà la spiritualità.

**Fine.**

I **mudra** sono gesti simbolici effettuati con le mani che facilitano il flusso di energia, a ciascuna delle dita è associato un principio cosmico (tattva). Pollice: sole, indice: aria, medio: etere o spazio, anulare:terra, mignolo:acqua.

Surya Ravi mudra: l’anulare tocce il pollice e le altre dita. Incanala energia, porta ottimismismo

Gyan mudra: l’indice tocca il pollice, le altre dita rilassate. Stimola creatività concentrazione

Buddhi mudra: il mignolo tocca il pollice, le altre dita rilassate. Stimola l’apertura mentale e comunicazione

Prana mudra: analure e il mignolo toccano il pollice, le altre dita tese. Infonde energia e rafforza il sistema immunitario

Vayu mudra: l’indice sta sotto il pollice, le altre dita tese. Utile per curare problemi fisici

Apaan mudra: medio e anulare toccano il pollice, le altre dita tese. Utile per la purificazione del corpo

Hakini mudra: le punte delle dita delle mani si toccano. Favorisce la memoria e la concentrazione

Yoni mudra: i due pollici di toccano, i due indici si toccano, il dorso delle dita medie deve toccarsi perfettamente. Serve ad isolarsi ed astrarsi dal mondo.

Posizione del cane a testa giù: adho muka svanasana