



NEW ENERGY

VIA San Godenzo 27/a ,195

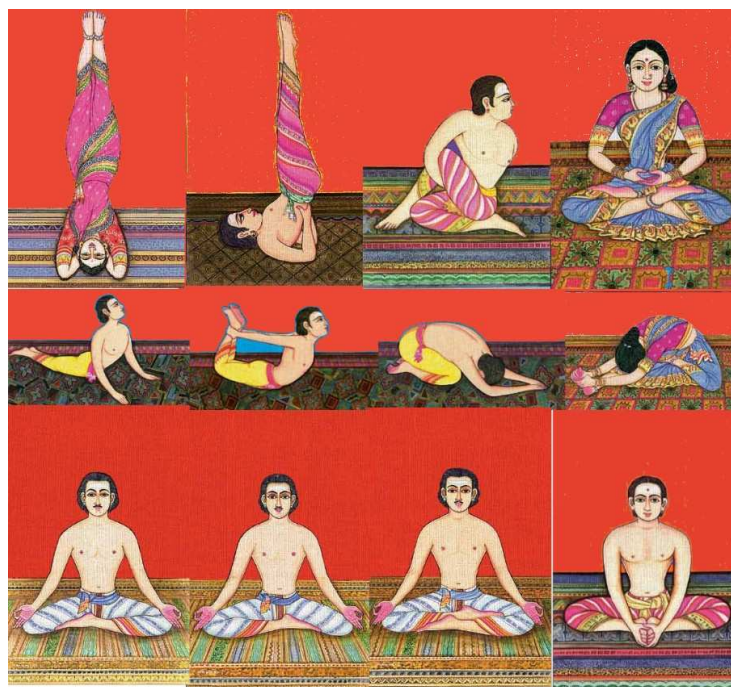
Tel. E Fax 06/3313058



www.daoyin.altervista.org

हठयोग Hat̥hayoga

“Lo yoga della Potenza”



“Lo Hat̥hayoga è Tantra”

Incontri condotti da Paolo Proietti

Organizzazione: Malcolm Bilotta

INFO: Tel. 3287023525 – 3398130282

www.laviadelloyoga.it - bmalcolm@libero.it

QUADERNI TECNICI 4)

GLI ASANA COME PROCESSI ENERGETICI



GRUPPO YOGA VEDANTA

I CINQUE PRANA

. ...segue il prana che diviene: pràna, apàna, vyàna, udàna, samàna secondo le molteplici funzioni loro inerenti o secondo le modificazioni che subisce, come avviene per l'oro o per l'acqua.

Samkara, vivekacudamani 95.

Il pranayama (pranasamyama, non è una serie di esercizi di respirazione. E' pratica alchemica. Ci sono 5 tipi di pràna o vayu (in realtà sono 10, 5 minori e 5 maggiori, ma qui tratteremo solo dei secondi)) ognuno con proprie funzioni, ritmo e direzione.

Pràna "domina" la zona che va dal naso al cuore ed è in rapporto con la parola, il cuore ed i polmoni. E' caratterizzato da un ritmo alternato, una specie di doppia spirale su un piano orizzontale facilmente sintonizzabile con il ritmo respiratorio, una delle sue funzioni è appunto la respirazione. Lo si collega al V° cakra(Etere).

Vyàna è quello che i cinesi definiscono Ch'i prenatale. E' l'energia vitale che pervade tutto l'organismo. E' il "tipo" di prana che circola uniformemente nelle nadi. Segue i ritmi cosmici di giorno e notte. La sonnolenza e il risveglio possono essere considerati sue funzioni. Si espande e si ritrae. E' collegabile al IV° cakra(aria).

Samàna domina la parte del corpo che va dal cuore al plesso solare (ombelico) e riguarda il nutrimento e l'assorbimento del cibo. E' collegato allo stomaco e, diciamo, al III° cakra(fuoco). La secrezione è una delle sue funzioni. Si potrebbe visualizzare come un movimento su un piano orizzontale, dall'esterno all'interno e viceversa.

Apàna è il prana dell'intestino. La sua funzione è la escrezione e riguarda la parte del corpo che va dallo stomaco ai piedi (II° cakra). E' visualizzabile come un movimento verticale discendente, dall'alto verso il basso.

Udàna si trova tra il naso e la fontanella (sesto cakra) ed è in rapporto con il naso, gli occhi e il cervello. E' visualizzabile come un movimento verticale verso l'alto. Udana è l'energia che porta lo sperimentatore fuori dal corpo durante il samadhi e dopo la morte. E' responsabile del movimento degli occhi verso il centro della fronte (Sambavi mudra).

I prana sono in rapporto tra di loro. Il movimento ascendente di udàna una volta "direzionato" reindirizza tutte le aree vitali del corpo. Si può intravedere in questo direzionarsi di Udàna, in parte, ciò che è definito rettificazione mercuriale ed è rappresentato dal cambio di direzione dal basso in alto, dei petali del Loto che simboleggia il cakra del cuore. Ti i processi psicofisici possono essere considerati come il prodotto dell'azione combinata dei vari prana. I praticante potrà osservare ad esempio il processo dell'eccitazione sessuale, o dell'addormentarsi o dello starnutire o dello sbadigliare. Spere percepire i ritmi e le funzioni dei vari prana e saperli indirizzare, sia all'esterno che all'interno, è la base di tutte le tecniche psicofisiche finalizzate alla guarigione del corpo e al mantenimento della salute. I 5 vayu costituiscono la guaina dell'azione (Pranamayakosa) e ciascuno di essi, come si è visto, è dotato di qualità, cioè ritmo e direzioni. il **Pràna** è essenzialmente diretto verso l'interno, nel senso che la ispirazione è considerata la direzione primaria (dall'esterno verso l'interno) ed è blu zaffiro.

Apàna è scuro (color "nuvola del tramonto") e la sua direzione primaria è la discesa.

Udàna è color del fuoco e la sua direzione primaria è ascendente.

Samàna è color bianco latte e la sua azione è quella propria del solvi et coagula.

Vyana è color argento ed è onnipervadente.

I 5 vayu hanno, come Arjuna ed i suoi fratelli, un'unica sposa: kundalisakti.

Quando il loro ritmo è "unificato", "kundalini" sale dal muladhara Cakra lungo la nadi principale detta Sushumna o, per alcuni, Jiva nadi. Tutti i soffi (pràna o vayu) hanno natura "rajasica". Anzi si può dire che derivano dalla porzione rajasica di ogni elemento sottile (etere,aria,fuoco,acqua, terra).

Apàna simboleggia la metallizzazione, ovvero la formazione degli elementi grossolani: feci (terra), urina (acqua), gas (aria) tutte caratterizzate da clore (fuoco).

Udàna il "passaggio di stato" verso gli stati superiori di coscienza.

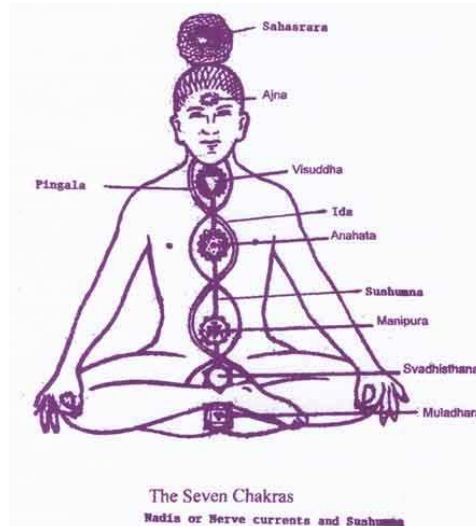
Buddhi è considerata il soggetto agente, manas(volontà) lo strumento. Ciò significa che lo yogi può indirizzare i cinque venti nei vari percorsi chiamati Nàdi, tramite l'esercizio della volontà. Le nàdi principali sono Idà, Pingalà e Susumnà. Susumnà è all'interno del Monte Meru (colonna spinale) e si dice che conserva in sé la vera forma del sole (Sùrya svarupà) e la vera forma della Luna (Candra svarupà). Kundalini, salendo dal Muladhara cakra, porta all'unione di Sùrya e Candra, viste come energie positive ed energie negative. Da qui il nome Ha-tha yoga che significa appunto unione delle energie positive e delle energie negative. Il movimento dei 5 prana nelle nàdi può essere indirizzato dalla volontà mente, ma la salita di Kundalini detta Shatcakrabheda (penetrazione dei sei cakra) ha carattere di spontaneità.

Kundalini *effetto e causa* dell'armonizzazione dei cinque soffi vitali, comincia il suo moto ascendente in virtù di un "cambio di direzione" dell'inversione della direzione primaria dell'apàna vayu.

Udàna il "passaggio di stato" verso gli stati superiori di coscienza.

CAKRA

Attorno a Susumna, la nadi centrale, si avvolgono Ida e Pingala. Ida, di color bianco pallido, è assimilato alla luna ed il prana assume che scorre in essa è detto simile al nettare. Pingala è rosso "simile al sole" e contiene il veleno della mortalità. Le tre nadi maggiori vengono paragonate ai tre fiumi sacri: gangà (idà), Yamunà (Pingalà) e sara-svatì (susumnà) e si uniscono al Mùlādharma cakra (perineo) ed all'ājna Cakra (plesso frontale) e si intrecciano nei pressi degli altri cakra:



Lo studio e la percezione dei cakra sono essenziali per coloro che si dedicano allo hatha yoga inteso come unione e armonizzazione delle energie.

Lo Hatha yoga è, banalizzando un pò, lo yoga di chi si identifica con la guaina delle energie o Pranomayakosa. Tutto ciò che oggi è conosciuto come Kundalini yoga, ashtanga yoga, tantra yoga, power yoga è hatha yoga. Il fine, che viene chiamato realizzazione, è il raggiungimento della contemporanea consapevolezza di ciò che è definibile stato di veglia e di ciò che è definibile stato di sogno. E' questo che intende lo hathayoga pradiipidika quando afferma:

"Sia Gloria al santo Adinath che insegnò la scienza dello hatha yoga: essa risplende come una scala per colui che desidera salire sulla sommità del Raja Yoga".

In sostanza lo hatha yoga è l'insieme delle tecniche atte a risolvere la guaina delle energie. I due punti di incontro delle tre nadi più il punto centrale (cuore) sono i Tre Granthi o nodi della conoscenza. sono nodi che vanno

sciolti. La presenza stessa di questi nodi, dei cakra, delle nadi del prana dipende dallo stato cosciente del praticante. Per chi si identifica con la guaina delle energie Dio è il Prana e la percezione e l'utilizzazione del Prana rappresentano l'identità con l'assoluto. Il Raja yoga e l'ijnana corrispondono ad altri livelli coscienti avendo riconosciuto il primo la "supremazia" della mente volontà sull'azione (prana per il praticante di Raja yoga equivale a pensiero) ed il secondo la supremazia della conoscenza su mente ed energia. Per l'jnana la conoscenza sarà il soggetto sperimentatore, la mente lo strumento e le energie il prodotto. Per lo hatha yogi i cakra danno, nella loro complessa simbologia una miniera di informazioni ed indicazioni sulla percezione e la utilizzazione delle energie.



I NODI DELLA CONOSCENZA

I tre granthi sono le porte di accesso al corpo psichico:

La risoluzione del **brahma granthi** (Mùlàdhàra cakra) fa accedere alla consapevolezza della guaina delle energie.

La risoluzione del **visnù granthi** (anàhata cakra) fa accedere alla consapevolezza della guaina della mente.

La risoluzione del **Rudra granthi** (ajna cakra) fa accedere alla consapevolezza della guaina della conoscenza.

Ovvero, Prana, Manas e Buddhi. Può essere utile a questo punto riprendere lo schema dei 5 vayu.

Udhàna color del fuoco, ha sede (per così dire) nel sesto cakra ed ha una direzione ascendente. Ma la giusta direzione, in qualche modo, non è naturale, va per così dire *reindirizzato*. Questa azione di reindirizzamento che porta prima alla armonizzazione di tutte le energie corporee e quindi alla apertura del Cakra della corona, la si può assimilare alla "apertura dell'occhio spirituale, o terzo occhio, o occhio di Siva.

Pràna color blu zaffiro ha sede nel V° cakra (elemento sottile Etere) e si espande verso cuore e polmoni.

Vyàna color argento, ha sede nel IV° cakra, il cakra del cuore ed è onnipervadente. È la sede dell'energia originaria.

Samàna è bianco latte ha sede nel III° cakra e rappresenta l'assorbimento e l'utilizzazione delle sostanze nutritive.

Apàna è bruno ed ha sede nel II° cakra ma espande la sua azione espulsiva discendente verso il bacino e le gambe. Nel Mùladhara Cakra in qualche modo si colora, acquista qualità. Il muladhara è rappresentato come un fiore con quattro petali rosso scuro (color feci) su cui sono riportate quattro lettere dell'alfabeto sanscrito: Va, sa, Sa (sha) e ca, sul pericarpo è invece riportato il bija LAM. Queste lettere stanno ad indicare, insieme ai colori, le differenti frequenze vibratorie di Apàna vayu.



Una delle frequenze o modalità di Apàna vayu è il "rosso"**KANDARPA VAYU**, il vento di kama, il desiderio creativo. E' in virtù dell'attivazione e dell'utilizzazione di kandarpa vayu che si attuano il risveglio di kundalini e lo scioglimento del Nodo di brahma. La salita di kundalini viene rappresentato con l'assorbimento di tutti i simboli del mùlådharma cakra nel Bija LAM che a sua volta si scioglie nel corpo della De e con la chiusura dei petali che si dirigono verso il basso. Questo riunire in un suono tutti i valori simbolici significa l'unificazione in un unico ritmo-vibrazione di tutte le energie "inferiori". Questo porta alla salita della "serpentessa". Non si creda che si tratti di una metafora. Kundalini "rotonda" è il fuoco stesso inteso come energia. L'accensione ed il reindirizzamento del "vento di Kama" si avverte come un movimento interno, all'altezza del perineo, in senso antiorario. Una specie di vibrazione/scarica elettrica, campo magnetico che mette in movimento Kundali sakti avvertita come una "striscia di energia larga" un palmo che sembra sollevare i lati della colonna vertebrale. Mùlådharma rappresenta quindi il primo nodo della conoscenza. Lo scioglimento del Brahma granthi corrisponde all'inizio del viaggio di kundalini.

Il respiro del drago.

I DUE CAKRA DEL CUORE

Nella tradizione taoista si fa riferimento al volo del drago ed alla trasformazione del Ch'i in Jing (elisir). Jing è l'energia sessuale (quindi il vayu del desiderio). Ovvio che le tecniche psicofisiche taoiste non sono hatha yoga, eppure nelle storie e leggende cinesi si possono trovare dei segnali di una continuità, di un collegamento tra le due tradizioni: per esempio lao tse scrive il tao te ching prima di ritirarsi sull'Himalaya. Per esempio le tecniche marziali dei monaci Shaolin vengono introdotte dal monaco indiano bodhidharma. Senza sprofondare nel sincretismo un'analisi delle tecniche del Chi Kung nei dan può forse contribuire a chiarire i processi di alchimia interiore definiti Shat chakra bheda, risveglio di kundalini o respiro del Drago. La base delle tecniche marziali e terapeutiche cinesi (e giapponesi) è la percezione delle energie del **Tan Tien**. Ci sono in realtà tre tan tien, tre punti considerati dei crogioli o dei forni:

- Il punto tra le sopracciglia (tan tien superiore).
- Il punto in mezzo al cuore (tan tien mediano).
- Il punto sotto l'ombelico (tan tien inferiore).

Corrispondenti al VI°, al IV° ed al II° Cakra.

Il più importante, la cui "attivazione" secondo i taoisti, porta alla maestria nel movimento, all'aumento della vitalità, alla longevità, è il secondo chakra, Svadhistana cakra. Si è visto che nello yoga è considerato l'origine dell'Apana vayu. Nel taoismo è l'origine del "soffio" o "vento". Il ch'i viene sviluppato con la meditazione e fatto scendere al perineo (Muladhara). La discesa provoca un "riscaldamento" (attivazione del vento di Kama-desiderio) che rende più "fluido" il chi' e lo fa risalire lungo la colonna vertebrale. Le tecniche per sviluppare il ch'i sono interessanti. Si è visto che per lo Hatha yoga, Apana ha origine nel secondo cakra e "domina" la parte del corpo che va dal basso ventre ai piedi. La direzione primaria di apana è verso il basso. E' il vento della "discesa" e della metallizzazione. Il taoismo provoca l'inversione del movimento impedendo inizialmente ad apana di scendere ed indirizzandolo in un percorso circolare attorno all'ombelico.



svadhistana è un loto a sei petali (il bija è quello di Varuna, VAM) e rappresenta l'acqua che discende dal fuoco.



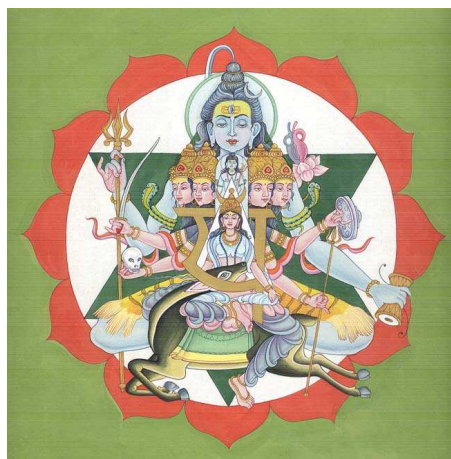
Nella meditazione taoista vi si accumula chi durante la meditazione e poi lo si fa girare in senso sia orario che antiorario combinandolo così con l'energia del cakra dell'ombelico ,o **Mani-Pūra** cakra.



Manipūra cakra o più correttamente nabhi (ombelico) cakra. Mani-pūra è un loto dorato ma sui suoi petali sono dipinti i 10 *Varna* azzurri: dam,dham,nam,tam,tham,dam tham, nam,pam,pham (le lettere da dha, na, ta da, tha, na, pa, pha). Il colore azzurro ricorda che lelemento sottile acqua discende dal fuoco. I dieci petali ed i dieci varna rappresentano le determinazioni o qualificazioni di un altro vayu: Samana, il vento del nutrimento e della trasformazione. Il suo mantra è RAM



La meditazione taoista sul tan tien consiste quindi nel combinare samana ed apana per ottenere un "qualcosa" che, disceso nel Muladhara cakra, si trasforma in energia sessuale "ascendente". Questo vento ascendente viene percepito come un liquido caldo, un "vento elettronico" o un "esercito di formiche" che sale dal muladhara all'osso sacro e da lì al cakra del cuore, anahata cakra



anàhata è un loto rosso a dodici petali. Qui il soffio si blocca. L'osso sacro, il punto in mezzo alle scapole e la prima vertebra cervicale sono considerati dai taoisti "porte della vita e della morte. Il soffio vi si può bloccare senza riuscire a giungere alla fontanella e ridiscendere quindi al punto in mezzo alla fronte. Una cosa interessante è che nei testi delle varie tradizioni non si parla mai di un solo punto del cuore, ma di due o addirittura tre punti o cakra. Nel tantrismo, ad esempio (cfr mahanirvana tantra con l'introduzione di Avalon) si parla di **cuore fisico, di Loto a dodici petali rosso scuro e di loto a blu ad otto petali.**

LA TIGRE ED IL DRAGONE

C'è un metodo, descritto in un testo del 1.600 (lo "**XINGMING GUIZHI**") per accumulare e reindirizzare l'energia (ch'i...Prana...) a partire dal tan Tien inferiore (II° cakra). Una tecnica che può portare, se si riesce a penetrare il linguaggio fiorito dei filosofi cinesi, forse ad una migliore comprensione della circolazione dei Vayu. Si chiama : "La Tigre ed il Dragone".

*All'inizio guidare il soffio (CHI) mediante il pensiero e farlo ruotare a spirale dal centro all'esterno, dal piccolo al grande, recitando mentalmente la formula dei 12 caratteri: "**La Tigre Bianca è nascosta ad Est, il Dragone Verde dorme ad Ovest**".*

Recitare un verso per ogni giro, il tutto 36 volte.

Fare quindi il percorso opposto, dall'esterno al centro, recitando La Tigre Bianca è nascosta verso Est, il Dragone Verde dorme verso Ovest". Il tutto 36 volte.

*Dopo un po' non sarà più necessario far uso del pensiero:
"la Ruota del Dharma (Dharmakaya) gira da sola".*

La Ruota della legge nell'alchimia interiore è la circolazione dell'energia attraverso i due canali di controllo e di funzione che per i cinesi percorrono il primo la colonna vertebrale (susumna) dal I° fino al VI° cakra, ed il secondo il busto, dal VI° al II° cakra. Il percorso, che porta all'armonizzazione dei vari "soffi" è definito "Piccolo Circuito Celeste" o "Orbita Microcosmica" e si realizza *portando* la inspirazione dalla radice del naso al tan Tien inferiore. Espirando si conduce l'attenzione fino al sacro passando per gli organi genitali ed il perineo. Inspirando si conduce l'attenzione dall'osso sacro al punto in mezzo alle scapole, ed espirando si procede dalle scapole fino al tan tien superiore (Ajna cakra) passando per la nuca e la fontanella.

Il Dragone verde indica il mercurio, ma anche l'energia che tende verso l'alto (udhàna vayu).

La Tigre bianca il Piombo ma anche l'energia che tende verso il basso (Apana Vayu).

Il percorso a spirale dell'energia si effettua a partire dal Tan tien inferiore (2° Chakra) e visualizzando sull'addome "Il Diagramma del Cielo Posteriore". Il Diagramma del Cielo posteriore è un Mandala, una rappresentazione dell'universo realizzata con gli "8 TRIGRAMMI":

n. 1 KAN, l'acqua, il nord, il pericolo

--
—
--

n. 2 KUN la Terra, il Sud-ovest, La Madre

--
--
--

n.3 Zhen Il Tuono, l'Est, il Dragone

--
--
—

n.4 XUN , Il Vento, il Sud- Est, Il Bosco

—
—
--

n.6 QIAN , Il Cielo, il Nord-Ovest, Il Padre

—
—
—

n. 7 DUI, Il Lago, L'Ovest, la Ragazza (la Tigre)

--
—
—

n. 8 GEN, La Montagna, il Nord Est, il ragazzo

—
--
--

n.9 LI, Il Fuoco, il Sud,la Luce

—
--
—

Il 5 rappresenta il perno del movimento o la "Terra di mezzo"...il "Motore immobile". Il Diagramma del cielo posteriore viene visualizzato in forma di cerchio con il 5 al centro e i trigrammi disposti sulla circonferenza secondo il percorso(dall'alto verso destra, movimento orario) 9, 2, 7, 6, 1, 8, 3, 4, 9. Ma esiste anche una versione in forma di quadrato:

4 - 9 - 2

3 - 5 - 7

8 - 1 - 6

I CINQUE ANIMALI

La Tigre ed il Dragone rappresentano due forze, l'una discendente e l'altra ascendente, che devono invertire la loro azione e combinarsi. Processo che è rappresentato anche dall'insegnamento: "*la dimora dell'Acqua è in basso, La dimora del Fuoco è in alto*".

Non è difficile identificare la Tigre con Apàna vayu ed il Dragone con Udhàna vayu. La leggenda della nascita delle arti marziali cinesi parla dell'arrivo di un maestro indiano, Bodhidharma, al Monastero di Shaolin. A lui si attribuisce, tradizionalmente, l'insegnamento dei cinque stili fondamentali della arti marziali shaolin: i cinque animali. Ovvero:

Il Dragone (Lung), detto anche il Maestro che domina gli altri quattro.

La Tigre (Fu) che rappresenta la potenza della materia.

Il leopardo o Pantera (Pao) che rappresenta la muscolatura e la forza derivante dall'alimentazione.

Il Serpente (Sare) che rappresenta il respiro coordinato all'energia interna.

La Gru (hok) che rappresenta la grazia, l'agilità e la capacità di alternare il movimento nel cielo (la gru che vola) e sulla terra (la gru che rotola).

Abbiamo detto che Il dragone è assimilabile ad Udhàna Vayu. La tigre ad Apàna Vayu. Il serpente invece è dichiaratamente il Ch'i della reaperazione, ovvero Prana vayu. Il leopardo il ch'i dell'alimentazione (Samàna Vayu) mentre la Gru sarà il Ch'i onnipervadente (Vyàna vayu). I cinque animale corrispondono ai cinque vayu e la loro madre /sposa rappresentata dall'unione-inversione di Tigre e Dragone sarà evidentemente la Kundalini risvegliata. Le tecniche taoiste insegnano ad armonizzare i vari venti a partire dal Pràna vayu. Si è detto che ogni Pràna ha una direzione primaria ed una secondaria, a Parte Vyàna che è interno al corpo ed onnipervadente, ma segue i

ritmi del giorno e della notte. Pràna, che ha sede nel Visuddha Cakra si muove dall'esterno all'interno (la direzione fondamentale è rappresentata dalla Inspirazione) scende verso il basso, fino a partecipare all'azione del Samàna vayu (che ha sede nel manipūra e presiede all'assorbimento degli alimenti) l'energia combinata di Pràna e Samàna scende quindi nella zona del svadhistàna cakra per unirsi ad Apana vayu. L'energia così prodotta viene indirizzata, mediante l'azione della mente (meditazione con seme concentrazione su un punto e sul movimento attorno a tale punto) in un percorso circolare, che impedisce la naturale discesa di Apàna. A questo punto l'energia si accumula, come l'acqua che, scorrendo in una tubatura, incontra un'ostacolo. Con l'aumento dell'energia si avvertirà (soprattutto in fase di apnea alta) calore, o formicolio o elettricità nel basso ventre. La concentrazione si sposterà quindi sull'osso sacro e, *durante la espirazione*, "automaticamente", l'energia passerà nella zona dei genitali, nel perineo, nell'ano, fin quando il praticante non avvertirà una sensazione di pressione nell'osso sacro. Sensazione che aumenta nella fase (naturale, non forzata) di apnea. Inspirando si sposterà l'attenzione al loto del cuore. Espirando la si condurrà all'Ajna cakra dove comincerà il "piccolo circuito celeste": inspirando "conduco" l'energia al cakra sotto l'ombelico - espirando la conduco al sacro - inspirando la conduco al cuore - espirando la conduco al punto della fronte. L'esercizio deve condurre allo spontaneo muoversi dell'energia lungo il percorso del Piccolo circuito celeste. La mente, ad un certo punto, non controllerà più, ma si limiterà ad "osservare", ad ascoltare il fluire dell'energia. Il movimento spontaneo ci avverte che sta cambiando qualcosa al loto del cuore.

Il fiore dai dodici petali rossi diretti verso il basso, che dà il ritmo e l'energia a tutto l'organismo, sta per lasciare il posto al Fiore Blu ad 8 petali chiamato nelle upanisad:

hridaya chakra, hrit padma, hridaya padma, hridaya kamala, hridaya-amburuha, hridaya padmakosha, hritpundarika, hemapundarika.



LA DEA , TRIPURA SUNDARI

Il "passaggio" simbolico per taluni effettuale per altri dal cuore di *sinistra* (il loto "solare" con dodici petali rossi rivolti verso il basso) al cuore di **destra** (il loto "lunare" con 8 petali blu rivolti verso l'alto) significa che si entra nella dimensione della Dea. L'energia vitale onnipervadente che dava ritmo e sosteneva i cakra inferiori (Manipùra, Svàdhistànae mùlâdhara) comincia a sostenere i cakra superiori, facendone sbocciare di nuovi (i cakra nascosti). La Dea, nelle sue varie forme di maha Vidya, è generalmente rappresentata da Fiori di loto ad 8 petali:

Tara yantra



kali yantra



chinnamasta yantra:



Dhumavati yantra:



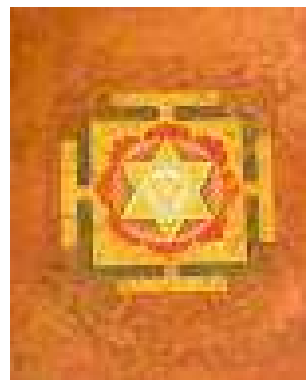
matangi yantra:



kalamatmita yantra:



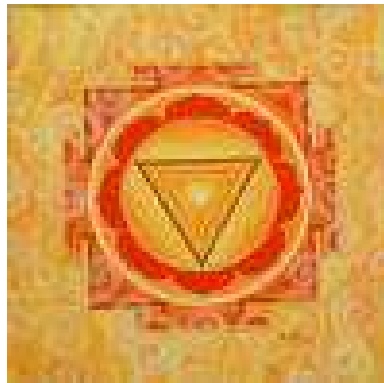
bagalamukhi yantra:



Bhuaneswari yantra:



bhairavi mantra



Questa apertura del loto ad otto petali del cuore provoca l'apertura di altri cakra, minori o nascosti. Molti praticanti di hatha yoga che si avvicinano al tantrismo tibetano notano che i fiori di loto, simbolo dell'attivazione dei cakra differiscono per colore e numero dei petali, da quelli descritti solitamente. Ciò in realtà non dipende da una differenza di impostazione o da un diverso punto di vista. Semplicemente si suppone che chi si avvicina alle pratiche tantriche sia stato iniziato e che questa iniziazione abbia, per così dire, già fatto sbocciare il loto del cuore. Siamo già nel regno della Dea. Per questo, ad esempio nel Ngalso, si visualizzano solo 5 cakra:

Alla fronte un loto bianco a 32 petali.

Alla gola un loto rosso a 16 petali.

Al cuore, appunto, un loto blu ad 8 petali.

All'ombelico un loto giallo a 64 petali.

E sotto l'ombelico un loto verde a 32 petali.

Il tantrismo è solo per iniziati. L'apertura del Loto ad 8 petali nel cuore, si accompagna ad una serie di sensazioni particolari. Conduce per esempio all'apertura dei cakra minori sulle braccia, sugli avambracci e sul palmo delle mani. Il praticante può avvertire la sensazione che le braccia si alzino da sole, dal cuore, passando per il lato esterno del braccio, sembra che parta una corrente elettrica che giunge al centro del palmo provocando talvolta una sensazione di pressione o di dolore, per poi tornare, seguendo il "canale interno" del braccio al cuore passando per il petto. Quando è il "momento", kundalini sale lungo fino a Visuddha cakra.

IL VEICOLO DELLA DEA

“non già Brahmà, Visnu, Rudra creano, conservano, distruggono, ma Bahmi, vaisnavi, Rudravi. I loro consorti non sono che corpi morti”.

Kublikà Tantra, I°

Questo punto sarà forse schematizzare quanto detto fino ad ora. La manifestazione è in, sè, la Dea. *La Dea gode di se stessa*, ed esercita la sua azione, nel corpo umano, attraverso 5 forze o venti:

Apàna vayu, che ha sede nel II° cakra.

samàna vayu che ha sede ne III° cakra.

Vyàna vayu che ha sede nel cuore.

Pranàvayu che ha sede nel V° cakra.

Udhàna vayu che ha sede nel V° cakra.

La dea che gode sè stessa esplica la sua azione soprattutto mediante Apàna che sottende alla evacuazione e indirizza l'azione degli altri vayu verso il basso. Apàna è un pò il simbolo della Metallizzazione e, per analogia, lo si

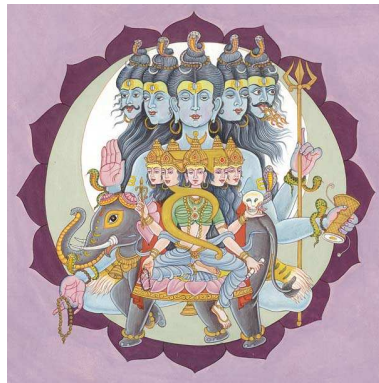
può collegare alla forza di gravità. Udhàna ha una direzione opposta a quella di Aphana, ma esplica normalmente la sua attività solo dopo la morte (l'anima attratta verso l'alto) o, mediante alcune sue "specializzazioni minori" in tutto ciò che porta i fluidi del corpo verso l'alto. E' nella natura stessa della manifestazione sottostare alla forza "discendente" di Apàna. E' interessante notare come nella tradizione cinese il vento discendente è detto Tigre e il vento ascendente Dragone.

La tigre è il veicolo della Dea



Il destino dell'uomo, che sia piacevole o spiacevole il suo percorso vitale, è comunque segnato: seguire la dea meravigliosa nel suo scorrazzare senza guida verso la morte conduce alla catena delle rinascite. Secondo lo Hatha yoga vi è però una soluzione, indicata nel suo stesso nome: yoga: unione (armonizzazione) delle energie positive Ha e delle energie negative Tha. In pratica si inverte la direzione delle due energie ascendente e discendente, armonizzando tutte e cinque le energie vitali e risvegliando la kundalini dormiente, unione tra il dragone (Udhàna) e la Tigre (apàna).

Kundalini "è" una forma della Dea. La dea madre e sposa delle cinque arie vitali. Il suo risveglio coincide con lo scioglimento del primo nodo della conoscenza : Il Brahma Granthi. Proseguendo il suo percorso lungo l'asse centrale della colonna vertebrale la madre delle energie rivitalizza i cakra o plessi energetici fino a giungere all'Ahanata cakra, il Cakra del Cuore. Lo scioglimento del nodo del cuore (visnu granthi) porta all'apassimento dei petali del loto solare a dodici petali diretti verso il basso ed allo sbocciare di un'altro fiore di Loto: che alcuni fanno coincidere con l'**hridaya kamala** vedico. Che lo si chiami cuore spirituale o Hridaya kamala (Hrit padma, alcuni lo chiamano cakra dei siddhi e lo pongono a sinistra dell'anahata, in realtà vi sono almeno tre punti o chakra diversi nella regione cardiaca), questo loto ha 8 petali blu (o secondo altri rossi, oro e bianchi) ognuno dei quali rappresenta uno degli 8 siddhi principali. E' da qui, dal direzionamento dei petali verso l'alto che comincia il viaggio verso l'apertura dello Ajna cakra che coincide con lo scioglimento del terzo nodo della conoscenza o Rudra Granthi.



Visuddha cakra è un fiore di loto a sedici petali "del color del fuoco visto attraverso il fumo". Sui suoi petali sono riportate le sedici vocali sanscrite, le sette note musicali (SA RI GA MA PA DA NI (o **Nisà-da, Risabha, gāndhara, sadaja, madhyama. dhaivata, vasat, svadhà**) e i Bija Hùm, Phat, vausat, vasat, Svadhà, svàhà, namah.

Nel sedicesimo petalo vi è l'ambrosia (amrita) e nell'ottavo il veleno. Visuddha è il Cakra dell'Etere (akasha) ed è la dimora di **Mahavajresvari**, la dea in forma di Tuono. Il suono la voce, la respirazione verranno percepiti in maniera "diversa". La salita di kundalini provoca l'apertura di un Cakra segreto posto alla Radice del palato: **Lalanà** cakra detto a volte Kalàcakra o talu un loto rosso a dodici petali. i cakra segreti sono collegati al cakra Di Tripurasundari.



AJNA CAKRA

I simboli, per noi occidentali oscuri e cervellotici, con i quali vengono rappresentati i cakra e le energie interne, per chi, identificato con pranomayakosa, pratica lo hatha yoga sono realtà. Le divinità che hanno dimora nei Cakra, per questi praticanti sono identiche alle immagini di sogno percepite nella consapevolezza di sogno non quindi simboli grafici, ma fenomeni. Per altri saranno idee, ma i sogni che altro sono se non idee rivestite di forme e colori dal sognatore? Da un certo punto di vista quindi kundalisakti è "veramente" la dea in forma di serpente. Ed anche coloro che non la "vedono" ne percepiranno gli effetti. La Dea "è" una Persona. Questo è difficile da far entrare nella mentalità occidentale. Ma ad un determinato livello di coscienza gli dei sono qui ed ora. I simboli, le statue ed i dipinti raffiguranti le divinità sono una testimonianza, il resoconto di esperienze visute e realizzate. Se si parla di cakra della corona, per esempio, significa che il praticante percepirà ed in determinati stati di coscienza vedrà attorno alla testa una specie di Corona da re medioevale fatta di energia vibrante.

Ajna cakra



I due petali di Ajna rappresentano (sono) i tre guna. Il Pranava OM è "nascosto" nel loto. La rappresentazione grafica dell'OM è una sintesi della manifestazione dell'Essere.



OM è composto da una curva inferiore, a sinistra della lettera, più larga che rappresenta lo stato di veglia e la lettera **A** AKARAM che "dirige" l'Ahamkara sotto l'egida di Brahma. Una curva superiore, sempre a sinistra, più stretta, che rappresenta lo stato di Sonno profondo e la **M** di Aum, Makaram che dirige la mente intesa come Manas, Buddhi, Citta e Ahamkara sotto l'egida di Siva. Una curva (simile alla proboscide di un elefante) a destra che rappresenta lo stato di Sogno e la lettera **U** dell'AUM, L'Ukaram che dirige la Buddhi sotto l'egida di Visnu, la mezzaluna sopra la lettera (NADA) rappresenta Sakti, il Bindu sopra la mezzaluna (Chandra Bindu) rappresenta Siva. La coppia NADA BINDU, rappresenta sempre SIVA SAKTI.

MANAS CHAKRA

Nel tantrismo tibetano il cakra in mezzo alla fronte è rappresentato da un fiore bianco a 32 petali chiamato Carpo (padma carpo). Questa rappresentazione, che si può considerare una sintesi dei 4 cakra del cranio, più che ad ajna cakra fa riferimento a Nirvana cakra, il cakra della corona, da non confondersi con sahasrara cakra. Il primo cakra del cranio, abbiamo detto, è Ajna cakra, un loto a due petali sul quale siede **ParaSiva** con la sua sposa: Sidha Kali. Para Siva viene qua percepito nella forma dell'Hamsa, l'oca cosmica.



Sopra Ajna c'è il **manas cakra**, un loto a sei petali sui quali sono iscritte le facoltà sensoriali (Shabda -Jnana o conoscenza del suono, Rupa Jnana o conoscenza della forma ecc.). **Manas cakra** è bianco quando è "risvegliato" nero quando è "dormiente" e colorato in maniera diversa quando si fa uso di una o l'altra capacità sensoriale. E' detto anche **jnananetra**, **Mandala** o **Surya mandala**. Sopra manas cakra c'è il **Loto delle sedici kala** detto anche **Soma Kala**, **shambhawa sthana**, **shitangshu mandala**, **kailasa** o semplicemente **shakti**. E' il cakra della buddhi. Sopra **shambhawa sthana** si ha "**Niralamba Puri**", la casa senza sostegno nella quale si ha la **visione di Isvara**. Sopra si trova un altro fiore di loto a bianco a dodici petali, chiamato **Guru cakra** o **urdhwamukha pada o guru pada**.

Questo cakra è detto "luna bianca del Guru". E' qui che ci immerge nella Visione del guru e della catena dei Guru. E' qui che si trova l'isola delle gemme, **Mani Dvipa**, cantata da Samkara.

**Suda Sindur Madyee Suravitha Pivaadi Parivruthe
Manidvipe Nipopa Vanavathi Chinthamani Gruhe
Sivakaare Manje Paramasiva Paryanka nilayaam
Bhajanti Tvaam Danyaaha Katichanna Chidananda Laharim**

(Le rare persone che ti adorano, Madre divina, sono veramente fortunate.
Tu ci travolgi con la tua coscienza benedetta
Fondata sulla gloria di Shiva, il Supremo
Nella stanza dei gioielli che esaudiscono i desideri
Nel giardino dei piaceri
Situato nell'isola delle gemme
Circondata da filari di sacri alberi kalpaka ondeggianti
Che galleggia nell'oceano del nettare divino)

Tra il **loto delle sedici kala** e l'**isola della gemme** c'è il cosiddetto **Nirvana cakra** o **parabrahma chakra**.
Non si tratta del **Sahasrara Chakra** ma, per così dire di una sua emanazione inferiore. Viene percepito appunto
come una corona intorno al cranio che lancia i suoi raggi-petali verso la fontanella, percepita, in questo caso, come
una spirale, una specie di chiocciolina nella quale pare circolare energia luminosa.

L'ISOLA DELLE GEMME



**Suda Sindur Madyee Suravitha Pivaadi Parivruthe
Manidvipe Nipopa Vanavathi Chinthamani Gruhe
Sivakaare Manje Paramasiva Paryanka nilayaam
Bhajanti Tvaam Danyaaha Katichanna Chidananda Laharim**

(Le rare persone che ti adorano, Madre divina, sono veramente fortunate)

Tu ci travolgi con la tua coscienza benedetta

Fondata sulla gloria di Shiva, il Supremo
Nella stanza dei gioielli che esaudiscono i desideri
Nel giardino dei piaceri
Situato nell'isola delle gemme
Circondata da filari di sacri alberi kalpaka ondeggianti
Che galleggia nell'oceano del nettare divino)

L'Isola delle Gemme, nel cui bosco risiede Adi Sesa (anzi Adi Sesa è l'oceano stesso su cui giace l'isola delle Gemme), è il palazzo della Dea e rappresenta, forse, il segreto supremo della manifestazione. Si è detto che lo sbocciare di Ajna cakra porta alla percezione dei cakra segreti del Cranio:

Manas Cakra a sei petali;

Shambava Sthana a sedici petali (le sedici kala) sopra il quale vi è la Casa senza sostegno (Niralamba puri).

Nirvana cakra bianco (o viola in alcune tradizioni) a cui i tibetani attribuiscono 32 petali o cakra della corona (che molti scambiano per sahasrara cakra).

E **Guru cakra**, loto bianco a dodici petali.

Volendo si può individuare nell'Ajna cakra la dimora dell'Ahmakara (**il piccolo sè, rappresentato non dall'Oca Cosmica HAMSA, Il Supremo Sè, ma da parashiva in forma di Hamsa, un riflesso quindi**), nel manas cakra, la dimora del manas la cui colorazione mutevole da nero a bianco indica la sua funzione inferiore che indirizza verso la materialità, e la sua funzione superiore in contatto con la buddhi. Nel nirvana cakra ha sede la beatitudine che nasce dopo la visione di Isvara. Cosa rappresenta l'isola delle gemme posta sopra il Guru Cakra (*urdbhamukha pada*) ? E' qui, è nell'isola delle gemme che nasce la manifestazione sotto forma di energia (PRANA).

L'Oceano Blu cupo sul quale si staglia il palazzo della Dea è l'oceano di prima dell'inizio. Rappresenta la Vita allo stato potenziale. L'infinita possibilità. Pura coscienza. E' un oceano di nettare, il nettare dell'immortalità (**amrta arnava**). La creazione, la concentrazione delle energie cosmiche, la autolimitazione del Dio, avviene sull'Isola delle Gemme. L'isola è fatta di pietre preziose (*Mani*) e ricoperta di alberi fiori e piante. Al centro c'è il palazzo della Dea costruito con la pietra del desiderio **Cintamani**, la pietra filosofale della tradizione occidentale. Nel centro, in una specie di gazebo costruito d'oro e pietre preziose siede su un trono La Dea, la bella dei tre mondi (Tripura sundari). E' lei chiamata **vimarsa sakti** (che significa più o meno "piano di utilizzazione dell'Energia") La Madre del Prana. La Dea è "QUESTO", ovvero l'intera manifestazione. E' nell'isola delle gemme che sboccia il germoglio della separazione tra "me" ed "altro da Me".

La dea ha vari oggetti in mano.
Tra questi l'arco e cinque frecce.

Le cinque frecce raccontano un segreto:
il segreto della quintuplicazione degli elementi.

Il suono, la tangibilità, la luce, il sapore, l'odore sono nascosti nella punta delle frecce. Nel viaggio verso la materia le frecce generano gli elementi sottili ognuno dei quali caratterizzato da una propria energia, un prana. Gli elementi si mescolano tra loro. In ognuno c'è una porzione (1/8) di tutti gli altri. Nell'Etere grossolano vi sarà un ottavo di aria, fuoco, acqua e terra. I sensi, la percezione degli elementi, in virtù di questa mescolanza si produrranno uno dopo l'altro:

L'Etere produrrà il suono, l'energia del suono e quindi l'udito.
L'Aria, figlia dell'Etere, sarà accompagnata da Udito e Tatto.
Il fuoco da udito, tatto e vista.
L'acqua da udito, tatto, vista e gusto.
La terra da udito, tatto, , vista, gusto e olfatto.

L'energia primordiale si specializza in cinque energie ognuna delle quali produrrà sia l'elemento in sia la mescolanza degli elementi sia l'azione del percepire corrispondente.

Apàna è l'energia della metallizzazione.

Apàna produce la Terra , ma è l'energia dell'Acqua.

Samàna produce l'acqua intesa come linfa vitale ma è l'energia del fuoco.

Vyàna produce il fuoco della vita ma è l'energia dell'aria.

Pràna produce l'aria che sostiene la vita, ma è l'energia dell'etere.

Udhana è l'energia iniziale.

E' l'ultima freccia tirata dalla Dea.

Le frecce sono legate tutte tra loro da una corda d'argento. Alla fine dell'esistenza terrena la Dea raccoglie l'ultima freccia e, come se fossero legate da un elastico, tutte le altre si ritraggono, trascinando con loro i sensi e gli elementi.



La corda d'argento viene presa dalla dea e versata nell'oceano di prima dell'inizio. Ma perchè dio lascia la sua consorte libera di agire e di lanciare e ritrarre a piacimento la corda d'argento? Cosa è questa volontà che porta alla Manifestazione? c'è una storia che raccontano i Tantristi del kashmir che forse può dare degli indizi:



Brahma, Visnu e Siva si presentano alla Dea cantando degli inni, le fanno dei doni e poi, in coro dicono:
Scusaci madre, ma noi abbiamo dimenticato il sacro mantra della creazione. Per poter continuare il ciclo della creazione, mantenimento e distruzione, ti preghiamo di iniziarci ancora ai tuoi misteri.

*"non c'è differenza tra il MahaPurusha e Me"- risponde la Dea.
E' solo per amore del mondo che appariamo due.
Al di là del mondo manifestato non c'è nè maschio nè femmina, nè androgino!"*

Il dio che dimentica sè stesso....