

INDUISMO MAGICO

L'induismo è la religione indiana che deriva dal Brahmanesimo. Testi sacri dell'induismo sono i *Veda* e attualmente si compilano i testi sacri Purāna. Particolarmente noto fra i testi antichi è la Baghavadvgītā. Si mantiene la credenza nella trasmigrazione delle anime (reincarnazione) in base al principio del karman; la struttura castale della società, con ragioni religiose, si sviluppa in modo ipertrofico. Nell'induismo cade nell'ombra la figura mitica di Brahmā, mentre Śiva o Viṣṇu assumono nelle varie sette quasi il significato di divinità uniche, senza rinnegare il pantheon del Brahmanesimo. L'eroe Rāma, settima incarnazione di Viṣṇu, è oggetto di grande venerazione, il che spiega l'enorme diffusione del Rāmāyana in varie traduzioni e rifacimenti. La lingua sacra dell'induismo è il sanscrito, ma vengono usate tutte le lingue moderne per commentare i vari libri e per le traduzioni rielaborate dei testi antichi (non i Veda) e per opere originali, soprattutto poetiche, che hanno spesso grande diffusione specialmente ad opera di asceti itineranti.

Il punto di separazione fra Brahmanesimo e induismo può essere considerato il periodo che precede la rinascenza culturale indiana del II sec. d.C. L'induismo può rappresentare il riaffiorare di antiche credenze e pratiche prebrahmaniche e prearie.

VEDA

I Veda sono i più antichi documenti dell'uomo di cui siamo in possesso. Esistono quattro Veda: Rg, Yajur, Sama e Atharva. Il più importante è il Rg-Veda, la raccolta di canti ispirata che gli Ariani portarono con sé dalla loro patria originaria. Gli Ariani posero in forma scritta questi canti, per preservarli, quando giunsero in altre terre popolate da popoli che adoravano altri dei. Il Sama-Veda è una raccolta liturgica, di cui una parte è compresa nel Rg-Veda, composta da inni da cantare durante i sacrifici. Anche lo Yajur-Veda, come il Sama-Veda, assolve la funzione liturgica: venne composto per la necessità di un cerimoniale religioso. Lo Yajur-Veda è formato da espressioni rituali, in prosa e in versi, sistemate in un preciso ordine liturgico. L'Atharva-Veda, come il Rg-Veda, è una raccolta storica di contenuti indipendenti. Questo Veda è il prodotto di un pensiero più tardo, ed è il compromesso adottato dagli Ariani vedici di fronte a nuovi dei e spiriti. Ciascun Veda è formato da tre parti dette Mantra, Brahmana e Upanishad. La raccolta dei Mantra, o inni, è chiamata Samhita. I Brahmana contengono precetti e i doveri religiosi. Le Upanishad sono la base spirituale del pensiero induista.

TRIMURTI

Vocabolo sanscrito che nell'induismo indica una triade divina, rappresentata dall'iconografia come un essere umano con tre volti, costituita da Brahmā, Viṣṇu e Śiva, che allude alla fondamentale unità divina con i tre aspetti creatore, conservatore e distruttore (o rinnovatore) dell'universo. Di origine piuttosto tarda, ha importanza limitata nel culto.

BRAHMĀ

Dio dell'India, risultato dalla personificazione del *brahman*, nome neutro che designa l'assoluto. È raffigurato con quattro teste e quattro braccia e con i suoi attributi: la mezzina, il rosario e i cucchiari rituali. La sua cavalcatura è l'oca sacra (hamsa) Secondo la tradizione buddhista, Brahmā era presente, con il dio Indra, alla nascita di Buddha.

Brahman è una parola rituale vedica ed è divenuta la scienza sacra commentata nelle *Brāhmana* e nelle *Upanishad*. Nell'epoca brahmanica divenne l'essenza dell'essere, il principio di ogni cosa, assunto come motivo centrale della speculazione filosofico-religiosa nelle Upanishad, testi che pongono la seguente equazione: universo (brahman) = anima individuale (ātman), basando la loro metafisica su questa identità.

La divinità femminile è adorata nella sua funzione di śakti o energia, dando così inizio al culto dello śaktismo. Gli dei si comportano come uomini e sono soggetti alla metempsicosi e destinati a morire alla fine del mondo. La loro dimora è il cielo oppure la cima di una montagna inaccessibile (Kailāsa, Meru). Gli dei del villaggio e quelli della casa sono onorati con culti locali. Eroi, santi e sapienti sono stati divinizzati e sono passati nel pantheon, del quale fanno parte anche alcuni animali (vacca, cavallo, serpente, ecc.). Alcune piante sono sacre: il culto degli alberi (in particolare il fico) è molto diffuso come aspetto popolare della religione.

VISṆU

Nel Rg Veda non ha grande rilievo e appare come una delle divinità solari e come alleato di Indra; la sua importanza crebbe nel periodo postvedico e appare grandissima nel Mahābhārata. Col formarsi delle sette induiste, assunse al pari di Śiva, i caratteri di divinità suprema. Nella sua figura confluiscono varie entità divine o semidivine, cui era attribuito un culto di tipo popolare, quali Bhagavad dei śakta. Vasudeva, Kṛṣṇa, ecc. Secondo il mito, Viṣṇu è apparso successivamente sulla Terra in diversi aspetti (avatāra). Ha il carattere

di divinità creatrice e ordinatrice dell'universo contro le forze del male, benevola nei confronti dell'uomo. Nell'iconografia è rappresentato, oltre che negli aspetti propri dei vari avatāra, in piedi con gli attributi del disco, della conchiglia, della mazza e del fiore di loto: sua cavalcatura è il mitico uccello Garuda. Altra raffigurazione è quella che lo presenta addormentato, disteso sul serpente: dal suo ombellico sorge una ninfea dalla quale nascerà Brahmā.

ŚIVA

Estraneo nei Rg Veda, ben presto assunse una importanza nella fondazione dell'induismo, venendo ad assumere le funzioni e gli attributi che nei Veda erano di Rudra, il dio del fuoco e della tempesta: con questi tratti Śiva appare nella Mahābarāta e nei Purāna. Egli è distruttore, ma insieme creatore, risanatore e fecondatore. Perciò è rappresentato sotto forma di linga. Come dio del sacrificio religioso Śiva è anche il modello ideale degli asceti. Nel sivaismo egli è la divinità suprema venerata come Paśupati, il signore del gregge umano. Le sue energie divine appaiono personificate in numerose divinità femminili, secondo la dottrina del saktismo: tra esse sono Pārvatī, Prthivī, Ūmā, Ambikā, Kālī, Durgā. Sono suoi figli Ganeśa e Kārttikeya o Skanda.

Sue rappresentazioni sono note fin dall'epoca gupta e divengono numerose in epoca medioevale soprattutto nell'India dravidica: raffigurato con un terzo occhio al centro della fronte, tiene nelle mani in genere in numero di quattro, i suoi principali attributi, che sono il tridente o triśula, il tamburo a clessidra, l'ascia da combattimento, la cerva. La sua capigliatura è adorna di serpenti e porta inoltre il simbolo lunare e una rappresentazione di Gangā, la dea del Gange. Le sue manifestazioni più note sono: Natarāja, il signore della danza raffigurato danzante al centro di un cerchio di fiamme col piede destro poggiante sul corpo di un nano; Bhairava, in aspetto terrificante, nudo con ghirlande di crani umani e accompagnato da un cane; Dakṣināmurti, il saggio signore delle scienze e delle arti, rappresentato assiso in meditazione e circondato da asceti o in piedi mentre suona lo strumento a corde detto vinā; Ardhanari, il <<per metà femminile>> che rappresenta l'unione del dio e della sua energia femminile. Vari testi furono scritti per Śiva, come i Āgama a cui si aggiunsero i Upāgama e, dal XII secolo, una immensa letteratura teologica. Al sivaismo fanno anche capo varie correnti filosofiche di grande importanza, con i due filoni del vedānta (a cui risalgono i sistemi yoga, nyāya, vaiśeṣika) e del samkhya. Il rituale sivaista è di tipo tantrico ma gli sono estranei i sacrifici sanguinosi; il dio supremo viene spesso venerato sotto forma di linga e in unione con la śakti: esso presenta una estrema varietà di aspetti popolari, spesso profondamente sconcertanti per la mentalità occidentale.

YOGA SUTRA DI PATANJALI

Patanjali è l'autore degli Yoga Sutra o Regole Mnemoniche ed è vissuto nel quarto-quinto secolo d.C. L'opera di Patanjali è composta da 196 sutra (aforismi o versi) che descrivono con chiarezza e capacità di sintesi la filosofia yoga. In realtà la parola sutra significa "legame", "sequenza" o "catena" e indica come tutta l'opera sia un susseguirsi di idee che sono accomunate tra loro e formano un unico concetto che permea tutta l'opera. Il libro è diviso in quattro sezioni, le prime tre risalenti, secondo Dasgupta, al secondo secolo a.C., mentre il quarto è probabilmente del quinto secolo d.C.:

1. Samadhi Pada (51 sutra): analizza la natura generale dello yoga. La concentrazione estatica.
2. Sadhana Pada (55 sutra): analizza la sofferenza che la vita umana comporta. Affronta le prime cinque tecniche yoga, cosiddette esteriori. Ha lo scopo di preparare fisicamente e mentalmente alla pratica dello yoga superiore. Le regole di autorealizzazione o pratiche spirituali.
3. Vibhuti Pada (55 sutra): tratta le tre rimanenti tecniche, quelle interiori. Vibhuti o siddhī, i poteri supernormali.
4. Kaivalya Pada (34 sutra): espone i problemi filosofici essenziali che la pratica yoga comporta. L'isolamento illuminato.

I versi trattano ogni aspetto della filosofia yoga con grande chiarezza. Ogni sutra esprime un rigore scientifico in elegante poesia. Lo yoga di Patanjali è chiamato lo yoga degli otto stadi. I primi cinque sono le cosiddette pratiche esterne, o bahiranga, che gradualmente preparano il corpo e la mente agli ultimi tre stadi:

1. Yama, armonizzazione delle relazioni interpersonali;
2. Niyama, armonizzazione delle sensazioni interiori;
3. Asana, bilanciamento degli impulsi nervosi opposti; posizioni yoga;
4. Pranayama, concentrazione di tutta l'energia pranica; respirazione yoga;
5. Pratyahara, raccoglimento ed eliminazione di tutte le distrazioni esterne alla persona;
6. Dharana, concentrazione della mente in un unico punto e soppressione della confusione mentale, utilizzando un simbolo psichico come centro focale;
7. Dhyana, meditazione; la consapevolezza scorre senza sforzo intorno al simbolo psichico; è l'ininterrotta fissità della mente sull'oggetto;
8. Samadhi, stato in cui vi è completa assenza di qualsiasi modificazione mentale; tutto ciò che rimane è consapevolezza; è l'assestamento graduale delle distrazioni e il graduale e simultaneo sorgere della concentrazione in un punto.

Yoga significa soggiogare e indica lo sforzo che compie l'uomo nella sua autodisciplina con cui può raggiungere la concentrazione dello spirito. "Mettere sotto il giogo" è un'espressione che ha lo scopo di unificare lo spirito, di eliminare la dispersione e gli automatismi della coscienza profana, presupposto per la rinascita iniziatica o liberazione.

Le nadi sono una sorta di rete sottile di canali (in sanscrito "vena") che hanno la funzione di collegare e convogliare il Prana, l'energia vitale presente ovunque, attraverso le diverse parti e i vari centri sottili (chakra) del corpo umano. Il Prana viene assorbito tramite la respirazione Pranajama dall'ambiente circostante (per questo deve essere ben aerato, nel caso di luoghi chiusi) e scorre attraverso i nadi, percorrendo la linea verticale della spina dorsale, dal basso in alto, purificando i centri energetici sottili o eterici, i chakra, che presiedono alla buona salute dell'organismo e del corpo eterico.

I chakra sono quei punti del corpo nei quali l'energia circola e in cui avviene la compenetrazione tra il mondo fisico e quello spirituale. In tutto sono sette e si chiamano anche Padmas o Loti.

1. Muladhara: è la sede di Kundalini ed è posizionato nel coccige. È visualizzato come un fiore di loto a quattro petali. Sede dell'energia spirituale kundalini-shakti la cui ascesa risveglia facoltà paranormali e spirituali. Potere di levitazione (Dharduri Siddhi).
2. Swadhisisthana: si trova nel centro nervoso sopra gli organi genitali ed è visualizzato come un fiore di loto a sei petali. Poteri sull'acqua. Poteri psichici intuitivi, conoscenze e poteri di entità astrali.
3. Manipura: è collocato nel centro nervoso dell'ombelico ed è un fiore di loto a dieci petali. Poteri sull'elemento fuoco (immunità alle fiamme, passeggiata sul fuoco eccetera). Percezione di cose nascoste (Patala-Siddhi).
4. Anahata: è il chakra del cuore, ed è visualizzato come un fiore di loto a dodici petali. Poteri d'estasi, di viaggi dello spirito, di leggere i sentimenti altrui, di entrare nel corpo altrui (Bhuchari Siddhi, Kechari Siddhi, Kaya Siddhi).
5. Vishuddha: è il chakra della ghiandola tiroidea ed è un fiore di loto a sedici petali. Conoscere i pensieri altrui, ciò che si dice lontano o nel passato.
6. Ajna: si trova in mezzo alla fronte, tra le sopracciglia ed è un loto a due petali. Facoltà extrasensoriali in genere e, in particolare, veggenza nel passato, presente e futuro.
7. Sahasrara: è la sede di Vishnu, ed è collocato sulla testa, è un loto a mille petali. Poteri e conoscenze segrete dell'universo. Visioni di mondi divini. Poteri d'estasi.

Lo yoga, tramite esercizi di concentrazione, è in grado di innalzare l'energia di chakra in chakra, fino al settimo, a Vishnu. L'energia kundalini che giace alla base della spina dorsale sale verso l'alto e si ottiene di vivere nuovi stati di coscienza. A seconda del chakra che viene attivato si ottiene la visione perfetta, l'arte di leggere il pensiero, l'apparizione di cose superiori, la comprensione del passato, del presente, dell'avvenire e altri poteri occulti, fino alla illuminazione piena, il supremo grado di coscienza, la fusione con Dio.

HATHA YOGA

Lo "yoga dello sforzo" è il metodo più diffuso in Occidente. È caratterizzato da una serie di pratiche fisiche (asana o posizioni) atte a raggiungere la perfezione del corpo, trasformando l'individuo in un dio. Corrobora la parte fisico-muscolare e la parte mentale e velocizza a piacere il battito cardiaco, controlla la temperatura corporea, il dolore e fa ottenere gli stati di catalessi per diversi giorni. L'Hatha yoga è composta da sette gradini:

- Neti, pulizia dei condotti nasali
- Dhauti, pulizia degli organi interni
- Shank Prakshalana, pulizia dell'intestino
- Bhasti, pulizia dell'ultimo tratto dell'intestino
- Trataka, pulizia dello sguardo e della mente
- Nauli, purificazione del plesso solare
- Kapalabhati, purificazione delle nadi

MANTRA YOGA

Le forme della materia sono in continuo mutamento, mentre i nomi, l'energia da cui nasce tutto, è immutabile. Ogni individuo può ottenere nel suo piano energetico la forma e il nome, cioè il suono, associato allo spirito, all'anima, alla psiche; per questo motivo lo yoga fa largo uso dei nomi e dei suoni dei Mantra. I Mantra sono veri e propri fonemi di potenza e possono portare a chi li pratica reali aiuti, sia sul piano materiale che su quello spirituale.

La materia è una manifestazione dell'energia e il Mantra è una manifestazione della vibrazione originaria, quindi del divino assoluto.

All'inizio il Mantra va ripetuto a voce alta; poi si ripete a voce bassa mormorando, e infine la ripetizione è soltanto mentale, avendo però coscienza che il Mantra e la sua energia pervadono il nostro essere. I Mantra possono essere recitati in ogni momento e ci proteggono e ci rendono più penetranti, più presenti e padroni di noi stessi.

Gayatri Mantra

Om

Bhur bhuvaha swaha

Tat savituh vareniyam

Bhargo devasya dhimahi

Dhiyo yo naha prachodayat

Gayatri è la madre dei Veda, chiamata Vedmata. Mantra noto anche come Savitri, perché dedicato al deva (deva: divinità o anche demonio terribile) del Sole. Il Mantra è una invocazione al dio che è buono per liberarci da ogni sofferenza e vivere sereni. Recitato durante il sorgere e il tramonto del sole, è il più importante degli inni vedici.

« Un sacrificio che consiste nel recitare [la sillaba *Om* e il verso in onore di *Savitri*] è dieci volte migliore di un sacrificio regolare; se mormorato è cento volte migliore; e se è [recitato] solo con la mente è tradizionalmente considerato mille [volte migliore] » (da wikipedia Italia)

Om mani padme hum

Om mani padme hum

È il Mantra associato a Shadakshari dalle quattro braccia, alla figura del bodhisattva Avalokiteshvara. Mani è il gioiello, Padma il loto. È il mantra della compassione ed è molto potente e potenziato scrivendolo. Si può tradurre "Salve o Gioiello nel fiore di loto". Il gioiello è il simbolo della bodhicitta ("mente del risveglio" o "dell'Illuminazione" ed indica l'intenzione di ottenere l'illuminazione per la salvezza degli essere senzienti). Significa protezione della mente ed è usato nelle situazioni di pericolo e di sofferenza. È utilizzato per aiutare gli esseri senzienti in difficoltà. Con il Mantra si accede ad un altro stato di coscienza. Si recitano le sillabe concentrandosi sul bodhisattva (risveglio spirituale o colui che cerca di ottenere il risveglio ed essenza, ovvero sulla incarnazione del Buddha).

KARMA YOGA

Si rifa alla Bhagavad-gita o Canto del beato. Vi è uno schieramento di battaglia con le opposte schiere di Pandava e Kaurava che stanno per affrontarsi in battaglia. L'eroe Arjuna, affiancato dal dio Krsna in veste di auriga, non vorrebbe combattere contro i parenti, ma il dio gli dice che non vi è solo la

materia dei corpi mortali ma anche l'ātman, il Sé che è eterno. Krsna insegna ad Arjuna ad agire con distacco, a compiere il proprio dovere e, nello stesso tempo, rimanere distaccato dall'azione, senza venire influenzato dal successo o dall'insuccesso dell'azione. Se si abbandona ogni atteggiamento egoistico e ogni ansiosa attesa del risultato, l'azione diventerà pura. Ognuno di noi può portare un contributo nel mondo e nello stesso tempo dobbiamo separarci dall'idea del risultato e del successo. Lo yogin quindi non si fa coinvolgere emotivamente. Noi occidentali, dunque, dovremmo imparare a rinunciare all'ansia che deriva dalla competitività che ci porta ad essere ossessionati dalla carriera, dai soldi, dalla materialità. Dovremmo imparare a guardare tutto con distacco, come se successo e insuccesso si equivalessero. È uno stato di sogno in cui tutta la vita viaggia come in uno schermo e noi ne siamo i protagonisti, ma nel sogno non importa mai il risultato, ma il vivere l'azione. Quietè e sogno sono anche gli stati precedenti una capacità paranormale nel suo dispiegarsi.

KRIYA YOGA

Significa "unione con l'infinito, attraverso una data azione rituale". Le sue origini si perdono nella notte dei tempi. Fu Paramahansa Yogananda che ne diffuse la pratica soprattutto in Occidente. Il Kriya Yoga (i cui gradi sono quattro), tramite una semplice e rigenerante respirazione, agisce sui centri energetici dell'uomo (chakra), determinandone il risveglio e consentendo la circolazione dell'energia pranica lungo la spina dorsale (kundalini) e la liberazione del karma. Il Kriya consta di disciplina corporea, controllo mentale e meditazione sull'AUM (OM). Patanjali parla di Dio come del reale suono cosmico OM. L'OM è la parola primordiale che nella meditazione si fa testimone della presenza divina. Inoltre Patanjali dice del Kriya: "... La liberazione può essere raggiunta mediante quel pranayama cui si arriva separando i processi dell'inspirazione e dell'espiazione...". Il Kriya è accompagnato fin dall'inizio da un senso di pace ritemprante e produce un effetto rigenerante. Per arrivare alla coscienza suprema è necessario il distacco della mente dalle impressioni sensoriali e la sua concentrazione sul terzo occhio. Per immobilizzare i pensieri bisogna immobilizzare il respiro: solo allora si può avere autentica concentrazione (dharma) e iniziare la meditazione per giungere infine all'immedesimazione con il piano spirituale (samadhi). Per giungere a ciò bisogna cominciare con il Mantra dell'OM. La sua ripetizione ritmica (come per ogni Mantra) è in grado di modificare lo stato psicofisico di chi canta e di chi ascolta, consente all'energia prana di circolare e induce uno stato di calma, concentrazione e ricettività. Nell'OM, secondo l'Upanishad, sono contenuti tutti i significati spirituali dei singoli mantra, essendo l'OM l'emanazione diretta del suono cosmico primordiale che vibra da sempre in ogni atomo dell'universo.

LA MEDITAZIONE

Il mezzo principale della meditazione è la concentrazione per superare la confusione dei pensieri e delle ansie emotive che guida la mente verso una condizione di tranquillità e consapevolezza, conferendo uno stato di penetrazione degli eventi e delle loro cause.

“Allorché l’attività della mente viene posta sotto controllo, la mente diviene pura come un cristallo, e riflette con precisione, senza distorsione alcuna, colui che percepisce, ciò che viene percepito, e lo stesso ente che percepisce”, dai Sutra di Patanjali.

“Dubita e dubita radicalmente, perché il dubbio è un processo di purificazione, sottrae alla mente tutto il pattume che la ottunde. Ti rende di nuovo innocente, torni a essere quel bambino che genitori, preti, politici ed educatori hanno distrutto”, Osho.

È bellissimo osservare come i processi armonici della pratica meditativa, riescono a approfondire in noi quelle particolari intuizioni che frequentemente si dimostrano vere e proprie “rivelazioni”. Si arriva a comprendere le verità legate alla nostra misteriosa presenza nel mondo e alla nostra “missione individuale”. Dopo la meditazione si vive uno stato di gioia e di liberazione dalle catene della schiavitù del mondo.

Forme semplici di meditazione, come, per esempio, la concentrazione sul ritmo della respirazione o su un Mantra, producono risultati più immediati rispetto ad altre più complesse, come la concentrazione con la tecnica della visualizzazione.

La concentrazione si può esercitare su diversi supporti meditativi: su una semplice forma geometrica, su una parete bianca, su una melodia lenta e ritmata, su un movimento del corpo, sull’alternarsi delle fasi di inspirazione ed espirazione. La concentrazione è uno stato mentale usato anche negli studi e nel lavoro, ma nella meditazione si sperimenta anche l’elevazione spirituale che accompagna la concentrazione stessa. Tipico è il caso della meditazione trascendentale, che è il culmine della meditazione ed il livello finale.

Si può meditare seduti comodamente o allungati su un lettino (pur di non addormentarsi). Al buio si può ascoltare un disco di musica spirituale (o New Age) o nel totale silenzio. In città è difficile trovarlo ma si può operare nelle prime ore del mattino o nella notte. Si concentra l’attenzione sulla respirazione lenta e non troppo profonda: inspirare e visualizzare l’energia benefica Prana che procede dal basso verso l’alto della spina dorsale; espirare nel senso opposto, oppure mandando l’energia negativa del corpo in un fiume, via verso il mare, tutto nero di impurità corporee. Si può così operare anche avendo

posto i cristalli del relativo colore del chakra corrispondente nella loro posizione. Ciò servirà a disintossicarvi. Dopo almeno tre quarti d'ora, raggiunto il rilassamento, si può concentrare l'attenzione su un simbolo, un'immagine, una persona, un lavoro, esprimendo pensieri benefici o traendone ispirazione per il futuro. Dopo di ciò si passa ad attendere ad occhi chiusi o immersi nel buio della stanza, le onde di luce varia, spesso blu o rosa, che annunciano l'arrivo delle immagini dal mondo eterico, immagini di fatti passati, presenti e futuri, di cose nascoste, messaggi dalle divinità. Si può anche ascoltare messaggi audio dalle voci dei maestri o da persone lontane nello spazio e nel tempo. Naturalmente è prevista anche la possibilità di comunicare con i defunti, ma saranno loro a lasciarvi il loro messaggio, in modo spontaneo. Non chiamateli voi, può essere rischioso.

YOGA E PARANORMALE

ALCHIMIA TIBETANA E POTERE TRASMUTANTE DELLA MENTE (MANI)

Ormai è risaputo quanto la mente possa influire sulla salute del corpo e la medicina psicosomatica lo conferma. E non è fantamedicina sostenere che la mente possa agire sulla biochimica dell'organismo, portandolo a elaborare ormoni, enzimi e sostanze interne che mantengono sano, giovane e longevo il corpo, per cui si può parlare di elisir endogeno di giovinezza o di lunga vita. Lama Anagarica Govinda, nel suo libro "I fondamenti del Misticismo Tibetano", parla dell'antico alchimista tibetano Nagarjuna (settimo secolo d.C.), detentore dell'«Elisir della Vita», che nel corso dei suoi esperimenti trasformò in oro anche la sua ciotola. Egli evidenzia il concetto di pietra filosofale nel vocabolo *mani*, che si ricollega all'Elisir della Vita, detto in sanscrito *amrita*. Tutti gli elementi o fenomeni sono variazioni della stessa «materia prima»: il mercurio filosofale, ossia *mani*, che significa «gioiello della mente». Da cui il grande significato del mantra tibetano «Om mani padme hum», il gioiello (*mani*), del Principio Universale (*om*), nel centro della coscienza (*padme-hum*), citati nella parte riguardante i Cinque Riti è il caso di precisare che sono stati rivelati e insegnati in un piccolo manuale di Petere Kelder, pubblicato per la prima volta nel '39 in California, ristampato nell'85 a Washington e nell'89 in Inghilterra. Kelder ebbe modo di conoscere il colonnello Bradford, un vecchio ufficiale inglese, ex diplomatico in India, smanioso di tornare in Asia per scoprire un monastero tibetano dal quale la gente ritorna miracolosamente ringiovanita. Malgrado l'età Bradford riuscì a intraprendere l'agognato viaggio, dopo una serie di vicissitudini... Al suo ritorno, Bradford, (ultrasettantenne) si presentò a Kelder che stentò a riconoscerlo: senza bastone, la chioma folta e scura, l'aspetto di un vigoroso quarantenne. Nessun mistero: tutto causato dalla purezza dell'aria, la tranquillità dell'ambiente, il cibo, ma soprattutto

l'efficacia dei cinque riti, praticati tre volte per ognuno dei giorni vissuti in monastero. I riti accelerano la velocità di rotazione dei chakra, centri sottili che governano ghiandole endocrine, sistema nervoso, circolatorio eccetera e portano un ringiovanimento organico: i chakra ruotano velocemente nei giovani e lentamente nei vecchi. Kelder e Bradford dopo aver vissuto ancora un po' negli Stati Uniti, si trasferirono in Inghilterra, dove di perse le loro tracce.

YOGA E PARAPSIKOLOGIA

La Parapsicologia è la scienza che studia i fenomeni paranormali che vanno oltre la psicologia o che con essa hanno relazione speciale. È sinonimo di Metapsichica, vocabolo coniato da Charles Richet ai primi del Novecento. La Parapsicologia ha un orientamento strettamente scientifico nello studiare facoltà extrasensoriali, facoltà che permettono conoscenze e comunicazioni, senza l'ausilio dei normali cinque sensi. Essa riguarda: telepatia, trasmissione del pensiero, veggenza nel tempo e nello spazio, telecinesi, bilocazione, e una vasta serie di manifestazioni paranormali che da secoli rientrano nella fenomenologia dello Yoga. Questa nuova scienza è ormai entrata nelle università americane europee, russe eccetera e conta associazioni scientifiche e laboratori di ricerca, primo fra i quali, quello della Duke University (Usa).

Yoga e paleo-parapsicologia

Gli Yoga-Sutra di Patanjali s'inseriscono nella paleo-parapsicologia, ossia rientrano fra le antiche scritture inerenti questa scienza.

Questi aforismi, sentenze o regole mnemoniche, comprendono quattro capitoli o libri, come abbiamo visto.

Classificazione parapsicologica in Patanjali

Tra questi antichi affascinanti manoscritti sanscriti, è il terzo libro o capitolo, che elenca poteri da fantascienza, che rientra nella paleo-parapsicologia, e in modo particolare le esemplificazioni degli aforismi che vanno dal sedicesimo al quarantaduesimo.

Vediamoli con brevi commenti e con versetti introduttivi relativi alle operazioni mentali e supermentali.

L'aforisma (sutra) II, 4 afferma che lo Yogi acquisisce poteri, quando i tre: concentrazione, meditazione, estasi, vengono praticati contemporaneamente

su un solo oggetto, costituiscono ciò che viene detto *samyama*, processo contemplativo profondo che porta poteri e conoscenze, e che chiameremo S. Infatti il versetto III, 5 afferma: <<Con la conquista del samyama si ha la luce della conoscenza>>. Da un'analisi comparata di vari testi sullo Yoga-sutra, ecco quelli più significativi.

Chiaroveggenza

III.16 Dall'esercitare S sui tre tipi di evoluzioni del tempo, ne deriva la conoscenza del passato e del futuro.

III.17S Sulla parola, sul significato e sull'idea, ne deriva la conoscenza e il significato degli esseri viventi.

Ricordi di vite precedenti

III.18S Dalla diretta percezione degli impulsi subliminali (karmici) deriva la intuitiva conoscenza delle vite precedenti.

Fra i casi di ricordi spontanei più interessanti vi è quello di Shanti Devi, vivente a Delhi, che a quattro anni, ricordava di essere morta di parto a Matura, all'età di ventidue anni. La commissione d'inchiesta istituita, constatò l'autenticità di tale caso di reincarnazione. Fra l'altro, la bambina riconobbe con sicurezza il marito ancora vivente della vita precedente, e, rivelò durante le indagini, molti fatti e dettagli di quella vita, che risultarono poi esatti.

Jean Stevenson ha studiato recentemente oltre un migliaio di casi di reincarnazione, descrivendone venti con notevole ricchezza di particolari in una serie di interessanti relazioni pubblicate in un poderosissimo volume.

Conoscenze e visioni paranormali

III.19S Su un'idea o sui segni del corpo ne deriva intuitiva conoscenza della mente altrui.

III.21S Sulla forma del corpo, il potere di percepire: può venire soppresso e ne deriva l'invisibilità.

III.22 Altrettanto dicasi del suono.

III.23S Sulle impressioni subliminali o sui punti del corpo chiamati *arishta*: ne deriva conoscenza dell'epoca della morte.

- III.24S Sull'amicizia, e su altri sentimenti: ne derivano i relativi poteri.
- III.25S Sulle forze degli animali: permette di acquisirle.
- III.26S Sulla luce transfisica: porta alla conoscenza del mondo sottile, di cose nascoste o remote.
- III.27S Sul sole: ne deriva la conoscenza del sistema solare.
- III.28S Sulla luna: ne deriva la conoscenza della disposizione delle stelle.
- III.29S Sulla stella polare: ne viene la conoscenza dei movimenti stellari.
- III.30S Sull'ombellico: si acquista conoscenza della costituzione del corpo.
- III.33S Sulla luce sottile alla base del cranio: si acquista la visione dei Maestri Perfetti (Siddha).
- III.34 Mediante l'intuizione si ottiene la conoscenza di ogni cosa.
- III.35S Sul cuore: si acquista la conoscenza della mente.
- III.36S Sull'anima e la sua pura sostanza luminosa: ne derivano l'udito, il tatto, la vista e l'olfatto sovranormali.
- III.39 La mente dello Yogi può penetrare nel corpo altrui, allentando i legami (karmici) e conoscendo i punti di entrata.
- III.40 Conquistando la corrente antigravitazionale udana, si ottiene la levitazione e non si affonda in acqua o in paludi.
- III.42S Sopra la relazione tra il corpo e l'etere: ne deriva il potere di teletrasporto e di levitazione.

Secondo gli antichi testi medievali Siva Samhitā e Hatha-Yoga Pradipikā la sola scienza del respiro può procurare i seguenti poteri (siddhī): levitazione (bhuchari), profezia (Vakya-Siddhī), bilocazione (kamachari), chiaroveggenza (durasrute), visione di radiazioni sottili (suksham crshthi).

FISIOLOGIA DEI POTERI PARANORMALI

Lo Yoga insegna esservi una fisiologia dei poteri paranormali classificati. Essi vengono anche localizzati nel sistema dei chakra o centri superfisici, sui quali vi sono concordanze in generale e divergenze nei particolari.

In questi centri, collegati a plessi nervosi, ghiandole endocrine, e quindi collegati alla fisiologia corporea e allo stato di salute generale, risiedono forze

psichiche che la mentalità indiana ha poi divinizzato e personificato secondo la propria tradizione, elencando corrispondenze magiche, metafisiche, mitologiche, geometriche, cromatiche eccetera.

Vi sono una trentina di chakra maggiori e un'infinità di altri minori con le funzioni più disparate, distribuiti nell'essere umano, di cui sette principali, che indicheremo in breve, con i relativi poteri collegati, ricordando che non sono solo una peculiarità dello Yoga indiano, prestati alla tradizione tibetana e islamica. Li ritroviamo nell'antico esoterismo occidentale, per esempio in "Theosophia Practica" di J.G. Gichtel (1696) e in "Le Triomphe Hermetique" di L. Saint-Disdier (Amsterdam 1699). Vedi tabella dei chakra più sopra.

Swami Sivananda (1887-1963), medico che abbandonò la professione e fondò il Sivanandashram, a Riishikesh, noto monastero, presso il quale l'Autore (*) ha soggiornato varie volte, e che conta succursali in tutto il mondo. Questo Maestro manifestò una ricca casistica di fenomeni parapsicologici, guarigioni a distanza, bilocazioni, veggenze, trasmissione e lettura del pensiero.

Sua Santità papa Paolo VI, durante un'udienza disse: <<Amo molto l'India, nazione ricca di saggezza e spiritualità>>. Nel 1964 Paolo VI è stato in India e a Bombay ha affermato: <<La vostra è una terra di antica cultura, la culla di grandi religioni, la sede di una nazione che ha incessantemente cercato Dio in profonda meditazione e silenzio>> (Corriere della Sera, quattro dicembre 1964). Lo Yoga è praticato anche da molti religiosi cristiani.

Lo Yoga non è una religione, ma un sistema psicofisico e spirituale per il miglioramento fisico mentale, spirituale dell'individuo, indipendentemente dal credo, colore, nazionalità, casta, sesso. Non comprende riti induisti, ma è universale, vede Dio in tutte le religioni, si adatta alle diverse psicologie degli individui verso un'armonia con Dio.

Yoga e medicina psicosomatica

La moderna medicina psicosomatica afferma che il 40 per cento delle malattie sono di origine psicogena, ossia causate da ansia, preoccupazioni familiari, professionali, sentimentali, stress, ira, odio, pessimismo eccetera. Tutto questo procura danni vascolari, digestivi, nervosi, sterilità e alterazioni del ciclo mensile nelle donne.

Lo Yoga, con le sue tecniche psicofisiche, respiratorie, di rilassamento, di igiene mentale, di controllo del pensiero, di meditazione, può essere un utile sistema preventivo in molti casi sopraindicati. Oltre a essere prescritto da alcuni psicologi e medici, lo Yoga viene raccomandato anche nelle farmacie.

Bibliografia ragionata

- Enciclopedia Rizzoli-Larousse, 1964
- *YOGA, Bellezza, benessere, equilibrio interiore di Carlo Patrian. Sperling & Kupfer Editori Milano, 1995
- Armonia con lo Yoga, a cura di Vanessa Bini. Rusconi Libri s.r.l. Rimini
- Meditazione, di Stefano Autieri. Rusconi Libri s.r.l. Rimini, 2004
- L'esperienza di yoga e meditazione di Aurelio Nicolazzo, Roma 2001-2010.

2011 – Ricerca effettuata da Aurelio Nicolazzo nella seconda metà del 2010.

<http://aurelio132.interfree.it/csfsite.htm>

centrostudidifrontiera@yahoo.it

Per addentrarsi nel campo dell'induismo magico, siate accompagnati da un maestro esperto, sia esso uomo o donna, che vi condurrà per mano nella scoperta dell'ātman e dei suoi straordinari miracoli. A.N.

I termini in sanscrito possono essere scritti giustamente con la prima minuscola, altri hanno preferito la maiuscola; io ho conservato la forma della fonte, di volta in volta. Per facilità si possono ignorare gli accenti nelle parole sanscrite.