

## **I meravigliosi effetti dell'osservazione del respiro**

**Benefici fisici:** Con l'osservazione del processo dell'inspirazione ed espirazione, il respiro rallenta naturalmente, calmando l'attività del cuore, dei polmoni e del diaframma. Il cuore pompa circa 17 tonnellate di sangue al giorno e non si riposa neppure di notte. Hong-So fa riposare il cuore, aumentando così la longevità e liberando un'incredibile quantità di Corrente Vitale, che viene poi distribuita in tutto il corpo per ricaricare, rivitalizzare e rinnovare tutte le cellule, impedendone il decadimento.

**La calma mentale:** Quando si osserva il respiro, esso rallenta spontaneamente. Il respiro e la mente hanno una forte influenza reciproca. Quando il respiro si acquieta, anche la mente diventa più calma.

**La concentrazione mentale:** Si impara a concentrare profondamente la mente, allenando l'attenzione a ritornare a focalizzarsi continuamente sullo stesso punto.

**L'interiorizzazione dell'energia e la perfetta concentrazione:** Calmando il cuore, ritiriamo l'energia dai cinque "telefoni dei sensi": tatto, odorato, gusto, udito e vista. Quando la Forza Vitale e la coscienza vengono sottratte dai cinque "telefoni dei sensi", le sensazioni di vista, udito, odorato, gusto e tatto non possono più raggiungere il cervello attraverso i "fili telefonici" dei nervi. Quando le sensazioni cessano di imprimersi nel cervello, i concetti e le idee da esse prodotti scompaiono. È a quel punto che la mente e l'attenzione diventano libere di contemplare un oggetto particolare, oppure Dio.

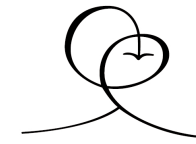
**L'osservazione del respiro: la libertà dell'anima:** Quando si osserva il respiro, esso rallenta naturalmente. Il respiro è il legame che tiene unita l'Anima al corpo. Lo stato naturale di assenza di respiro è la mèta dello yogi: «L'assenza di respiro è assenza di morte»; «Dove cessa il movimento, comincia Dio».

**Il superamento dell'identificazione con il corpo:** Osservando il respiro, distruggiamo in modo metafisico l'identificazione dell'Anima con il respiro e con il corpo. Con questa pratica, separiamo il nostro Ego dal respiro, e comprendiamo che il nostro corpo è mantenuto in vita solo parzialmente grazie alla respirazione.

**La trasformazione della coscienza:** Tramite la concentrazione sul respiro, acquisiamo la consapevolezza di essere aria, o spazio infinito.

### ***Ananda***

Via Montecchio, 61  
06025 Nocera Umbra (PG)  
Tel: 0742-813620 Fax: 0742-813536  
email: info@ananda.it  
www.ananda.it



*La tecnica di meditazione*

*Hong-So*

*come insegnata da*

*Paramhansa Yogananda  
e Swami Kriyananda*

**La tecnica Hong-So** insegnata da Yogananda e Kriyananda è un'antica pratica di meditazione. È citata nelle sacre Scritture dell'India (gli shastra) e anche nelle Upanishad. Una di queste Scritture, la Hong-So Vidya, la definisce «il mantra più alto» e «il dio di tutti i mantra»; dice anche: «Con esso, il mondo viene creato; con esso, il mondo viene mantenuto in vita; con esso, il mondo viene distrutto. Cantando questo mantra, il ricercatore spirituale raggiunge presto l'illuminazione». Hansa (Hong-So) è anche un nome usato nelle Scritture per il Signore Supremo. È un bija mantra, o mantra seminale, e lo si trova perfino nell'antichissimo Rig Veda.

### **La tecnica Hong So:**

- 1.** Prima di meditare è bene praticare gli Esercizi di ricarica, poiché la meditazione richiede un'energia elevata.
- 2.** Siediti con la spina dorsale dritta su una sedia, una panchetta o un cuscino, ponendo sotto il tuo corpo una coperta di lana. Rivolgiti a Est o a Nord.
- 3.** È consigliabile far precedere la meditazione dalla preghiera e dal canto.
- 4.** Inspira tendendo tutto il corpo. Espira e rilassati completamente. Ripeti tre volte. Questa pratica ti aiuterà a raggiungere il rilassamento mentale e fisico, che rappresenta una chiave importante per la profonda meditazione. Ora, respirando con il diaframma, inspira lentamente contando fino a 6 o anche più a lungo, fino a 12; trattieni il respiro altrettanto a lungo; espira, sempre con lo stesso ritmo, e subito dopo riprendi il ciclo iniziando con l'inspirazione. Ripeti 6 o 12 volte. Questa pratica ti aiuterà a calmare la mente.
- 5.** Inizia la tecnica vera e propria espirando lentamente e consapevolmente (puoi farlo 3 volte). Quando il respiro riprende a fluire, comincia a osservarne il movimento, senza cercare di controllarlo. All'inizio, se il respiro è ancora irrequieto, ti sarà più facile cominciare percependo il movimento dei polmoni e del diaframma, piuttosto che il respiro nelle narici. In questo caso, concentrati sugli aspetti puramente fisici della respirazione: il movimento della cassa toracica, del diaframma o dell'ombelico. A mano a mano che il respiro si acquieta, percepiscilo sempre più in alto nel naso. Quando ciò sarà diventato naturale, concentra la tua consapevolezza del respiro nel punto in cui esso entra nella cavità nasale. Sentilo nella parte alta di questo passaggio e visualizzane il movimento, mentre sfiora e risveglia dolcemente il centro cristico, nel lobo frontale del cervello. Sii un osservatore imparziale, senza preoccuparti se il respiro fluisce o si ferma; cerca semplicemente di cogliere tutto ciò che fa, spontaneamente. Muovere il dito indice della mano destra verso il palmo della mano con l'inspirazione, e verso l'esterno con l'espirazione, può aiutarti a mantenere la sintonia con il respiro.

- 6.** Segui l'inspirazione con il mantra Hong e l'espirazione con il mantra So. Ripeti il mantra solo mentalmente. Gli yogi affermano che, a livello sottile, Hong-So è il suono stesso del respiro. Hong e So sono due sacre parole sanscrite, che significano letteralmente: «Io sono Lui». Ripetere mentalmente Hong-So, specialmente in combinazione con il respiro, significa affermare ripetutamente la verità che il piccolo ego umano è uno con Dio, lo Spirito Infinito: «Hong-So! Io sono Lui! Io sono Lui!».

- 7.** Sii particolarmente consapevole delle pause tra un respiro e l'altro. Goditi questa pace e la sensazione di libertà interiore che avverti quando il tuo corpo è senza respiro. Ma non trattenere con la forza il fiato, né dentro né fuori i polmoni.

- 8.** Quando la mente vaga lontano dal respiro e da Hong-So, riportala gentilmente ad esso, poi ancora e ancora.

- 9.** Durante la pratica tieni gli occhi chiusi (o semiaperti), rivolgendo il tuo sguardo, sotto le palpebre abbassate, al punto tra le sopracciglia. Non sforzarli, rilassali! Lo sguardo rivolto al punto tra le sopracciglia sviluppa una consapevolezza sempre maggiore della parte superiore del passaggio nasale, dove il respiro entra nel corpo. Ricordati comunque che la tua concentrazione rimane focalizzata sul respiro!

- 10.** Per finire la pratica, inspira ed espira profondamente, rimanendo a polmoni vuoti quanto più a lungo ti è possibile, ma senza sforzo. Quindi riprendi a respirare normalmente. Assicurati di rimanere a lungo seduto immobile dopo la pratica. La tecnica di Hong-So dovrebbe occupare circa due terzi del tempo che hai a disposizione (ad esempio 10 minuti, se mediti per un quarto d'ora). Durante l'ultimo terzo del tempo disponibile, guarda nell'occhio spirituale e pratica la comunione interiore. La tua consapevolezza della presenza interiore di Dio si approfondirà; godine sempre più intensamente. Quanto più a lungo e profondamente ti immergerai in quella pace interiore, tanto più rapidamente si svilupperà la tua intuizione. In quest'ultimo periodo puoi anche praticare la devozione, il canto interiore, la visualizzazione o la preghiera.

- 11.** Termina con preghiere di guarigione per gli altri e per il mondo.

*Per informazioni più dettagliate e complete, consigliamo lo studio del libretto  
“Come si medita” e del libro “L'arte e la Scienza della Meditazione.”  
Che tu possa avvicinarti rapidamente a Dio!*