

ANANDA LIFE THERAPY SCHOOL



**Intensivo delle
pratiche
d'auto-guarigione**

INDICE

| | |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Guarire con la Forza Vitale Divinamente Ricaricata, Swami Yogananda..... | 3 |
| Le 26 chiavi per vivere con maggiore consapevolezza, Swami Kriyananda..... | 9 |
| Esercizi di Guarigione Pranica..... | 13 |
| Autoguarigione Attraverso le Tecniche Eliotropiche..... | 16 |
| Esercizi di Pranayama, Swami Kriyananda..... | 20 |
| Metodo di Guarigione a Distanza di Paramhansa Yogananda..... | 25 |

GUARIRE CON LA FORZA VITALE DIVINAMENTE RICARICATA, SWAMI YOGANANDA

Da Super-Advanced Course No. 1 (1930): Lezione 11
Di Swami Yogananda

Le fonti di energia del corpo

Il corpo umano può essere paragonato alla batteria di un'automobile. Così come il corretto funzionamento della batteria di una macchina dipende dall'acqua distillata che proviene dall'esterno e dall'energia che proviene dall'interno, così il corretto funzionamento della batteria del corpo umano dipende dal cibo che proviene dall'esterno e dalla forza vitale che proviene dall'interno.

Attriamo Energia dal Cosmo al corpo

La forza vitale risiede soprattutto nel midollo allungato ed è distribuita attraverso le sottodinamo nei cinque plessi. Il midollo allungato è nutrito dall'energia cosmica che circonda il corpo umano e che è attirata in esso dalla forza di volontà.

L'energia cosmica è convertita in forza vitale dalla volontà che è sia la radio, sia la dinamo principale del corpo; molto spesso, però, le persone si scoraggiano e permettono alle inibizioni ereditarie che sono nel subcosciente di ostacolare la volontà. I condizionamenti dell'età avanzata, degli incidenti, delle malattie, degli istinti ereditari, eccetera, demoralizzano la volontà di molte persone. Durante una malattia grave, per esempio, il ricordo delle malattie passate, assieme al ricordo dei fallimenti passati, delle frustrazioni e delle delusioni dovuti alla debolezza, riempiono la coscienza con la paura che il corpo non possa guarire. La morte avviene se ci si dà per vinti; se ci si rifiuta di scoraggiarsi la volontà produce la forza vitale necessaria per riparare e rimodellare i tessuti del corpo, incluse le ossa, gli organi e così via. Quindi, se ci si rifiuta di lasciarsi andare o di prendere sul serio gli illusori cambiamenti del corpo e i pensieri delle limitazioni ereditarie, la disintegrazione del corpo si arresta. Diversi gradi di volontà producono diversi gradi di sensibilità al dolore e alla morte. Alcuni combattono contro le ferite e vivono; altri, alla minima indisposizione, si rassegnano al "proprio destino". Così diviene evidente che la durata della vita dipende dalla volontà.

Molte persone muoiono mentalmente molto prima di morire fisicamente. Quando si cessa di avere ambizioni e di avere interesse per la vita, la volontà diviene paralizzata. Quando questa radio di volontà è mal sintonizzata o distrutta, l'Energia cosmica smette di rifornire la dinamo del midollo allungato e la salute fisica lentamente si deteriora per mancanza di energia vitale. *Più forte è la volontà, più forte è il flusso di energia nei tessuti e nelle parti del corpo.*

La volontà è il fattore che sostiene la vita

Il cibo non può ringiovanire il corpo di un individuo la cui volontà è debole, poiché è l'energia interiore o forza vitale, quella che converte il cibo in energia. Solidi, liquidi e gas non possono essere assimilati se la fornitura di forza vitale, che dipende dalla volontà, cessa. Chi ha una "volontà di ferro", diventa sempre più indipendente dal cibo. Egli può assorbire la coscienza dell'immutabilità ed riempire di energia cosmica tutte le cellule, rendendole neutrali e prive di decadimento e di crescita. In seguito queste cellule diventano elettrificate e vivono solo nutrite dal potere vibratorio dell'intelligente Energia Cosmica, o dalla Parola di Dio (che è Dio secondo la Bibbia).

I pensieri di stanchezza interrompono la fornitura d'energia

L'Energia Cosmica, attraverso la volontà, alimenta il midollo, che a sua volta, alimenta i cinque plessi. La forza vitale nei plessi porta avanti il lavoro di comunicazione tra i cinque sensi attraverso i nervi sensoriali, e dei muscoli e delle articolazioni attraverso i nervi motori. Lo stesso principio vitale vale per la carica del sistema circolatorio, che vitalizza ogni globulo sanguigno, e nutre anche ogni nervo del corpo. I nervi a loro volta, ricaricano le altre cellule del corpo. Poiché le cellule non sono altro che volontà condensata ed energia, esse possono essere istantaneamente rinnovate dal potere di una forte volontà. Pertanto, uno non dovrebbe mai dire o pensare che è stanco, poiché così facendo si diventa due volte più stanchi e si paralizza la volontà che deve essere attivata al fine di attirare l'Energia Cosmica nel corpo.

Malattie acute e croniche derivano da mancanza di forza vitale, dieta sbagliata, eccesso di lavoro, altre cattive abitudini.

La medicina non può influenzare il comportamento mentale e "le nozioni sulla malattia" delle cellule somatiche

Il cibo e le medicine hanno soltanto un effetto indiretto e limitato sulle semplici cellule germinali, e sono molto lenti nel modificare la natura e il comportamento delle cellule somatiche e degli organi. La medicina e il cibo adeguato possono portare molti benefici, ma non possono ricreare un organo. Perché? Lo sperma e l'ovulo, prendendo il nutrimento dal corpo della madre, sviluppano da semplici pezzetti di protoplasmi senza ossa, un bambino con ossa, nervi e organi, ecc. La forza vitale e il nutrimento creano, dallo sperma e dall'ovulo, tutti gli organi vitali, perché contengono le cellule germinali che ubbidiscono alla mente. Tuttavia, una volta formati gli organi, le cellule si modificano. È proprio perché queste cellule mutate (somatiche), che costituiscono gli organi, sono molto inflessibili e difficili da controllare che il cibo e le sostanze chimiche non sono in grado di ricreare gli organi. In origine, la mente e la forza vitale inducono le cellule germinali a creare organi, ma una volta che le cellule germinali si trasformano in cellule somatiche, esse cominciano a governare la forza mentale e la vita. Quindi l'umanità può riguadagnare il potere di ricreare arti perduti, organi, ecc, solo imparando a riportare le cellule somatiche al loro stato originale di cellule germinali obbedienti.

Liberando la forza vitale e la mente dalla schiavitù del corpo, aumentando la vitalità e la forza mentale, le cellule somatiche possono essere ritrasformate in cellule germinali.

Perché le cellule germinali si trasformano in ostinate cellule somatiche?

Gli organi vitali sono mantenuti e guidati dalla mente subconscia, che contiene la memoria delle nostre esperienze e comportamenti in tutte le incarnazioni. Pertanto, sebbene il corpo umano si sviluppa da cellule germinali mutevoli, dei progettisti subconsci e fissi trasformano lentamente queste cellule germinali in cellule somatiche che costituiscono gli organi e gli arti del corpo umano. In altre parole, le cellule somatiche sono regolate da progettisti specializzati. Questi sono il risultato delle nostre azioni passate, e nascono e muoiono con gli organi e gli arti che consapevolmente progettano e costruiscono. Quando un polmone o un braccio è perduto, il progettista specializzato all'interno del polmone o del braccio muore con esso. Pertanto, il corpo non è in grado di ricreare queste parti del corpo perdute.

Possono essere ricreati gli organi e gli arti perduti?

Per ricreare organi perduti, è necessario che:

- La forza vitale deve poter obbedire alla volontà istantaneamente;
- La volontà deve essere cambiata in Volontà Divina che può creare ogni cosa
- La forza vitale deve essere fornita di progettisti psicologici degli organi umani quando tali organi sono persi a causa di malattie o incidenti. Si deve visualizzare un progettista perso fino a quando non rinasce. Per essere in grado di farlo, si deve saper materializzare i pensieri;
- La volontà deve essere in grado di trasportarli nella forza vitale, e la forza vitale deve essere caricata continuamente con Energia Cosmica. La volontà deve essere mantenuta libera e non ostacolata da suggestioni ereditarie;
- Infine, quando la volontà in grado di superare tutti i pregiudizi istintivi ereditari per quanto riguarda la ricostruzione di organi umani, e di creare progettisti psicologici viventi, allora questi progettisti iniziano a utilizzare il supplemento di energia vitale e condensare la forza vitale semi-coscienza in elettroni che sono ulteriormente condensati in gas, ecc. Poi i progettisti iniziano a utilizzare il nuovo protoplasma creato dalla condensazione di energia, dai nutrienti del cibo e dal sangue del corpo, per ricreare e sostituire un organo perduto.
- La mente suggerisce agli esseri umani da milioni di anni, lo sbagliato, cattivo pensiero di essere creature deboli e impotenti, e ci vorranno anni per imparare a mettere in pratica i metodi sopra elencati.

L'efficacia dei metodi di cura medica è limitata come lo sono altri metodi

Pertanto, la guarigione scientifica può essere effettuata infallibilmente con lo sviluppo e il rafforzamento della forza di volontà e della forza vitale. Inoltre, la forza di

volontà dell'uomo deve essere impregnata dell'invincibile, illimitato potere di guarigione dell'Onnipotente. Né la medicina né alcun altro agente materiale è riuscito ad esercitare controllo sulla forza vibratoria ed elettronica e sul potere creativo delle cellule del corpo. Se il corpo è privato di energia e coscienza, non può vivere. Non si può negare che la materia medica abbia la sua utilità. Tuttavia, più si dipende dal potere limitato dei farmaci, più debole è la volontà e l'accesso al potere di guarigione senza limiti di Dio, e più ci si affida a Dio e minore è la necessità di farmaci. Difetti organici e malattie croniche possono essere affrontate con successo attraverso ***forza di volontà e forza vitale caricate di energia divina***, che da sole sono in grado di costruire e ricostruire tutti i tessuti del corpo. Ossa, sangue, midollo, nervi, tessuti cerebrali - tutto nel corpo è direttamente materializzato a partire dallo sperma, dalla forza di volontà e dalla forza vitale.

Adamo ed Eva si sono riprodotti materializzando volontà ed energia

Naturalmente, in origine la Volontà Divina ha dovuto creare e materializzare in particolare lo sperma umano e l'ovulo, e questi contenevano il disegno più perfetto di Dio. Le cellule spermatiche primordiali e gli ovuli hanno dato forma all'organismo dell'uomo e della donna, Adamo ed Eva, prima che venisse istituita la propagazione per legge di causa ed effetto. Essi poterono ricreare i loro corpi, e propagarsi, materializzando la loro vitalità e tendenze e rivestendoli con arti formati e carne. Erano in costante comunione con l'Onnipotente. Pertanto, la loro forza di volontà era in sintonia con la volontà infinita, e poterono creare esseri umani dall'etere alla maniera di Dio. Solo dopo che la loro volontà divenne serva dell'ego e dei sensi, invece di essere guidata dalla saggezza, essi svilupparono il sesso e la creazione attraverso il sesso. Questa fu la loro caduta da poteri celesti a modi di vivere e di creare terreni. La loro volontà, non più guidata dalla saggezza, si oppose alla volontà divina, che è guidata unicamente dalla saggezza. Da allora, la volontà sbagliata e ostinata e la satanica ignoranza – l'essere essere concentrati sul corpo mutevole invece che sullo Spirito infinito e immutabile presente nel corpo - hanno creato difettosi, limitati progettisti mentali dei corpi e dei loro organi. Questi progettisti mentali difettosi, ereditati dai genitori erranti originali di tutta l'umanità, sono quindi perpetuati negli innumerevoli spermatozoi e ovuli. In questo modo l'uomo ha perso il potere di creare figli spirituali e corpi perfetti in cui organi e arti potrebbero essere ricreati a volontà.

La rottura delle ossa, la perdita di arti o organi, o addirittura lesioni o la perdita del cervello non avrebbero alcuna conseguenza se potessero essere ripristinati o ricreati in modo indolore con metodi superconsci e attraverso la Volontà Divina, durante il rilassamento cosciente o in anestesia. Il territorio della volontà e dell'energia è l'intero corpo umano. L'individuo ordinario che è schiavo del suo corpo si rende conto di avere un controllo solo imperfetto sui muscoli.

In primo luogo, impara a controllare i muscoli e il corpo per mezzo della volontà e della forza vitale; poi senti la relazione vivente tra la volontà e la forza vitale e gli organi vitali attraverso il rilassamento dei nervi sensoriali e degli organi involontari,

cioè, "spegnendo" l'energia dal cuore, dai polmoni, ecc. *Lo scopo di tendere e rilassare è la dissociazione della forza vitale e della mente dalla coscienza del corpo.* Quando ciò è compiuto, la volontà e la forza vitale in realtà si appropriano di tutto il corpo e possono, attraverso i loro raggi benefici, rimuovere i difetti cronici da qualsiasi parte del corpo.

Il corpo astrale, in apparenza come una vasta nebulosa o la coda di una cometa, carica il corpo fisico con energia cosmica attraverso il midollo.

Come la scienza ha dimostrato che un pezzo di cuore di pollo può essere mantenuto in vita e in crescita tramite la somministrazione di cibo e prodotti chimici, allo stesso modo lo Yoga Hindu ha dimostrato che il corpo umano e il cuore possono essere tenuti in vita in uno stato di sospensione, senza cibo, ossigeno né prodotti chimici. (1)

Praticando gli esercizi indicati nella seconda lezione Yogoda, si può tendere e rilassare, con fede assoluta nella onnipotenza della volontà, lentamente, con coscienza, e con pazienza, vale a dire, alternativamente portare e ritirare la forza vitale, più volte, a e da qualsiasi parte malata del corpo.

Una parte del corpo può essere ricaricata senza tensione

Questo metodo non è efficace per gli organi involontari, che possono essere ricaricati solo praticando la quarta lezione Yogoda. Al fine di trattare disturbi cardiaci o cerebrali, si può inviare energia mentalmente alla zona interessata semplicemente concentrandosi su di essa, senza provocare tensione. Con questo metodo si può inviare una debole corrente di energia attraverso qualsiasi parte del corpo. Ovviamente, provocando volontariamente tensione si produce più energia di quanta è prodotta dalla sola concentrazione, ma anche una tensione e rilassamento coscienti e molto delicati di tutto il corpo inviano energia di guarigione, vitalità, ecc, a cuore e cervello. Va ricordato, tuttavia, che nel tendere e rilassare il corpo al fine di curare disturbi cerebrali e cardiaci, la concentrazione deve essere sull'organo colpito.

Esiste anche un altro metodo di guarigione: siediti in posizione eretta.

Esiste anche un altro metodo di guarigione: siediti in posizione eretta. Delicatamente tendi e rilassa tutto il corpo. Calmati. Tocca il midollo una volta, al fine di renderti più facile concentrarti su di esso. Poi visualizza l'Energia Cosmica che circonda ed entra nel corpo attraverso il midollo e nel punto tra le sopracciglia, e si diffonde nella spina dorsale. Senti l'energia scorrere lungo tutta la lunghezza delle due braccia fin nelle mani. Continua la tensione e il rilassamento e senti la forza vitale fluire dal midollo e dal punto tra le sopracciglia attraverso la colonna vertebrale fino alle mani. Poi interrompi la tensione e il rilassamento, e fermamente strofina l'intero braccio sinistro (direttamente a contatto con la pelle) con il palmo della mano destra (su e giù, più volte). Fa' lo stesso sul braccio destro con il palmo della mano sinistra. Poi rilassati, continua a visualizzare e invitare l'energia cosmica a scendere dal midollo attraverso le

braccia fin nelle mani. Ora, con gli occhi chiusi, rapidamente e delicatamente strofina i palmi delle mani tra loro una ventina di volte. Poi separa le mani e solleva le braccia verso l'alto. Sentirai la corrente vitale fluire dal midollo nella spina dorsale, in particolare attraverso le braccia e le mani, come una sensazione di formicolio.

Le tue mani caricate di energia possono essere utilizzate sia per la cura di qualunque parte malata del tuo corpo sia di quello di un'altra persona, la quale non ha bisogno di essere nelle immediate vicinanze, perché non è necessario toccarla. Questa forza vitale che fluisce attraverso le mani ha un potere infinito di proiezione.

La volontà e l'energia umana controllano il corpo umano in modo imperfetto, ma la volontà trasmessa dal Divino può funzionare perfettamente, non solo nel guarire le proprie malattie, ma anche quelle degli altri, siano essi vicini o lontani. È necessario, tuttavia, che tu visualizzi il paziente, e che lui abbia fiducia in te. È necessario trasmettere la forza di guarigione muovendo le mani, elettrificate con il suddetto metodo, su e giù nello spazio, permettendo alla corrente di passare sulla parte del corpo malata del paziente. Fa' questo in una stanza tranquilla per quindici minuti fino a quando senti che hai raggiunto il tuo obiettivo.

Trasformati in una batteria divina, inviando attraverso le mani i raggi di guarigione divina quando e dove possono essere necessari. Poi, le tue mani, cariche di potere divino, inonderanno di raggi benefici il cuore e il cervello del paziente. Così i suoi semi di ignoranza saranno distrutti, e lui sorriderà con la salute di Dio-amore.

RIASSUNTO

Impara a trasformare le tue mani in batterie di guarigione, in modo che le correnti divine fluiscano attraverso di loro secondo la tua volontà. Grazie a questo sistema, a questo tocco benigno, usato nel modo giusto, da vicino o da lontano, le malattie del corpo e della mente, così come le malattie dell'ignoranza dell'anima svaniscono. Così si diventa il pescatore di anime, che le cattura nella rete della sua saggezza di guarigione divina e le presenta a Dio.

(1) Se il cuore fosse fermo e l'energia distribuita in tutto il corpo, quest'ultimo non potrebbe decomporsi; ma se il cuore fosse fermo e l'energia ritirata dalla colonna vertebrale, il decadimento del corpo sarebbe inevitabile. Gli Yogi sanno come fermare il cuore e i polmoni volontariamente e tenersi comunque fisicamente in vita mantenendo una certa energia cosmica nei loro corpi per sostenere le cellule in uno stato di sospensione.

LE 26 CHIAVI PER VIVERE CON MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA, SWAMI KRIYANANDA

Se studiamo attentamente la vita degli uomini e delle donne di successo, notiamo che li accomunano due caratteristiche:

1) una grande riserva di energia, visibile specialmente nel campo di attività in cui hanno raggiunto il successo;

2) un grado di consapevolezza più alto del normale. Queste caratteristiche si trovano in ogni persona di successo, tanto nel campo degli affari quanto in quello politico, nello sport come nella spettacolo, nelle scienze come nelle arti. Per contrario, la carenza di queste qualità è l'elemento che contraddistingue le persone di limitate capacità.

Di solito un alto livello di energia e di consapevolezza viene considerato come un dono della natura, gratuitamente elargito dal fato a pochi eletti. Invece non è così. Nessun uomo è predestinato a un crepuscolo di fallimento e incompetenza del suo patrimonio genetico, dal suo ambiente o dalle circostanze sfavorevoli della sua vita. Siamo noi stessi, piuttosto, che decretiamo la nostra condanna, se il nostro atteggiamento verso la vita manca di entusiasmo o se affrontiamo le sfide della vita con apatia.

«È troppo difficile!». Quante volte le persone perdono delle opportunità d'oro borbottando questa scusa! Il successo, invece, richiede un'affermazione di energia. La riluttanza a lavorare duramente o a impegnarsi con energia per portare avanti un'iniziativa ne assicura il fallimento. Paramhansa Yogananda, il grande maestro spirituale, era solito dire: "Più forte è la volontà, più forte è il flusso di energia". La forza di volontà genera nuove energia nel corpo e nella mente. Coloro che hanno riscosso successo nella vita non solo hanno grande energia e una coscienza piena di entusiasmo, ma possiedono pure una forza di volontà dinamica.

A questo proposito, cerca di ricordare qualche occasione nella tua vita in cui ti sentivi stanco ed esausto e poi, inaspettatamente, si è presentata l'opportunità di fare qualcosa a cui tenevi moltissimo. Da dove è venuta quell'improvvisa esplosione di energia? Di colpo la tua fatica era svanita! Avevi trovato tutta la forza necessaria per realizzare ciò a cui eri interessato, e probabilmente anche per molte altre cose.

Yogananda solleva dire ai suoi studenti: "Un piccolo grammo della vostra carne contiene un potenziale di energia sufficiente per fornire elettricità l'intera città di Chicago per una settimana. E tuttavia" continuava sorridendo "vi lamentate di sentirvi stanchi. È perché l'identificate troppo con il corpo, piuttosto che vedere voi stessi come onde dell'infinita energia divina!".

Ti invito a studiare queste "Chiavi per una vita gioiosa" per imparare a vivere con energia dinamica e con una maggiore consapevolezza. Lasciati guidare da esse. Più assimilerai questi principi, più ti meraviglierai del loro potere di rivoluzionare la tua vita.

1. Sii attivo, mai passivo, di fronte alle sfide della vita. Una volenterosa attività risveglierà in te la convinzione che si può sempre fare qualcosa per risolvere qualsiasi problema si presenti.

2. Fai regolarmente, con profonda attenzione, un'attività fisica. Ciò non solo ti aiuterà a mantenere il corpo in perfetta forma, ma anche a rivitalizzare la mente.

3. Respira profondamente diverse volte al giorno. Un maggiore apporto di ossigeno ai polmoni rinvigorisce, oltre al corpo, anche il cervello. Mentre cammini, inspira ed espira profondamente nel modo seguente: inspirando, conta fino a quattro; trattieni il respiro contando fino a quattro, quindi espira, sempre contando fino a quattro e mantieni i polmoni vuoti per lo stesso periodo di tempo. Ripeti questo esercizio sei o dodici volte consecutivamente.

Un altro esercizio: in piedi, partendo dalla posizione eretta, piegati in avanti ed espira completamente. Rilassa le braccia. Quindi inspira dal diaframma, alzandoti lentamente verso l'alto portando le mani al petto e gomiti aperti ai lati. Quando raggiungi la posizione eretta, alza le braccia sopra la testa e allungati verso l'alto, completando l'inspirazione. Mantieni questa posizione per qualche istante, poi espira lentamente piegandosi in avanti e ricominciando un altro ciclo. Ripeti questo esercizio tre volte. Mentre pratichi la respirazione profonda, tieni a mente questi punti: una completa inspirazione profonda dovrebbe partire dal diaframma, estendersi alle costole e solamente nella terza e ultima fase includere la parte alta del torace.

4. prendi l'abitudine di mantenere il corpo sempre eretto, sia quando sei in piedi che da seduto. Una spina dorsale e retta induce atteggiamenti mentali positivi. Una spina dorsale curva, invece, è compagna naturale della negatività e dello scoraggiamento. Mentre stai dritta in piedi, pensa di essere quasi senza peso. Poggia più spesso sulla punta dei piedi, piuttosto che pesantemente sui talloni. Tieni il petto in fuori e lo sguardo rivolto verso l'alto con naturalezza, come se ciò che ti interessa si trovi più di frequente sopra l'orizzonte che non in basso sul terreno. Quando parli con le persone, guarda che francamente negli occhi e non timidamente verso il basso.

5. Scegli alimenti che apportano energia, vitalità e sostanze nutritive, piuttosto che cibi che saziano solo lo stomaco. Ricorda che la dieta gioca un ruolo importante per il tuo benessere sia fisico che mentale.

6. Nutri un forte interesse per tutto ciò che ti circonda. Non aspettare che siano le cose a suscitare il tuo interesse. Ciò che è importante, per quanto riguarda la consapevolezza, non ciò di cui si è consapevoli, ma ciò attraverso cui si è consapevoli. Sviluppa l'interesse per le cose in maniera deliberata e consapevole. Se dici: "Mi interesserò quando riuscirò a trovare qualcosa che risveglierà il mio interesse", scoprirai di essere sempre più annoiato da ogni cosa. Sii sempre aperto, invece, a nuove possibilità, a nuove idee, a nuovi punti di vista.

7. Pratica la disponibilità e la volenterosità in maniera consapevole. La riluttanza e la svogliatezza – perfino a livello subconscio – possono rendere nulli gli sforzi più tenaci di realizzare qualcosa, proprio come spingere una macchina da ambedue i lati rende vano ogni sforzo di rimuoverla da un fosso.

8. La fede è un altro principio di vitale importanza. Per fare una cosa veramente bene, bisogna credere in essa con tutto il nostro cuore. La fede è il riconoscimento intuitivo della verità di una cosa. Non è un'accettazione passiva, ma una profonda convinzione che si vuole mettere in pratica. La fede trascende le piccole vittorie e sconfitte; non è soltanto un impegno nei confronti delle cose, ma della verità. Il fondamento della fede dovrebbe essere la pura e semplice gioia di essere vivi. Esulta del potere che risiede dentro di te, e che è condiviso da tutta l'umanità: il potere di realizzare il tuo più alto potenziale.

9. Non limitarti a desiderare una più ampia consapevolezza. Falla tua! Non temerla mai. Il modo per uscire dalle difficoltà della vita non è rendersi insensibile a esse, ma metterle sempre relazione a realtà più ampie.

10. Di' SÌ alla vita! In ogni persona ci sono due voci in conflitto tra loro. Una afferma la vita, l'altra la nega. Si aperto all'influenza positiva che dice "sì!" alla vita. Quando affronti una nuova opportunità, chiediti: "Come posso renderla una realtà?". Evita la tendenza, comune a molte persone, di enumerare tutti i motivi per cui una nuova idea non potrà funzionare.

11. Concentrati sulle soluzioni. Le soluzioni ai problemi non vengono soffermandosi su di essi: si trovano concentrandosi sul modo di risolverli. Concentrarsi sulle soluzioni significa accostarsi ai problemi con fiducia, quasi come se non esistessero, poiché ogni problema contiene in sé la sua risoluzione. Le persone di successo non si soffermano sugli ostacoli che devono superare. Si impegnano, invece, a trovare soluzioni ogni difficoltà, con la certezza che esse esistono.

12. Sii felice! Questo consiglio può sembrare impossibile da seguire. La maggior parte delle persone pensa che la felicità consiste nell'evitare qualche difficoltà o nell'esaudire qualche desiderio. La felicità, tuttavia, deriva soprattutto dalla capacità di coltivare pensieri felici. La felicità, inoltre, aumenta la nostra consapevolezza, poiché ci porta a includere spontaneamente gli altri nel nostro benessere, ad accogliere nuove esperienze e nuove opportunità. Sorridi prontamente. Non sarai mai felice semplicemente possedendo delle cose. Fa' dell'essere felice la filosofia della tua vita!

13. A tua completa attenzione a ogni cosa che fai. Vivi completamente QUI e ORA. La realtà del passato e che ha contribuito a creare il presente. Il futuro sarà determinato dal modo più o meno saggio in cui vivi ora. Fai del tuo meglio oggi, e non solo i risultati verranno da soli, ma rifletteranno il meglio che hai in te.

14. Non essere attaccato né al successo né al fallimento. Le persone di successo lavorano soprattutto per la gioia di ciò che si sentono ispirate a fare. Non si preoccupano tanto di ciò che otterranno in cambio dei loro sforzi. Il distacco ti aiuta a vivere pienamente nel presente, a fare del tuo meglio in questo preciso istante.

15. Ripeti delle affermazioni positive. La semplice asserzione, per esempio: "Io vivo con tutto il cuore nel QUI e ORA!", quando viene ripetuta diverse volte al giorno con profonda concentrazione, può aiutarti a trasformare le semplici intenzioni in realtà, conferendo loro forza e definizione.

16. Prendi l'abitudine di dire, in risposta a ogni sfida: "Io posso!". "Io posso!" è il principio dell'affermazione positiva messo in pratica. La svogliatezza deve essere stroncata sul nascere. Che il tuo primo istinto sia, piuttosto, di affermare la tua apertura a nuove possibilità. Lo scetticismo abituale uccide le opportunità. Certo, esiste il tempo per le riflessioni ragionate, ma questo tempo viene solo dopo aver affermato la volontà di accostarsi in modo costruttivo a una nuova idea.

17. Concentrati di più sul pensiero di donare te stesso. Gesù ha detto: "È più benedetto dare che ricevere". Il dare porta espansione. Il desiderio di ricevere, invece, ci fa contrarre. L'energia e la consapevolezza crescono man mano che si allarga il cerchio dell'amore per gli altri. Esse, tuttavia, diminuiscono quando volgiamo i nostri interessi e la nostra attenzione in maniera egoistica solo verso noi stessi.

18. "Agite con entusiasmo e sarete entusiasti!". Fu Dale Carnegie a dare questo famoso detto al mondo. In libri e conferenze, egli sollecitava le persone a non aspettare che fossero le circostanze a trasformare la loro indifferenza in entusiasmo. "Anche se non mi sentite ispirati" diceva al suo pubblico "agite come se foste straripanti di entusiasmo". Citava anche esempi convincenti di persone che avevano conseguito un grande successo seguendo questo principio. Quando metti in pratica, nelle tue azioni, una qualità o un atteggiamento mentale, l'azione stessa diventa un'affermazione.

19. Non aspettare che gli altri ti amino. Amali! Ama tutti, non per ciò che ricevi in cambio, ma per la pura gioia di offrirti come canale per questo impareggiabile dono. L'amore è una qualità naturale del cuore, ma si avvizzisce e muore a causa dell'egoismo. L'amore altruista, una volta risvegliato, armonizza ogni cellula del corpo e dirige con forza l'energia del cervello verso tutto ciò che si decide di realizzare. Non aspettare che gli altri ti amino. Amali! Ama tutti, non per ciò che ricevi in cambio, ma per la pura gioia di offrirti come canale per questo impareggiabile dono. L'amore è una qualità naturale del cuore, ma si avvizzisce e muore a causa dell'egoismo. L'amore altruista, una volta risvegliato, armonizza ogni cellula del corpo e dirige con forza l'energia del cervello verso tutto ciò che si decide di realizzare.

20. Scorgi l'unità di tutta la vita. Dimora sull'armonia che alla base dell'universo. Ricerca le correlazioni tra gli eventi e le circostanze. Considera la luce del sole: essa non è un fenomeno isolato, ma conferisce vitalità a tutte le cose viventi. Contempla l'infinita varietà del mondo intorno a noi, e come tutte le cose siano manifestazioni di alcuni semplici elementi. Rifletti sull'apparente lotta tra la vita e la morte, e come la morte stessa prepari la via a nuove espressioni vitali. Considera il rapporto tra opposti stati mentali e pensa a come spesso la sofferenza porti più profonde esperienze di gioia. Vi sono relazioni ovunque. Una visione frammentaria delle cose crea confusione mentale, mentre una visione unitaria espande la nostra consapevolezza e sviluppa la saggezza.

21. Non nutrire desideri illusori. Cerca di armonizzarsi con tutte le cose così come esse sono.

22. Lavora con gli altri, non contro di loro. Cerca di sostenerli, piuttosto che metterti a competere con loro.

23. Sii fedele alla parola data. E di sempre la verità.

24. Vivi di più nella consapevolezza dell'energia. Non pensare a te stesso come un semplice corpo fisico. Pensa piuttosto al corpo come un veicolo per esprimere l'energia.

25. Medita regolarmente. Meditare eleva la coscienza verso a un stato che tanti psicologi hanno descritto come "supercoscienza". Questo stato è il polo opposto del subconscio. I grandi uomini e donne ispirati hanno tratto grande ispirazione da questo livello di consapevolezza.

26. Fai della trascendenza la tua motivazione nascosta in tutto ciò che fai. Non permettere mai a te stesso di ristagnare, accontentandoti di piccole vittorie. Continua a scalare la montagna per raggiungere ciò che vi è di più alto in te. Cerca di capire che questo potenziale elevato comprende non solo i traguardi fisici e mentali, ma soprattutto quelli spirituali. Nel profondo di ogni anima c'è un desiderio di pace perfetta, amore assoluto e gioia infinita.

ESERCIZI DI GUARIGIONE PRANICA

Dagli scritti di Paramhansa Yogananda

O Energia Eterna!

Risveglia in me volontà cosciente, vitalità cosciente, salute cosciente.

Benevolenza a tutti, vitalità a tutti, buona salute a tutti.

Esercizi di guarigione con la Forza Vitale

(a) **Per guarire una qualsiasi parte del corpo:** tendi delicatamente e poi rilassa la parte interessata. Poi applica una bassa tensione e mantienila, contando mentalmente da 1 a 10 e folgorando la malattia con l'Energia Vitale. Rilassa. Ripeti per dieci volte, tre volte al giorno, a stomaco leggero.

Così come è possibile ricaricare una batteria scarica con una dinamo, anche tu ricaricherai una qualsiasi parte del corpo mantenendo la tensione in quel punto. Ricordati che l'energia elettrica di Dio fluisce attraverso di te; collega la tua forza di volontà a quell'energia divina presente nel tuo corpo.

(b) Inspira e trattieni il respiro. Visualizza l'aria nei polmoni che si trasforma in energia. Manda quell'energia al midollo allungato e all'occhio spirituale. Concentrati nell'occhio spirituale, sentendo una forza calda in quel punto. Quando espiri, dirigi quella forza calda verso la parte del corpo malata e riempila di calda energia vitale.

(c) Per ricevere l'energia elettronica dall'etere, espira, rimani calmo mentre siedi nella postura eretta, e senti l'energia elettronica che circonda il tuo corpo ed entra attraverso le tue cellule, oppure ricevi l'energia attraverso le dita mentre tieni le mani sollevate sopra la testa.

(d) Siedi dritto su una sedia. Chiudi gli occhi. Espira rapidamente, ma comincia a inspirare molto lentamente attraverso le narici, pensando che l'aria sta colmando il tuo cervello, polmoni, cuore, spina dorsale, stomaco, addome, cosce, gambe, braccia e così via. Puoi anche inspirare rapidamente e riempire tutto il corpo con il potere atomico contenuto nell'ossigeno.

Per migliorare la digestione

1. Piegati in avanti afferrando i braccioli di una sedia. Espira in fretta e completamente. Senza inspirare, tira in dentro l'addome il più possibile, poi spingilo in fuori il più possibile. Sempre trattenendo il respiro, ripeti 3 volte. Ripeti l'intero esercizio 5 volte.

2. Stai in piedi dritto, con gli occhi chiusi. Metti entrambe le mani sull'addome, una sopra l'altra, con una lieve pressione. Contrai e tendi la parte bassa dell'addome. Mantenendo questa tensione, contrai e tendi la parte alta. Rilassa completamente. Ripeti l'esercizio 6 volte.
3. Espira e mantieni il respiro fuori dai polmoni. Contrai l'addome e lo stomaco mentre ti concentri profondamente sull'ombelico, contando fino a 20. Rilassa e inspira. Ripeti 4 volte.

Per il mal di testa

Con il palmo della mano esercita una lieve pressione sulla parte posteriore della testa, tenendo l'altro palmo sulla fronte. Inspira, trattieni il respiro e con profonda attenzione contrai delicatamente i muscoli sulla parte superiore della testa. Poi espira e rilascia la contrazione. Ripeti 4-6 volte.

Per il raffreddore e per stimolare le corde vocali

Con la bocca chiusa, arrotola la lingua all'indietro e riportala in avanti, 4 volte. Poi porta il mento verso il petto e tendi la gola. Alza il mento mantenendo la tensione, poi rilassa e riporta il mento verso il petto. Ripeti una volta in più.

Per rafforzare il cervello

Espira, senza poi inspirare. Contrai delicatamente i muscoli della testa e mantieni la massima concentrazione in quel punto, contando fino a 15. Poi inspira e rilascia la contrazione della testa.

Per rafforzare i nervi

Inspira e trattieni il respiro. Tendi delicatamente tutto il corpo in maniera simultanea. Mantieni la tensione, contando fino a 20 e concentrandoti con la massima attenzione su tutto il corpo. Poi espira e rilascia la tensione. Ripeti 3 volte ogni qual volta ti senti debole e nervoso.

Per gli occhi

Espira, senza poi inspirare. Chiudi gli occhi, contraendo lievemente le palpebre e le sopracciglia. Mantieni la contrazione degli occhi, con profonda concentrazione, contando fino a 20. Poi rilascia la tensione e inspira. Ripeti 7 volte, al mattino e alla sera.

Per le ginocchia

Mentre espiri, accovacciati sui talloni. Poi alzati velocemente e inspira. Trattieni il respiro e contrai delicatamente tutto il corpo. Poi espira e rilassa. Ripeti 10 volte, al mattino e alla sera.

Per rafforzare o guarire arti o muscoli

Chiudi gli occhi e concentrati profondamente sull'arto o muscolo da guarire. Contrai delicatamente il muscolo mentre espiri, contando fino a 20. Poi rilassa e inspira. Ripeti 6 volte.

Tecnica di guarigione mentale

(a) Concentrati su entrambi i piedi e immagina una forza elettrica calda gocciolare sotto la pianta dei piedi. Fai lo stesso con i polpacci, cosce, anche, addome, stomaco, ombelico, cuore, polmone destro e sinistro, ciascuna delle dita, palmi, avambracci, braccia, gola, parte posteriore e alta della testa, al centro della testa, negli occhi, nelle orecchie, nelle narici e nella bocca, nel fegato, nei reni, nell'intestino e dovunque ci sia malattia o debolezza

(b) Concentra la mente nella parte debole o malata e prova a sentire che un forza elettrica calda sta scendendo dal canto mentale dell'OM 15 volte in ciascun posto o parte del tuo corpo.

(from New Super Cosmic Science Course (1934): Lesson 2—Unique Methods of Spiritual Healing

Tecnica di guarigione supercosciente

In profonda meditazione, raccogliete tutta la vostra energia e concentratela nell'occhio spirituale. Trasformate quell'energia in un raggio laser di luce brillante e fate splendere quella luce, prima, nel vostro cervello, bruciando all'istante tutti i pensieri e le abitudini negative. Poi, mentalmente, fate splendere questa luce attraverso tutto il corpo e in ogni parte specifica che ha bisogno di guarigione. Bruciate tutte le cellule malate e sostituitele con cellule sane

AUTOGUARIGIONE ATTRAVERSO LE TECNICHE ELIOTROPICHE

Dagli scritti di Paramhansa Yogananda

Questi sono metodi che utilizzano simultaneamente la Forza Vitale Cosmica e la luce del sole per operare la guarigione. Praticateli ogni volta che siete al sole, non solo per curare una malattia o una parte ammalata del corpo, ma regolarmente, per rivitalizzare il corpo e prevenire le malattie.

Per ricaricare il corpo di energia vitale

(a) Si può attirare l'energia dal sole coprendo l'intero corpo con un telo spesso di seta blu o con una coperta, tenendo il midollo allungato esposto alla luce del sole che batte sulla nuca. Concentratevi sulla nuca e sentitela divenire sempre più calda. Sentite che l'energia viene immagazzinata nel cervello e distribuita in tutto il corpo.

(b) Fate un bagno di sole e concentratevi profondamente sulla superficie del corpo bagnata dal sole, imbevendovi di luce solare attraverso ogni poro della pelle. La concentrazione sul sole dà risultati cento volte maggiori del prendere il sole distrattamente.

(c) Quando usate una lampada solare sulla parte del corpo malata, concentratevi completamente sulla sensazione di calore e sappiate che state assorbendo l'energia nella composizione atomica del corpo, elettrificando così le batterie delle cellule.

(da "Guarire con le affermazioni spirituali", Yogoda 1934)

Per il raffreddore

Tempo ottimale di pratica: quindici minuti giornalieri.

Ogni giorno, a qualunque ora, sdraiatevi supini su una coperta di lana, al sole, esponendo torace, cosce e piedi.

Aprite bene la bocca e piegate la testa in modo che il sole possa arrivare dentro la bocca e le narici.

Tendete leggermente la testa sino a tremolare. Concentratevi sulle membrane mucose del naso e della gola. Visualizzate che l'energia che state mandando, mentre vibrare, stia assorbendo e trasmutando la luce del sole in una calda forza risanante, che passa attraverso questi condotti e distrugge i germi della malattia.

Per la congestione ai bronchi

Tempo ottimale di pratica: mezz'ora, due volte al giorno a stomaco vuoto

Sedetevi o sdraiatevi al sole, lasciate che la luce solare arrivi al vostro petto. Rapidamente, ma gentilmente, strofinate il petto; coscientemente introducete energia nel petto attraverso le vostre dita e le mani. Mentalmente visualizzatela e, gradualmente, divenite coscienti della sensazione che l'energia delle vostre mani stia agendo con la luce del sole sul vostro petto, per creare una nuova forza guaritrice. Quando sperimentale la sensazione della luce solare e della frizione, assorbite coscientemente questa energia nel petto e usatela per distruggere i germi della malattia negli organi respiratori.

Per il mal di testa

Tempo ottimale di pratica: dieci minuti

Sedete in modo che la luce solare arrivi senza ostacoli sulla testa e sul viso.

Tenete gli occhi chiusi e con le dita massaggiate rapidamente l'intero cuoio capelluto, la fronte, la nuca, e i lati della testa. Mentre massaggiate, pensate che state unendo la Forza Vitale Cosmica che fluisce attraverso le dita, alla luce del sole che splende sulla vostra testa. Sentite che state versando questa miscela di luce risanante nella vostra testa, saturando i vostri pori e le cellule del cervello. Praticate per dieci minuti e poi sedetevi quietamente mentre sperimentate il grande potere della forza risanante che avete appena canalizzato.

Per gli occhi

Tempo ottimale di pratica: una volta al giorno, mattina o sera

La mattina presto, durante la prima ora dopo l'alba, e presto la sera, durante l'ultima ora prima del tramonto, i raggi del sole distruttivi vengono filtrate dall'atmosfera terrestre, e i raggi di guarigione passano attraverso. A uno di questi momenti è sicuro di praticare il seguente esercizio:

- Fissate lo sguardo verso il sole, tenendo gli occhi aperti, e senza chiudere le palpebre, il più a lungo possibile, senza sentire disagio. All'inizio praticate da mezzo minuto a un minuto, gradualmente aumentate il tempo a non più di nove minuti.
- Successivamente, aprite e chiudete gli occhi rapidamente per un minuto intero.
- Chiudete gli occhi e rivolgete la schiena al sole.
- Mettete la mano destra sugli occhi e quella sinistra sopra la destra. Vedrete l'immagine del sole, ancora trattenuta sulla retina degli occhi.
- Concentratevi su quell'immagine e visualizzate tutti i raggi solari risananti entrare nei vostri occhi attraverso quel sole che vedete con gli occhi chiusi. Questo, in realtà, è ciò che succede.

- Tenete le mani sugli occhi. Quando l'immagine del sole inizia a scomparire, muovete i bulbi oculari in alto, a destra, in basso, a sinistra e così via, ripetendo questa rotazione con poca tensione e visualizzando l'energia del sole che fluisce negli occhi e li rafforza.
- Togliete le mani e, tenendo gli occhi chiusi, strizzate. Manteneteli chiusi contando fino a dodici, poi rilassateli. Ripetete ancora due volte, tendendo per un conto di dodici e rilassate. Fatelo per un totale di tre volte.

Per i reumatismi

Tempo ottimale di pratica: due minuti, cinque volte al giorno

Esponete la parte malata alla luce del sole. Gentilmente contraete la parte e trattenete.

Poi, mentre la parte è contratta, strofinatela rapidamente con le dita e visualizzate che la Forza Vitale Cosmica delle vostre dita, della parte del corpo contratta e della luce del sole si mischiano creando una l'orza risanante che eliminerà il problema. Fatelo per due minuti e poi rilassate, quietamente sentite la forza guaritrice al lavoro nella parte del corpo trattata.

Per l'anemia e il nervosismo

Tempo ottimale di pratica: due minuti ciascuno, dieci volte

Sedetevi rivolti verso la luce solare, esponendo il petto, le braccia e le cosce. Gentilmente tendete l'intero corpo ricaricandolo di energia e poi rilassatelo. Con i palmi delle mani strofinate rapidamente la fronte, la gola, il petto, l'addome e le cosce per due minuti.

Ora giratevi, in modo che la luce del sole arrivi sulla schiena. Tendete tutto il corpo. energizzatelo e rilassate.

Strofinare vigorosamente la nuca, le spalle, la schiena e i glutei. Sentite che la Forza Vitale Cosmica delle vostre mani, del vostro corpo e della luce solare si uniscono, creando una potente luce risanante che rinfrescherà e ringiovanirà l'intero corpo.

Ripetete questo esercizio dieci volte. È anche benefico contrarre i piedi e strofinare le piante con le dita, mentre sono esposte alla luce del sole.

Per le ferite, le irritazioni e i problemi alla pelle

Tempo ottimale di pratica: dieci minuti

Esponete la parte malata o ferita, alla luce solare. Gentilmente contraetela e rilassatela per dieci minuti. Durante l'esercizio pensate che la Forza Vitale Cosmica stia guarendo la ferita.

OSTACOLI ALLA LUCE SOLARE

1. Finestre di vetro. La luce del sole che filtra attraverso una finestra chiusa non ha valore, perché i raggi vitalizzanti rimangono chiusi fuori. È necessario usare i raggi diretti del sole.
2. Abbigliamento.
3. Pori chiusi. Fai spesso esercizio fisico e lava frequentemente il corpo, strofinando vigorosamente la pelle.

*Esercizi tratti dagli insegnamenti di Paramhansa
Yogananda*

La respirazione yogica completa

da Raja Yoga, capitolo 3

J. Donald Walters (Swami Kriyananda)

La maggior parte delle persone non respira come dovrebbe, a causa di posture scorrette o abitudini mentali sbagliate, e forse anche per la riluttanza a respirare aria che, nel nostro ambiente, è generalmente impura. (Osservati, e scoprirai probabilmente che tendi a reprimere il processo naturale di respirazione quando guidi nel traffico o in una galleria satura di densi fumi di scarico.)

Per respirare in maniera corretta, si dovrebbe iniziare con il diaframma, la membrana che separa i polmoni dalla cavità addominale. Il diaframma funziona con un movimento verso il basso che provoca l'espansione dei polmoni, creando al loro interno una pressione dell'aria inferiore a quella presente all'esterno del corpo. In questo modo, l'aria viene attirata nei polmoni. Il movimento verso il basso del diaframma forza un po' lo stomaco verso l'esterno. Se quando inspiri lo stomaco non si espande, non stai respirando con il diaframma.

Considerando l'importanza del diaframma nel meccanismo della respirazione, è allarmante osservare come solo una percentuale molto bassa di persone respiri con esso. Le donne sono maggiormente "colpevoli", senza dubbio a causa del loro desiderio di apparire snelle. (Si può forse paragonare, quanto a bellezza, un "vitino di vespa" semi-invalido a una donna che è nel fiore della salute? La vera salute è impossibile senza una corretta respirazione.) Ci sono, ovviamente, molte cause di scorretta azione diaframmatica. Una è la postura scorretta. Quando una persona si curva abitualmente in avanti, non è in grado di respirare con il diaframma. Un'altra causa è la tensione mentale. Le ulcere non sono altro che un sintomo di tensione allo stomaco, il risultato di un'intensa ansia mentale. Quando lo stomaco viene mantenuto sempre in tensione, la respirazione diaframmatica diventa impossibile. Questa tensione, tuttavia, può essere gradualmente superata con la respirazione diaframmatica. La respirazione corretta è, in effetti, una delle forme più efficaci di psicoterapia.

Uno dei modi migliori per imparare a respirare con il diaframma è rimanendo sdraiati sul dorso in *Savasana*. Pratica tutta la tecnica di *Savasana* come è stata spiegata nella sezione precedente, e alla fine osserva il movimento di salita e discesa dell'ombelico in corrispondenza al respiro. Quando il corpo è perfettamente rilassato, come lo è nel sonno, la respirazione diaframmatica diventa naturale e senza sforzo.

L'espansione del diaframma è solo la prima parte del processo completo di respirazione naturale che viene chiamato Respirazione yogica completa. Il passo successivo è il movimento verso l'esterno delle costole fluttuanti. Le persone che sono mentalmente troppo proiettate all'interno di se stesse a causa del timore del mondo

circostante, tendono a sviluppare tensioni fisiche localizzate ai lati delle costole. Le persone che respirano liberamente con le costole tendono a essere coraggiose e di ampie vedute. Uno sforzo deliberato di respirare con le costole può essere d'aiuto per sviluppare queste attitudini salutari.

Il terzo stadio della Respirazione yogica completa è quello al quale si limita la maggior parte delle persone, specialmente le donne, sebbene pochi respirino in modo corretto anche solo in questo modo, con la parte alta del petto. Lo sviluppo della parte superiore del torace è associato alla capacità del sentimento e all'espressione delle emozioni. Le persone che hanno il petto piatto nella regione alta del torace tendono a essere eccessivamente intellettuali e represses dal punto di vista emozionale. Ciò avviene soprattutto nel caso degli uomini. Nella fase finale della Respirazione yogica completa, i polmoni vengono espansi in maniera da includere la parte superiore. Imparando a respirare profondamente in questa zona, si può contribuire a sviluppare la propria capacità di sentire le emozioni.

Oltre a *Savasana*, una buona tecnica per imparare la Respirazione yogica completa è stare in piedi e inspirare quanto più profondamente possibile con un movimento fluido e uniforme. Di nuovo, inizia con il diaframma; continua con i lati della cassa toracica; infine, riempi la parte superiore dei polmoni. Trattieni il respiro per alcuni istanti e poi espira lentamente in ordine inverso.

Per respirare in maniera più profonda, può esserti d'aiuto iniziare piegandoti in avanti, con le braccia che penzolano liberamente davanti a te. Espira. Inspira dapprima con il diaframma e senti il movimento verso il basso di questa membrana: nello spingere lo stomaco verso l'esterno, esso sta gradualmente costringendo il corpo ad assumere una posizione eretta. Percepisci anche, mentre inspiri, che stai riempiendo d'aria i polmoni dal diaframma, e non solo i polmoni, ma tutto il corpo. Raddrizzati lentamente e porta le braccia in alto, con i gomiti verso l'esterno e le mani vicino al corpo. Senti che stai allungando la cassa toracica verso l'esterno, riempiendo la fascia di mezzo dei polmoni. Poi, con un movimento gentile, estendi le braccia in alto e all'esterno sopra la testa, riempiendo la parte superiore dei polmoni e immaginando che l'aria stia colmando interamente le braccia fino alla punta delle dita.

Mantieni questa posizione per alcuni istanti, poi espira lentamente abbassando le braccia e piegandoti di nuovo in avanti.

Con ogni inspirazione, senti che stai attingendo non soltanto aria ma anche forza, vitalità e gioia in ogni cellula del corpo, dagli alluci fino alla sommità della testa.

Con ogni espirazione, senti che stai espellendo dal tuo mondo mentale tutte le debolezze e le negatività.

Con l'ultima espirazione, abbassa le braccia ma rimani eretto.

La Respirazione yogica completa, con o senza il precedente movimento del corpo e delle braccia, è un buon esercizio per riempire il corpo di energia, particolarmente durante il digiuno. Inoltre, praticando intenzionalmente una respirazione lenta e profonda diverse volte al giorno, abiterai in maniera graduale i polmoni alla corretta abitudine respiratoria. Ciò non vuol dire che la respirazione corretta debba essere sempre lenta e profonda, ma questa pratica di respirazione profonda, con l'andar del tempo, rilasserà tutte le tensioni muscolari attorno al diaframma, ai lati del torace e nella parte alta del petto, consentendo al respiro di fluire sempre liberamente e in modo naturale.

La respirazione a narici alterne

da Raja Yoga, capitolo 5
Swami Kriyananda

I movimenti fondamentali della respirazione nell'*Hatha Yoga* sono denominati: *purak* (inspirazione), *rechak* (espirazione) e *kumbhak* (ritenzione del respiro). In questo caso le implicazioni sono meno ovvie di quanto potrebbe apparire a prima vista. *Purak*, o inspirazione, è associato al movimento verso l'alto dell'energia nella spina dorsale e, di conseguenza, a un'affermazione di vita, forza e gioia di vivere. *Rechak*, o espirazione, è associato al movimento discendente dell'energia nella spina dorsale e, pertanto, all'eliminazione della malattia e del dispiacere o a un'attitudine di abbandono di sé. Quando si saluta in modo gioioso una giornata di sole, si tende a inspirare, come se si stessero immettendo nei polmoni le meraviglie della creazione.

Quando si è malati o infelici, si sospira come se si stesse buttando quel peso fuori dal corpo o dalla mente. Il potere crescente dell'inspirazione o dell'espirazione è associato al rafforzamento delle correnti spinali ascendente e discendente.

L'equilibrio tra queste due correnti sviluppa una condizione di calma mentale e una consapevolezza interiore più profonda. Quando le due correnti sono perfettamente in equilibrio, anche il movimento fisico del respiro cessa. Soltanto durante lo stato di cessazione del respiro è possibile concentrare del tutto la propria mente. Gli yogi avanzati sono in grado di rimanere nello stato di sospensione del respiro per lunghi periodi di tempo. La pratica di *kumbhak*, o ritenzione volontaria del respiro, viene eseguita per brevi periodi allo scopo di concentrare la mente su un particolare pensiero o stato di consapevolezza.

Lo yogi dovrebbe combinare la respirazione con il tentativo di espandere la propria consapevolezza. Mentre inspiri, senti che stai dirigendo forza, coraggio e gioia in alto nella spina dorsale, verso il cervello. Mentre trattieni il respiro, afferma mentalmente lo stato positivo di consapevolezza che stai cercando di sviluppare. Mentre espiri, senti che stai espellendo dal corpo tutti gli stati avversi di debolezza, scoraggiamento e dispiacere. Se hai un problema specifico, fisico o mentale, puoi utilizzare questa tecnica per affermare lo stato opposto di benessere e per espellere dal tuo organismo la condizione negativa.

Nella meditazione, tuttavia, è possibile impiegare l'espiazione anche in abbinamento a una sensazione che non sia di disperazione negativa, ma di positivo abbandono nelle braccia della Pace infinita.

Un esercizio di respirazione che ha lo scopo di aiutare a equilibrare e armonizzare le due correnti nella spina dorsale (conosciute come *pran* e *apan*) è la tecnica chiamata *Chandra Bedha Pranayama* (Respirazione lunare).

a) Chiudi la narice destra, inspirando attraverso quella sinistra e contando mentalmente fino a 8; trattieni il respiro contando fino a 8; chiudi la narice sinistra ed espira attraverso la destra contando fino a 8. Una leggera contrazione della gola, in modo da produrre un suono lieve durante la respirazione, ti aiuterà ad aumentare la consapevolezza del corrispondente movimento dell'energia nella spina dorsale. Ripeti 6 volte.

La corretta posizione delle dita durante questo esercizio di respirazione è con il pollice, l'anulare e il mignolo distesi, mentre l'indice e il medio vengono richiusi contro il palmo. Chiudi la narice destra con il pollice della mano destra, e la sinistra con l'anulare e il mignolo.

b) Per la prossima settimana, pratica *Chandra Bedha Pranayama* (insegnato nella quinta lezione), ma con questa variante: inspira attraverso la narice sinistra, trattieni, espira attraverso la destra con un ritmo 1-2-2. Inspirando, conta mentalmente fino a 4; trattieni il respiro contando fino a 8 e poi espira attraverso la narice destra contando di nuovo fino a 8. Ripeti non più di 6 volte. (*Raja Yoga, capitolo 6*)

c) Durante la prossima settimana, pratica *Nadi Shodhanam*, la Respirazione a narici alterne. È simile a *Chandra Bedha Pranayama*, ma dopo aver espirato dalla narice destra, inspira immediatamente dalla stessa narice ed espira dalla sinistra. Segui un ritmo respiratorio con un rapporto 1-2-2: conta fino a 4 inspirando, trattieni contando fino a 8 ed espira contando fino a 8. Pratica questo ciclo complessivamente per 3 volte. (*Raja Yoga, capitolo 7*)

d) Pratica *Nadi Shodhanam* (la Respirazione a narici alterne) con un rapporto 1-4-2. Inspira dalla narice sinistra contando fino a 4, trattieni 16, espira dalla narice destra contando fino a 8; poi inspira attraverso la narice destra contando fino a 4, trattieni contando fino a 16 ed espira attraverso la narice sinistra contando fino a 8. (Se questo ritmo è troppo lento, segui un rapporto 2-8-4.) Non eccedere in questa pratica: sono sufficienti da 3 a 6 cicli. (*Raja Yoga, capitolo 8*)

Surya Bedha Pranayama

Da Raja Yoga, capitolo 5. Swami Kriyananda

Uno di questi esercizi è *Surya Bedha Pranayama*. Siedi in una qualsiasi posizione meditativa. Chiudi gli occhi. Chiudi la narice sinistra e inspira lentamente attraverso la destra. Poi chiudi entrambe le narici e premi con fermezza il mento contro lo sterno, trattenendo il respiro. Canta mentalmente AUM nel punto tra le sopracciglia.

La ritenzione del respiro va mantenuta fino a quando risulta confortevole. Poi espira lentamente attraverso la narice sinistra, mantenendo chiusa quella destra. Ripeti l'esercizio alcune volte.

Surya Bedha aumenta il calore nel corpo, forse perché l'inspirazione attraverso la narice destra lavora in modo opposto al normale rapporto tra il flusso di energia nella spina dorsale e il respiro. (Normalmente, l'inspirazione è associata al flusso ascendente nel lato sinistro, che è collegato al respiro nella narice sinistra.)

Si dice che *Surya Bedha* abbia effetti benefici per i polmoni e il cuore, oltre che per i seni nasali. Aiuta ad attirare l'energia nella spina dorsale profonda, o *sushumna*.

Pranayama camminando

Ogni giorno, mentre cammini, inspira lentamente contando da 1 a 12. Trattieni il respiro, contando mentalmente fino a 12, poi espira, contando da 1 a 12. Ripeti questo esercizio ventiquattro volte, ogni volta che fai una passeggiata.

Pranayama in quattro parti

Pratica questo esercizio 3 volte al giorno: espira lentamente, contando da 1 a 6 . Ora, mentre i polmoni sono vuoti, conta mentalmente da 1 a 6. Inspira lentamente, contando da 1 a 6. Poi trattieni il respiro, contando da 1 a 6. Ripeti 11 volte.

METODO DI GUARIGIONE A DISTANZA DI PARAMHANSA YOGANANDA

Calmate la mente attraverso la meditazione. Se cantate fatelo con consapevolezza, impregnando ciascuna parola di significato, sincerità e vibrazioni di guarigione.

Chiedete a Dio con la preghiera di usarvi come strumento di guarigione divina. ChiedeteGli di eliminare il vostro ego in modo da poter essere utilizzati come un canale puro. Quando entrate in sintonia con la Presenza Divine, iniziate il vostro servizio di guarigione.

Sintonizzatevi sull'energia di guarigione divina affermando, ad alta voce o mentalmente: "Essi sono sani perché Tu sei in loro." Concentratevi sull'occhio spirituale e pronunciate con forza questa affermazione. Continuate a ripetere l'affermazione finché non vi sentite in sintonia con la sua verità. Concentratevi su una persona alla volta per diversi minuti, usando la tecnica di guarigione:

Sedete eretti. Usando la doppia respirazione tendete e rilassate tutto il corpo 2-6 volte. Calmatevi.

Toccate il midollo con una mano e l'occhio spirituale con l'altra. Visualizzate l'energia cosmica che vi circonda ed entra nel vostro corpo attraverso il midollo e l'occhio spirituale e passa nella spina dorsale.

Sentite l'energia fluire dalle braccia alle mani. Tendete, vibrare e rilassate le braccia diverse volte. Cercate di sentire la forza vitale fluire dentro e attraverso di voi.

Strofinare tutto il vostro braccio sinistro nudo con la mano destra parecchie volte. Poi strofinare il braccio destro.

Rilassatevi. Continuate a visualizzare l'energia cosmica mentre scende nelle vostre mani.

In maniera rapida ma delicata strofinare le palme delle mani circa 20 volte. Separate le mani e sollevate le braccia.

Usate le mani magnetizzate di energie per guarire gli altri. Visualizzate il paziente come una persona sana e felice. Muovete le mani su e giù desiderando che la corrente passa sopra e attraverso la parte del corpo malata del paziente o nel suo atteggiamento mentale. Pronunciate l'OM mentalmente e ripetutamente concentrandovi sull'occhio spirituale. Visualizzate raggi di luce che emanano dalle vostre mani, cuore e occhio spirituale e fluiscono nell'aura e nel corpo del paziente.

Prima di passare alla persona successiva, tenete la prima nella mente e nel cuore e affermate: "Tu stai bene perché Dio è in te."

Quando avete finito la lista di persone, sedete con calma e assorbite l'energia. Se volete, potete mettere le mani su qualsiasi parte del vostro corpo che ha bisogno di guarigione, attirando l'energia divina attraverso di loro. Infine ringraziate Dio per avervi utilizzato come Suo strumento.

Preghiera di guarigione di Paramhansa Yogananda:

Divina Madre, Tu sei Onnipresente.

Tu sei in tutti i tuoi figli.

Manifesta la Tua presenza risanante nei loro corpi, nelle loro menti e nelle loro anime.