

La KUNDALINI

di Mario Longhin



La scienza dello Hatha-Yoga, così come esposta nei testi classici **Gheranda Samhita, Shiva Samhita e HaTha Yoga Pradipika**, prevede, oltre a una serie di conoscenze teoriche, anche una vasta gamma di intense

discipline fisiche, mentali, respiratorie, alimentari atte a purificare e potenziare il corpo e il sistema nervoso rendendolo in grado di sostenere **l'esperienza del risveglio e l'ascesa dell'energia Kundalini** che risiede, dormiente, nel primo **Chakra Muladhara**.

Queste pratiche non possono quindi essere comprese appieno solo dalla lettura di un libro, ma necessitano di un autentico Maestro, non facile da trovare in questa epoca.

L'insegnamento, alla base di tutto. La diffusione libera e veloce della conoscenza genera confusione, adattamento, nuove

e la via della GIOIA

Il percorso
naturale verso
la felicità

interpretazioni e diluizione dei contenuti.

Ciò forma insegnanti Yoga privi di **preparazione filosofica, spirituale e tecnica adeguata**, che non hanno sostenuto una regolare e approfondita pratica personale per sperimentare l'essenza

di ciò che insegnano. Dell'Hatha-Yoga classico rimane a volte solamente il nome, tuttavia questi esercizi fisici e respiratori possono conferire molti benefici psicofisici soprattutto se praticati in modo regolare: migliorano notevolmente la qualità della vita e possono ispirare sia all'introspezione che alla pratica meditativa.

Fortunatamente il risveglio dell'energia Kundalini, che rappresenta il mezzo per realizzare il fine dello Yoga, il *samadhi* o estasi trascendentale, si può realizzare anche con un sentiero più semplice e in modo spontaneo. Questa via naturale è alla portata

di tutti, come affermato anche da Sri Aurobindo, ed è **la via della gioia**.

La via della gioia. Che tu creda in Dio o sia ateo, che tu abbia avuto esperienze mistiche o sia una persona semplice, sai esattamente cos'è la Gioia: la manifestazione di una straordinaria energia che pervade nervi, muscoli, vene e ogni cellula della pelle, placa qualunque pensiero e genera estasi propagandosi in tutto il corpo.

Questa è l'energia biologica di Kundalini Shakti liberata in modo naturale.

Esistono tre aspetti fondamentali per permettere alla gioia di fluire liberamente:

- **Il pranayama.**

Padroneggiare Bhastrika Pranayama nelle tre modalità indicate nell'**Hatha Yoga Pradipika**; la respirazione è strettamente collegata alla salute e alle attività cerebrali e non esiste nulla di più efficace per dare forza e lucidità al cervello. La tecnica più adeguata ai tempi di esecuzione e di sospensione del respiro deve essere appresa tramite un **insegnante esperto**.

- **Il sentire.**

L'uomo moderno ha i sensi assopiti, abbagliati dalla modernità e dalla mondanità; per trarre vantaggio dalla Via della Gioia è perciò necessario espandere la sensibilità sensoriale, imparare nuovamente a

“sentire” i sensi fisici e non seguirli ciecamente nel naturale desiderio di categorizzarli, focalizzando la mente sull'essenza percepita senza inquinarla con il pensiero.

- **Trascendere il piacere sensoriale.**

La gioia è il carburante che espande il potenziale del cervello, è legata alla Kundalini Shakti e apre la



strada alla percezione degli stati di coscienza più elevati. Il piacere sensoriale non deve perciò essere fine a se stesso, ma deve fornire la possibilità di **sperimentare una forma di piacere che diviene via via sempre più grande**, trascendendo l'iniziale eccitazione dei sensi.

Il piacere, se mantenuto in questo stato, diventa gioia, poi sublime delizia,

rapimento, fino a divenire una felicità sempre più intensa tale da esplodere nell'estasi. A questo punto è necessario dimenticarsi di se stessi e divenire l'estasi stessa, fino a perdersi completamente in essa.

Così come un libro antico dello Shivaismo del Kashmir, il **Vijnana Bhairava** ha un sutra che recita: *"Quando mangi o bevi, diventa il gusto del cibo e della bevanda e sii riempito"*, quando provi Gioia, sii la Gioia. Questa via, qui riassunta volutamente in modo sintetico, può essere intrapresa da tutti. Il non indulgere nel piacere dei sensi previene la dissipazione dell'energia vitale, il pranayama rivitalizza il cervello

e ne aumenta il potenziale. L'intensità della gioia risveglia Kundalini Shakti che, risalita, porta all'integrazione dei due poli cerebrali femminile e maschile, alla riattivazione e rigenerazione di tutte le aree cerebrali, ringiovanendo l'intero organismo. *

**Chiudi gli occhi.
Lascia fluire la gioia,
sii ebbro.
Sii la Gioia, questo
è il tuo stato naturale.
Nella via spirituale,
l'Inizio comincia
dalla Fine.**

Om shanti