



DAGLI INSEGNAMENTI DI YOGI BHAJAN

LOTHAR-RUEDIGER LUETGE

IL RISVEGLIO DELLA KUNDALINI

TEORIA E PRATICA ILLUSTRATA

ESTRATTO
GRATUITO



27 sequenze di
yoga
e
15 meditazioni

Tecniche Corporee

*Le Vie del
Dharma*



INTRODUZIONE

Nella lontana India, sulle pendici verdi e assolate dell'Himalaya, un tempo viveva un cucciolo di tigre; cresceva in un gregge di capre di montagna. Sua madre era morta dandolo alla luce. Per molti giorni, durante la gravidanza, era andata a caccia senza riuscire a trovare una preda, finché, alla fine, aveva raggiunto quel gregge di capre selvatiche. La fame che la attanagliava rese più poderosi i suoi balzi, ma, saltando violentemente, perse il piccolo che aveva nel grembo e ben presto morì di fame e di sfinimento.

Il cucciolo neonato, che gemeva debolmente accanto alla madre morta, fu accolto maternamente dalle capre, ritornate al pascolo dopo lo spavento subito; esse lo allevarono con il loro latte insieme ai loro capretti. Il tigrotto crebbe tra le capre e le loro fatiche furono ricambiate, in quanto imparò il loro linguaggio, adattò la sua voce al loro dolce belato e dimostrò loro altrettanto attaccamento degli altri piccoli del gregge. Inizialmente non fu facile per lui strappare i sottili fili di erba con i suoi denti aguzzi, ma, in qualche modo, alla fine gli riuscì. L'alimentazione vegetariana lo rese magrissimo e conferì al suo temperamento una mitezza considerevole.

Quando il cucciolo era diventato ormai un giovane tigrotto, una notte il gregge fu nuovamente assalito; una forte, vecchia tigre irruppe tra le capre ed esse fuggirono nuovamente, disperdendosi in ogni direzione. Soltanto il tigrotto rimase dov'era, senza timore, e fissò sbalordito la terribile creatura della giungla. Anche la tigre

guardò meravigliata il tigrotto, che dapprima ristette stupito, infine strappò imbarazzato un filo di erba e, belando, masticava, mentre la vecchia tigre continuava a fissarlo.

D'un tratto il potente assalitore chiese al tigrotto: «Che fai qui tra le capre? Che cosa stai masticando?».

Quella bizzarra, piccola creatura si mise a belare. Allora la vecchia tigre divenne veramente temibile. Ruggì: «Che significa questo sciocco lamento?». E, prima che l'altro potesse rispondere, lo afferrò per il collo e lo scosse energicamente come per farlo rinsavire.

Poi la tigre trascinò il cucciolo spaventato fino a uno stagno vicino, lo mise sul bordo e gli fece guardare lo specchio d'acqua rischiarato dalla luna: «Osserva la tua immagine nell'acqua – non sei forse esattamente uguale a me? Tu hai, esattamente come me, il muso da luna piena di una tigre. Perché credi di essere una capra? Perché beli? Perché mangi i fili d'erba?».

Il piccolo non sapeva rispondere; continuava però a fissare le due immagini riflesse nell'acqua e a confrontarle. Poi si sentì molto a disagio, si spostò da una zampa all'altra e riprese impaurito il suo tremulo belato.

La vecchia tigre lo afferrò nuovamente, furi-bonda e lo portò fino alla sua tana. Qui gli mise dinanzi un pezzo di carne cruda e sanguinolenta, che le era avanzato dal suo ultimo pasto. Il tigrotto, nauseato, fu scosso da un tremito, ma la tigre non si preoccupò ulteriormente del suo debole belato di protesta e gli ordinò bruscamente: «Prendilo! Mangia! Ingoialo!».

Il tigrotto opponeva resistenza, ma la vecchia tigre gli spinse a forza la carne tra i denti e controllò che la masticasse e che la trangugiasse. Belando lamentosamente, inghiottì a fatica i primi bocconi di quel cibo insolito, duro, ma ben

presto provò gusto al sapore del sangue e divorò il resto con un piacere che gli pervase tutto il corpo, producendo effetti miracolosi.

Si leccò i baffi, si rialzò e spalancò le fauci in un enorme sbadiglio, come se si stesse risvegliando da un sonno profondo – un sonno che lo aveva tenuto in sua balia per tanto tempo. Si stirò, inarcò il dorso, sollevò le zampe e mostrò gli artigli. Frustò il terreno con la coda e, improvvisamente, proruppe in un terribile e trionfante ruggito.

Nel frattempo il feroce maestro lo aveva osservato, esaminandolo con crescente soddisfazione. La metamorfosi aveva infatti avuto successo. Quando il ruggito cessò, domandò brontolando: «Ora sai chi sei veramente? Vieni con me nella giungla; devi imparare a diventare quella tigre che sei sempre stato».

Lo yoga vuole insegnarci a diventare “tigri”! Dobbiamo riconoscere e realizzare la nostra vera natura. Il risveglio della nostra vera, reale identità: questo è l'obiettivo del percorso yogico.

Secondo la filosofia dello yoga la nostra vera identità è di natura divina! *L'atman*, il nostro vero Sé, nucleo essenziale della nostra personalità, viene visto come un aspetto del divino, come una parte, compiuta in sé, dell'Essere universale causale. Questo Essere cosmico, che costituisce il fondamento e l'origine del nostro universo si chiama Brahman.

L'identità sostanziale di *atman*, nucleo del nostro Sé individuale, e di Brahman, istanza divina sottostante ad ogni manifestazione dell'universo, è l'affermazione centrale della filosofia dello yoga.

«Dio e io-io e Dio siamo Uno», così recita uno dei mantra utilizzati nel *Kundalini Yoga*; riconoscere e sperimentare questa identità tra uomo e Dio non è soltanto l'obiettivo dello yoga, ma è anche, in assoluto, l'obiettivo della filosofia e della religione indiana.

Noi occidentali spesso facciamo veramente fatica a comprendere e ad accettare questo concetto fondamentale, che costituisce il punto di partenza di tutti i tipi di yoga. Indipendentemente dal fatto che ci definiamo cristiani credenti oppure no, abbiamo in ogni caso, in quanto appartenenti a una cultura fortemente influenzata e profondamente segnata dal cristianesimo, un concetto di Dio completamente diverso dal pensiero indiano.

Secondo il cristianesimo, l'uomo è un essere creato da Dio, separato da Lui e indipendente. Dio e l'uomo sono come due poli opposti. Noi siamo qui e Dio è là e, in quanto esseri umani, dipendiamo dalla Sua grazia e siamo soggetti alle Sue leggi.

La cultura indiana ha una visione opposta: l'uomo percepisce se stesso come essere divino. Egli si considera come una manifestazione divina e riconosce dentro di sé quel nucleo divino immutabile, intatto, permanente al di là di ogni differenza individuale e di ogni condizione umana, che costituisce il suo vero e autentico Sé. Questo nucleo divino interno all'uomo, chiamato *atman*, non è separato da Dio, Brahman – è identico a lui!

Dio e io-io e Dio siamo Uno. Da questa concezione, davvero insolita per noi europei, derivano molteplici conseguenze nella valutazione della struttura umana e della personalità individuale. Ne deriva inoltre un rapporto con Dio completamente nuovo.

Se cominciamo a considerare noi stessi come parte di Dio, allora le nostre qualità e le nostre caratteristiche personali perdono il loro valore assoluto. Non è più il nostro essere individuale o la nostra personalità, composta dalle più diverse predilezioni e inclinazioni, dai più disparati desideri e bisogni, capacità e carenze, a costituire la nostra vera essenza, bensì è Dio.

Dio, tuttavia, è privo di qualità, Dio è Tutto, eppure nulla può contaminarlo. Egli sta al di sopra del

mondo manifesto, al di là di ogni condizionamento, irraggiungibile per l'intelletto, che opera nell'ambito del relativo. È perciò inafferrabile e indescrivibile.

Se noi identifichiamo la nostra vera essenza con Dio, allora contemporaneamente escludiamo la sua identificazione con la nostra individualità personale. Noi possiamo essere umanamente limitati e imperfetti ma contemporaneamente essere divini. In effetti la filosofia indiana considera la nostra personalità come una maschera o come un velo multicolore e multiforme, dietro il quale si nasconde l'uomo reale, *l'atman*. Si tratta di stracciare quel velo e di liberare *l'atman*.

Come il tigrotto che crebbe tra le capre, anche noi dobbiamo riconoscere la nostra vera identità. L'illusione che ci induce a identificare noi stessi con il nostro corpo, con i nostri pensieri, con i nostri sentimenti e con le nostre sensazioni dev'essere superata. Tra noi e la nostra essenza divina esiste soltanto questa illusione.

Il nostro vero Sé, *l'atman* non è toccato dal nostro pensiero e dal nostro sentire. *L'atman* è il "silenzioso osservatore" dentro di noi, è l'istanza della consapevolezza, la certezza della nostra esistenza. Se noi liberiamo *l'atman*, superando l'autoillusione sulla nostra vera identità, superiamo allo stesso tempo anche la nostra separazione da Dio. Ci fondiamo con l'Essere universale e riconosciamo noi stessi come parte inseparabile del Tutto universale omogeneo, che è pervaso dal Brahman e che da lui promana.

Lo yoga è un cammino che ci permette di riconoscere la nostra vera identità e di liberarci una volta per tutte dall'illusione della limitatezza umana. Poiché si tratta di un cammino, dobbiamo percorrerlo, oppure dobbiamo rinunciare ad esso.

Non esiste una terza possibilità.

Questo libro vuole essere un "segnale indicatore" di questo cammino. Vuole essere un aiuto

per guidare a comprendere e utilizzare il percorso dello yoga. A questo scopo è stata prevista una suddivisione in due parti.

La prima parte del libro, quella teorica, si occuperà della visione del mondo e dell'approccio religioso delle culture indiane, che si differenziano molto dal pensiero occidentale; si occuperà inoltre dei vari tipi di yoga sorti su questa base spirituale. Verranno presentati in una breve trattazione le differenti correnti di pensiero e i diversi orientamenti di fede, che verranno confrontati tra loro. Si presterà particolare attenzione ai punti in comune tra i vari sistemi, perseguendo lo scopo di rendere riconoscibile una struttura unitaria.

Al termine di queste osservazioni preliminari, necessarie per darci un'idea generale dei fondamenti spirituali dello yoga, si avrà la presentazione delle singole scuole di yoga. Dopo un adeguato apprezzamento delle pratiche yoga conosciute, si tratteranno dettagliatamente i fondamenti particolari, gli effetti e le tecniche del *Kundalini Yoga*.

La conclusione della parte teorica è dedicata a Yogi Bhajan, insegnante di yoga indiano e maestro spirituale. Egli trasferì le tecniche del *Kundalini Yoga*, fino ad allora poco conosciute nel mondo occidentale, in Nordamerica e successivamente in Europa. Dopo una breve presentazione della sua vita e del suo cammino personale, daremo la parola allo stesso Yogi Bhajan. Dalla sua viva voce potremo trarre alcuni spunti su quella che è la sorgente spirituale dello yoga.

La seconda parte del libro, quella pratica, è una dettagliata introduzione di base alla tecnica del *Kundalini Yoga*. Iniziando da esercizi respiratori semplici e da alcune semplici posizioni del corpo e delle mani, vengono presentate dapprima

le singole componenti degli esercizi, che poi saranno riassunte in alcune sequenze di esercitazioni di facile esecuzione. Seguiranno degli esercizi basati su questi fondamenti, per sciogliere il corpo e renderlo più agile, e le cosiddette tecniche di purificazione, con l'ausilio delle quali è possibile ottenere straordinari benefici a livello sia fisico che spirituale.

La conclusione del nostro testo è costituita da alcune sequenze di esercizi di un livello più elevato, che permettono al praticante di ampliare la propria consapevolezza e di scoprire nuove e più ampie dimensioni del proprio Sé.

Non resta che aggiungere che il *Kundalini Yoga* è particolarmente adatto a una introduzione di base nella pratica dello yoga, poiché racchiude in sé tutti gli elementi dello yoga che in passato erano strettamente collegati. Inoltre questi esercizi, generalmente molto dinamici, rispondono pienamente allo spirito occidentale del nostro tempo. Essi danno, a un praticante serio, dei risultati apprezzabili già dopo un breve periodo di pratica. L'energia *kundalini* – forza vitale presente nel singolo individuo e, allo stesso tempo, energia cosmica del divenire – che viene direttamente attivata dal *Kundalini Yoga*, si dispiega nella sua inesauribile potenzialità soltanto se ci si dedica a lei in modo attivo, con un'azione pratica. Comprendere od occuparsi soltanto a livello teorico dei fondamenti dello yoga non basta a soddisfare queste premesse!

Lo yoga è un cammino esperienziale e i principi dello yoga devono essere trasposti nella vita quotidiana, soltanto così questo insegnamento conduce alla meta desiderata:

- il risveglio del vero Sé;

- l'esperienza del nucleo divino presente nell'uomo;
- la realizzazione di tutte le potenzialità umane.

Questo libro, dunque, vuole essere in primo luogo una guida alla pratica necessaria per la realizzazione dello yoga nella vita quotidiana. Le

trattazioni teoriche sono il più possibile brevi e dettagliate, nella misura in cui si riteneva necessario, per riuscire a trasmettere le nozioni fondamentali. Il *Kundalini Yoga* inizia, però, soltanto nel momento in cui lasciamo il libro da parte e iniziamo ad applicare la teoria nella nostra vita.

Auguriamo a tutti i nostri lettori la “forza personale” sufficiente per trasformare le parole in fatti!

INDICE

<i>RISVEGLIO! – Un'introduzione</i>	5
1. LA RELIGIONE E LA FILOSOFIA IN INDIA	10
Giainismo, <i>Sankhya</i> e yoga.....	12
<i>Veda</i> , <i>Upanishad</i> , <i>Bhagavad-Gita</i> e <i>Vedanta</i>	16
Sintesi e confronto con il pensiero occidentale.....	21
2. LA VIA DELLO YOGA	23
Gli <i>Yoga sutra</i> di Pantanjali.....	23
<i>Bhakti Yoga</i> , la via della devozione	28
<i>Karma Yoga</i> , la via dell'azione disinteressata.....	29
<i>Jnana Yoga</i> , la via della conoscenza	31
<i>Raja Yoga</i> , la via “regale”	32
<i>Hata Yoga</i>	34
<i>Laya Yoga</i>	35
3. KUNDALINI YOGA	36
I fondamenti	36
L'azione del <i>Kundalini Yoga</i>	42
Le tecniche del <i>Kundalini Yoga</i>	44
In sintesi	47
4. YOGI BHAJAN, IL FONDATORE	48
Alle soglie di una nuova era	50
5. INTRODUZIONE ALLA PRATICA	58
Per iniziare: il richiamo dell'energia divina nel sé.....	58
La concentrazione della consapevolezza	60
Le tecniche respiratorie	60
L'abbinamento del respiro con un mantra	65
Le posizioni meditative di base.....	66
I <i>mudra</i>	69
I <i>bandha</i>	71
L'esecuzione degli esercizi	73
La conclusione di un esercizio	74
La conclusione di un <i>kriya</i>	74
Gli esercizi fondamentali.....	75

PARTE PRATICA - Sequenze di posizioni e meditazioni.....	81
Istruzioni e avvertenze utili	82
Sequenze	85
Meditazioni	210
Appendice	231
Informazioni	233
Indice delle sequenze di esercizi, ordinate secondo il loro effetto sul corpo e sulla mente.....	234

LOTHAR-RUEDIGER LUETGE

IL RISVEGLIO DELLA KUNDALINI

Lo **Yoga Kundalini** è il sentiero per sperimentare il risveglio dell'energia creatrice "addormentata" dentro di noi, arrotolata come un serpente, alla base della colonna vertebrale.

**Un'esperienza potente e trasformativa,
per la quale è necessario
un cammino graduale e preciso.**

Questo libro ripercorre i fondamenti teorici dello **Yoga Kundalini** e li collega agli insegnamenti pratici di Yogi Bhajan, il Maestro che ha insegnato al mondo occidentale le tecniche di questa disciplina, così speciale e senza eguali.

Attraverso gli **esercizi**, raccolti in specifiche sequenze e spiegati passo a passo anche con **ottime illustrazioni**, procederete speditamente nel cammino della trasformazione del vostro sé e nel processo fisico e spirituale di liberazione di questa inaudita energia, passando per una piena conoscenza della vostra persona, della verità della realtà, fino al ricongiungimento con il Divino.

Foto in copertina di Yogi Bhajan - Copyright Satsimran Kaur

ISBN: 978-8828505259



€ 16,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com