

Nella vita di tutti i giorni dell'ente planetario si può notare che la **forza-prana-energia vitale** e la **cos**

cienza

(
manas sakti

) sono reciprocamente correlati e interagiscono l'uno con l'altro. Ma l'ente planetario ordinario, l'uomo comune non se ne rende conto, non ne è consapevole.

Molti ricercatori e sadhaka ne sono a conoscenza ma solo a livello teoretico, non ne hanno effettiva esperienza perché non hanno conquistato la consapevolezza sottile di **pranamayakos**

a
Pranamayakosa è la struttura energetica (fatta dalle *nadi*) dove risiedono i *cakra* e in essi si accumulano sia il

prana sakti

sia

manas sakti

dei quali pochi hanno veramente consapevolezza. Non è sufficiente essere uno studioso della conoscenza esoterica: tra le parole, le convinzioni e l'esperienza-consapevolezza diretta c'è di mezzo il mare cosmico.

Parlare di ciò di cui si è teoricamente informati è una cosa, altra cosa invece averne esperienza consapevole diretta. Molti vivono l'illusione di un'esperienza mai avuta perché avendone parlato troppo la mente dà loro tale convincimento, senza distinzione tra ciò che è reale e ciò che non lo è. Queste cose accadono in una sadhana carente di pratiche fondamentali, infatti senza la pratica di discriminazione-discernimento il sadhaka superficiale rischia di imbattersi in una lunga fila di auto illusioni se non quando in veri e propri inganni propinati ad arte, su di lui, dagli impostori dell'Assoluto che girovagano in tutti gli ambienti della ricerca spirituale.

Chi non abbia sviluppato la sensibilità della consapevolezza di *pranamayakosa* non può assolutamente percepire né vedere alcun

lingasarira

(
corpo sottile

) di ente planetario in vita o di chi è passato attraverso la morte (fosse un Maestro o addirittura un Avatara). Il

lingasarira

esiste concretamente ma non è così facile vederlo-percepirlo come in tanti vorrebbero far credere di sperimentare: visionari in buona fede, fantasiosi e imbrogliatori del sottile misterioso se ne incontrano tanti, e molte brave persone restano ingannate da certi strategici visionari che perseguono fini affaristici più che fini spirituali.

Il **lingasarira** e **pranamayakosa** fanno parte di uno dei **tre stati esistenziali** (*causale, sottile* e

grossolano

) della Manifestazione universale, lo

stato-sottile

.

Gli *stati esistenziali*, dove il **Jiva** (*Jivatman-Anima individuale*) svolge le sue esperienze nella Manifestazione universale, sono tre:

1 lo **stato-grossolano** (stato di veglia-conscio/*jagrat* – *Vaisvanara* – *Virat*);

2 lo **stato sottile** (stato di sonno con sogni-subconscio/*svapna* – *Taijasa* – *Hiranyagarbha*);

3 lo **stato-causale** (sonno profondo senza sogni-inconscio/*susupti* – *Prajna* – *Isvara*).

Esiste, però, un **Quarto** (il quarto Stato-trascendentale superconscio) – *Turya* – *Brahman*;

Il *prana* ha, quindi, quattro dimensioni di coscienza: veglia, subconsciousio, inconscio e superconscio.

Un **Jiva** incarnato nella *prakrti*, nella Manifestazione universale, non può vivere senza *prana* e senza

prana

la coscienza è incapace anche di creare la più piccola delle cose. In ogni forma, cioè in un oggetto, in una persona deve per forza esserci una forza di base e questa è

prana sakti

. Anche gli eventi sono correlati a

prana sakti

e a

manas sakti

.

Una corretta sadhana può aprire la consapevolezza del sadhaka a percepire gradualmente il proprio *sistema sottile* (*prana, nadi, cakra, kundalini, aura, lingasarira*): la sadhana non è un percorso semplice, al di là di quante sciocchezze si raccontino in giro e in molti libri alla *new age*

, essa comporta il duro lavoro per imboccare la strada per una diretta percezione della natura della coscienza e ciò è praticamente impossibile per la maggior parte delle persone. Per questo esistono molti impostori e approfittatori dell'ingenuità di molti sinceri aspiranti.

752. Prana e Coscienza

Scritto da Rosario Castello
Sabato 25 Marzo 2017 00:00 -

Occorre molta determinazione per riuscire ad attivare il *prana* ad una frequenza superiore e solo dopo un certo tempo di pratica si può esperire l'influenza del *prana*

attivato, non la sua percezione, una presa di coscienza indiretta del *prana*

, ma un primo passo valido. Dando prova di volontà, resistenza e coraggio il *prana sakti*

premia sempre il

sadhaka-yogi-praticante

perseverante, risvegliando il

grande prana

alla base di

kundalini

Dopo il risveglio potranno essere percepiti dei benefici a tre livelli di possibilità: fisico, psicologico e spirituale.

Anche senza consapevolezza dell'ente umano il *prana* svolge le proprie funzioni nei tre stati esistenziali. Ricordiamo che l'energia (*prana*) segue il pensiero (intenzioni, modi di pensare). L' *energia-prana*

influenza il pensiero e il pensiero influenza il *prana-energia*

: i cambiamenti nello stato di coscienza dell'individuo vengono generati dai cambiamenti del *prana-energia*

. Vogliamo far comprendere allora che è possibile, in una *sadhana*, controllare la mente e le sue modificazioni mediante il controllo regolato del *prana-energia*

. Esiste la scienza del ***Prana Vidya***

nello Yoga secondo la quale, mediante il controllo del ***pensiero-prana-respiro***

la mente può divenire stabile e concentrata, i livelli di *prana sakti*

potenziarsi incredibilmente e la coscienza espandersi gradualmente sempre di più. Lo sviluppo progressivo della consapevolezza e il controllo sulla dimensione del *prana*

non possono che aiutare il *sadhaka* ben intenzionato a risvegliare completamente il grande potenziale latente nelle profondità della sua coscienza.

Esiste, quindi, una sottile rete di *nadi* che trasporta il *prana* (esiste, senza fraintendimenti, un

752. Prana e Coscienza

Scritto da Rosario Castello
Sabato 25 Marzo 2017 00:00 -

unico *prana*, il ***Mahaprana***) nelle
sue cinque principali specializzazioni-funzioni:

1 *prana* – circola tra la regione della laringe e il diaframma (cuore, polmoni, respirazione, deglutizione, circolazione del sangue)

2 *apana* – circola nella regione pelvica tra l'ombelico e il perineo (reni, vescica, intestini, organi escretori, e riproduttivi)

3 *samana* – circola nella regione tra l'ombelico e il diaframma (organi digestivi, secrezioni e assimilazione degli elementi nutritivi)

4 *udana* – circola tra braccia, gambe e testa (organi sensoriali, organi d'azione, sistema nervoso simpatico e parasimpatico)

5 *vyana* – pervade tutto il corpo a sostegno di tutti gli altri prana.

Tralasciamo i ***cinque prana minori*** che sono *naga*, *kurma*, *krikara*, *devadatta* e *dhananjaya*.

I veicoli del *Jiva* sono cinque:

1 L' ***anandamayakosa*** (*karanasarira-corpo causale*) corrisponde al più alto livello che è quello dell'Anima e la sua essenza è la Beatitudine. È da questa posizione che si deve procedere per risolversi nella Fonte universale;

2 ***vijnanamayakosa*** o ***buddhimayakosa*** (costituente del *lingasarira-corpo sottile*) è il veicolo dell'intelletto intuitivo, della *buddhi*

, della conoscenza diretta;

3 manomayakosa (costituente del *lingasarira-corpo sottile*) è il corpo della mente nello stato individuato come pensiero analitico, discorsivo, selettivo, ma anche la sede di *kama*, il desiderio-sentimento-passione;

4 pranamayakosa (costituente del *lingasarira-corpo sottile*) è il veicolo dell'energia-prana-forza superfisica universale;

5 annamayakosa (*sthulasarira-corpo grossolano*) è la massa-corpo grossolana.

Gli ultimi tre **kosa** compongono la personalità ego centrata.

Per riassumere, l'importante **lingasarira** è il *corpo sottile mentale-energetico-luminoso* che si ripartisce in tre guaine-veicoli: l'intellettivo,

vijnanamayakosa

o

buddhimayakosa

; il mentale,

manomayakosa

; il pranico-energetico,

pranamayakosa

. È costituito da cinque elementi sottili, i

suksmabhuta

e comprendenti le cinque facoltà di percezione, i

jnanendriya

; le cinque facoltà di azione, i

karmendriya

; i cinque soffi vitali, i

prana

; e la mente ("organo interno"), l'

antahkarana

con le sue quattro funzioni,

buddhi, ahamkara, manas

e

752. Prana e Coscienza

Scritto da Rosario Castello
Sabato 25 Marzo 2017 00:00 -

citta

. Il

lingasarira

non viene distrutto al momento della morte, anzi accompagna l'Anima lungo il processo di trasmigrazione nella catena

samsarica

fino al momento della soluzione dell'individualità.

Per ottenere degli importanti risultati spirituali in una sadhana bisogna risvegliare ***prana sakti*** e sviluppare la sua percezione: in realtà bisogna risvegliare le fondamenta di

pranamayakos

a

, far circolare i suoi luminosi flutti e svilupparne la percezione.

Tra i migliori e più antichi metodi vi è la pratica del ***Gayatri mantra***, il richiamo del suo potere mediante le sottili frequenze sonore che libera. È una potente invocazione esoterica, dalle ventiquattro sillabe che contengono l'intera forma del

prana

, che richiama il

prana cosmico

che illumina.

“Om Bhur Bhuvah Swahah

Tat Savitur Varenyam

Bhargo Devasya Dhimahi

Dhiyo Yo Nah Prachodayat”.

In una sadhana tale *Gayatri mantra* risveglia il *prana sakti* e il potere di percezione spirituale.

L'esperienza spirituale vera e propria prende origine da *muladharacakra*, quando l'ente umano ha maturato in molte vite la condizione necessaria per cambiare direzione esperienziale e da orizzontale passare alla via verticale (per giungere al

Brahman

).

I *cakra* rappresentano importanti stazioni coscienziali attraverso le quali passare per esperire le giuste condizioni che consentono di procedere verso il completo risveglio della coscienza.

I *cakra* principali:

muladhara – *annamayakosa* – *Brahma granthi*, il nodo che blocca il risveglio di *prana sakti* da rimuovere – sede di *kundalini*
– influenzato dal *guna tamas*
–
apana
– centro generatore del *prana*
– mente inconscia –
lam

svadhisthana – *pranamayakosa* – deposito di tutti i *samskara* e impressioni latenti – influenzato dal *guna tamas* – *apana*
–
vam

manipura – *pranamayakosa* – centro e deposito del *prana* – influenzato dal *guna rajas* – *samanam*
– *ram*

anahata – *manomayakosa* – *Visnu granthi*, il nodo dell'attaccamento emozionale da rimuovere –
prana – *yam*

visuddha – *vijnanamayakosa* o *buddhimayakosa* – ricetrasmittente delle vibrazioni pensiero –
udana
–
ham

752. Prana e Coscienza

Scritto da Rosario Castello
Sabato 25 Marzo 2017 00:00 -

ajna – *vijnanamayakosa o buddhimayakosa* – *guru cakra* – *terzo occhio di Siva* e
dell'intuizione –
Rudra granthi
, il nodo di
Siva
da rimuovere per l'attaccamento alla personalità psichica –
vyana
–
Om

sahasrara – *anandamayakosa* – oltre il regno della psiche – controllore del risveglio di tutti i *ca*
kra
– unione
Siva
e
Sakti
per la realizzazione del
Sé
e del
samadhi
per la nascita della coscienza universale.

L'intero campo della coscienza, dei pensieri e delle azioni è governato dai *cakra*, da questi centri energizzati dalle infinite possibilità realizzative.

Rosario Castello

tratto da *Lo Yoga è posizione coscienziale*