

CAPITOLO 7

PRATYĀHĀRA REALIZZATO ATTRAVERSO L'ATTIVITÀ DEL PRĀṆA

1. RELAZIONE TRA MENTE E PRĀṆA

L'esistere di *citta* (la sostanza mentale) dipende da *kriya* (attività) e da *vāsanā* (desiderio). Se uno dei due ultimi elementi scompare, viene meno anche l'altro; sono come le due estremità di una linea; se si cancella la linea, anche le estremità si dissolvono automaticamente. Nello *Yogavāsiṣṭha*, Il saggio *Vāsiṣṭha* dice a *Rāma*: «Le cause di *citta* sono due: le vibrazioni del *prāṇa* e la *vāsanā* (desiderio). Se una delle due viene distrutta, anche l'altra lo è».

La mente è sempre piena di pensieri e desideri. Per mandar via i desideri si deve ricorrere a *viveka* (la discriminazione) e *vairāgya* (il non attaccamento). Nella *Haṭhayoga Pradīpikā* si dice: «Quando il soffio vitale [il *prāṇa*] diventa attivo, anche la mente diventa attiva, e quando si calma anche la mente si calma. Quando lo *yogī* raggiunge la stabilità mentale, cessa anche l'attività del soffio vitale»¹.

Lo *yogī* entra in *samādhi* quando sia il *prāṇa* che la mente raggiungono la stabilità; allora, anche il corpo diventa immobile e stabile. È indispensabile perciò che il ricercatore pratichi il controllo di *prāṇa*, o soffio vitale. In un altro passo della *Haṭhayoga Pradīpikā* è scritto: «Quando la mente diventa stabile lo diventa anche il soffio vitale. Ciò conduce all'equilibrio e al controllo dei fluidi sessuali. Allora, si genera *sattva* (purezza), e il corpo diventa stabile»². La stabilità, o immobilità, dei fluidi seminali è essenziale nel dare forza e saldezza al corpo. Quando il liquido seminale si rafforza e diventa immobile, il ricercatore ottiene il vigore per mantenere la colonna vertebrale, il collo e la testa dritti e fermi senza sforzo. Nella *Haṭhayoga Pradīpikā* è detto ancora: «La mente è padrona dei sensi, e il soffio vitale è padrone della mente. A sua volta il soffio vitale è controllato da *laya* (assorbimento), che dipende da *nāda* (il suono sottile spontaneo)»³.

1. *Haṭhayoga Pradīpikā*, 2:2.

2. *Ibid.* 4:28.

3. *Ibid.* 4:29.

È la mente a costituire il muro che separa l'essere dall'Onnipotente. Il ricercatore deve rimuovere quest'ostacolo usando come mezzo il *prāṇa*. Sradicata questa barriera, la dualità esistente tra il sé individuale e il sé universale scompare.

2. RELAZIONE TRA PRĀṆA E ANIMA (ATMAN)

Il corpo è vivo quando possiede energia pranica, o vitale; è morto quando ne è privo. Ciò evidenzia lo stretto legame tra *atman* (anima) e *prāṇa*. Talora l'aria è chiamata *prāṇa*, ma anche l'*atman* è a volte chiamato *prāṇa*; questa reciproca identità mette in risalto la loro stretta relazione.

Si può dire che l'esistenza di un essere individuale consiste nella presenza di *prāṇa*. Difatti, in un essere individuale coesistono cinque elementi: corpo, sensi, *prāṇa*, mente e anima. Di questi cinque, il corpo, i sensi e la mente si trovano da una parte, il *prāṇa* e l'*atman* (anima) dall'altra. Perciò il *prāṇa* è più vicino, ossia maggiormente connesso, all'*atman*. Nello *Śiva-svarodaya*, il Signore *Śiva* dice a Madre *Pārvatī* [Dea Madre personificazione della *Śakti*, e consorte di *Śiva*]: «Il *prāṇa* è il miglior amico, compagno e parente di tutti gli esseri viventi»⁴.

3. L'IMPORTANZA DEL PRĀṆA NEL PROCESSO MEDITATIVO

Il *prāṇa* gioca un ruolo molto importante nell'autorealizzazione, o realizzazione di Dio, quindi rappresenta un fattore importante anche durante il processo di meditazione in cui la sua principale funzione è quella di mantenere sotto controllo la mente e i sensi.

Esistono due tipi di sensi: grossolani e sottili. Tutti gli organi d'azione fanno parte dei sensi grossolani, o fisici, mentre gli organi di percezione sensoriale costituiscono i sensi sottili. Durante la meditazione il *prāṇa* cerca prima di tutto di controllare i sensi grossolani e poi i sensi sottili. Perciò il processo di meditazione parte dal livello fisico e continua al livello sottile; prima opera sul corpo, poi sulla mente. Quando opera principalmente sul corpo, i processi che si sviluppano durante la meditazione generano attività e movimenti nel corpo, dando luogo alla meditazione *cala* (attiva o dinamica). Questo stadio di meditazione attiva è conosciuto come il «controllo dei sensi fisici». Essa è parte integrante della pratica dello *haṭha yoga* e di *sabīja*, *saṁprajñāta*, *savikalpa* o *cetanā* (dinamico) *samādhi*. Lo stadio successivo, costituito dalla meditazione *acala* (inattiva), è chiamato il «controllo dei sensi di percezione», o della mente. Esso è parte integrante di *rāja yoga* e *nirbīja*, *nirvikalpa*, *asaṁprajñāta* o *acetanā* (immobile o inanimato) *samādhi*.

4. LA FUNZIONE DEL PRĀṆA

Il *prāṇa* è la forza che protegge e guida tutti gli esseri viventi. Ogni qualvolta un individuo

4. *Śiva-svarodaya*, 27.

compie un'azione, per prima cosa la mente indirizza il *prāṇa* a compiere l'azione, poi il *prāṇa* guida gli organi del corpo ad agire. Il *prāṇa* è la principale forza che guida il corpo, e tutte le azioni si realizzano per suo mezzo.

Poiché il *prāṇa* controlla i sensi, ma è a sua volta controllato dalla mente, compie due tipi di attività: attività libere e indipendenti dal controllo della mente e attività controllate dalla mente. Quando funziona sotto il controllo della mente, dirige gli organi del corpo per compiere azioni come: mangiare, bere, camminare, parlare, stare in piedi, sedersi ecc. In questa modalità, la mente controlla anche il corpo e gli stati della mente hanno effetto diretto sul corpo, che si adegua automaticamente. Se la mente è protesa all'azione, anche il corpo sarà proteso all'azione; se la mente diventa indolente, anche il corpo lo diventa. Perciò la calma mentale si tramuta in benessere per il corpo e l'agitazione mentale si tramuta in malessere fisico.

Al di fuori della meditazione il *prāṇa*, funzionando sotto il controllo della mente, non è in grado di operare efficacemente e quindi di offrire al corpo il miglior beneficio della sua azione. Infatti, quando è controllato dalla mente, il *prāṇa* non può compiere in molti giorni quanto riesce a fare in un sola giornata agendo liberamente. Questa è la vera causa della malattia e del decadimento di tutti gli esseri viventi. Per esempio, un uomo ha sonno e sta andando a dormire, ma proprio in quel momento qualcuno gli affida un incarico urgente che lo obbliga a lavorare fino a notte fonda; mentre lavora il *prāṇa* continua ad invitarlo ad andare a dormire facendolo sbadigliare e cadere dal sonno, ma la sua mente ignora questi segnali. Come può il *prāṇa*, in questa situazione, prendersi cura efficacemente del corpo? Non mangiare quando si ha fame, non ascoltare i segnali della natura non appena arrivano, sforzarsi quando si è fisicamente stanchi ecc. sono comportamenti che negano al *prāṇa* la possibilità, e la libertà, di curare e servire il corpo. Questo è in genere il tipico caso di tutte le persone che conducono una vita coinvolta in attività mondane.

Durante la meditazione, invece, il ricercatore spirituale concede al *prāṇa* la possibilità di agire libero dal controllo della mente. In questo modo il *prāṇa* svolge spontaneamente e con efficacia le attività necessarie per mantenere il corpo a proprio agio, in buona salute e puro. Il ricercatore che ha imparato la giusta tecnica di meditazione sotto la guida di un Guru esperto, conosce l'arte di liberare il *prāṇa* dal controllo mentale, in modo che possa svolgere le sue funzioni con efficacia e nel giusto modo.

5. RIMANERE TESTIMONI DELLE ATTIVITÀ DEL PRĀṆA DURANTE LA MEDITAZIONE

Il *prāṇa* è l'energia sapiente e benefica che conosce il modo migliore per dare benessere e purificazione al ricercatore. Questi, liberandolo, gli permette di compiere la sua attività spontanea senza essere più sottoposto al controllo intenzionale della mente, ed osserva queste azioni come un testimone neutrale.

Non appena il *prāṇa* viene liberato durante la meditazione, il corpo del ricercatore sperimenta una vasta gamma di movimenti spontanei che coinvolgono: mani, gambe, vita, petto, spalle, collo ecc., e di manifestazioni come: pianto, riso, canto ecc. Il ricercatore deve permettere che queste manifestazioni avvengano, e non ostacolarle. Egli deve semplicemente osservarle come un testimone neutrale e non permettere che la sua mente interferisca intenzionalmente nelle azioni spontanee del *prāṇa*.

Quando queste azioni spontanee si manifestano nel corpo del ricercatore durante la meditazione, non hanno più alcun diretto collegamento con la mente, perché con la liberazione del *prāṇa* il ricercatore ha già separato il corpo dall'influenza della mente. Ciò significa che le attività fisiche non hanno effetto sulla mente e persino i movimenti più complessi di organi e articolazioni non generano sforzo alcuno nel meditante, né egli prova sentimenti di dispiacere o di felicità quando piange o quando ride spontaneamente. In sostanza, la mente del ricercatore non reagisce più a tutte queste emozioni ma resta neutrale come un testimone non influenzabile.

6. L'ESSERE TESTIMONI GENERA INTROVERSIONE

Nel normale stato di veglia l'individuo, attraverso i propri organi di senso, è continuamente sollecitato dall'ambiente esterno e fa tutto in risposta a detti stimoli, rimanendo sempre mentalmente coinvolto. Ciò rende la sua mente estroversa e continuamente attratta verso gli oggetti dei sensi. Indulgere negli oggetti dei sensi rende la mente schiava dei sensi e la condanna a soffrire la dualità di piacere e dolore, gioia e tristezza, caldo e freddo ecc.

Al contrario, il ricercatore che rimane semplice testimone di tutte le manifestazioni spontanee che emergono durante la meditazione, non porta l'attenzione verso gli stimoli esterni e ne rimane mentalmente distaccato. Egli, grazie all'aiuto del *prāṇa*, riceve tutti gli stimoli solo dall'interno, ossia dall'*atman*. Lo stato di testimone neutrale che il ricercatore assume, conduce all'introversione della mente. L'introversione, a sua volta, aiuta l'aspirante a ritirare la mente dagli oggetti dei sensi. Tale processo si chiama *pratyāhāra*, ed è la quinta delle otto parti del sentiero dello *yoga*.

7. L'INTROVERSIONE È LA PORTA D'ACCESSO A PRATYĀHĀRA

Gli organi di senso sono rivolti verso l'esterno a causa dell'estroversione della mente, e restano rivolti verso l'interno quando la mente è introversa. Il ricercatore inizia il suo percorso spirituale rendendo introversi i suoi organi di senso. Per fare ciò egli deve aumentare il potere di controllo del *prāṇa* che collega la mente agli organi di senso. Ciò significa concretamente che deve liberare il *prāṇa* dal controllo della mente (*prāṇoṭthāna*). Una volta che il *prāṇa* è libero di controllare gli organi di senso, gradualmente li rende introversi. Perciò, non vi è altra via d'accesso a *pratyāhāra* (il distacco della mente dai sensi) se non attraverso *prāṇoṭthāna*, ossia attraverso la liberazione del *prāṇa*.

8. NON SI ACCEDE ALLA MEDITAZIONE SENZA PRATYĀHĀRA

La liberazione del *prāṇa* conduce il ricercatore a *pratyāhāra*, che è la porta d'ingresso alla meditazione e allo *yoga*. Non appena il ricercatore entra nello stadio di *pratyāhāra*, tutte le altre discipline dello *yoga*: *āsana*, *prāṇāyāma*, *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*, si manifestano spontaneamente al momento giusto, nel modo e nella forma giusta. Ecco perché *pratyāhāra* è considerato il punto di accesso alla meditazione e allo *yoga*.

Certamente la pratica di *pratyāhāra*, o *indriya nigrāha* (controllo degli organi di senso), non è facile e non si raggiunge rapidamente. L'aspirante deve sforzarsi parecchi anni per arrivare a conquistare questo stato ed avere il controllo completo sugli organi di senso. Solo dopo aver raggiunto questo controllo si può sperare di riuscire a praticare *manonigrāha* (il controllo della mente), che si raggiunge attraverso *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*. Queste ultime tre parti dell'ottuplice sentiero dello *yoga* sono conosciute anche come *saṃyama* (controllo sulla mente).

Normalmente le persone credono che meditazione significhi solo *manonigrāha* (controllo della mente). Non è sbagliato in senso generale, ma si commette un errore se si pensa che *indriya nigrāha* (controllo degli organi di senso) non sia necessario per raggiungere lo stato di *manonigrāha*. La mente non è così semplice e pura da rimanere facilmente assorbita negli oggetti o pensieri scelti dal ricercatore, essa resta coinvolta negli oggetti dei sensi attraverso gli organi di senso. Fin quando la mente non si disabituata a rimanere attaccata agli oggetti dei sensi, non potrà mai essere posta sotto controllo e resa stabile.

Gli *yogī* esperti scoprirono che il ricercatore deve prima di tutto praticare *indriya nigrāha* e lasciare da parte *manonigrāha*. Solo attraverso la pratica di *indriya nigrāha* la mente può essere *svezzata* dai sensi, e solo dopo aver superato questo stadio si è pronti per la pratica di *manonigrāha*.

Quindi *indriya nigrāha* è la base di tutte le pratiche yogiche, ed è anche conosciuto come *haṭha yoga*. *Manonigrāha* è l'ultima fase della pratica yogica ed è anche conosciuto come *rāja yoga*. In conclusione, queste sono le due naturali divisioni della pratica yogica.

9. KARMA (AZIONE) È LA BASE DELLA PRATICA SPIRITUALE

Haṭha yoga, riferendosi agli organi di senso, corrisponde a *karma yoga* (*yoga* dell'azione), mentre *rāja yoga*, che si riferisce alla mente, corrisponde a *jñāna yoga* (*yoga* della conoscenza).

Per padroneggiare ogni branca dello *yoga*, il ricercatore deve iniziare con *karma yoga*, che è la base di tutti i rami dello *yoga*. Al fine di realizzare l'elevazione spiritualmente, *karma* (azione) è il primo passo e *jñāna* è il secondo. È possibile che alcuni ricercatori tentino di comprendere prima i principi della conoscenza, ma la vera pratica yogica deve iniziare con *karma* (azione).

Il ricercatore orientato alla ragione accetta i principi della conoscenza attraverso lo studio delle scritture, ma la pura accettazione di questi principi non è sufficiente; essi devono essere messi in

pratica. Prima di realizzarli il ricercatore deve rimuovere gli ostacoli che si frappongono sulla via della conoscenza, cioè: *mala* (impurità), *vikṣepa* (distrazioni) e *āvaraṇa* (il velo dell'illusione). Allo stesso modo, il ricercatore orientato all'azione, accetta certi tipi di azione, ma la vera conoscenza non deriva dalla mera accettazione dell'azione; è necessario praticare di fatto tali azioni.

In breve, possiamo dire che i ricercatori orientati alla ragione cercano prima la conoscenza e poi tentano di realizzarla tramite l'azione, mentre i ricercatori orientati all'azione ricorrono prima all'azione e poi acquistano la conoscenza tramite l'esperienza. In entrambi i casi la pratica spirituale comincia da *indriya nigraha* (il controllo degli organi di senso), o *haṭha yoga*, o *karma yoga*.

Mentre si cerca di stabilire il controllo sui sensi, si deve anche realizzare l'introversione; se i sensi restano collegati agli oggetti esterni, la mente è costantemente distratta. Le nuove distrazioni fluiscono dall'esterno verso la mente, che già da sé è piena di vecchie inquietudini, e allora si deve combattere contemporaneamente contro le distrazioni esterne e quelle interne. Tutto questo comporta un tremendo spreco d'energia e lascia pochissime possibilità alla vittoria. Perciò, per evitare che nuove distrazioni invadano la mente, per ottenere l'introversione bisogna iniziare la pratica del controllo dei sensi.

I sensi costituiscono l'inespugnabile fortezza della mente, perciò si può tentare di conquistarla solo dopo aver conquistato i sensi. Ecco perché il Signore *Kṛṣṇa* ordinò ad *Arjuna* di conquistare innanzitutto il controllo dei sensi. Egli dice: «Controlla prima di tutto i tuoi sensi e poi uccidi la passione, che è il peccato che distrugge la conoscenza e la saggezza». Le passioni e i desideri sono le impurità del corpo e della mente; non si può raggiungere il *samādhi* fin quando esistono tali impurità. Il corpo viene purificato attraverso *karma yoga* (lo *yoga* dell'azione) e la purificazione della mente si ottiene tramite *jñāna yoga* (lo *yoga* della conoscenza). Prima però si deve purificare il corpo, perciò si deve iniziare con *karma yoga*.

I CINQUE TIPI DI PRATYĀHĀRA

Gli organi d'azione sono cinque: lingua, mani, piedi, genitali e ano. Il ricercatore deve anzitutto conquistare il loro controllo ritirandoli da ogni attività. Per far ciò bisogna mettere gli organi d'azione sotto il controllo diretto del *prāṇa*, invece di tenerli sotto il controllo della mente.

Nel momento in cui gli organi d'azione si ritirano da ogni attività, anche la mente si ritira dai sensi. Questo processo di ritiro della mente dai sensi nello *yoga* si chiama *pratyāhāra*. Senza padroneggiare *pratyāhāra* (il ritiro della mente), *dhāraṇā* (focalizzazione della mente) e *dhyāna* (concentrazione della mente) sono impossibili da raggiungere, per non parlare del *samādhi*.

Quando il *prāṇa* divenuto potente cerca di controllare gli organi di azione e di senso, il processo di *pratyāhāra* si avvia automaticamente e la mente, divenuta introversa, inizia a ritirarsi dai sensi. Poiché vi sono cinque sensi di percezione, vi sono cinque tipi di *pratyāhāra*: delle orecchie o dell'udito, della pelle o del tatto, degli occhi o della vista, della lingua o del gusto, del naso o dell'olfatto. Essi, durante la meditazione, non si presentano necessariamente in un ordine preciso. Nella meditazione spontanea, il *prāṇa* liberato provoca uno qualsiasi di questi cinque *pratyāhāra* e gli altri seguono automaticamente.

Durante *pratyāhāra* si genera l'introversione della mente, poiché si sono introvertiti i sensi di percezione. Quando un particolare senso di percezione diventa introverso, l'apertura dell'organo di senso corrispondente si chiude automaticamente. Durante il *pratyāhāra* di *śabda* (udito), l'apertura delle orecchie si chiude automaticamente. Allo stesso modo, durante i *pratyāhāra* di *sparśa* (tatto e sensazioni fisiche), *rūpa* (vista), *rasa* (gusto) e *gandha* (olfatto), vengono chiuse rispettivamente le aperture di pelle, occhi, lingua e naso. Durante la meditazione spontanea, questi diversi *pratyāhāra* possono presentarsi separatamente o in combinazione.

Negli stadi iniziali di *pratyāhāra* il ricercatore può non essere in grado di rimanere fermo in una posizione qualsiasi per molto tempo e quindi continua a cambiare frequentemente posizione per tenere il corpo a proprio agio. È l'energia pranica liberata che si prende cura di questi cambiamenti di posizione. Inoltre i diversi tipi di *pratyāhāra* potrebbero non durare molto nelle prime fasi. Perciò, negli stadi iniziali della meditazione spontanea, si verificheranno cambiamenti frequenti ed automatici dei *pratyāhāra* sperimentati. Ma quando il ricercatore progredendo stabilizza bene il *pratyāhāra*, sarà in grado di rimanere fermo per molto tempo durante ogni specifico *pratyāhāra*, come di seguito descritto.

A. PRATYĀHĀRA DELLE ORECCHIE O DI ŚABDA (UDITO)

Il ricercatore di solito trova più difficile ignorare suoni e rumori che non altri stimoli sensoriali, ma quando diventa fermamente stabile nel *pratyāhāra* dell'udito, diventa anche stabile in una

qualsiasi *āsana* comoda. In quel momento le orecchie vengono chiuse dai pollici e gli occhi dagli indici e i medi, e le due restanti dita poggiano sul labbro superiore e su quello inferiore. Durante questo *pratyāhāra* il ricercatore percepisce *anāhata nāda* (il suono sottile) dall'interno e il suo sguardo rimane fisso nel *bhrūmadhya* (lo spazio fra le sopracciglia). Questo stato è chiamato *nādānusandhāna* (armonizzazione della mente con il suono sottile interiore) o *nāda samādhi*.

B. PRATYĀHĀRA DELLA PELLE O DI SPARŚA (TATTO E SENSAZIONI)

Negli altri tipi di *pratyāhāra* il ricercatore chiude le aperture di orecchie, occhi, naso, bocca ecc., ma in questo *pratyāhāra* si chiude l'apertura della pelle. Ci si può chiedere come questo possa avvenire, dato che la pelle è cosparsa da innumerevoli pori. Ma in questo *pratyāhāra* non bisogna chiudere i pori, ma l'apertura anale. A un livello più avanzato di meditazione, quando questo tipo di *pratyāhāra* si presenta automaticamente, il ricercatore si trova nella posizione *siddhāsana* (postura dell'esperto) e chiude l'apertura anale con il tallone sinistro; il tallone destro è posto nella regione addominale sopra l'organo genitale; i pollici chiudono le orecchie e gli indici e i medi chiudono gli occhi; gli anulari chiudono entrambe le narici, mentre i mignoli si posano sulle labbra chiuse. Questa posizione è conosciuta come *yonī mudrā*.

Durante questo *pratyāhāra*, *khecarī mudrā* (in cui la lingua si retroflette e chiude la cavità cranica [che comunica con le fosse nasali]) viene eseguito automaticamente ed il ricercatore sperimenta *divya sparśa* (il contatto divino). Questo stato è chiamato *laya samādhi* (lo stato di dissoluzione o di sublimazione); infatti durante questo *pratyāhāra* il liquido seminale del ricercatore si sublima. Finché questo processo di sublimazione non è stato padroneggiato, il ricercatore non sarà in grado né di raggiungere il *samādhi* né di diventare uno *yogī ūrdhvarētā* (un individuo il cui fluido sessuale è stato sublimato). Solo uno *yogī ūrdhvarētā* può raggiungere *divya śarīra* (il corpo divino) che rappresenta il segno evidente della conquista di *nirbīja samādhi*. Questo è il sentiero completo dello *yoga* che viene integralmente portato a termine solo da un *yogī* ogni mille anni perché è pieno di innumerevoli difficoltà e rischi.

C. PRATYĀHĀRA DEGLI OCCHI O DI RŪPA (VISTA)

Come le orecchie, anche gli occhi rendono la mente facilmente estroversa. Questo è il motivo per cui in ogni *pratyāhāra* gli occhi sono generalmente tenuti chiusi per evitare le distrazioni esterne. Durante la manifestazione spontanea di questo *pratyāhāra* il ricercatore, seduto in una qualsiasi *āsana* confortevole, chiude gli occhi con gli indici e i medi, tenendo le due restanti dita sul labbro superiore e su quello inferiore. I pollici possono chiudere le orecchie, come non. La testa è lievemente sollevata come se stesse guardando il cielo, ma lo sguardo è fisso verso l'interno sulla visione di *ātma jyoti* (la luce fiammeggiante dell'anima) tra le sopracciglia. Questo stato è anche chiamato *yotirdhyāna* (meditazione sulla luce divina). Negli stadi iniziali il ricercatore potrebbe visualizzare diversi colori come il giallo, il rosso, il bianco, il marrone, il grigio ecc.

D. PRATYĀHĀRA DELLA LINGUA O DI RASA (GUSTO)

Lo *yogī* che ha conquistato la lingua può conquistare l'intero universo. Questa vittoria è da intendersi non solo rispetto al senso del gusto, ma anche rispetto al linguaggio e a *khecarī mudrā*, nel quale la lingua si retroflette e va nella cavità cranica. A un livello più elevato di meditazione, quando questo *pratyāhāra* si presenta spontaneamente, il ricercatore assume una postura simile a quella del *pratyāhāra* della pelle, ma invece di sperimentare il tocco divino, in questo *pratyāhāra* egli sperimenta *amṛta-pāna* (sorseggiare il nettare divino). Questo stato è anche chiamato *rasānanda samādhi*.

E. PRATYĀHĀRA DEL NASO O DI GANDHA (OLFATTO)

In questo *pratyāhāra* è coinvolto il processo del controllo del respiro, o *prāṇāyāma*. Infatti il *prāṇāyāma* è la chiave dello *yoga*; tramite il *prāṇāyāma* si progredisce più velocemente che con ogni altra tecnica. Quando il ricercatore è fermamente stabile in questo *pratyāhāra*, si trova ad eseguire spontaneamente *anuloma-viloma prāṇāyāma* (respirazione a narici alternate). Durante questa respirazione controllata, il ricercatore recita mentalmente il mantra e sperimenta il profumo di vari odori divini. Questo stato è anche chiamato *ajapājapa* (ripetizione mentale e spontanea del mantra), *hamsa-yoga*, *haṭha-yoga* e *prāṇopāsana* (pratica spirituale che coinvolge il *prāṇa*).

Un ricercatore ordinario non dovrebbe praticare questi tipi di *pratyāhāra* intenzionalmente. Essi dovrebbero emergere spontaneamente dopo aver realizzato buoni progressi nella meditazione.