

# LA RESPIRAZIONE COSCIENTE

---

## I SETTE ESERCIZI DI RESPIRAZIONE RITMICA

ESTRATTI DELLE NOTE PRESE ALLE CONFERENZE DEL  
Dr O. Z. HA'NISH. TRADUZIONE DI PIERRE MARTIN

*Le precedenti edizioni hanno avuto come titolo  
« Il Respiro cosciente »*

### INTRODUZIONE

Il nostro scopo è la padronanza di se; controllare gli attributi dell'essere: il corpo, la mentalità, l'anima, lo spirito. Per questo, bisogna cominciare alla base ed elevarci progressivamente fino ai gradi superiori, in uno sviluppo sicuro e continuo. Non possiamo realizzare quello che significa la VITA in tutta la sua pienezza prima che il nostro corpo sia pronto a manifestare questa vita. Il nostro primo obiettivo sarà di controllare interamente questo corpo, cioè fino alle sue funzioni organiche. La più importante di queste funzioni, e la prima da considerare, è quella della respirazione.

Qualsiasi essere vivente diventa cosciente respirando; diventa cosciente solo respirando; respirando consciamente diventiamo sempre più coscienti.

A differenza degli altri esseri viventi, solo l'uomo ha la facoltà di controllare coscientemente la sua respirazione. L'animale respira in maniera inconscia; la sua respirazione è regolata interamente dal sistema nervoso simpatico. L'uomo, fino a quando non controlla coscientemente la sua respirazione, che dipende dal sistema nervoso cerebro-spinale, resta schiavo dei suoi istinti ed è in balia di tutte le influenze dell'ambiente, della natura, ed anche delle forze cosmiche, che lo dirigono e lo coinvolgono suo malgrado. Ciononostante, egli è libero: può gestirsi da solo, non solo controllando le influenze esterne ed evitandole, ma persino trasformandole a suo proprio vantaggio. Un tale controllo si ottiene unicamente con la RESPIRAZIONE COSCIENTE.

Per ricavare il meglio possibile dagli esercizi che descriveremo, dobbiamo attirare l'attenzione su qualche punto della più alta importanza.

La POSIZIONE del corpo deve essere minuziosamente studiata e osservata. Seduti, o in piedi, il busto deve restare perfettamente dritto; non appoggiarsi a nessun supporto. Il corpo deve essere *completamente rilassato*, salvo i muscoli necessari per mantenere la posizione, anche se questi ultimi non devono comunque essere contratti e

l'atteggiamento deve essere sempre disteso e sereno; l'addome deve essere mantenuto in dentro; le spalle ricadono naturalmente all'indietro.

Il fatto di alzare le spalle inspirando non aumenta la capacità, ma denota d'altra parte uno stato di tensione nell'individuo. Tenere il petto alto e il più aperto possibile durante l'inspirazione e non lasciarlo cadere durante l'espiazione. I polmoni devono potersi muovere liberamente all'interno della gabbia toracica. In seguito ad insufficienza respiratoria, si formano frequentemente delle aderenze tra i polmoni e la gabbia toracica, ma questo si risolve poco a poco con la pratica coscienziosa di questi esercizi.

L'inspirazione viene fatta sempre attraverso le narici; l'espiazione anche, salvo naturalmente nel canto, nella recitazione e in certi casi specifici. Il richiamo dell'aria nei polmoni non deve essere dovuto ad un'aspirazione nella regione del naso, ma al movimento dei muscoli polmonari e del diaframma. Non si deve mai sentire il passaggio dell'aria nel naso, neanche respirando a fondo. Per ispirare, ritirare innanzitutto il diaframma verso l'alto, riempire la parte alta dei polmoni, poi, abbassando un po' il diaframma, riempire la parte bassa. Per esalare, svuotare prima il basso, ritirando il diaframma, poi la parte alta, ma senza lasciare cadere la gabbia toracica, che resta sempre bombata come una corazza.

La RESPIRAZIONE è il principio sottostante alla vita, e il RITMO dell'inspirazione e dell'espiazione, con i suoi tempi di ritenzione e d'arresto, determina lo sviluppo fisico, psichico e mentale.

In generale, non ispiriamo abbastanza per vitalizzare il proprio corpo e non espiriamo abbastanza per espellere dai propri polmoni il gas carbonico e altro, che restano stagnanti ed ostacolano la purificazione del sangue.

Se soffriamo di malesseri fisici, dolori, malattia, scopriremo l'insufficiente attività nell'*espiazione*. L'accumulo di acido carbonico, non solamente ostacola l'ossigenazione del sangue, ma lo intossica con le combinazioni di questo gas con dei depositi di sostanze inquinate, morbose, acide.

In caso di malessere fisico o di malattia, la prima cosa da fare è ricorrere immediatamente all'*Esercizio di Espiazione « Yima »*, che porterà immediatamente sollievo. Non pretendiamo che sradicherà la malattia, ma ne arresterà gli effetti fino a quando non possiamo ricorrere ad altri metodi naturali.

### **ESERCIZIO DI ESPIRAZIONE « YIMA » (*Rivelatore*)**

Innanzitutto, *rilassate* tutte le parti del vostro corpo, in qualsiasi posizione siate: in piedi, seduti o stesi. Aprite il petto, mantenete i muscoli sotto il vostro controllo; tutti gli altri muscoli sono rilassati. *Esalate lentamente*, senza muovere il petto (vedere sopra). Vuotate i polmoni completamente a fondo fino a quando vi sembri impossibile espirare ancora. Allora *arrestate* qualsiasi azione; non muovetevi; lo spirito concentrato su questo stato di riposo completo, contate mentalmente fino a 10, 15 o anche 20 secondi, ma *senza mai forzare* oppure recitate mentalmente un poema (mantra, patét). Poi *inspirate* con le narici profondamente, ma senza sforzo, tranquillamente, e immediatamente ricominciate ad esalare lentamente ed a fondo; arrestate tutto per la

stessa durata, ispirate di nuovo e ripetete la cosa alla stessa maniera quattro volte di seguito, il che significa un totale di cinque volte.

E' bene rifare l'esercizio intero almeno ogni due o tre ore.

Se soffriamo di affezioni nervose, d'incapacità ad esprimere i nostri talenti o utilizzare le nostre conoscenze, di timidità o d'indecisione, questo succede perché *l'ispirazione* è troppo debole e la nostra dinamo manca di potenza per svegliare le vibrazioni mentali e accordarle con le emanazioni dell'Individualità.

### **ESERCIZIO D'INSPIRAZIONE « AIRYAMA » (*Inspiratore*)**

Rilassate tutti i muscoli, aprite bene il petto e mantenetele così per tutto l'esercizio. *Inspirate* con le narici lentamente ed a fondo. Quando vi sembra di avere completamente riempito i vostri polmoni, cercate d'inspirare ancora un po', ma senza fare sforzi. Trattenete il respiro ed arrestate qualsiasi movimento, contando mentalmente fino a 15, 20 secondi o anche di più, o recitando mentalmente un poema. Poi *esalate* lentamente, senza scatti, a fondo, e immediatamente ispirate di nuovo molto lentamente, trattenete il respiro nello stesso tempo: e quindi, da tre a cinque volte di seguito, facendo bene attenzione a non muovere i muscoli pettorali, una volta che il petto è stato bombato all'inizio dell'esercizio.

Fate questo esercizio prima di un lavoro cerebrale, prima di prendere una decisione importante; non lo fate più di tre volte in una giornata e mai dopo un pasto.

L'EFFETTO di questi esercizi è maggiore, soprattutto per quello che riguarda la purificazione del sangue e dei nervi, quando li combiniamo con la recitazione di mantra o patét. Per risvegliare le proprie vibrazioni nello stesso tempo che il proprio interesse alla cosa, ci eserciteremo all'espiazione recitando *d'un solo colpo* dei mantra del genere di quelli che presentiamo sotto, a titolo d'esempio.

Quindi: ispirate quattro secondi, recitate d'un solo colpo, ispirate di nuovo quattro secondi, e ricominciate ancora almeno due volte. Recitate la prima volta ad alta voce, per stimolare il lato fisico dell'essere; la seconda volta a voce media, per risvegliare il lato psiconervoso; la terza volta a voce bassa, per stabilire la connessione tra il lato mentale e lo spirito che ha la sua sede nel cuore. Mantenete sempre il pensiero concentrato sui sensi delle parole; recitate rapidamente, ma articolate molto chiaramente ogni sillaba, facendo muovere le vostre labbra, questo a voce bassa e ad alta voce; accentuate una volta una parola importante, l'altra volta un'altra parola.

Se vi manca il respiro per terminare la vostra recitazione, premete fermamente le labbra un istante e ne ritroverete. In questo modo, arriverete a «pregare senza fermarvi», come si esprimeva il Salvatore, cioè senza riprendere fiato.

## **CONTEMPLAZIONE**

*Ricordati che del tuo corpo un Dio fa la Sua dimora.  
Esente da qualsiasi impurità che questo tempio rimanga.  
Non offendere il Dio che è in te cedendo ai desideri;  
meno ancora torturandoti con ingiusti sospiri.  
Dio venne per vedere, con i tuoi occhi, il mondo faccia a faccia,  
e tu Gli devi, con soffio puro, rendere un'azione di grazia.  
In te è Lui che vede, sente, pensa e parla notte e giorno,  
Quindi vedi, senti, pensa e parla nel Suo divino amore.*

Qui potremo esercitarci prendendo all'inizio solo due versi alla volta, poi quattro, e infine, con un po' di allenamento, l'intero poema tutto d'un soffio.

## **REALIZZAZIONE**

*Apri, o Sole sostegno del mondo, le porte della Verità  
che maschera il tuo calice abbagliante.  
Addolcisci il fulgore del tuo splendore luminoso,  
affinché io intraveda il tuo vero essere.  
Conducimi dall'irreale alla realtà e svela  
le illusioni magiche dei mondi fenomenali,  
affinché io trovi il cammino della Realizzazione.*

## **ASSICURAZIONE**

*Padre nostro che sei nella Pace,  
Il Tuo nome sia proclamato, venga il Tuo regno,  
il Tuo volere s'incarni come in cielo così in terra.  
Concedi oggi la Tua parola  
e non ricordare le nostre offese,  
affinché noi dimentichiamo quelli che ci offendono.  
Nei momenti difficili guidaci  
e liberaci dall'errore. ---- Amen.*

## **PATET AVESTICO**

*Noi lodiamo tutto il bene nei pensieri, il bene in parole,  
il bene in azioni ---- passato, presente e futuro.*

*Sosteniamo il puro e tutto quello che è eccellente.  
O Maestro-Pensatore! Essere vero e beato!*

*Noi aspiriamo ardentemente a pensare, a dire ed a fare  
tutto quello che c'è di più necessario a preservare  
le nostre vite ed a rendere tutte le cose perfette. ----*

*Spirito Santo, che impregni le sfere celesti e terrestri,  
per l'amore delle nostre migliori azioni, noi  
Ti preghiamo fervidamente:*

*Accordaci dei campi belli e fertili, sì,  
accordali a tutti gli uomini, credenti o non credenti,  
ai ricchi ed a quelli che non hanno niente. ---  
Yatha Ahou Vairyo.*

(Amen significa: in Verità. *Yatha Ahou Vairyo*: secondo l'Ordine Supremo).

Per variare, si potrà scegliere a piacimento dei poemi di un carattere gioioso ed edificante, come, per esempio, queste quartine di Omar Khayyam.

*Non sprecare la tua vita in vane dispute,  
né sulla Verità non argomentare e discutere.  
Argomenti e dibattiti su costumi e religione  
cambiano in pazzo il saggio, e l'ignorante in bruto.*

*Un santo Respiro separa fede da diffidenza;  
un divino Soffio scinde tra dubbio e credenza.  
Prendi dunque il tuo Respiro e vivi gioioso, poiché nella vita  
solo un divino Respiro tiene la morte a distanza.*

*Tra tutti gli umani, qui giù, ho visto  
solo due tipi di felici: i primi, gli eletti,  
avevano concepito i grandi Misteri della Vita,  
e gli altri, i pazzi, non ne hanno saputo mai niente.*

*Ho cercato il Destino, il Paradiso, l'Inferno  
fino in fondo ai cieli, a manca ed a dritta.  
« Amico mio, cerca in te ! ---- dice la Voce del Silenzio,  
In te sono il Destino, il Paradiso, l'Inferno».*

*All'inizio del giorno, appena l'aurora si illumina,  
bevo la mia Coppa di Rubini davanti a Colui  
che possiede la chiave dei Segreti: e prego  
che mi faccia compiere i miei sogni della notte.  
L'ipocrisia è quello che piace di più alle masse.  
Tu, segui Allah; poiché il Suo favore non è fugace.  
A cosa serve mercanteggiare! Segui il tuo proprio cammino  
---- o seguirai quello che il Destino ti traccia.*

## LA RESPIRAZIONE RITMICA

L'Insegnamento Mazdaznan si basa sul principio che noi abbiamo meno bisogno di acquisire *delle* conoscenze che di svegliare *la* conoscenza dei nostri propri poteri latenti.

Questi esercizi sono destinati, insieme a tutta L'ARTE DELLA RESPIRAZIONE MAZDAZNAN, alle persone di tutte le età e di tutte le condizioni; ma più giovani ci si eserciterà a controllare consapevolmente la propria respirazione ed a respirare sempre

lentamente e profondamente, meno subiremo in seguito le conseguenze provocate dalla sua negligenza.

Quando queste semplici pratiche avranno già reso molto buon servizio, le persone che riflettono e cercano un progresso individuale ininterrotto arriveranno a capire la necessità di un allenamento sistematico e saranno pronte per coltivare la *Respirazione ritmica*.

Quanto segue è una descrizione succinta degli *Esercizi di Respirazione ritmica Mazdaznan*, un semplice riassunto, privo di contesto, destinato soprattutto a servire da *promemoria* alle persone che hanno già seguito i corsi dell'Insegnamento Mazdaznan.

Ricordiamo che questi esercizi ritmici sono dei preziosi talismani che dobbiamo alla saggezza degli antichi Avestani; sono tesori che noi non dobbiamo sottostimare e di cui non dobbiamo mai fare un uso abusivo. Questi esercizi sono stati abbondantemente imitati e parodiati da numerosi sistemi e scuole; è bene ricordarsi questo semplice fatto: la contraffazione non vale mai l'originale.

Tutto quello che ci vuole per riuscire, è fare prova di buona volontà, di franchezza e di buon senso nello studio come nella pratica.

Non fate mai *uno dei sette* esercizi di respirazione ritmica se siete sofferenti, disarmonici, critici, penserosi o tesi. Prima di iniziare mettetevi sempre in uno stato di benessere e di tranquillità di spirito, sia tramite un esercizio di espirazione (*Yîma* o una recita), sia tramite un altro esercizio (ghiandolare, riscaldamento, impostazione della voce, canti, ecc...), sia con *l'Esercizio preliminare di Rilassamento e Concentrazione* descritto sotto. Osservate molto attentamente le indicazioni sulle posture descritte, ogni piccolo dettaglio ha la sua importanza.

#### ESERCIZIO PRELIMINARE DI RILASSAMENTO E CONCENTRAZIONE

Prendete innanzitutto un atteggiamento comodo, seduti su una sedia, con la schiena alla luce. Sedetevi in fondo alla sedia, ma senza appoggiarsi allo schienale, ed in maniera che i vostri piedi riposino completamente sul pavimento; le cosce sono orizzontali e parallele. Mantenete la colonna vertebrale dritta, le spalle che ricadono naturalmente un po' all'indietro; il petto, leggermente bombato, conserverà la sua posizione durante tutto l'esercizio, senza mai abbassarsi; l'addome in dentro; gli occhi aperti, lo sguardo abbassato verso la punta del naso. Le braccia scendono lungo il corpo, posate le mani sulle cosce, i pollici in dentro; le dita aperte, stese, formano con il pollice la lettera V; anche i piedi formano una V tra essi, i calcagni non si toccano; il piede sinistro è leggermente più in avanti del destro. Tutta la postura è perfettamente dritta, senza alcuna rigidità.

*Inspirate* con le narici, rapidamente, profondamente, ed *espirate*, sempre con le narici, come se esaliate un grosso sospiro; ispirate immediatamente nella stessa maniera, espirate, ispirate, ecc..., sei o sette volte di seguito, in maniera da aerare i vostri polmoni a fondo, e terminate con *una lunghissima espirazione*.

Durante questa lunghissima espirazione, procedete al *rilassamento completo del corpo e del cervello*. Passate tutto il vostro corpo in rassegna e riportate con la volontà tutte le tensioni nervose dalle estremità verso il centro di gravità, che è il cuore.

Portate prima tutta la vostra attenzione sull'estremità del piede destro; poi risalite con il pensiero lungo il piede, la gamba, la coscia, fin dentro il tronco. (Quando siete senza fiato, ispirate rapidamente e continuate il rilassamento esalando sempre lentamente). Rilassate nella stessa maniera il braccio destro, risalendo con il pensiero progressivamente dalla punta delle dita fino alla spalla. In seguito, nel cervello, tagliate corto a qualsiasi idea, a qualsiasi preoccupazione, qualsiasi problema, cessate di pensare. Rilassate il viso, gli occhi, la mascella, le labbra, la gola, la nuca, la lingua, che deve riposare completamente distesa nella cavità della mascella, la sua punta appoggiata agli incisivi inferiori; le labbra chiuse, ma non strette, i denti separati, il mento in dentro; la fisionomia esprime uno stato di completa indipendenza. Ritirate ancora dalla mano sinistra, poi dal piede sinistro, nella stessa maniera che a destra, tutte le tensioni nervose dalle estremità verso il centro. Rilassate per finire tutte le viscere e concentrate tutta l'attenzione sul *cuore*, sede dell'Individualità, siate coscienti di una sola cosa: IO SONO. *Arrestate tutto*. Un momento di silenzio perfetto, poi ispirate di nuovo come al solito.

Con un po' di allenamento, si potrà procedere al rilassamento e concentrazione completi *in una sola espirazione*, ed anche, se necessario, in altre posture (in piedi, distesi sulla schiena, seduti all'orientale, in ginocchio).

Bisogna assolutamente che il petto sia rialzato, per aumentare la capacità della gabbia toracica nella quale i polmoni agiscono e si muovono. Più i nostri muscoli pettorali sono forti, più la nostra *dinamo* è potente, più i nostri polmoni possono captare delle cariche elementari ed elementi atomici (*Ga-Llama*), che sono attirati nella pleura, e qui, convertiti chimicamente, sono versati nel sangue arterioso del quale finiscono la purificazione e correggono l'equilibrio dei globuli rossi e bianchi, da cui dipende il campo magnetico sanguigno. I globuli trasportano questi corpi chimici nuovi e li distribuiscono nei gangli del sistema nervoso (*accumulatori*), dove saranno nuovamente trasformati, in seguito saranno riportati di nuovo alla pleura per una nuova carica; convertiti ancora una volta, andranno ad alimentare le ghiandole. I diversi sistemi ghiandolari, rilavorando questi corpi, li raffinano, li metamorfizzano, li dividono, li combinano con le vitamine ottenute dalla digestione, allo scopo di creare nuove formazioni (*ormoni*). Queste secrezioni «interne» sono assorbite dal sangue. Gli scarti ritornano al sangue venoso per essere eliminati con l'espirazione, mentre le secrezioni «esterne», le più volatili, dalle ghiandole penetrano per osmosi attraverso i tessuti cellulari fino alla pleura, dove, riossigenati, esse si trasformano in *eteri* organici destinati ad alimentare la materia grigia del cervello. Questa, stimolata dall'apporto eterico, emette delle onde elettromagnetiche che rianimano le cellule cerebrali e vanno a svegliare nel cervello delle intelligenze finora inattive.

### PRIMO ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE RITMICA

Sedetevi su una sedia e prendete esattamente l'atteggiamento descritto nell'*Esercizio preliminare di Rilassamento e Concentrazione*. Giratevi con la schiena alla luce. Piazzate all'altezza dell'occhio, alla distanza di un metro e mezzo o due metri, un oggetto scuro che non suggerisce alcuna idea, come per esempio un cerchio di carta nero

della grandezza di una moneta da un euro, su un fondo chiaro, ma non abbagliante. Posate il vostro sguardo su questo cerchio, non muovete più lo sguardo, ma non fissatelo (i muscoli degli occhi devono essere ben rilassati) e non sbattete le palpebre.

Una volta presa questa posizione, mettetevi in stato di *rilassamento e concentrazione*, espellete dai vostri polmoni tutta l'aria che potete espellere tranquillamente, senza sforzo. *Inspirate* adesso con le narici, piano, a fondo, con un ritmo preciso, durante *sette* pulsazioni del cuore (circa sette secondi). Riempite innanzitutto la parte alta dei polmoni ritirando il diaframma, poi il resto dei polmoni abbassandolo un po'. *Trattenete* il vostro respiro per *una pulsazione*. Seguite lo stesso ritmo di *sette pulsazioni* durante l'espiazione, vuotando innanzitutto la parte bassa, poi la parte alta dei polmoni, senza lasciare che il petto si abbassi. (Inspirate ed espirate sempre con le narici). *Trattenete* il respiro per *una pulsazione*, inspirate di nuovo durante sette pulsazioni e così via. Controllate il diaframma ed i muscoli polmonari, in maniera che non ci sia né arresto, né scatti, né precipitazione. Tutta la respirazione deve presentare l'elasticità ondolata di una pacifica marea salente e scendente.

Mentre inalate il soffio vitale, con lo sguardo incessantemente diretto verso il cerchio nero, concentrate la vostra mente sul *Respiro* stesso, sul *Ga-Llama*, il principio vitale concentratore; seguitene mentalmente il flusso che penetra nelle vostre narici, scende nella trachea, si espande nei polmoni e quando espirate seguitene il reflusso in senso inverso.

Fate questo esercizio durante *tre minuti* al massimo, il che porta a dodici respirazioni complete; ma, in generale, sette respirazioni sono sufficienti. Se durante l'esercizio, la concentrazione si indebolisce e delle idee strane attraversano o sfiorano la vostra mente, è preferibile interrompere l'esercizio e ricominciare il rilassamento. Se non riuscite a mantenere la concentrazione, cessate l'esercizio ritmico per il momento, per poi riprendetelo semmai più tardi.

Dovete abituarvi gradualmente a respirare su questo ritmo di 7, 1, 7, 1. Se all'inizio i 7 tempi vi stancano, inspirate ed espirate solamente durante 4 o 5 pulsazioni, mantenete ed arrestate per una pulsazione, fino a quando i polmoni sono allenati. Per non essere obbligati di contare i tempi, cantate mentalmente la gamma di do maggiore, ascendente durante l'inspirazione, discendente durante l'espiazione.

Mentre respirate, siate coscienti che il *respiro* è l'agente vitale per eccellenza e che la respirazione cosciente ha come obiettivo di arricchire indefinitamente la vostra coscienza individuale. Facendo l'esercizio da soli, senza concentrazione, otterrete solamente un effetto superficiale; d'altra parte, la concentrazione senza esercizio respiratorio non procura nessun risultato duraturo.

Fate questo *Primo Esercizio Ritmico* una volta al giorno, preferibilmente al mattino a digiuno, e mai meno di una mezz'ora dopo un pasto.

Dato che viviamo nel mondo obiettivo dei fenomeni, di cui possiamo prendere conoscenza solamente attraverso i sensi, è giusto che esercitiamo i poteri di questi sensi fino al loro massimo rendimento utile. L'uomo ha *dodici* sensi: *la vista, l'udito, l'odorato, il gusto, il tatto, il sentimento, l'intuizione, la trasmissione di idee, la telepatia, il discernimento spirituale, la chiaroveggenza e la realizzazione.*



Il Primo Esercizio Ritmico è destinato a sviluppare e perfezionare il senso della *vista* e quello della *chiaroveggenza*, che gli è apparentato sul piano mentale. In tale maniera imparerete presto a distinguere la verità dalla bugia, la luce dall'oscurità, la ricchezza dalla miseria.

## SECONDO ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE RITMICA

Tenetevi in piedi, le braccia che pendono di lato naturalmente, la testa dritta, il mento in dentro, con un'espressione di indipendenza, lo sguardo diretto orizzontalmente verso un oggetto scuro fissato all'altezza degli occhi, a circa due metri di distanza (lo stesso cerchio nero del Primo Esercizio). Il corpo, benché dritto, è completamente rilassato. La colonna vertebrale, che richiude il midollo spinale, il cui canale centrale è la sede dello *stato d'animo*, resta fermo e dritto. Il peso del corpo riposa sulla pianta dei piedi, non sui calcagni. Le gambe non devono essere tese; le ginocchia restano molto leggermente incurvate durante tutto l'esercizio. Una durezza nelle gambe si trasmetterebbe a tutta la postura e provocherebbe in particolare dei problemi nelle viscere addominali.

In questa posizione, procedete innanzitutto all'*Esercizio preliminare di Rilassamento e Concentrazione*. Trattenete il respiro qualche istante, poi respirate ritmicamente, seguendo lo stesso ritmo di 7 pulsazioni per l'*inspirazione*, di una per la *ritenzione*, 7 per l'*espirazione* e una per l'*arresto*. Durante l'inspirazione, elevatevi gradualmente sulla punta dei piedi, fino a quando il peso del corpo riposi solamente sugli alluci; fate bene attenzione a non irrigidire le ginocchia. Nello stesso tempo, chiudete i pugni e stringeteli progressivamente con tutta la vostra forza, tenete presente che a parte le mani nessun muscolo del corpo deve essere teso. Controllate la mascella; mantenete sul viso un'espressione serena. Durante l'espirazione, ridiscendete alla posizione iniziale, senza lasciarvi cadere sulle calcagna; questi toccano il pavimento, ma non sorreggono nessun peso. Nello stesso tempo, aprite i pugni e rilassate completamente le mani.

Questo esercizio deve durare *tre minuti* al massimo. Per quello che riguarda la concentrazione, vale lo stesso suggerimento che per il Primo Esercizio. Si può fare il Secondo Esercizio Ritmico due volte al giorno, preferibilmente mattino e sera, mai dopo un pranzo. D'altra parte, si possono fare il Primo ed il Secondo l'uno al seguito dell'altro, a condizione di avere praticato il Primo durante almeno quindici giorni di seguito e di essere sufficientemente allenati per tenere le respirazioni di sette in sette secondi (pulsazioni).

Si può fare anche questo esercizio *camminando*, contando i passi. Fate bene attenzione a camminare sulla pianta dei piedi, non sulle calcagna, con una camminata sciolta e comoda. Portate lo sguardo orizzontalmente e non lasciatevi distrarre. Se il ritmo di sette passi vi lascia senza respiro all'inizio, allenatevi dapprima contando solo quattro o cinque passi.

Il *Secondo Esercizio Ritmico*, ha come principale obiettivo di sviluppare il senso dell'*udito* e il discernimento spirituale, ma nello stesso tempo normalizza la circolazione e la ripartizione dell'attività nervosa nelle gambe.

### TERZO ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE RITMICA

Sedetevi su una sedia, dando la schiena alla luce, come per il Primo Esercizio Ritmico. Fate sempre attenzione a che il vostro atteggiamento esprime la risoluzione, che i vostri denti non si toccano, che la lingua riposa rilassata nella cavità della mascella. Questo contribuisce a rendere più forte la laringe e voi noterete dopo qualche tempo che la vostra voce diventa più chiara e melodiosa.

A distanza di un piede in avanti della punta dei vostri piedi, cioè il più vicino possibile che potete vedere in questa posizione quando abbassate lo sguardo senza abbassare la testa, posate un piccolo oggetto scuro, come uno spicciolo pochissimo o per niente brillante o il vostro cerchio nero. Dirigete il vostro sguardo verso questo oggetto, ma non fissate; gli occhi devono essere a riposo. Completamente rilassati, solo la colonna vertebrale resta ferma e dritta.

Cominciate con l'*Esercizio preliminare di Rilassamento e Concentrazione*. Poi *inspirate* lentamente e profondamente durante sette pulsazioni, concentrando il vostro pensiero su questa espressione faro: «RESPIRO è vita», di cui voi accentuate mentalmente il primo termine. Durante l'inspirazione, inclinate progressivamente il busto in avanti, tutto d'un pezzo, senza perdere di vista l'oggetto scuro a terra. Questo movimento del busto si produce solo nei fianchi, come una cerniera, la schiena non deve incurvarsi e la testa mantiene la sua posizione rispetto al busto. Inclinatevi in avanti fino a toccare, se possibile, le cosce con le false coste.

Durante i quattro, cinque, o fino a sette secondi di sospensione del respiro, restate inclinati in avanti e ripetete mentalmente: «Respiro E' vita». Durante i sette tempi dell'*espirazione* ritmica, ritornate lentamente alla posizione iniziale, senza perdere di vista l'oggetto posto a terra e ripetendovi mentalmente la parola faro: «Respiro è VITA».

Il *Terzo Esercizio Ritmico* può essere fatto fino a tre volte al giorno, mai più di *tre minuti* di seguito. In generale, una volta è largamente sufficiente. Questo esercizio, che fortifica la concentrazione mentale e sviluppa la memoria, grazie alla compressione del respiro nella regione superiore dei polmoni, è molto indicato prima di un lavoro cerebrale. Esso ha inoltre lo scopo di sviluppare il bulbo e il nervo olfattivi, di conseguenza aguzza il senso dell'*odorato* (orientamento, fiuto) e della *realizzazione*.

VARIANTE. ---- Invece di posare lo sguardo sull'oggetto scuro a terra, dirigetelo all'inizio dell'esercizio verso la punta del naso, tuttavia senza rendervi strabici. Durante l'inspirazione, si accompagna la corrente ascendente dell'emanazione lungo il midollo spinale, sollevando lo sguardo progressivamente verso il mezzo della fronte, per riportarlo durante l'espirazione verso la punta del naso. Questo movimento degli occhi deve essere assolutamente continuo, senza nessuno scatto né tensione nelle orbite. Esso accompagna e sostiene lo scambio tra il cuore, sede dell'*Individualismo* e delle sue *Emanazioni*, e l'epifisi (ghiandola pineale), sede dello *stato mentale*, tramite il canale midollare, sede dello *stato d'animo*.

#### QUARTO ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE RITMICA

L'esercizio seguente può essere fatto quattro volte al giorno, con il viso verso il sole; il mattino, in direzione dell'oriente; a mezzogiorno in direzione del sud; la sera in direzione ovest; la notte in direzione nord.

Mettetevi in piedi, come per il Secondo Esercizio. Cominciate con *l'Esercizio Preliminare* e mettetevi in *stato di rilassamento e di concentrazione*. *Inspirate* alzando il braccio destro steso di lato e fatelo girare davanti al vostro corpo con un movimento gireatorio continuo; una rotazione per ogni pulsazione del cuore. Fategli descrivere 6 (o 7) rotazioni *inspirando*, e ancora 6 (o 7) rotazioni *espirando*. Dopo la dodicesima (o la quattordicesima) rotazione, fate ancora un mezzo giro *inspirando*, arrestate il braccio in alto, *trattenete* il vostro respiro, chiudete il pugno molto solidamente e, sempre trattenendo il respiro, in una rapida flessione del torso in avanti, colpite il pavimento con il pugno, con tutto il peso del corpo senza piegare le ginocchia, raddrizzatevi prontamente e, solamente allora, *espirate* tranquillamente lasciando ricadere il braccio con una mezza rotazione all'indietro, oscillando come un pendolo.

Appena terminato l'esercizio con il braccio destro, *inspirate* di nuovo profondamente, poi fate esattamente la stessa cosa con il braccio sinistro, *salendo sempre all'infuori e scendendo davanti al corpo*. In generale, si ripete il tutto una seconda, poi una terza volta, alternando sempre, prima a destra, poi a sinistra.

Fate bene attenzione che il braccio deve salire *di lato*, né in avanti né all'indietro, con il palmo della mano diretto all'indietro, fino a quando una rotazione automatica del polso lo riporti all'indietro, passare il più alto possibile e ridiscendere davanti al corpo, il palmo diretto verso il corpo. La mano resta aperta e distesa e descrive un vero cerchio. Questo movimento del braccio è completamente rilassato, non deve esserci nessuno sforzo né alcuna tensione nel braccio e la rotazione deve operarsi come un cuscinetto nell'articolazione della spalla, come se questo braccio girasse automaticamente e non vi appartenesse più.

Ricordatevi che la flessione viene fatta unicamente nei fianchi; non arrotondate la schiena, ma lanciate il busto in avanti in maniera decisa, tenete le gambe tese, senza irrigidire completamente le ginocchia. Se, all'inizio, non riuscite a colpire il pavimento con il pugno, piegatevi semplicemente il più basso possibile.

Possiamo fare il *Quarto Esercizio Ritmico* dopo cena, poiché facilita la digestione, grazie alla sua azione sul gran simpatico. Ma non è questo il principale scopo: questo esercizio fortifica la *volontà* e sviluppa il senso del *gusto* e la *telepatia*, che corrisponde al gusto sul piano psichico. L'orientamento del corpo verso i punti cardinali, la rotazione del braccio e la respirazione ritmica, combinati, stabiliscono il collegamento con il campo elettromagnetico terrestre e solare, contribuendo ad armonizzare l'individuo con le leggi universali.

## QUINTO ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE RITMICA

Tenetevi in piedi, con la schiena girata alla luce, lo sguardo che riposa sul cerchio nero all'altezza dell'occhio, come nel Secondo Esercizio. In questa posizione, fate *l'Esercizio Preliminare di Rilassamento e Concentrazione*. Poi lanciate le braccia orizzontalmente in avanti, con la forza della volontà, che è il pensiero di: «Così sia!». Ma le braccia sono distese, le mani pendenti, penzolanti. Tutto il corpo è rilassato, solo la colonna vertebrale resta ferma e dritta. Nello stesso tempo, *inspirate* ritmicamente per sette pulsazioni e tendete i muscoli delle braccia, senza tuttavia contrarli. La tensione va solo dalla spalla al polso, le mani restano molli. *Trattenete* il respiro, le braccia tese, durante tre o quattro pulsazioni, e, durante i sette tempi dell'*espirazione*, rilasciate gradualmente i muscoli, con il potere mentale, senza muovere le braccia. *Arrestate* il respiro tre o quattro tempi, e ricominciate la stessa cosa ancora due volte. Tre inspirazioni, tre espirazioni. Alla quarta inspirazione, portate le braccia orizzontalmente di lato, anche molto leggermente all'indietro, e continuate a tenderle e rilasciarle alternativamente con l'inspirazione e l'espirazione, le mani restano sempre molli. Tre inspirazioni, tre espirazioni. Alla settima inspirazione, riportate le braccia tese in avanti, girando le mani, sempre rilasciate, in maniera da opporre le palme l'una all'altra, le dita sono di fronte, senza toccarsi. Trattenete il respiro tre o quattro tempi, poi espirando, lasciate le braccia ricadere da sole, penzolanti

Possiamo fare il *Quinto Esercizio Ritmico* fino a tre volte al giorno, ma non di più (in generale, una volta è sufficiente), e non estendetelo aldilà di sette respirazioni. L'effetto è molto potente e se si esagera ci si potrebbe bruciare le dita.

Il principale effetto di questo esercizio è di distribuire il fluido nervoso nelle estremità, per equilibrare le condizioni elettriche nel corpo e risvegliare dei centri ancora inattivi. Facendo così, affina il senso del *tatto* e sviluppa la *trasmissione delle idee*. Inoltre, si raccomanda di farlo prima di un lavoro che richiede la precisione delle dita, la finezza del tatto o, in una parola, la destrezza.

## SESTO ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE RITMICA

Un esercizio per il quale ognuno deve imparare a piegare le ginocchia. Il principale scopo del *Sesto Esercizio Ritmico* è di estendere i circuiti del campo magnetico, allo scopo di risvegliare l'attività del midollo spinale, tramite il quale si muove *lo stato d'animo*, di allargare quindi il dominio del pensiero, di imparare a ragionare più logicamente ed a percepire con il senso del *sentimento* il meccanismo interno del nostro essere, di far fiorire in noi, grazie alla vibrazione delle cellule cerebrali, uno stato di coscienza e di realizzazione che siamo un *tutt'uno* con Dio e con il Dio della Natura.

Inginocchiatevi dietro una sedia, piegando le due ginocchia nello stesso tempo; non lasciatevi cadere sulle ginocchia, fatelo graziosamente, come d'altronde tutto il resto in questi esercizi. Piazzatevi a circa due piedi di distanza dalla sedia, in maniera da poter prendere appoggio tenendo i montanti dello schienale, uno in ogni mano. Le mani, come tutto il corpo, sono perfettamente rilassate, la colonna vertebrale resta ferma e dritta, lo sguardo diretto orizzontalmente verso il cerchio nero o abbassato verso la punta del naso. Dopo avere fatto *l'Esercizio Preliminare di Rilassamento e Concentrazione*, inspirate pienamente e profondamente nello stesso tempo, stringete fortemente i montanti della sedia. *Inspirate* per il maggior tempo possibile senza sforzo, ripetendovi

mentalmente queste parole: «Non andare via da qui senza avermi prima benedetto!» *Trattenete* il respiro il più possibile e ripetetevi continuamente queste parole: «Non andare via da qui --- senza avermi prima benedetto!», stringendo sempre di più le mani, ma senza contrarre nessun altro muscolo, come se tutto il peso del corpo si portasse nelle mani. Il corpo, si rilassa sempre di più e si alleggerisce. Il pensiero risuona all'interno e s'inabissa nelle profondità dell'essere. L'essere interno vibra, trepida.

Poi *espirando* durante sette pulsazioni, rilassate progressivamente le mani. Ricominciate fino a coprire tre minuti al massimo.

Si può fare il *Sesto Esercizio Ritmico* due volte al giorno, tra l'altro la sera prima di andare a letto. In mancanza di una sedia appropriata, si possono semplicemente portare le braccia in avanti, senza tenderle, le mani all'altezza del petto, e stringere saldamente i pugni come nel Secondo Esercizio o meglio, stringere un pezzo di legno rotondo.

Non allarmatevi se una sensazione di calore vi nasce nella regione dell'ombelico e si eleva lungo la colonna vertebrale fino all'epifisi e si spande fino alle estremità del corpo. Questo calore particolare è causato dalla generazione di fluido elettrico nei gangli nervosi, e questa freschezza che voi percepite intorno a voi è dovuta agli effluvi magnetici che emanano dal più profondo dell'essere.

Questo *Sesto Esercizio Ritmico*, fortifica la fiducia in se e nello stesso tempo tranquillizza la mentalità e mette la ragione sotto il controllo dell'Infinita Intelligenza, che ha Sede nel cuore. Questo esercizio è molto efficace. Abbiate cura di non oltrepassare mai la misura. Qualsiasi esagerazione è nociva e si oppone allo sviluppo armonioso dell'individuo. La vostra intelligenza si aprirà; voi capirete delle cose di cui non avete finora neanche ipotizzato l'esistenza e capirete perché « IO SONO è la Luce del mondo».

Abbiamo già visto fino ad ora *sei* esercizi ritmici, che siamo invitati a praticare coscientemente, facendo ogni giorno almeno uno di essi. Dopo esserci allenati sistematicamente, come detto nell'introduzione facendo durante una settimana il Primo Esercizio, una settimana il Secondo, una settimana il Terzo, conosceremo i loro effetti e potremo impiegarli a buon fine, con maggiore varietà, prendendo una volta uno, una volta l'altro, talvolta i due, tre o quattro volte in un giorno, seguendo le istruzioni date. Ricordatevi ciononostante che non bisogna mai fare consecutivamente numerosi Esercizi di Respirazione Ritmica, al massimo se ne possono fare due di seguito, avendo cura di accoppiare degli esercizi in maniera diversa, come per esempio, il I° ed il II°, il I° ed il IV°, il II° ed il III°, il V° ed il VI°, ecc. La ragione è che i numeri dispari hanno un effetto stimolante, mentre i numeri pari hanno un effetto calmante. E' per questo che si preferisce prendere il I°, il III°, il V° ed il VII° al mattino, mentre il II°, il IV° ed il VI° sono meravigliosi prima di andare a riposarsi.

Come in qualsiasi altro studio, cominciamo dall'inizio, cioè con il Primo Esercizio, e, innanzitutto, con gli esercizi dati nell'Introduzione. Anche se voi avete già praticato degli esercizi respiratori, in una maniera o in un'altra, non credete che per questo siete già più pronti e non cominciate con il Settimo Esercizio prima di avere debitamente esercitato i primi sei.

## SETTIMO ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE RITMICA

Prendete una bacinella o un secchio a fondo piatto abbastanza largo da poterci stendere le due mani senza che si tocchino. Versateci dell'acqua fredda, non ghiacciata, ed in maniera che l'acqua arrivi all'osso del polso, senza ricoprirlo interamente. Nel mezzo, tra le due mani, piazzate una moneta di rame o un bottone scuro. Stendete le vostre mani nel fondo della bacinella, le dita allargate; mantenete il corpo dritto, e se dovete inclinarvi un po', non curvate la colonna vertebrale. Mantenete quindi il petto aperto. Posate il vostro sguardo sull'oggetto scuro e, in questa posizione, fate il vostro *Esercizio Preliminare di Rilassamento e Concentrazione*. In seguito *inspirate* profondamente con le narici per sette pulsazioni, *trattenete* il respiro tre o quattro tempi, poi appuntite le labbra, la lingua che resta piatta nella bocca, come se doveste fischiare. Fischiate, se volete. *Espirate* il più a lungo possibile con la bocca, fischiando, vuotate i vostri polmoni completamente, poi *inspirate* di nuovo con le narici e reiterate per tre minuti. In tutto questo, restate completamente rilassati, lo sguardo posato sul punto scuro, e osservate nel vostro profondo interno l'involuzione e l'evoluzione del Respiro.

Dopo esservi asciugati le mani, sfregate in cerchio il palmo e poi il dorso della sinistra con la destra, poi il dorso della destra con la sinistra, girando sempre all'interno. Fatelo fino a provare una sensazione dolce e vellutata all'epidermide.

E' interessante risciacquarsi il naso in seguito aspirando un po' di acqua salata, che espelliamo dalle narici o sputando.

Fate il *Settimo Esercizio* una sola volta al giorno, il mattino alzandovi, prima di fare colazione. Proverete un dolce calore nel sistema nervoso che, salendo lungo il midollo spinale, verrà ad accarezzarvi gradevolmente la ghiandola pineale, e il vostro stato mentale sarà più chiaro, più lucido.

Lo Spirito dell'uomo, Emanazione dell'*Individualità* che ha sede nel suo cuore, si manifesta grazie al *Respiro* che agisce nei polmoni; tramite l'attività del midollo spinale, la *vita dell'anima* si fa conoscere ai *sensi*, in collegamento con la *concentrazione mentale* alla ghiandola pineale, agendo tramite la *memoria*.

*L'intuizione* è il senso tramite il quale percepiamo spiritualmente un richiamo, un ordine, una direttiva... Allora: « Ascolta... e sappi... che Dio sono *Io*». E ricordiamoci che: «colui che sente le parole dell'IO e non le mette in pratica è simile ad un insensato che edifica la sua casa sulla sabbia»... Conoscete il seguito.

## CONSIGLI PER LA SALUTE

Per arrivare ad avere una buona salute e conservarla, per prevenire la malattia e liberarsene, la Natura ci ha dotato di qualche regola semplice, che non solo dobbiamo conoscere, ma anche osservare, se vogliamo che la nostra vita diventi uno stato continuo di gioia e di successo.

---- Evitate di mangiare nello stesso pasto: delle verdure e della frutta con nocciolo, delle uova e dei latticini (formaggi), a meno che non siano stati cotti insieme, delle albuminose diverse (uova, formaggi, leguminose, funghi), dei farinacei diversi (cereali, patate, pasta).

---- Accontentatevi di due pasti al giorno e se necessario, di una leggera prima colazione.

*Prima colazione:* frutta o succo di frutta, locale o esotica, o frutta secca; fiocchi di cereali crudi o un po' grigliati, un po' di panna o crema di mandorle, se desideriamo un ricostituente, una bevanda calda.

*Pranzo:* insalata di stagione, con una fetta di pane nero non fermentato, un piatto di cereali, della verdura cotta al vapore; bevanda calda, se necessario.

*Cena:* minestra o insalata o antipasti di stagione (verdura cruda, ecc.), un piatto di farinacei, cereali, leguminose o uova; una o due verdure al vapore o al forno.

Per variare, sostituite in uno dei due pasti le insalate e verdure con della frutta fresca e dessert.

---- Evitate di bere mangiando; è per questo che cominciate il pasto con delle verdure fresche. Se bevete, bevete dopo.

---- Evitate di mangiare tra i pasti. Questa regola non riguarda i bambini.

---- Per le vostre insalate, semplici o miste: lattuga, cicorie, indivie, spinaci, saleggiola, crescione d'acqua e di giardino, lattughina, gambi di cipolle; rabarbaro, asparagi crudi (pochissimi), finocchio, erba cipollina, prezzemolo, sedano, cerfoglio e qualsiasi altra insalatina e fiorellini dei campi (violette, petali di rose), cipolle, cavoli, pomodori, cocomeri, peperoni, crauti crudi, ravanelli di vario tipo, rafano, carote, barbabietole rosse, sedano rapa, rape, le sue radici crude grattugiate, non più di una specie di radice cruda alla volta.

Salsa: olio d'oliva e limone; per variare, aceto cotto; curry, paprika o senape in polvere, cumino con le radici. In mancanza di olio d'oliva, gustate quattro o cinque olive nere.

---- Non cuocete le verdure nell'acqua, arrostitele al forno o cuocetele al vapore, a fuoco lento, nel loro proprio succo, con un po' d'olio o di burro raffinato; non fate cuocere delle verdure verdi con del burro fresco.

---- Scegliete i prodotti di stagione e sostentatevi in armonia con la temperatura e il clima del luogo.

*In primavera ed in estate,* prendete molta verdura cruda, frutta fresca; evitate i piatti pesanti o scaldanti, zuppe, frittiture, gratin.

*In autunno ed in inverno,* prendete più alimenti caldi e nutrienti, tuttavia non dimenticate le vostre insalate quasi quotidianamente.

---- Utilizzate solo dei prodotti di prima qualità e perfettamente freschi, oppure, frutta e verdure secche. Evitate se possibile gli alimenti in scatola, le conserve, ecc.

---- Disabituatatevi a consumare regolarmente del pane bianco o altro al lievito, della pasta bianca, del latte cotto, che appesantiscono senza sostenere, dello zucchero, sale, aceto crudo, pepe bianco. Imparate a conoscere le spezie e erbe aromatiche salutari.

---- Non sforzatevi, né forzate mai un bambino a mangiare, in mancanza di appetito. Aspettate che la fame ritorni naturalmente.

---- Variate la vostra alimentazione; non obbligate tutti a mangiare la stessa cosa: tutto non conviene indifferentemente a tutti; questo dipende dal temperamento, dallo stato di salute, dal genere d'occupazione, dall'età. I bambini hanno bisogno di una quantità maggiore di cibo che gli adulti; all'età della pubertà, evitate tutti i piatti sovraccitanti, soprattutto uova e formaggio. In età avanzata, è sufficiente una piccola quantità di cibo.

---- Mangiate tutti i giorni verdura cruda mista, insalata o frutta, preferibilmente a digiuno, per favorire l'eliminazione dei rifiuti e la restaurazione dei tessuti.

---- Evitate qualsiasi pedanteria, ma restate decisi sui principi.

E' inutile ripetere che questi consigli sono rivolti a delle persone che hanno già accettato la divisa zoroastriana: «Purezza, il Bene supremo», e hanno escluso dalla loro alimentazione la carne (anche il pesce è carne!) e tutto quello che proviene dal cadavere.

## MAZDAZNAN

CHE COSA E' ? IN COSA PUÒ INTERESSARMI ?

**MAZDAZNAN**, Cioè «Pensiero-Guida» o «*Pensiero Creatore*», è un sistema universale di PENSIERO-PAROLA-AZIONE, che prende il filo dorato della vita dalla culla e lo segue lungo tutto il suo sviluppo e la sua evoluzione.

MAZDAZNAN è il più antico ed il più enciclopedico *sistema di vita* che sia mai stato dato agli uomini; abbraccia l'insieme di tutte le *verità essenziali* che ritroviamo alla base di tutti i grandi sistemi filosofici, sociologici, scientifici o religiosi creati dall'umanità.

MAZDAZNAN è al di sopra di qualsiasi *fondamentalmente pratico* e risponde ai bisogni pressanti dell'epoca attuale per tutti e per qualsiasi individuo a qualsiasi grado di sviluppo. Niente vi è insegnato né esaminato che non possa essere utilizzato al giorno d'oggi, qui stesso e senza tardare.

MAZDAZNAN afferma che, essendo l'uomo il prodotto finale dell'Evolutione nel corso delle ere, egli porta in sé la somma totale delle esperienze acquisite in tutte le forme della vita terrestre che l'hanno preceduto, dalla forma protoplasmica fino alla perfezione del corpo umano. Quindi, l'oggetto di qualsiasi *educazione vera e razionale* deve essere di evocare e di ravvivare queste esperienze, nonché di sviluppare i poteri latenti e energie dinamiche acquisite nella lotta per l'esistenza in tutte le fasi dell'evoluzione che l'uomo ha dovuto attraversare.



MAZDAZNAN sostiene che per rendere giustizia all'individuo, per aiutarlo a crearsi un'atmosfera nella quale possa veramente svilupparsi, la sua educazione deve essere basata sui principi fondamentali della vita.

MAZDAZNAN è *quello che ci vuole* alla ragazza e al ragazzo, all'uomo e alla donna di tutte le età e di qualsiasi condizione, come anche alla madre che deve formare il carattere e le inclinazioni del bambino che deve ancora nascere.

Non importa a che punto siate oggi, istruito o ignorante, malato o in ottima salute, ricco o povero, MAZDAZNAN vi offre qualcosa di tangibile per tirarvi fuori dalle paludi della routine e dalle foschie delle superstizioni sotto le quali l'umanità soffoca. Se siete dei pensatori, sfalsati come lo sono, dato il loro sviluppo mentale, la maggior parte dei pensatori della nostra epoca, che mancano di un fondamento materiale per equilibrare il loro soprappiù intellettuale, MAZDAZNAN vi darà tra l'altro la facoltà di controllare voi stessi il vostro organismo. Questo vi renderà capaci di acquisire e di conservare una salute perfetta, il controllo di voi stessi, il pieno godimento di tutte le vostre facoltà. Voi imparerete ad immagazzinare le forze vitali, che fanno di ognuno di noi un vero uomo, una donna perfetta, e arricchiscono e allargano nello stesso tempo le vostre concezioni mentali.

MAZDAZNAN afferma che questo corpo, nel quale tutte le esperienze anteriori dell'umanità sono incluse, nel quale dormono tutte le facoltà e dove tutte le possibilità aspettano il colpo di bacchetta magica che le metterà in vibrazione; è questo corpo che è necessario educare e che le operazioni mentali vengano raggiunte tramite i sensi fisiologici ---- che sono dodici, anche se ne ammettiamo abitualmente solamente sei o sette al massimo.

Il controllo fisiologico è fondato sulla RESPIRAZIONE, essendo il *respiro* il primo anello che collega l'anima alla vita terrestre, e l'ultimo a rompersi quando questa la lascia.

Per piazzare il corpo sotto il controllo dello spirito, MAZDAZNAN utilizza certi *esercizi posturali*, in ciascuno dei quali la *Respirazione ritmica* gioca un ruolo molto importante.

Cure corporee, liberazione da eredità e altre condizioni nefaste, ristabilimento di una posizione indipendente grazie al *respiro*: tutto questo viene insegnato in *lezioni progressive*, di cui può approfittare anche un'intelligenza molto poco attivata, lezioni portatrici nello stesso tempo, per quelli che vedono più in avanti, della più profonda *filosofia della vita*, poiché negli ESERCIZI MAZDAZNAN, si parla sempre di elevazione spirituale ma anche di progressi materiali, allo scopo di assicurare all'individuo uno sviluppo armonioso normale.

*Le cure corporee, l'igiene morale ed il regime alimentare* vi sono trattati ed esposti, in realtà, di una maniera molto più scientifica che in qualsiasi altro sistema o scuola più o meno moderni. Il METODO MAZDAZNAN consiste nell'andare dritto al cuore delle cose e, piuttosto che perdere fiato con una terminologia vuota di senso, cercare di svegliare le attività mentali ancora in letargo, svegliare i sensi intuitivi da molto tempo perduti, che, in un corpo purificato, sano, in cui le cellule cerebrali sono normalmente e armoniosamente sviluppate, faranno scegliere senza sbagliare il cibo, l'atteggiamento, il genere di vita più adeguati per superare le condizioni costantemente variabili del tempo, del clima, del temperamento, del sesso, dell'età, ecc, ecc.

MAZDAZNAN rifiuta di riconoscere qualsiasi autorità che detiene *la verità* e riconosce come sola ed unica autorità *la Verità* stessa, ed anche se accorda il rispetto dovuto ai libri ed agli istruttori, riconosce come autorità solo il *Libro Aperto della Natura*, dove tutti quelli che vogliono possono leggere la *Parola vivente*.

MAZDAZNAN non è né un culto, né una setta, né una comunità che cerca di fare dei proseliti in favore di qualche autorità, gruppo umano o sistema. MAZDAZNAN è *un insegnamento assolutamente libero* e ciascuno può ricevere questo insegnamento senza assumere responsabilità né spese diverse da quelle che può imporsi liberamente. Seguendo i *corsi*, non siete sottomessi ad alcuna restrizione né obbligo; imparate degli esercizi, studiate dei fatti scientifici, imparate ad essere indipendenti, ad occuparvi dei vostri affari ed a sviluppare la vostra individualità. Liberandovi dalla malattia e dall'ignoranza, aggiungete alla società umana un membro emancipato dall'egoismo cieco, dall'orizzonte chiuso della routine e penetrate in questo grande cerchio di fratellanza e di larghezza di spirito al servizio dell'umanità, da cui la salvezza della società ne dipende in extremis.

Rigenerandovi fisicamente, intellettualmente e spiritualmente, prendete pienamente parte alla *Rigenerazione dell'umanità*, unendo il *vero individualismo* ad un *collettivismo effettivo*.

\*  
\* \*

Opere del Dottor HANISH:

L'ART DE LA RESPIRATION --- REGENERATION --- LE REGIME VEGETARIEN --- LA CUISINE VEGETARIENNE --- COURS D'HARMONIE --- AINYAHITA EN PERLES --- YEHOSHUA (via del Cristo) --- ROBAIYATS D'OMAR KHAYYAM. - -- Brochure: Qu'est-ce que Mazdaznan --- La Respiration consciente --- Diagnostic phrénologique du tempérament --- Mangeons plus de Blé.

---

Stampa Bosc Frères, Lyon - Deposito legale n° 5111 - 1° trimestre 1971  
Traduzione italiana a cura di Studio Gentile, Nizza - 2005