

## PARTE II: DEFINIZIONE DELLE TECNICHE DEL KRIYA YOGA

### CAPITOLO 6

#### TECNICHE BASE DEL KRIYA YOGA

##### *Importante*

Le tecniche qui descritte sono esposte solamente per motivi di studio, per servire come raffronto col lavoro di altri ricercatori. Da questa condivisione spero derivi un feedback intelligente. Osservazioni, critiche, correzioni e aggiunte saranno ben ricevute. Prima di cominciare a porvi tutte le domande più strane possibili e immaginabili, leggete completamente la Parte II e III di questo libro in modo da avere una completa visione della materia. Scoprirete che molte domande trovano risposta man mano che proseguite con la lettura.

Tengo a precisare che questo libro non è un manuale di Kriya Yoga! Forse in futuro ne scriverò uno e allora affronterò il problema di come dividere l'intero argomento in diverse lezioni cercando, per ciascuna fase d'apprendimento, di fornire tutti i consigli necessari. In ogni caso, certe tecniche non possono essere apprese leggendo un manuale. Ci sono tecniche delicate come per esempio il Maha Mudra, il Kriya Pranayama, il Thokar, lo Yoni Mudra che è impensabile apprendere senza l'aiuto di un esperto che controlli la loro esecuzione. Ogni persona è diversa e nessuno può dire a priori quali saranno gli effetti di una determinata tecnica, soprattutto se praticata in dosi consistenti.

L'autore non si assume alcuna responsabilità nel caso di risultati negativi, particolarmente nel caso in cui uno decida di praticare le tecniche senza aver cercato la supervisione di un esperto. Coloro che intendono portare avanti questa pratica dovrebbero farlo con il dovuto senso del sacro e la consapevolezza della ricchezza che essa potrà portare nella loro vita. Sebbene ognuno ha il diritto e il dovere di controllare il suo destino, garantirsi il consiglio o la guida di un esperto è indispensabile.

N.B. Quando ci si reca da un esperto, è necessario comunicargli l'esistenza di ogni eventuale problema fisico, come ipertensione, problemi ai polmoni, segni di iperventilazione... Se avete particolari problemi fisici, un esperto potrà raccomandarvi una forma delicata di Kriya Pranayama e dei Mudra ad esso collegati – e se necessario potrebbe raccomandare di praticarli solo mentalmente.

## Introduzione alla Localizzazione dei Chakra

I *Chakra* sono sottili entità localizzate entro la spina dorsale astrale, gradini ideali di una scala mistica che porta la coscienza del singolo ad incontrare la più elevata esperienza estatica. Molti credono di poter applicare automaticamente al *Kriya* quello che è scritto sui libri di *Yoga*, ma questo non funziona. Tali testi sono riempiti di inutili, devianti raffigurazioni. Perdendo tempo a visualizzare tutto quel materiale, un *kriyaban* potrebbe correre il rischio di perdere l'autentico significato delle tecniche *Kriya*, o parte delle loro ricchezze.

Quando certe condizioni naturali si stabiliscono – silenzio mentale, rilassamento del corpo, intensa aspirazione dell'anima – la Realtà Spirituale si manifesta, assorbendo l'attenzione. In tal caso, il movimento sottile di energia nel corpo – o il particolare accumularsi di essa in qualche parte del corpo – rivela l'essenza dei *Chakra*.

Coloro che praticano il *Kriya Yoga* (useremo il termine *kriyaban*) incominciano la loro pratica della tecnica base del *Kriya Pranayama* visualizzando la spina dorsale come un tubo vuoto che si estende dalla base di essa fino al cervello. Con ulteriore pratica, essi cercano di localizzare i sette *Chakra*.

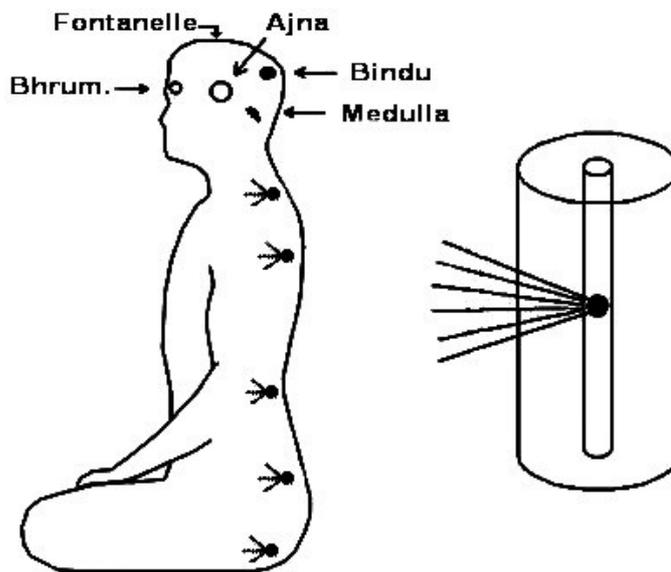


Figura 1. Percezione dei Chakra

## *Primi Cinque Chakra*

Il primo *Chakra*, ***Muladhara*** è localizzato alla base della colonna spinale proprio sopra la regione del coccige; il secondo *Chakra*, ***Swadhisthana***, si trova nella regione sacrale a metà strada tra *Muladhara* e *Manipura*; il terzo *Chakra*, ***Manipura***, è nella regione lombare all'altezza dell'ombelico. Il quarto *Chakra*, ***Anahata***, è nella regione dorsale; la sua sede può essere individuata avvicinando le scapole e concentrandosi sui muscoli tesi tra di esse. Il quinto *Chakra*, ***Vishuddha***, si trova dove il collo si unisce alle spalle, all'altezza delle clavicole. La sede del quinto *Chakra* può essere individuata oscillando la testa lateralmente, mantenendo il busto ben fermo, concentrandoci sul punto dove si percepisce un particolare suono come di un qualcosa che scricchiola, o che viene macinato.

La localizzazione fisica dei *Chakra* è accompagnata da qualche forma di visualizzazione. La più semplice visualizzazione che favorisce le dinamiche del *Kriya Pranayama* è la seguente -- quando la consapevolezza sale lungo la spina dorsale, i *Chakra* sono percepiti come piccole "luci" che illuminano il tubo cavo che è visualizzato al posto della colonna spinale. Quando la consapevolezza scende, essi sono intimamente percepiti come organi che distribuiscono energia (che scende dall'alto) nel corpo. Raggi di luce partono dalla loro sedi, ravvivando, quella parte del corpo che si trova davanti a loro. Darsi la pena di rispettare tale visualizzazione elementare, evitando quelle suggerite dai libri *New Age* o *tantrici* è la miglior garanzia di star portando avanti un lavoro proficuo.

Anche se ciò può ora sembrare prematuro, è utile far notare che la vera localizzazione dei *Chakra* può avvenire solamente nella dimensione astrale -- poiché essi non sono una realtà fisica. Questo si ottiene quando il *Kriya Pranayama* prende, per così dire, la "strada interiore" e noi ascoltiamo i suoni astrali che emanano dalla sede fisica di ciascun *Chakra*. Non appena la mente è sufficientemente calma (durante una profonda e lunga seduta di *Kriya Pranayama*) si possono ascoltare i suoni astrali e localizzare astralmente ciascun *Chakra*.

Ci sono diversi livelli di sviluppo di questa abilità: il *Kechari Mudra* da origine ad un grande processo di interiorizzazione che favorisce l'esperienza specialmente quando il "vento" del respiro si calma. Il fatto di localizzare astralmente i *Chakra* si lega all'abilità di viaggiare lungo il tunnel spinale. Ciò porta a un superiore raggiungimento: quello di realizzare che i primi cinque *Chakra* sono cinque diversi stati di coscienza. La tradizione *Kriya* li mette in relazione con i cinque *Tattwa*: terra, acqua, fuoco, aria ed etere. Offrire ciascun *Tattwa* individualmente alla luce dell'"occhio spirituale" che si raccoglie e si intensifica nella regione tra le sopracciglia, è l'azione più elevata mai concepita per distruggere l'ultimo guscio dell'illusione. Spiegheremo tutti questi aspetti della pratica *Kriya* nei prossimi capitoli; la nostra anticipazione è intesa solo a scoraggiare i *kriyaban* ad essere precisi in modo maniacale per quanto riguarda la localizzazione dei *Chakra*: è solo la pratica dei diversi livelli del *Kriya Yoga* che può raffinare tale percezione.

### *Ajna (Midollo Allungato, Bhrumadhya, Kutastha)*

Secondo la tradizione, la sede del sesto *Chakra Ajna* è la parte centrale della testa. Alcuni identificano tale sede con l'ipofisi, altri con la pineale, altri col terzo ventricolo del cervello. È preferibile seguire la seguente procedura in due passi.

1. Prima individua la sede del *midollo allungato* (alla sommità della spina dorsale). Solleva il mento tendendo i muscoli del collo alla base dell'osso occipitale; concentrati sulla fossetta sotto la nuca ed entra idealmente all'interno di due tre centimetri; mantenendo la contrazione dei muscoli del collo, oscilla la testa lateralmente (due, tre centimetri per parte); rilassa i muscoli del collo e mantiene la concentrazione sul *midollo allungato* per un minuto: noterai come ogni irrequietezza scompare. (Può essere interessante aggiungere che la tradizione dice di visualizzare il *midollo allungato* come avente la forma del dorso di una piccola tartaruga.)

2. Rimanendo centrato nel *midollo allungato*, convergi lo sguardo interiore verso *Bhrumadhya*, il punto tra le sopracciglia, e osserva la luce interiore in quella regione. La tua percezione può essere debole ma se continui a guardare internamente accontentandoti di qualsivoglia percezione luminosa, tale luce si intensificherà. Se vieni indietro di otto centimetri dal luogo dove appare la luce, avrai trovato la sede del sesto *Chakra Ajna*. Meditare con la tua consapevolezza focalizzata su di esso ti prepara per l'esperienza del *Kutastha* (detto anche "terzo occhio" o "occhio spirituale"): un punto luminoso che appare in mezzo di una radianza sferica. In tale regione, un giorno, sperimenterai lo splendore di molti di soli, pur avendo la freschezza della luce lunare.

*Ajna Chakra* è la porta regale per avere esperienza di quella parte della Coscienza Divina che è immanente nell'universo fisico. Sentirai l'intero universo come il tuo corpo. Tale esperienza è detta anche "*Kutastha Chaitanya*", "Coscienza Cristica" o "Coscienza di Krishna".

### *Sahasrara (Bindu, Fontanella)*

Secondo la tradizione, la sede del settimo *Chakra, Sahasrara* è la sommità del capo. Esso è visualizzato come un disco orizzontale con un diametro di circa 12 centimetri, situato immediatamente sotto la parte superiore del cranio. Nella parte 3 del *Kriya Pranayama*, quando solleviamo la consapevolezza dal sesto al settimo *Chakra*, tale visualizzazione è sufficiente per ottenere un assorbimento estatico. Ma nel *Kriya Yoga* c'è sempre posto per il perfezionamento. Le scuole di *Kriya* più affidabili (attente a non causare degli effetti difficili da sostenere) sono quelle che insegnano un graduale approccio alla concentrazione sul *Sahasrara*. Esse consigliano di porre la consapevolezza in *Bindu* e da lì divenire consapevoli della *fontanella*. *Bindu* è localizzato nella regione occipitale, dove l'attaccatura dei capelli forma una specie di vortice. (È qui che alcuni Indù, con la testa rasata, mantengono una ciocca di capelli.) Durante la prima parte del

*Kriya Pranayama* la coscienza tocca il *Bindu* per alcuni istanti, alla fine di ciascuna ispirazione. Nelle fasi più elevate del *Kriya Pranayama*, quando la consapevolezza trova la Tranquillità in *Bindu*, diveniamo consapevoli della **fontanella anteriore**. Il nome corretto di tale regione in un adulto è il **Bregma**: situato al punto di incontro, sul cranio, delle suture coronale e sagittale. Si raccomanda di non trascurare il precedente stadio di localizzazione del sesto *Chakra* (**Ajna**) e di praticare la concentrazione sulla *fontanella* solo quando ciò è esplicitamente richiesto dal proprio insegnante.

### *Una Posizione Adatta alla Meditazione*

Ci si siede rivolti ad Oriente. Secondo Patanjali, la posizione dello *Yogi* (*Asana*) deve essere stabile e comoda. La maggior parte dei *kriyaban* si trova a proprio agio praticando il cosiddetto **Mezzo-loto**. Questa posizione è usata per la meditazione da tempo memorabile perché fornisce una posizione seduta comoda, molto facile da ottenersi. Il segreto è di mantenere una spina dorsale eretta sedendo sul bordo di uno spesso cuscino in modo tale che le natiche siano leggermente sollevate. Si può sedere a gambe incrociate mentre le ginocchia stanno sul pavimento. Sollevate il piede sinistro e portatelo verso il corpo in modo che la suola del piede sinistro aderisca comodamente all'interno della coscia destra. Tirate il tallone del piede sinistro il più possibile verso l'inguine. La gamba destra è piegata al ginocchio ed il piede destro è posto comodamente sopra la coscia sinistra o il polpaccio o entrambi. Il ginocchio destro è abbassato il più possibile verso il pavimento. La migliore posizione per le mani è con dita intrecciate come si può osservare nella famosa foto di Lahiri Mahasaya. Ciò crea un buon equilibrio di energie dalla mano destra alla sinistra e viceversa. Le spalle sono in posizione naturale, la testa, il collo, il torace e la spina dorsale si trovano in una linea diritta come se fossero una sola cosa. Quando le gambe sono stanche, scambiate i loro ruoli in modo di prolungare la durata della posizione. In certe situazioni delicate - mi riferisco a problemi di salute o a particolari condizioni fisiche - può essere provvidenziale praticare il mezzo loto su una sedia, purché non abbia braccioli e sia abbastanza grande. In questo modo, una gamba alla volta può essere abbassata e l'articolazione del ginocchio rilassata!

Di difficoltà media è **Siddhasana** (Posa Perfetta): la pianta del piede sinistro è posta contro la coscia destra mentre il tallone preme sul perineo. Il tallone destro è posto contro l'osso pubico. Questa posizione delle gambe, abbinata al *Kechari Mudra*, chiude il circuito pranico e rende il *Kriya Pranayama* facile e proficuo. Si spiega che questa posizione aiuta a divenire consapevoli dei movimenti del *Prana*.

Nella difficile posizione **Padmasana** il piede destro è posto sulla coscia sinistra ed il piede sinistro sulla coscia destra con le piante dei piedi rivolte verso l'alto. Si spiega che, accompagnata dal *Kechari* e dal *Shambhavi Mudra*, questa posizione crea una condizione energica nel corpo adatta a produrre l'esperienza della luce interna che proviene da ciascun *Chakra*. Essa aiuta a mantenere il torso eretto quando, con il raggiungimento del profondo *Pratyahara*, esso tende

a piegarsi o a cadere. Sedere in *Padmasana* (posizione del loto) è scomodo per un principiante, le ginocchia e le caviglie danno un dolore intenso. Personalmente, non consiglio a nessuno di eseguire questa difficile posizione. Ci sono *yogi* che hanno dovuto farsi togliere la cartilagine dalle ginocchia dopo che per anni avevano imposto alle loro membra la posizione *Padmasana*.

### *Le Tecniche Base del Kriya Yoga*

Le tecniche relative alla prima iniziazione del *Kriya Yoga* sono otto: *Talabya Kriya*, *Om Japa (nei Chakra)*, *Kriya Pranayama* (spesso indicato semplicemente come *Pranayama*) in tre parti, *Navi Kriya*, *Maha Mudra*, *Kriya Pranayama col respiro breve*, *Pranayama mentale* e *Yoni Mudra*.<sup>1</sup>

Anticipiamo uno schema teorico, una mappa che può essere apprezzata da quegli studenti che amano contemplare un quadro completo di tutte le fasi del *Kriya Yoga* come sono concepite in questo libro. Il percorso del *Kriya* è diviso in quattro fasi:

Prima fase: *Jihwah (Jiwha) Granthi Ved* – Sollevare la lingua.

Seconda fase: *Hridaya Granthi Ved* – Attraversare il nodo del cuore.

Terza fase: *Navi Granthi Ved* – Attraversare il nodo dell'ombelico.

Quarta fase: *Muladhara Granthi Ved* – Attraversare l'ultima ostruzione che blocca la piena immersione nell' "occhio spirituale."

La tecnica del *Talabya Kriya*, la pratica del *Kriya Pranayama* (in tre parti) e il raggiungimento del *Kechari Mudra* incarnano la **prima fase** del *Kriya Yoga*. L'apparizione dei suoni interiori – specialmente il suono di una campana – durante il *Kriya Pranayama* è in rapporto con la **seconda fase** del *Kriya Yoga*. Tale evento comincia a sciogliere ogni ostacolo legato al passaggio dell'energia dai *Chakra elevati* alla parte bassa della spina dorsale e viceversa. Il *Navi Kriya* incarna la **terza fase** del *Kriya Yoga* dove il respiro comincia a calmarsi completamente. *Maha Mudra*, *Pranayama col respiro breve*, *Pranayama mentale* e *Yoni Mudra* sono i mezzi per avvicinarsi alla **quarta fase** del *Kriya Yoga*. Questa fase rappresenta il lavoro più delicato. L'energia *Kundalini* è risvegliata (*Maha Mudra*); è pazientemente guidata attraverso i *Chakra* (*Kriya Pranayama col respiro breve* e *Pranayama mentale*) e, in fine, è resa stabile nel centro tra le sopracciglia (*Yoni Mudra*).

## **1. Talabya Kriya**

Cominciando dalla posizione nella quale la lingua è rilassata, con la punta che tocca il lato interno dell'arcata superiore dei denti, il *kriyaban* preme il corpo della lingua contro il palato superiore per creare un effetto di ventosa. Avendo così premuto la lingua al tetto del palato, la mascella inferiore è abbassata per allungare il *frenulo* (il tessuto che unisce la lingua alla base della bocca). L'effetto di stiramento dovrebbe essere percepito distintamente (vedi figura 2). La lingua che per alcuni istanti è rimasta premuta contro il palato superiore si libera e ritorna a scendere nella sua posizione naturale con uno schiocco.

---

<sup>1</sup> Mi propongo di migliorare continuamente la spiegazione delle tecniche che seguono. Potete visitare almeno una volta all'anno il sito [www.kriyayogainfo.net](http://www.kriyayogainfo.net) per controllare se ci sono dei raffinamenti nella spiegazione delle tecniche.

La lingua è poi spinta fuori dalla bocca e puntata verso il mento. All'inizio è opportuno non ripetere questa procedura più di 10 volte al giorno onde non sforzare troppo o produrre uno strappo nel frenulo! In seguito è possibile raggiungere le 50 ripetizioni. L'intera procedura di 50 ripetizioni richiede circa due minuti per essere completata.

Molti praticano il *Talabya Kriya* in modo sbagliato poiché tentano di praticare subito il *Kechari Mudra* e volgono istintivamente indietro la lingua (o la tengono verticale): questo annulla completamente l'effetto del *Talabya Kriya*. È molto importante che la punta della lingua, prima di essere premuta contro il palato superiore, tocchi il lato interno dell'arcata superiore dei denti.<sup>2</sup>

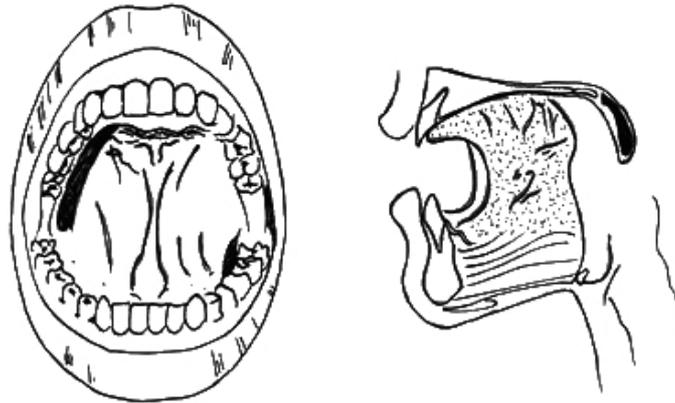


Figura 2. Talabya Kriya

Dopo mesi di pratica regolare del *Talabya Kriya*, dovrebbe essere possibile inserire la lingua nella cavità della faringe nasale: questo è chiamato *Kechari Mudra*. È bene che il principiante non si ponga troppe domande su ciò.

Siccome il *Talabya Kriya* crea un distinto effetto calmante sui pensieri, esso non dovrebbe mai essere messo da parte, neanche quando il *Kechari Mudra* è realizzato. Non è facile giustificare per quale motivo, agendo sul *frenulo*, sia possibile riuscire a calmare il processo di formazione di pensieri inutili. Sta di fatto che chiunque può osservare questo effetto.

## 2. Canto di Om nei Chakra

Non prestare attenzione al respiro. Cominciando col *Muladhara* (primo *Chakra*), canta il *Mantra* "Om" concentrandoti su di esso; poi fai lo stesso con il secondo *Chakra* e così via fino al *Chakra* cervicale *Vishuddha*, e poi *Bindu*.<sup>3</sup> Durante

<sup>2</sup> Nei testi di *Hatha Yoga* ci sono diversi consigli per allungare il frenulo. Uno molto noto è avvolgere un pezzo di tela attorno alla lingua e con l'aiuto delle mani, tirare gentilmente (rilassando e ripetendo diverse volte) la tela sia orizzontalmente che in su, verso la punta del naso. Lahiri Mahasaya era assolutamente contrario al taglio del frenulo per ottenere risultati più veloci e più facili.

<sup>3</sup> Il *Mantra* non dovrebbe essere pronunciato: "ommm" ma "ooooong", in altre parole una "o" abbastanza lunga che finisce in una "n" nasale. In questa procedura "Om" è una pura vocale. Quando si pronunciano i *Mantra* indiani - *Om namo bhagavate...*, *Om namah Shivaya...* - la consonante "m" in "Om" è pronunciata, qui invece non si sente poiché la "o" è molto lunga e, sul finire della pronuncia

questa salita della consapevolezza lungo la spina dorsale, cerca di fare il tuo meglio per riuscire a toccare intuitivamente il nucleo interno di ciascun *Chakra*. Poi canta "Om" nel *midollo allungato*, poi nel *Chakra* cervicale e così via fino al *Muladhara*. Durante questa discesa della consapevolezza, cerca di percepire la sottile radiazione di ciascun *Chakra*. Una salita (*Chakra* 1, 2, 3, 4, 5 e *Bindu*) e una discesa (*midollo allungato*, 5, 4, 3, 2, 1) costituiscono un ciclo. Lahiri Mahasaya spiegava che un ciclo dovrebbe durare circa 44 secondi. Fai da sei a dodici di questi cicli. È opportuno, nei primi tre cicli, cantare il *Mantra* a voce, poi si può continuare a cantarlo mentalmente. Questo esercizio, eseguito con concentrazione, aiuta a "generare" la migliore forma di *Kriya Pranayama*.

### 3. Kriya Pranayama (Respirazione Spinale)

Il *Kriya Pranayama* è la più importante tecnica del *Kriya Yoga*. Essa agisce direttamente sull'energia (*Prana*) presente nel corpo. Gli insegnanti di *Kriya* hanno diverse strategie didattiche per illustrare questa tecnica. Ci accingiamo a spiegarne i punti essenziali, sebbene non sia facile mostrare come essi si possano poi integrare in un tutto armonioso. Per ora non insisteremo sul rispettare il tempo richiesti da Lahiri Mahasaya (44 secondi) per ciascun respiro.

#### Prima parte: mescolare Prana e Apana

La punta della lingua è rivolta indietro toccando il palato superiore nel punto dove il palato duro diventa molle. È ovvio che chi è capace di porre la lingua in *Kechari Mudra* lo fa adesso. La bocca è chiusa. Gli occhi sono chiusi e rilassati ma focalizzati nel punto tra le sopracciglia. La consapevolezza è centrata nel *midollo allungato*.

Un respiro *Kriya* avviene nel modo seguente

1. Una profonda inspirazione attraverso il naso che produce un suono sordo nella gola agisce come una "pompa idraulica" per sollevare l'energia (*Prana*) dalla base della spina dorsale fino al *midollo allungato* e al *Bindu* (regione occipitale).

2. Il movimento dell'aria è sospeso per alcuni istanti, favorendo anche la sospensione dell'attività mentale: appare uno stato di stabilità. Questa dovrebbe essere comunque una pausa breve (2-3 secondi).

3. Una profonda espirazione attraverso il naso, della stessa lunghezza dell'inspirazione accompagna il movimento di ritorno dell'energia verso la base della spina dorsale. Durante l'ultima parte della espirazione, c'è una chiara percezione dell'ombelico che si muove verso la spina dorsale. Raffinando questa esperienza, ovvero accompagnando con la consapevolezza il movimento dell'ombelico verso l'interno, si percepisce l'azione dei muscoli del diaframma e si diventa consapevoli del calore che aumenta nell'ombelico. Tale calore sembra sorgere dalla parte inferiore dell'addome.

4. La pausa di 2-3 secondi viene ripetuta ora e vissuta intimamente come un momento di confortevole pace. La mente dinamica diventa statica e si placa.

---

di detta vocale, la bocca non è chiusa completamente, creando così il suono nasale "ng".

I principianti completano 12 di questi respiri in un modo naturale, senza fretta.

#### Osservazioni

a. Il percorso seguito dall'energia si rivela gradualmente durante la pratica. Non è necessaria alcuna complicata visualizzazione. Sei centrato nella sede del *midollo allungato*, lo sguardo interiore è volto verso *Bhrumadhya* tra le sopracciglia. La consapevolezza sale dal *Muladhara* lungo la colonna spinale, verso il secondo *Chakra*, il terzo, il quarto, il quinto, il *midollo allungato* e il *Bindu*. Segue la pausa, l'irradiazione luminosa del *Kutastha* appare come una luce indistinta o un bagliore che permea la parte frontale del cervello e la parte superiore della testa. In questa prima parte del *Kriya Pranayama* l'energia non raggiunge né il punto tra le sopracciglia, né il *Sahasrara*.

b. Il respiro che usiamo durante il *Kriya Pranayama* non è un respiro libero ma un respiro controllato che produce un suono chiaramente udibile nella gola. Il suono nella gola mentre si inspira è come un tranquillo *schhhh...* simile a quello prodotto da un altoparlante che trasmette un rumore di fondo amplificato; il sibilo diventa più leggero e acuto durante la espirazione.

Purtroppo non possiamo fare riferimento ai molti esempi del suono di *Ujjayi Pranayama* che si possono trovare in rete. Ci sono tanti video di *yogi* che producono un orribile suono durante *Ujjayi*. Essi usano le loro corde vocali: questo non è corretto – potrebbe essere corretto per qualche forma di *Ujjayi* ma non per il *Kriya Pranayama*. Per essere certo che il tuo suono è corretto, concentrati solo sull'aumentare l'attrito dell'aria che passa attraverso la gola. Ne nasce un suono sordo e smorzato. Aumenta la sua frequenza. Se l'ambiente è perfettamente silenzioso, una persona riuscirà ad ascoltarlo entro un raggio di 4-5 metri – e non sentirà nulla oltre tale distanza. Comunque non pretendiamo la perfezione del suono adesso. Quando verrà raggiunto il *Kechari Mudra*, il suono della espirazione sarà come quello di un flauto, *Shiii Shiii*.

c. L'aria inspirata è percepita come moderatamente fresca mentre l'aria espirata è percepita come moderatamente tiepida; di conseguenza anche l'energia che sale è percepita come moderatamente fresca mentre quella che scende è percepita come moderatamente tiepida.

d. La respirazione è prettamente addominale: durante l'inspirazione, l'addome si espande e durante l'espirazione, l'addome rientra. Durante l'inspirazione, la parte superiore dei polmoni è riempita per due terzi. È sbagliato sollevare la cassa toracica e le spalle.

e. Durante le due pause, sii concentrato sullo stato di *Stabilità*.

f. Durante questa prima parte del *Kriya Pranayama* evita di cantare *Om* o un altro *Mantra* in ciascun *Chakra*. Non disturbare l'impiego di una grande intensità mentale durante l'inspirazione volta a sollevare l'energia.

#### **Seconda parte: canto mentale di Om nei Chakra**

Mentre nella prima parte la consapevolezza era nel *midollo allungato*, ora essa cerca di espandersi in tutta la regione occipitale fino al *Bindu*. Ci poniamo come scopo quello di riuscire, senza chiudere gli orecchi, ad ascoltare i suoni interiori

(varianti del suono *Omkar*).

Durante l'inspirazione, *Om* è cantato mentalmente (meglio sarebbe dire "posto mentalmente") in ciascuno dei primi cinque *Chakra*. Durante la pausa, *Om* è cantato nel *midollo allungato*, nel punto tra le sopracciglia e di nuovo nel *midollo*. Durante l'espirazione, ritornando al *Muladhara*, *Om* è cantato mentalmente in ciascuno dei *Chakra* come "tocandolo" dolcemente da dietro. Quindi l'energia è visualizzata fluire lungo la parte posteriore della colonna spinale. Quello che è importante è portare avanti una continua volontà di ascoltare internamente. L'attenzione è focalizzata sui suoni sottili che provengono dall'interno e non sui suoni udibili che provengono dall'esterno. La consapevolezza dei suoni interiori apparirà prima o poi. Le proprie capacità di ascolto miglioreranno e la sensibilità ai suoni aumenterà. Ogni canto mentale delle sillabe *Om* dovrebbe essere permeato dalla tua volontà di inseguire l'eco che questo suono lascia nella nostra mente. La procedura è ripetuta almeno 24 volte.

I suoni interiori, rivelano l'attività dei *Chakra*. Essi afferrano la consapevolezza del *kriyaban* e la conducono in profondità senza alcun pericolo che si perda per strada. Essi non sono suoni fisici: non hanno niente a che vedere coi suoni tipici del *Kriya Pranayama* prodotti dall'aria che si muove in giù dal retro della gola nella trachea e viceversa. Essi appaiono in forme diverse: calabrone, flauto, arpa, tamburo, ronzio come di un trasformatore elettrico, campana....

Il fatto di percepirli non nasce dall'intensità di un unico momento di profonda concentrazione, ma dall'accumulazione dello sforzo manifestato durante le precedenti sedute di *Kriya* (lo sforzo è l'attenzione meticolosa a qualsivoglia suono interiore, non importa quanto debole possa essere). Coloro che non sono capaci di sentire alcun suono interiore, non dovrebbero concludere che qualche cosa non va. Forse hanno fatto un sforzo enorme i cui frutti saranno goduti durante la pratica del giorno successivo. Un segnale che uno si sta muovendo verso la direzione corretta è un senso di mite pressione, come una pace liquida sopra o intorno alla testa. Spesso un certo ronzio accompagna questa pressione: non serve chiedersi se questo è il vero suono di *Om* oppure no. Probabilmente è solo un segnale che la vera esperienza si sta avvicinando. Pazienza e costanza sono richieste. Un giorno uno si sveglia alla realizzazione di star davvero ascoltando un suono di acqua che scorre oppure di onde che si frangono sugli scogli. Lahiri Mahasaya descrive il suono di *Om* come quello "prodotto da alcune persone che continuano a colpire il disco di una campana." Aggiunge che è continuo" come l'olio che fluisce fuori da un contenitore."

### **Terza parte: sollevare la coscienza nella parte superiore della testa**

Abbiamo visto che durante la prima parte del *Kriya Pranayama* la consapevolezza rimane stabilmente nel *midollo allungato*, durante la seconda parte si estende alla regione occipitale e quindi a quel centro particolare che abbiamo chiamato *Bindu*. Impariamo ora a spostare la consapevolezza nella parte superiore della testa. Solo quando vi siete stabiliti sui 48 respiri *Kriya* durante ciascuna routine, potete ricavare il massimo beneficio da questa terza parte.

Cominciate sempre la vostra pratica con la prima parte del *Kriya Pranayama* per almeno 12 respiri, poi passate alla seconda fino ad aver completato 48 respiri *Kriya*.

A questo punto si applica una forma elevata di *Shambhavi Mudra*. Di solito, *Shambhavi Mudra* è definito come l'atto di concentrarsi sul *Bhrumadhya*, lo spazio tra le sopracciglia (le sopracciglia si avvicinano verso il centro corrugando lievemente la fronte.) Invece di fare ciò, noi ora pratichiamo il seguente: sebbene le palpebre sono chiuse o chiuse a metà, gli occhi guardano verso l'alto il più possibile, come se uno volesse guardare il soffitto ma senza fare alcun movimento della testa. La leggera tensione che è percepita nei muscoli legati ai globi oculari gradualmente scompare e la posizione può essere mantenuta abbastanza facilmente. Chi ci osserva può vedere il bianco della sclera sotto l'iride perché quasi sempre le palpebre inferiori si rilassano.

Per mezzo di questa forma evoluta di *Shambhavi Mudra*, tutta quanta l'energia presente nel corpo di una persona tende a raccogliersi in cima alla testa.

Il *Kriya Pranayama* avviene secondo le istruzioni date nella seconda parte (canto mentale di *Om* nei vari *Chakra*) eccetto un importantissimo dettaglio: ora il centro della consapevolezza è fermo stabilmente nella parte superiore della testa. Questa pratica è un vero gioiello, rappresenta la quintessenza della bellezza: con essa il tempo vola senza accorgersi e quello che potrebbe sembrare un compito spossante (108 o 144 ripetizioni per esempio) risulta essere facile come un momento di riposo. Si nota come il respiro rallenta.

Colui che pratica gioisce della bella sensazione di aria fresca che sembra salire attraverso la spina dorsale perforando ciascun *Chakra* e gioisce della tiepida aria espirata che sembra permeare ciascuna zona del corpo dall'alto in basso. Tutto questo è percepito realmente, non viene prodotto col puro potere dell'immaginazione! L'atteggiamento è apparentemente passivo, in realtà intelligentemente sensibile e quindi attivo. Il suono del respiro è liscio e senza interruzioni come l'olio versato da una bottiglia. La pratica raggiunge il suo massimo potere e sembra avere una vita sua propria. A un certo momento avrete l'impressione di attraversare un stato mentale che assomiglia all'addormentarsi per poi riacquistare improvvisamente la piena consapevolezza, scoprendo di star nuotando nella luce spirituale. È come quando un aereo emerge dalle nubi nel chiaro cielo trasparente.

#### **4. Navi Kriya**

Con lo stesso metodo descritto nella tecnica *Om Japa*, lasciando che il respiro proceda completamente libero, la consapevolezza sale lungo la spina dorsale. Il *Mantra Om* è posto nei primi cinque *Chakra*, nel *Bindu* e nel punto tra le sopracciglia. Poi il mento è abbassato sulla cavità della gola. Le mani sono unite con le dita intrecciate, palme in basso e i polpastrelli dei pollici che si toccano. *Om* è cantato 75 volte (un calcolo approssimato va benissimo) nell'ombelico a voce o mentalmente. I pollici premono leggermente l'ombelico assieme a ciascun canto di *Om*. Man mano che si procede, si percepisce che una calma energia si raccoglie nella parte medio bassa dell'addome (la corrente *pranica* che vi risiede è chiamata *Samana*).

Completati questi canti di *Om*, il mento è sollevato (si sente una contrazione nei muscoli della nuca.) Ci si concentra prima sul *Bindu* e poi sul terzo *Chakra*. [La concentrazione passa da un *Chakra* all'altro in un attimo, non c'è corrente energetica che collega i due centri.] Ora le dita vengono intrecciate dietro con il palmo delle mani rivolto verso l'alto. *Om* è cantato – o con la voce, o mentalmente - approssimativamente 25 volte nel terzo *Chakra Manipura*. Per ciascun *Om*, i pollici praticano una pressione leggera sulle vertebre lombari. Ricordiamo che il respiro è libero, che non è in alcun modo coordinato con il canto di *Om*. Completati questi canti di *Om*, la posizione normale del mento è ripristinata.

La tecnica si conclude come era iniziata, ma al contrario: *Om* è cantato mentalmente nei vari *Chakra* dal punto tra le sopracciglia al *Muladhara*. Questo è un *Navi Kriya* (dura circa 140-160 secondi). Un *kriyaban* pratica il *Navi Kriya* quattro volte in ciascuna routine.

## 5. Maha Mudra

Si incomincia piegando la gamba sinistra sotto il corpo in modo tale che il tallone sinistro sia il più possibile vicino al perineo, con la gamba destra estesa in avanti. La posizione ideale (anche se non necessaria) è quando il tallone sinistro riesce ad esercitare una pressione sul perineo. Questa pressione è il modo migliore per stimolare la consapevolezza del *Muladhara Chakra* alla base della spina dorsale.

Per mezzo di una profonda inspirazione l'energia è sollevata attraverso il tubo cerebrospinale nel centro della testa (*Ajna Chakra*). Questa è una sensazione semplice e facile da ottenere, non c'è bisogno di renderla troppo complicata.

Trattenendo il respiro, ci si piega in avanti (in maniera molto rilassata) in modo che le mani intrecciate riescano ad afferrare il pollice del piede esteso e serrarsi attorno ad esso. In questa posizione estesa il mento è premuto sul petto in modo naturale. Continuando a trattenere il respiro, si canta mentalmente *Om* nel punto tra le sopracciglia da 6 a 12 volte. Ancora trattenendo il respiro, si ritorna alla posizione iniziale e con una lunga espirazione, si visualizza l'energia tiepida che scende alla base della spina dorsale.

L'intera procedura è poi ripetuta nella posizione simmetrica, col tallone della gamba destra vicino al perineo e la gamba sinistra estesa frontalmente.

La procedura è ripetuta un'altra volta ancora, tenendo ambo le gambe estese.

Questo completa un ciclo di *Maha Mudra*. Di solito richiede 60-80 secondi. Il ciclo è ripetuto due volte ancora per un totale di nove estensioni.

Alcune scuole insegnano, durante l'inspirazione, ad avvicinare il ginocchio della gamba che sta per essere allungata (o entrambi i ginocchi, prima del terzo movimento) al corpo, cosicché la parte superiore della gamba è il più possibile vicina al petto. Le mani, con le dita intrecciate, sono poste attorno al ginocchio ed esercitano pressione su di esso. Si spiega che questo serve a raddrizzare la schiena e a far sì che il suono interno del *Chakra Anahata* divenga udibile.

Questo *Mudra* deve riuscire facilmente, uno non deve farsi male! Per quanto riguarda la distensione in avanti, la maggior parte dei *kriyaban* non è capace di raggiungere tale posizione senza farsi male alla schiena o al ginocchio. Essi non dovrebbero, per alcuna ragione, tenere la gamba diritta, ma piegarla un po' al ginocchio nel modo più opportuno! Nella posizione estesa, trattenendo il respiro, si mantiene una contrazione muscolare alla base della spina dorsale mentre i muscoli addominali sono leggermente tirati in dentro in modo che l'ombelico è premuto verso il centro lombare.

Come abbiamo visto, nella posizione estesa, l'alluce è afferrato con fermezza. Alcune scuole ritengono che questo dettaglio sia particolarmente importante. Esse spiegano che ripetendo questa azione su ciascuna gamba l'equilibrio tra i due canali di *Ida* e *Pingala* è rafforzato. Una variante è la seguente: l'unghia dell'alluce è premuta col pollice della mano destra mentre l'indice e il dito medio sono dietro di esso e la mano sinistra tiene a mo' di coppa la pianta del piede. Quando la procedura è ripetuta con entrambe le gambe estese, le mani allacciate afferrano entrambi i pollici. (Una variante è che i pollici di ciascuna mano premono le unghie rispettive degli alluci mentre indice e medio tengono l'alluce da dietro.)

Il *Maha Mudra* contiene tutti i tre *Bandha*. Applicati simultaneamente con il corpo piegato in avanti, senza usare una eccessiva contrazione, essi aiutano ad essere consapevoli di entrambe le estremità del *Sushumna* e producono la sensazione di una corrente energetica che si muove in alto nella spina dorsale. Col tempo è possibile percepire l'intera *Sushumna* come un canale raggianti.

## **6. Kriya Pranayama col respiro breve**

Il *Pranayama col respiro breve* è basato sul lasciare il respiro muoversi liberamente, sull'osservarlo, sull'essere coscienti di ogni movimento di esso, pause comprese, e coordinare con esso il movimento dell'energia dal *Muladhara* a ciascun *Chakra* e viceversa. Questo fatto invita l'energia a muoversi liberamente verso l'alto attraverso il *Sushumna* e quindi completa il *Maha Mudra* e prepara allo *Yoni Mudra*.

Dopo avere tratto tre profondi respiri, ciascuno che finisce con una espirazione veloce e completa come un sospiro, il tuo respiro dovrebbe essere calmo. Se poni il tuo dito sotto entrambe le narici, il respiro che entra ed esce toccherà appena il dito. Questo è un segnale che il respiro è interiorizzato, come nel *Kriya Yoga* dovrebbe essere. Pratica il seguente esercizio e ripeti il test alla fine: sentirai una notevole differenza.

Concentra l'attenzione sul *Muladhara Chakra*. Quando diventa naturale fare una inspirazione, fallo quel poco che serve tanto velocemente come l'istinto vuole (circa un secondo), fermati un istante nel secondo *Chakra*. Quando ti viene naturale espirare, espira, fermati nel *Muladhara*. Quando ti viene naturale inspirare, inspira, fermati nel terzo *Chakra*. Quando ti viene naturale espirare, espira, fermati nel *Muladhara*.

Continua in tal modo, ripeti la procedura tra il *Muladhara* e il quarto *Chakra*, *Muladhara* e il quinto *Chakra* (poi *Bindu*, *midollo allungato*, quinto, quarto, terzo e secondo *Chakra*). Un ciclo è fatto di 10 respiri brevi. Ripeti più

di un ciclo, finché percepisci molto intensamente che il tuo respiro è molto calmo – quasi impercettibile.

## 7. Pranayama mentale

Questa è la parte più bella della routine. Un *kriyaban* non ha la sensazione di star praticando una particolare tecnica, ma gioisce di momenti di dolce rilassamento. Questo è il momento in cui un profondo *silenzio mentale* si stabilisce nella coscienza e nel corpo.

Dimentica il respiro. Muovi la consapevolezza su e giù lungo la spina dorsale, fermandoti in ciascun centro spinale per 10-20 secondi. Comincia col primo alla base della spina dorsale, spostati nel secondo, terzo e così via. Dopo essere salito al *Bindu*, comincia la discesa, fermandoti nel *midollo allungato*, quinto *Chakra*, quarto *Chakra* e così via. Se ciò è gradevole, si può cantare mentalmente la sillaba *Om* in ciascun *Chakra*. Due sono i punti essenziali che devono verificarsi:

1. I *Chakra* sono come dei nodi che possono essere sciolti "toccandoli" con la concentrazione; il segreto è di porre e mantenere la consapevolezza in ciascuno di essi fin quando si percepisce una particolare sensazione di dolcezza, come se quel *Chakra* si stesse "sciogliendo". Uno deve aspettare intenzionalmente che si produca tale effetto e poi passare al *Chakra* successivo.

2. Oltre alla sensazione di qualcosa che si scioglie, si può anche percepire la sottile irradiazione di ciascun *Chakra* nel corpo. Questo è solo un fatto di pura consapevolezza, un naturale sentire che i *Chakra* sostengono la vitalità di ciascuna parte del corpo.

Il processo di salire e scendere attraverso i *Chakra* è portato avanti fintanto che è agevole. (Un giro completo dura 2-4 minuti.) Un senso di tranquillità, "*Sthir Tattwa*" (*Prana* calmo, statico) è sperimentato nel settimo *Chakra*. Lahiri Mahasaya chiamò questo stato *Paravastha* or *Kriyar Paravastha* – "lo stato che si manifesta dopo la azione del *Kriya*".

Se, per mezzo del puro potere della volontà, tale stato viene richiamato alla consapevolezza il più possibile, in mezzo alle attività della giornata, i risultati sono straordinari. <sup>4</sup>

## 8. Yoni Mudra

La notte, prima di andare a letto, pratica una breve routine *Kriya* (alcuni respiri *Kriya Pranayama* come pure una breve pratica di *Navi Kriya*). <sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Alcuni non comprendono la sottile differenza tra le tecniche n.2 e n.7 della nostra lista: *Om Japa* e *Pranayama mentale*. Praticare *Om Japa*, prima del *Kriya Pranayama*, serve a stimolare ciascun *Chakra*. Ci si ferma in ciascun *Chakra* brevemente, giusto il tempo di farvi vibrare il *Mantra*. Nel *Pranayama mentale* uno assume un atteggiamento più passivo, predisposto più a percepire che a stimolare; le pause sono molto più lunghe. Quando la consapevolezza si ferma per almeno mezzo minuto su un *Chakra*, la percezione di una sensazione dolce e piacevole incanta il *kriyaban* e il respiro rallenta sensibilmente.

<sup>5</sup> Alcuni insegnanti affermano che durante il giorno non si dovrebbe praticare lo *Yoni Mudra*. In realtà

Dopodiché con una profonda inspirazione solleva l'energia nella parte centrale della testa (*Ajna Chakra*.) Se sei capace di praticare il *Kechari Mudra*, premi fermamente la lingua sul punto più alto all'interno della faringe nasale – altrimenti lascia che la lingua stia nella sua normale posizione. Chiudi le "aperture" della testa – gli orecchi con i pollici, le palpebre con gli indici, le narici con i medi, le labbra con l'anulare e il mignolo – in modo che tutta l'energia "illumini" il punto tra le sopracciglia.

Trattenendo il respiro e ripetendo mentalmente diverse volte *Om*, osserva l'intensificazione della luce dell'"occhio spirituale." La luce si condensa in un anello dorato. Il respiro è trattenuto finché ciò è confortevole, finché la necessità di espirare richiama l'attenzione. Espira, scendendo con la consapevolezza lungo la spina dorsale. *Yoni Mudra* è eseguito, normalmente, una volta sola.

Rimani con la concentrazione nel punto tra le sopracciglia cercando di percepire la luce del *Kutastha*. Lo *Yoni Mudra* genera una tale concentrazione di energia nel punto tra le sopracciglia che cambia in meglio la qualità del sonno che segue. Spesso infatti, dopo aver attraversato gli strati del subconscio, la coscienza riesce a toccare il cosiddetto stato "supercosciente."

Inspirare profondamente e poi trattenere il respiro causa un senso di disagio dopo pochi secondi. Ecco un piccolo suggerimento su come diminuire il disagio e rendere possibile l'approfondimento della pratica. Alla fine di una moderata inspirazione (non la tipica del *Kriya Pranayama*, ma una molto breve), si chiudono fermamente tutte le aperture della testa tranne le narici, si lascia uscire una piccola quantità di aria, poi immediatamente si chiudono le narici. Si rilassano i muscoli del torace come se si volesse incominciare una nuova inspirazione: ciò dà la sensazione che il respiro sia divenuto calmo nella zona che va dalla gola al punto tra le sopracciglia. In questa situazione, la concentrazione sul punto tra le sopracciglia e la ripetizione di *Om* per diverse volte, può essere portata avanti e goduta al meglio. L'istruzione tradizionale è aumentare il numero delle ripetizioni di *Om* di una al giorno, fino ad un massimo di 200. Naturalmente, il forzare deve sempre essere evitato.

Durante tutta la pratica, i gomiti sono paralleli al suolo e puntano verso l'esterno. Puoi usare un sostegno per essi. Durante questa speciale azione di osservare la luce, gli indici non devono premere, nel modo più assoluto, sugli occhi – questo è dannoso e, in ogni caso, di nessuna utilità! Se anche la lieve pressione esercitata dalle dita sulle palpebre è fastidiosa, allora gli indici premono sugli angoli degli occhi – o sulla parte superiore degli zigomi.

### **Prime indicazioni sulla routine**

Praticare tutte le tecniche sopra descritte, rispettando l'ordine della loro numerazione, è una buona scelta per coloro che hanno tempo sufficiente per farle. L'esperienza pratica ci insegna che molti preferiscono incominciare col *Maha Mudra* seguito dal *Navi Kriya* e dal *Talabya Kriya*. Poi amano sedere

---

si può benissimo! Comunque, la tecnica è praticata al meglio nella calma profonda della notte, in un rilassamento perfetto e totale.

tranquillamente dedicando 2/3 del tempo restante al *Kriya Pranayama*, e 1/3 al *Pranayama mentale*. Questo è tutto. In tal caso reputano che le tecniche n.2 e n.6 (*Om Japa* e *Kriya Pranayama col respiro breve*) non siano essenziali. Lo *Yoni Mudra* viene praticato di notte, prima di coricarsi.

All'inizio, il *Kriya Pranayama* è praticato 12-24 volte, quindi solo la prima e la seconda parte di esso. In certe occasioni (per esempio durante una meditazione più lunga una volta alla settimana) si possono aggiungere più ripetizioni e sperimentare anche la terza parte del *Kriya Pranayama*. Che non venga l'idea di praticare soltanto la terza parte del *Kriya Pranayama*! Una routine che sia basata totalmente su una forte concentrazione sul *Sahasrara* non è adatta per studenti principianti o di medio livello. Costruire un forte magnete nel *Sahasrara* attraverso la terza parte di *Kriya Pranayama* è il modo più potente di stimolare il risveglio di *Kundalini*. Questo implica che molto materiale dalla mente subcosciente è portato alla superficie. Quasi sicuramente un *kriyaban* sperimenterebbe tutta una gamma di stati d'animo negativi che vanno da una marcata alienazione dalla realtà ad attacchi di panico!

I momenti ideali per la pratica del *Kriya* sono prima della colazione, prima del pranzo a mezzogiorno, pomeriggio tardi prima della cena, e di notte almeno 2-3 ore dopo aver mangiato.

Abbiamo riassunto i punti principali e ora chiudiamo sottolineando semplicemente quanto sia importante dare la massima importanza alla fase distensiva e confortante del *Pranayama mentale*. Una routine di *Kriya* che non termina con il *Pranayama mentale* è come un complesso musicale che abbia accordato gli strumenti e poi abbandoni il palcoscenico! È la fase che porta tutti ad unificarsi in armonia; le increspature nel lago della mente si placano, la consapevolezza diviene trasparente, e la Realtà Ultima è rivelata.

È una calma diffusa; la mente è placata ed in silenzio e guadagna l'energia necessaria per essere più acuta e vigile. È come una spirale, che gradualmente e sistematicamente si prende cura di tutti i livelli dell'essere: è un processo di guarigione. Il suo valore si manifesta durante i momenti difficili della vita quando dobbiamo prendere una importante decisione. Si ha l'impressione che nulla possa interferire e che anche le più grandi difficoltà si dissolvano. Entro la perfetta trasparenza di un ordine interiore, tutti i problemi sono risolti. Si nasce al *Kriya* proprio per mezzo di tale dolce pratica: essa ti proietta in un vero paradiso e la sua bellezza trabocca e inonda la vita.

"... è difficile restare arrabbiati, quando c'è tanta bellezza nel mondo. Talvolta mi sembra di vederla tutta in una volta, ed è troppo, il mio cuore si riempie come un pallone che sta per scoppiare... e poi mi ricordo di rilassarmi, e cesso di tentare di trattenerla, e allora fluisce attraverso di me come pioggia. E non posso che sentire gratitudine per ogni solo momento della mia piccola stupida vita. (*American Beauty*, film; 1999) "

CAPITOLO 7  
**TECNICHE DEI KRIYA SUPERIORI**

Questo capitolo è dedicato a quei studenti che hanno dato prova di un impegno appassionato nella pratica del *Kriya*. Il momento ideale per studiarlo è dopo aver praticato il *Kriya Yoga* quotidianamente per almeno 3-6 mesi, quando c'è un genuino interesse ad approfondire l'esperienza della meditazione.

Illustreremo infatti alcune procedure molto delicate cercando di immaginare il modo migliore che un *Kriya Acharya* potrebbe scegliere per introdurle.

I *Kriya superiori* sono di solito insegnati uno alla volta, e tra una tecnica e la successiva, non solo mesi ma anni potrebbero passare. Tratteremo quindi anche il problema di come chiudere una routine *Kriya*, quando, come di solito avviene, non si pratica tutta la serie completa dei *Kriya superiori*, uno dopo l'altro. Di ciascuna tecnica verrà dato anche un criterio per comprendere quando il tempo è maturo per passare al livello successivo. Il lettore sentirà come non mai quanto possa valere la presenza di un buon insegnante. Un esperto *kriyaban* può comunicare con un semplice gesto, con uno sguardo e anche con la sola presenza quello che le parole scritte non possono rendere. Cominciamo con breve una digressione sul *Kechari Mudra*.

*Kechari Mudra*

Dopo mesi di pratica regolare del *Talabya Kriya*, un *kriyaban* può ritenere che la situazione sia matura per controllare se la punta della lingua, dopo aver toccato l'ugola, riesce a superarla e a toccare il palato duro sopra essa. Un'ottima azione, da portare avanti per alcuni minuti al giorno, è spingere la base della lingua verso l'interno usando le dita mentre la lingua è volta all'indietro.

Dopo alcuni giorni, la punta della lingua toccherà il palato duro oltre l'ugola. Un giorno, rimuovendo le dita, la punta della lingua rimarrà come "intrappolata" in quella posizione. Ciò è possibile in quanto il palato molle (la parte da cui pende l'ugola) è elastico e quando la punta della lingua riesce ad entrare per un centimetro circa nella faringe nasale, esso agisce come una fascia elastica la quale impedisce per alcuni secondi che essa scivoli fuori.

Da quel momento in poi, sforzandosi ogni giorno di praticare almeno 6-12 *Kriya Pranayama* con la lingua in questa posizione – sebbene con qualche inconveniente come per esempio un aumento della salivazione, inghiottire e conseguente interruzione per ripristinare la posizione – il *Kechari Mudra* vero e proprio sarà raggiunto. Nella cavità ci sarà ancora spazio sufficiente per inspirare ed espirare attraverso il naso. Il senso d'irritazione e l'aumento della salivazione saranno superati e da allora la pratica del *Kriya Pranayama* col *Kechari Mudra* sarà facile e confortevole. Col tempo, un *kriyaban* diventa capace di inserire la punta della lingua nel cavo della faringe nasale senza usare le dita.

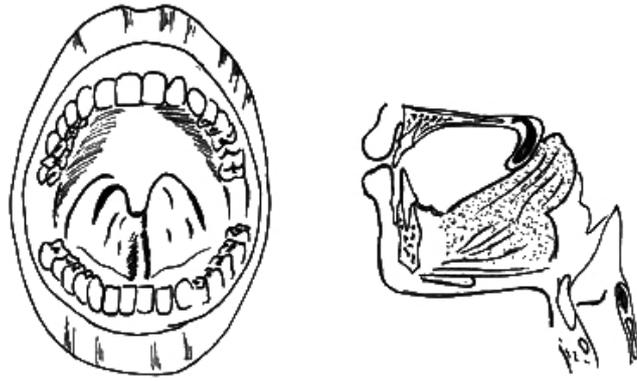


Figura 3. Kechari Mudra

Notate come *Talabya Kriya* e *Kechari Mudra* sono completamente diversi! (Confronta la figura 3 con la figura 2 nel capitolo 6). Mentre pratici il *Talabya Kriya*, aprendo la bocca davanti ad uno specchio, noti le parti cave ai lati del frenulo, che appare come isolato dal corpo della lingua. Invece durante il *Kechari Mudra* non vedi altro che la radice della lingua: è l'ugola che invece tu puoi vedere, spinta in avanti dalla lingua.

Ci sono due principali livelli di *Kechari Mudra*. Dopo alcuni mesi di pratica instancabile uno riesce con la punta della lingua a toccare il punto di confluenza del passaggio nasale entro la cavità del palato. Il tessuto soffice sopra i fori nasali è descritto nella letteratura *Kriya* come un' "ugola sopra l'ugola". La punta della lingua tocca questa piccola zona e ci rimane "attaccata" facilmente.

La letteratura sul *Kriya* afferma che la lingua può anche essere spinta più in alto in modo che la sua punta tocchi un centro più elevato nella parte superiore della faringe nasale. Come qualsiasi atlante d'anatomia può mostrare, la lingua, completamente contenuta nella faringe nasale, non può andare oltre. L'affermazione dunque deve essere letta in senso simbolico. Essa riguarda il sollevamento dell'energia. In effetti, estendendo la lingua al massimo limite, è possibile sperimentare una grande forza di attrazione verso il punto tra le sopracciglia assieme a quella che è solo una sensazione, quella di aver raggiunto, con la punta della lingua una posizione ancora più in alto.

La stessa letteratura afferma anche che, per mezzo del *Kechari* uno è capace di percepire "Amrita", il "Nettare", l'elisir della vita che è un fluido dal gusto dolce che scende dal cervello nel corpo attraverso la lingua. Per quanto riguarda l'importanza di questa esperienza, non sono in grado di aggiungere nulla in quanto ne ho solo sentito parlare e, devo ammettere, non ho mai cercato di averla. Si afferma anche che per ottenere questa esperienza, la punta della lingua dovrebbe toccare tre punti specifici: l'ugola, una piccola asperità sul tetto della faringe nasale sotto la ghiandola pituitaria e il tessuto molle sopra il setto nasale. La punta della lingua dovrebbe ruotare su questi punti almeno per 20-30 secondi; poi facendo un movimento con labbra e bocca come per gustare un liquido o un cibo, si percepirà un certo particolare sapore sulla superficie della lingua. Si può

ripetere l'esercizio diverse volte durante il giorno. Si spiega che quando la vera sensazione di nettare si manifesta, uno deve concentrarsi su di essa, tenendo la lingua in contatto con uno dei centri descritti sopra.

Capisco che il discorso sul nettare affascini uno studente (comunque, dopo un periodo iniziale di intensa eccitazione, tutto è presto dimenticato e colui che pratica non si cura più di esso) ma io penso che due altri punti dovrebbero essere seriamente presi in considerazione e privilegiati con una libera sperimentazione sia durante la meditazione che durante la vita quotidiana (il primo punto.)

1. *Kechari Mudra* riesce a bypassare il sistema energetico mentale. Esso devia la direzione del *Prana* facendo sì che la forza vitale venga sottratta dal processo del pensiero. *Kechari* blocca il chiacchiericcio interno della mente e regala ad essa un importantissimo riposo. La qualità del silenzio e della trasparenza cominciano a divenire la caratteristica della propria coscienza. La mente lavora in modo più sobrio; ciascun pensiero sembra essere più preciso e concreto. Quando è possibile, durante le attività quotidiane, *Kechari Mudra* dovrebbe essere praticato: momenti di pura calma e di silenzio mentale riempiono l'essere! Senza fare alcuna pratica *yogica* aggiuntiva, un'esplosione di gioia interiore, che non ha causa concreta, può apparire nei modi più imprevedibili.

2. Il *Kechari Mudra* rende il *kriyaban* capace di fare un passo gigantesco verso la perfezione del *Kriya Pranayama*. Durante il *Kriya Pranayama* col *Kechari Mudra*, la espirazione che sorge nella faringe nasale ha un bel suono come di un flauto, come di un lieve fischio. Alcune scuole lo chiamano il *Shakti Mantra*. Esso è stato paragonato al "flauto di *Krishna*." Lahiri Mahasaya lo descrisse come "simile a quando uno soffia aria attraverso il buco della serratura." Dice che è come "un rasoio che taglia tutto ciò che è collegato con la mente". Esso ha il potere di eliminare ogni fattore esterno di distrazione inclusi i pensieri ed appare nel momento massimo del rilassamento. Uno può farsi una idea di come dovrebbe essere questo suono tenendo tra le labbra il bordo di un foglio di carta e soffiando gentilmente. Se sopravviene distrazione o ansietà, esso svanisce immediatamente. Praticare il *Kriya Pranayama* in questo modo e gioire degli effetti che ne conseguono, rappresenta una esperienza incantevole, uno dei migliori momenti della vita di un *kriyaban*. Coltivare la perfezione di questo suono, concentrandosi fermamente su di esso, significa creare la migliore base per far sorgere il suono di *Om* in un modo più forte di quello che si può ottenere con la pratica della seconda parte del *Kriya Pranayama*. La letteratura sul *Kriya* spiega che quando accade questo evento, l'esperienza *Omkar* acquisisce l'aspetto dinamico di *Kundalini*; l'anima viaggia attraverso la spina dorsale e brucia nella gioia del *Samadhi*. La modestia è sempre la benvenuta, ma quando questo risultato è realizzato, un'euforia positiva (come se uno avesse trovato la lampada magica di Aladino) non può essere trattenuta. Nel letteratura *Kriya* si dice che se uno ha realizzato un *Pranayama* perfetto, può ottenere attraverso di esso qualsiasi cosa. Bene, se vogliamo pensare ad un *Kriya Pranayama* ideale, senza difetti, il *Kriya Pranayama* con il *Kechari Mudra* e il suono del flauto

corrisponde al nostro ideale.

Nota

Appena ottenuto il *Kechari Mudra* (supponendo che questa posizione venga mantenuta ogni giorno per una media di almeno cinque minuti), durante la prima settimana dell'impiego di esso, potreste sperimentare un senso di "intontimento" dove le facoltà mentali sembrano essere ottuse. Dovete essere preparati a questa eventualità e considerare, durante quella settimana, di astenervi dal guidare e da qualsiasi lavoro che implichi una significativa percentuale di rischio.

### ***Primo Omkar Kriya***

Questa tecnica richiama la seconda parte del *Kriya Pranayama*. Essa è preliminare a tutti i *Kriya superiori*. In essa viene introdotto il *Mantra* di *Vasudeva*: "*Om Namō Bhagavate Vasudevaya*"; le sue dodici sillabe sono poste mentalmente in ciascun *Chakra*, mentre la consapevolezza si sposta in su e in giù all'interno della spina dorsale. La differenza tra il *Primo Omkar Kriya* e la già vista seconda parte del *Kriya Pranayama* è la seguente:

- a. Un breve *Kumbhaka* avviene ora in ogni *Chakra*
- b. Il processo di respirazione si interiorizza sempre di più
- c. Nelle pause alla base e alla cima della spina dorsale ci sono precise istruzioni da rispettare.

La somiglianza tra il *Primo Omkar Kriya* e seconda parte del *Kriya Pranayama*, ha spinto alcuni insegnanti a non fare cenno a questa tecnica. Tale scelta lascia perplessi in quanto se un *kriyaban* impara ad aumentare lo stato di Stabilità nella parte superiore del cervello, il *Thokar* che segue avrà un maggior impatto.

Inoltre, i dolci effetti del *Primo Omkar Kriya* producono un continuo miglioramento della tecnica del *Kriya Pranayama*. Entrambe le tecniche aiutano a percepire il Suono interiore e la Luce spirituale. Senza tali percezioni, la pratica del *Kriya* sarebbe priva della sua propria essenza e lo stesso concetto di meditazione *Kriya* rischierebbe di sgretolarsi.

#### **Istruzioni**

Le mani con le dita intrecciate sono appoggiate sull'addome. Inspirazione ed espirazione sono divise in sei + sei parti. Cominciando dalla posizione col mento appoggiato al petto, inspira sollevando simultaneamente il mento con lentezza come per accompagnare e spingere l'energia nel suo cammino verso l'alto. Le sillabe del *Vasudeva Mantra* ("*Om Namō Bhagavate Vasudevaya*") sono poste mentalmente nella sede di ciascun *Chakra* facendo una breve pausa in ciascuno.

<sup>6</sup> Durante il primo "sorso" dell'inspirazione, la concentrazione è sul *Muladhara*, dove la sillaba *Om* è idealmente "posta"; durante il secondo "sorso"

---

<sup>6</sup> Di sicuro il lettore conosce la pronuncia corretta del *Mantra*, perciò non aggiungo alcun simbolo fonetico. Notiamo che nel *Bindu* non pensiamo *Va* ma *Ba*: questa convenzione si è stabilita attraverso gli anni.

la concentrazione è sul secondo *Chakra*, dove la sillaba *Na* è idealmente posta... e così via, finché *Ba* è posta nel *Bindu*, l'inspirazione è completata e il mento è orizzontale.

Anche l'espiazione è divisa in sei parti ben marcate come pulsazioni. Abbassando lentamente il mento sul petto, la consapevolezza scende lungo la colonna spinale. La sillaba *Te* è posta nel *midollo allungato*, *Va* è posta nel quinto *Chakra*.... e così via.... *Su... De... Va*, finché *Ya* è cantato mentalmente nel *Muladhara*.

Non appena ciò è confortevole, si aggiunge una pausa di 2-3 secondi sia alla fine dell'inspirazione che dell'espiazione. Durante la pausa dopo l'inspirazione, la consapevolezza fa una completa rotazione in senso antiorario lungo la corona della testa. Durante la pausa dopo l'espiazione, la consapevolezza fa una completa rotazione in senso antiorario attorno al *Chakra Muladhara*. La rotazione in alto avviene entro il cervello, sotto l'osso cranico, cominciando dalla regione occipitale, sopra il *Bindu*, e lì ritornando; la testa accompagna questo movimento energetico con un movimento di rotazione non molto marcato (piegandosi leggermente indietro, poi a destra, davanti, a sinistra e in fine indietro). La rotazione in basso avviene nell'immobilità. ["Antiorario" in questo libro è sempre inteso come se osservato dall'alto].

Durante l'inspirazione, i muscoli alla base della colonna spinale possono essere leggermente contratti. Questa contrazione è mantenuta non solo fino alla fine dell'inspirazione ma anche durante la pausa che segue; poi è rilassata e l'espiazione comincia. (Questo dettaglio dovrebbe essere introdotto gradualmente, così che esso non disturbi l'armonia del quadro generale.)

Il tempo globale di un respiro frammentato dipende dall'individuo: di solito è di circa 20-30 secondi.

### **Consigli su come concludere qui la routine Kriya, per chi, cercando di padroneggiare questo livello di Kriya, non pratica ulteriori tecniche**

Lascia che il respiro vada avanti per conto suo, col suo ritmo. Visualizza ciascun *Chakra* come un disco orizzontale, circondalo con le ripetizioni della relativa sillaba ruotando in senso antiorario attorno al *Chakra* tre volte. Le sillabe sono ovviamente *Om, Om, Om...* nel *Muladhara*; *Na, Na, Na...* nello *Swadhistan*; *Mo, Mo, Mo* nel *Manipura*.... Salire e scendere in questo modo dal *Muladhara* al *Bindu* e poi dal *midollo allungato* di nuovo al *Muladhara* è un ciclo: il tempo richiesto è circa 6-9 minuti. Completare da tre a sei cicli è un ottimo raggiungimento! Passando da un *Chakra* al successivo, noterai anche il cambiamento della vibrazione luminosa nella regione tra le sopracciglia. La pratica genera un meraviglioso stato di calma. Si gioisce di una particolare sensazione di immobilità fisica; essa diviene così forte che la spina dorsale ti sembrerà rigida come una barra d'acciaio.

### **Aspetti sottili che si scoprono col tempo**

Da un certo momento in poi, tutti i dettagli fisici sono vissuti in un modo molto sottile. È stato spiegato che avviene un momento in cui il respiro imbecca il "percorso interiore". Il respiro produce solamente un lieve, debole suono oppure

fluisce senza alcun suono. Il movimento della testa è solo accennato e poi può anche sparire del tutto. La rotazione antioraria della consapevolezza attorno alla corona della testa sembra abbassarsi all'interno e toccare il *midollo allungato*, avvolgendosi attorno ad esso. Quando comincia l'espirazione, e tu canti mentalmente *Teeee*, puoi usare gli istanti iniziali della espirazione per intensificare la pressione psichica attorno al *midollo allungato*. Questa azione interiore si estende in modo naturale agli altri *Chakra*. Il percorso di discesa è simile ad un'elica che circonda e crea pressione attorno a ciascun *Chakra*. Ma procedi con calma, non avere fretta!

Probabilmente hai letto da qualche parte che, nel *Pranayama*, l'energia attraversa i *Chakra* proprio come il filo di una collana passa attraverso le perle. Ma questo qui non avviene, il "filo" di energia avvolge ciascuna "perla." Di certo l'abilità che trarremo dalla pratica del *Thokar* (*Secondo* e *Terzo Kriya* che impareremo in seguito), contribuirà molto a perfezionare questo movimento. Pure la pratica del *Kriya Pranayama* ne beneficerà.

Quando dopo mesi di pratica del *Primo Omkar Kriya*, il respiro diviene più sottile, come se stesse per scomparire, quando ciascun *Chakra* è percepito nettamente come una concentrazione di calma energia, mentre la consapevolezza rimane senza sforzo stabile nella regione del sesto *Chakra* (dal punto tra le sopracciglia alla zona occipitale), quello è il momento migliore per incominciare la pratica seguente.

### ***Secondo Omkar Kriya***

[detto anche semplicemente Secondo Kriya]

Ci sono due livelli nella pratica del *Thokar*. *Hridaya-Granthi* (il nodo nel *Chakra Anahata*) è **colpito** per mezzo del *Secondo Omkar Kriya* ed è **perforato** per mezzo del *Terzo Omkar Kriya*. Così troviamo scritto nella letteratura *Kriya*.

Il *Secondo Omkar Kriya* è una intensificazione del precedente: la forza spirituale si muove dalla testa al *Chakra Anahata*. La consapevolezza che si è stabilita nel *Ajna Chakra*, ora si stabilisce in *Anahata Chakra*. Questo evento comporta la morte della mente: si manifesta uno stato particolare di assorbimento estatico; esperienze di felicità, devozione e pace sono percepite come provenienti dal *Chakra* del cuore, pervadendo l'area del torace.

#### **Istruzioni**

Pratica il *Kechari Mudra*. Con il mento abbassato sul petto, inspira sollevando la consapevolezza lungo la colonna spinale, toccando ciascun *Chakra* con le sillabe del *Mantra* (la sillaba *Om* è posta nel primo *Chakra*, *Na* nel secondo, *Mo* nel terzo, *Bha* nel quarto...) – simultaneamente solleva il mento come a seguire il movimento interiore. Le mani (con dita intrecciate) sono poste sopra l'area dell'ombelico come per spingere la regione addominale verso l'alto, creando così una pressione mentale sui primi tre *Chakra*. Il respiro produce solamente un lieve, debole suono nella gola o avviene senza suono. Quando il mento è sollevato, parallelo al suolo, l'inspirazione finisce e la percezione si trova in

*Bindu*. Trattieni il respiro. La testa comincia la sua rotazione muovendosi verso la spalla sinistra (l'orecchio sinistro viene avvicinato alla spalla sinistra, la faccia non si gira né a destra né a sinistra, inoltre il movimento non prevede alcun sobbalzo); *Te* è pensato nel *midollo allungato*. La testa si muove leggermente indietro e, tracciando un arco, raggiunge la spalla destra (l'orecchio destro si avvicina alla spalla destra), la sillaba *Va* è pensata nel *Chakra* cervicale. La rotazione prosegue, la testa viene in avanti di poco e si muove verso sinistra finché l'orecchio sinistro è vicino alla spalla sinistra (la faccia non è volta a sinistra).

Da qui il mento va in giù diagonalmente a colpire il centro del torace e simultaneamente *Su* è vibrato intensamente nell'*Anahata Chakra*. La pausa che segue è breve: quanto basta per lasciarsi rapire dalla radiazione di energia e calore che emana da tale *Chakra*. La contrazione alla base della spina dorsale è rilassata; per mezzo di una lunga espirazione le rimanenti tre sillabe sono "poste" nei primi tre *Chakra* -- *De* nel terzo, *Va* nel secondo, *Ya* nel primo. Durante ciò la testa è tenuta abbassata. La durata di questo processo è di circa 24 secondi. Per diverse settimane, un *kriyaban* esegue questa tecnica 12 volte al giorno, poi aumenta il numero delle ripetizioni di una al giorno fino a raggiungere le 200 ripetizioni.

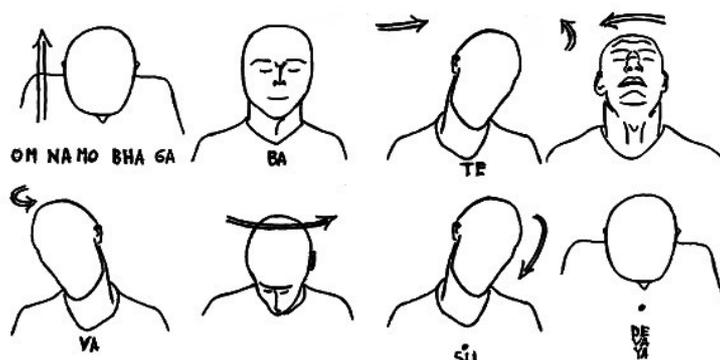


Figura 4. Rotazione della testa nella forma base del Thokar

Un esperto insegnante di *Kriya* controlla che il colpo fisico non sia forzato. Non si dovrebbe permettere che il peso della propria testa spinga il mento verso il petto: in questa condizione, il movimento fisico è decisamente troppo potente e dannoso per la testa e per il collo. Quindi, uno sforzo fisico particolarmente attento è volto ad abbassare il mento, resistendo contemporaneamente alla forza di gravità, concludendo con un leggero sussulto che è percepito intensamente all'interno del quarto *Chakra*. La presenza di problemi fisici (le vertebre cervicali sono molto sensibili!) può richiedere che uno si fermi per alcuni giorni o che pratichi a giorni alterni. È molto meglio incrementare il numero delle ripetizioni solo dopo molto tempo, piuttosto che fronteggiare la prospettiva di sperimentare dolore in testa e nel collo durante l'intera giornata!

### Consiglio su come concludere qui la routine Kriya

Dopo la pratica del *Secondo Omkar Kriya*, ritrova l'immobilità psicologica e fisica praticando almeno 12 ripetizioni del *Primo Omkar Kriya*. Poi pratica il *Pranayama col respiro breve* seguito dal *Pranayama mentale*.

#### **Aspetti sottili che si scoprono col tempo**

Presto o tardi si raggiunge il livello in si ascolta un suono distante come quello del lungo riverbero di una campana. È di enorme importanza cercare di approfondire tale esperienza! Un *kriyaban* deve lasciarsi totalmente assorbire in tal suono. Al suo primo apparire, esso regala un appagamento totale e un senso di sollievo come se il percorso fosse giunto al suo adempimento. La sua bellezza è inesplicabile. Non c'è altra cosa nell'universo concreta e reale quanto lo è questa vibrazione -- espressione della vibrazione cosmica di *Om*. Nella sua delicatezza, dà l'idea di una distanza insondabile. Lieve come una pioggia di petali, bussava dolcemente alle porte dell'intuizione. Si sente che questo suono è la Realtà che sta alla base di ogni Bellezza sperimentata nella vita e che tutte le esperienze d'amore sono come splendidi cristalli che fioriscono attorno al suo filo dorato. Da ora in avanti, purché questa sintonia sia mantenuta, la meditazione diviene una storia di amore con la Bellezza stessa. Tale esperienza ineffabile ci circonda nei momenti difficili della vita, guida i nostri passi quando gli eventi sembrano cospirare a farci dimenticare il sentiero spirituale. Avviene una vera comprensione, un processo di risanamento di vecchie ferite attraverso il risvegliarsi della saggezza. Gli strati più profondi della psiche ne sono influenzati armoniosamente. Tutto sarà come trasfigurato, circondato da un manto morbido che riduce tutte le dissonanze. I nostri ricordi, conflitti ed impossibilità riprendono vita, si placano, si avverano nell'azzurra immobilità che si irradia dal centro del nostro cuore. Una fino ad ora mai sperimentata *Bhakti* (devozione) sorgerà spontanea dal nostro cuore, attraverserà il muro della sfera psicologica e renderà vita ed esperienza spirituale indistinguibili.

Dicevamo di aumentare il numero di ripetizioni da 12 a 200. Quando pratici più di 50 ripetizioni, i movimenti della testa descritti precedentemente sono solo accennati: il mento non si avvicina molto al petto e il colpo sul quarto *Chakra* è raggiunto principalmente dal puro potere della concentrazione mentale. Se incontri qualsivoglia difficoltà fermati prima di raggiungere le 200 ripetizioni. Comunque, quando raggiungi le 200 ripetizioni, o dopo sei mesi di 36 ripetizioni al giorno, puoi incominciare la pratica del terzo passo del *Kriya*.

## ***Terzo Omkar Kriya***

[detto anche semplicemente Terzo Kriya]

Questa tecnica è un'enorme accelerazione del *Secondo Omkar Kriya*, prevedendo che il colpo fisico e mentale venga ripetuto diverse volte, rimanendo nello stato di *Kumbhaka*, la cui durata è gradualmente estesa.

Lo scopo è quello di divenire uno con l'elemento "aria" (il quarto dei cinque *Tattwas*) la cui sede è il quarto *Chakra*. I *Tattwa* (elementi in Sanscrito) sono i cinque elementi: terra, acqua, fuoco, aria ed etere (spazio). Questa è una teoria filosofica che afferma che ogni cosa nell'universo può essere suddivisa in cinque energie primarie. Per un *kriyaban* la teoria dei *Tattwa* non costituisce un tema di inutile speculazione. Essi sono concepiti come una concreta successione di stati di coscienza, la cui intima essenza viene sperimentata durante l'ultimo viaggio verso la Coscienza Assoluta. Ora, entrare in sintonia con il *Tattwa* dell'aria, permette di entrare in uno stato sublime. Poiché la frequenza cardiaca rallenta, lo stato senza respiro può essere finalmente raggiunto.

### **Istruzioni**

Pratica il *Kechari Mudra*. La tecnica è la stessa del *Secondo Kriya*, ma il canto mentale di *Te* nel *midollo*, *Va* nel *cervicale* e *Su* nel *Chakra Anahata* avviene non una ma diverse volte (*Te, Va, Su, Te, Va, Su, Te, Va, Su ...*), trattenendo il respiro.

Dopo aver inspirato (con *Om, Na, Mo...*) e sollevato il *Prana* nella parte superiore dei polmoni, mantieni i muscoli della cassa toracica come chi sta per cominciare una nuova inspirazione. Evita l'azione di sigillare i polmoni (trachea) come invece si farebbe dovendo tuffarsi o anche per fare una immersione in apnea. In questo stato d'animo rilassato, porta avanti senza alcuna fretta i cicli dei movimenti della testa.

Fermati quando l'intuizione ti suggerisce di fermarti, espira lentamente e poni le sillabe *De, Va, Ya* rispettivamente nel terzo, secondo, primo *Chakra*. Mentre fai questo, tieni la testa abbassata. Questa pratica è fatta rigorosamente solo una volta al giorno. La tradizione insegna a cominciare con 12 rotazioni ed aumentare di una al giorno. Per dare un'idea della velocità dei movimenti, l'intero processo, inspirazione ed espirazione incluse, con 12 ripetizioni della rotazione della testa (ciascuna rotazione si conclude con il movimento del mento verso il petto) può durare circa 70-80 secondi. La tradizione spiega che questo *Kriya* può ritenersi completato (padroneggiato) quando uno raggiunge 200 rotazioni, trattenendo il respiro.

## Consiglio su come concludere qui la routine Kriya

Le idee precedenti su cosa fare dopo il *Secondo Omkar Kriya* sono ancora valide. Pratica perciò almeno 12 ripetizioni del *Primo Omkar Kriya*; poi il *Pranayama con respiro breve* seguito dal *Pranayama mentale*.

### Aspetti sottili che si scoprono col tempo

Parliamoci chiaro: chiunque legga la spiegazione precedente, pensa che la richiesta specifica di trattenere il respiro ruotando la testa per un così grande numero di volte sia una impresa impossibile, un tentativo autolesionistico di farsi beffe delle leggi fisiologiche del corpo. Alcuni maligni potrebbero addirittura pensare che tale richiesta non sortisca altro effetto che provocare un serie di amari fallimenti ... questi poi convincerebbero il *kriyaban* ad ... abbandonare definitivamente la pratica, smettendo quindi di scocciare l'insegnante con la richiesta prematura di ricevere l'iniziazione ai *Kriya superiori*...

Orbene, per qualcuno avviene proprio questo. Cercare di fare un gran numero di rotazioni ad alta velocità con l'ossessione di trattenere il respiro, comporta una violenza verso il corpo.

Eppure, la pratica del *Terzo Kriya* è senza dubbio fattibile. Il modo giusto di praticare è una questione di realizzazione interiore – un istinto che viene col tempo, qualora le pratiche precedenti siano state portate avanti onestamente e con viva intelligenza.

Rispettando sempre il fatto che chi ha problemi con le vertebre cervicali, deve praticare a giorni alterni, discutiamo ora due importanti chiavi:

1. Riempi la parte superiore del torace, la gola e la regione attorno ad *Ajna Chakra* con la più grande possibile quantità di *Prana* – come una brocca riempita d'acqua fino all'orlo.

Comincia con 12 rotazioni della testa e aumenta di una al giorno. Semplifica la dinamica e l'intensità fisica dei movimenti. Avvicina il mento al petto prima di avere completato la rotazione della testa. Vale a dire, dopo avere ruotato la testa da sinistra a destra, lascia che il mento "cada" in giù verso il torace dal lato destro, poi sollevalo verso sinistra e prosegui con le rotazioni. Man mano che le rotazioni aumentano, i movimenti della testa dovrebbero essere solo accennati, il mento non dovrebbe avvicinarsi troppo al petto. Se ad un certo numero senti che hai raggiunto il limite e sei lontano dalla meta delle 200 ripetizioni, ritorna indietro di dieci o venti ripetizioni e da lì, con molta pazienza, riparti aumentando di una rotazione al giorno.

2. Se la precedente istruzione non funziona, prova la seguente, interpretandola con intuito e creatività. Mantenendo il torace espanso ed i muscoli addominali e il diaframma perfettamente immobile, lascia che un minimo (quasi impercettibile) sorso di aria esca ogni qualvolta il mento è abbassato verso il torace ed un sorso impercettibile di aria entri ogni qualvolta il mento è sollevato. Non fare alcun specifico atto di inspirare o espirare: rilassati ed il fenomeno prima descritto accadrà spontaneamente. La sensazione sarà sempre quella di non respirare affatto. Un giorno ti accorgerai di star ruotando la testa mentre il respiro è veramente dissolto! Il respiro sembrerà congelato, dissolto nel tuo corpo e il trattenimento sarà perfetto. Una gioia mai provata prima e un senso di

libertà si riverseranno nella tua coscienza. Allora diverrà chiaro il senso della frase di Lahiri Mahasaya: "La mia adorazione avviene in uno strano modo. Non si richiede acqua benedetta, né mezzi speciali. Persino i fiori sono superflui. In questa adorazione tutti gli dei sono scomparsi e il vuoto si unisce con l'euforia." Nessuno può dire a che punto del processo accadrà questo.

Per quanto riguarda l'esperienza *Omkar*, la cosa più importante è cercare l'esperienza della Luce Spirituale. Una forte concentrazione nel punto tra le sopracciglia appare senza sforzo ed è accompagnata da un enorme aumento di beatitudine. Un punto luminoso (*Bindu*) appare; una piccola stella bianca illumina il sentiero verso la Libertà Eterna. La porta del *Sushumna* è aperta. Mente ed ebbrezza si mescolano e la mente entra in una calma perfetta. L'aspirazione bruciante che nasce nel tuo cuore scava un ruscello di devozione genuina. Ti immergerai in qualche cosa di così intensamente bello. Tra le macerie di molte illusioni, questa procedura, nella semplicità della sua essenza, ti aprirà le porte della realizzazione spirituale.

È chiaro che avendo sperimentato questi due aspetti della realtà *Omkar* (Suono e Luce interiori) puoi essere certo di aver praticato correttamente la procedura del *Thokar*. Se tu onestamente ti rendi conto che sei lontano da questi risultati, evita di cimentarti con altre procedure evolute. Pratica lunghe sedute di *Kriya Pranayama* (tre fasi) e del *Primo Omkar Kriya* e cerca l'esperienza di *Omkar* attraverso di essi.

Quando raggiungi le 200 rotazioni durante un singolo *Kumbhaka*, puoi praticare la tecnica del *Quarto Omkar Kriya*. Se l'impresa delle 200 rotazioni sembra impossibile e le due chiavi precedenti sembrano non funzionare, concentra tutti i tuoi sforzi per raggiungere lo stato senza respiro durante la fase finale della tua routine *Kriya* (nella terza parte di questo libro troverai altri preziosi consigli su come raggiungere e consolidare tale stato.) Quando il respiro sembrerà diventare quasi inesistente inizia la pratica quotidiana del *Quarto Omkar Kriya*. Una buona routine è: *Maha Mudra* // 20 *Kriya Pranayama* // *Terzo Omkar Kriya* con 24-36 rotazioni della testa // 12 *Primo Omkar Kriya* // *Navi Kriya* // *Quarto Omkar Kriya* // *Pranayama mentale* // *Yoni Mudra*.

Quando avrai ottenuto dei buoni effetti con il *Quarto Omkar Kriya*, potrai ritentare l'impresa di raggiungere le 200 rotazioni della testa.

### ***Quarto Omkar Kriya***

[detto anche semplicemente *Quarto Kriya*]

Per mezzo del *Thokar*, abbiamo percepito la Luce spirituale nella forma di un "*Bindu*" (un punto). Essa si origina nel *Chakra* del cuore e si stabilisce nel *Kutastha*.

Esploreremo questa luce e vi distingueremo le diverse vibrazioni dei *Chakra* nella spina dorsale. La vibrazione di ciascun *Chakra* si riflette nello specchio del *Kutastha*. Il *Quarto Kriya* è quindi una estensione del *Terzo*. Lo stato particolare creato nel *Chakra* del cuore per mezzo della pratica del *Terzo Kriya* verrà ricreato (o meglio, "cercato") in ciascun *Chakra*. Nel *Terzo Kriya*, abbiamo applicato una fortissima pressione fisica e mentale sul *Chakra* del

cuore, ora estendiamo questa pressione a ciascun *Chakra*, usando una combinazione di mezzi psico fisici.

Il contributo di questa procedura nell'eliminare gli ultimi ostacoli interiori che ci impediscono di entrare in *Sushumna* è enorme. La letteratura *Kriya* afferma: "Dopo dodici cicli di *Quarto Kriya*, uno va oltre il regno di *Stabilità* fino allora raggiunto. L'ultimo guscio dell'illusione è spezzato." Spesso, colui che pratica crede, specialmente all'inizio, che la tecnica non sortisca alcun effetto; chi persevera e sottopone la tecnica ad un ragionevole periodo di prova, incontrerà una decisa trasformazione del proprio stato di coscienza.

La struttura di questa tecnica è ben nota in India ed è considerata il più sottile tra i metodi di utilizzare il *Gayatri Mantra*. Con leggere varianti e ulteriori aggiunte rituali è pubblicata in alcuni libretti. Il *Gayatri Mantra* è considerato essere il veicolo supremo per ottenere l'illuminazione spirituale. La sua forma più pura è *Tat Savitur Varenyam Bhargho Devasya Dhimahi Dhiyo Yonaha Prachodayat*. (Oh grande Luce Spirituale che hai creato l'Universo noi meditiamo sulla Tua gloria. Sei l'incarnazione della Conoscenza. Sei Colei che elimina l'Ignoranza. Possa Tu illuminare il nostro Intelletto e risvegliare la nostra Coscienza Intuitiva.) Questo *Mantra* è preceduto o da una breve o da una lunga invocazione. L'invocazione breve è: *Om Bhur, Om Bhuvah, Om Swaha*. I termini *Bhur, Bhuvah, Swaha* sono delle invocazioni per onorare i piani di esistenza (fisico, astrale e causale) e rivolgersi alle divinità che presiedono ad essi. La lunga invocazione è: *Om Bhur, Om Bhuvah, Om Swaha, Om Mahah, Om Janah, Om Tapah, Om Satyam*. Quest'invocazione è più completa in quanto riconosce che ci sono più livelli di esistenza: i sette *Loka*. *Mahah* è il mondo mentale, il piano dell'equilibrio spirituale; *Janah* è il mondo della pura conoscenza; *Tapah* è il mondo dell'intuizione; *Satyam* è il mondo della Verità Assoluta, Finale. Possiamo essere soddisfatti dalla spiegazione secondo la quale questi sono i sette suoni che attivano i nostri *Chakra* e li mettono in contatto con i sette grandi regni spirituali dell'esistenza. Nella nostra procedura usiamo solamente l'invocazione completa, non tutte le componenti del *Gayatri Mantra*. La tradizione *Kriya* che stiamo qui seguendo associa al Manipur *Om Mahah* e all'Anahata *Om Swaha*. Il motivo di ciò è da cercarsi nel fatto che il mondo del pensiero, evocato da *Om Mahah* s'addice più alla natura del terzo *Chakra*, mentre il mondo causale delle idee pure, evocato da *Om Swaha* è in relazione con Anahata *Chakra*. Per concludere noi associamo un *Mantra* a ciascun *Chakra* nel modo seguente: Muladhara - *Om Bhur*; Swadhistan - *Om Bhuvah*; Manipur - *Om Mahah*; Anahata - *Om Swaha*; Vishuddhi - *Om Janah*; Medulla - *Om Tapah*; Bindu - *Om Satyam*.

### **Istruzioni**

Molto probabilmente non avrai tempo di praticare alcuno dei precedenti *Kriya Superiori*. Praticate questa tecnica durante la vostra routine regolare al posto del *Pranayama mentale*.

Pratica per ogni *Chakra* (nell'ordine: 1, 2, 3, 4, 5, midollo allungato) le azioni seguenti:

1. Contrai i muscoli vicino all'ubicazione fisica del *Chakra*. Rilassa e ripeti 3 volte. Utilizza questa azione fisica per esercitare una grande pressione mentale sull'ubicazione del *Chakra*.

2. Tramite un'inspirazione profonda (non necessariamente lunga come nel *Kriya Pranayama*) visualizza il *Chakra* che sale nel punto tra le sopracciglia, dove lo percepisci come una luna piena.
3. Trattieni il respiro e concentrati sullo "spazio interno" tra le sopracciglia. Questo riesce facile col *Kechari Mudra*.<sup>7</sup> Sullo schermo tra le sopracciglia avrai una particolare esperienza di luce che è diversa per ciascun *Tattwa*.
4. C'è un *Mantra* (specifico per ogni *Chakra*) che è vibrato mentalmente almeno tre volte durante l'azione precedente.
5. Tramite una lunga espirazione, l'energia è abbassata dal punto tra le sopracciglia alla sede del *Chakra*.

Ecco qui i dettagli per ciascun *Chakra*:

#### Primo *Chakra Muladhara*

Azione fisica: pratica il *Mula Bandha* fino a che l'addome e la spina dorsale vibrino. Rilassa. Ripeti 3 volte. *Mantra* da essere utilizzato: *Om Bhur*

#### Secondo *Chakra Swadhisthana*

Azione fisica: pratica *Vairoli Mudra* (contrai e rilassa lo sfintere uretrale ed i muscoli della schiena vicino al centro sacrale.) Ripeti 3 volte. *Mantra* da essere utilizzato: *Om Bhuvah*

#### Terzo *Chakra Manipura*

Azione fisica: contrai rapidamente e rilassa l'ombelico, i muscoli addominali e l'area lombare della spina dorsale. Ripeti 3 volte. *Mantra* da essere utilizzato: *Om Mahah*

#### Quarto *Chakra Anahata*

Azione fisica: avvicina le scapole e concentrati sulla spina dorsale, la parte vicina al cuore. Rilassa. Ripeti 3 volte. *Mantra* da essere utilizzato: *Om Swaha*

#### Quinto *Chakra Vishuddha*

Azione fisica: muovi la testa rapidamente destra-sinistra (senza girare il volto) un paio di volte, percependo un suono nelle vertebre cervicali come di qualcosa che viene macinato. Questo serve solo a localizzare il centro cervicale. Ora contrai i muscoli dietro al collo vicino alle vertebre cervicali e rilassati. Ripeti la contrazione dei muscoli 3 volte. *Mantra* da essere utilizzato: *Om Janah*

---

<sup>7</sup> "Ke-chari" è letteralmente tradotto come "lo stato di coloro che volano nel cielo, nell'etere." Un particolare "spazio" è creato nella regione tra la punta della lingua ed il punto tra le sopracciglia ed è percepito come un "vuoto", sebbene non sia un vuoto fisico. Immergendosi in questo spazio vuoto, è più facile per un *kriyaban* percepire i ritmi di ciascun *Chakra* e distinguerli uno da un altro.

### *Midollo Allungato*

Azione fisica: solleva il mento, tendi i muscoli vicini al *midollo allungato* (sotto la regione occipitale), serra i denti e veda la luce nel punto tra le sopracciglia. Rilassa. Ripeti 3 volte.

*Mantra* da essere utilizzato: *Om Tapah*

Aggiungi una concentrazione particolarmente intensa sul *Bhrumadhya* (punto tra le sopracciglia.) Trattieni il respiro; solleva le sopracciglia, divieni consapevole della luce. Ripeti *Om Satyam*. Rilassa e ripeti un paio di volte.

Ora completa il "giro" sollevando i *Chakra* 5, 4, 3 2 e 1 usando le procedure appena spiegate (contrazione, *Mantra*, particolare esperienza di luce....) L'istruzione è di praticare 12 giri.

Non serve chiedersi cosa fare dopo. Molto probabilmente prima di completare 12 cicli, sarai sommerso da un profondo stato introverso e non sarai capace di fare altro se non restare "perso" in uno stato di beatitudine. Vedrai che è difficile completare quei cicli. Quando sarai capace di farlo, ti troverai molto vicino allo stato di *Samadhi*.

### **Aspetti sottili che si scoprono col tempo**

Un giorno scoprirai che il canto del *Mantra* procede più di tre volte. Il *Tattwa* collegato con un *Chakra* ti ha catturato! Il punto tra le sopracciglia è una regione dove puoi dissolvere il "sigillo" di ciascun *Chakra*. Sperimenterai un senso di immobilità e leggerezza, come se il corpo fosse fatto di aria. Il *Chakra* in cui sei concentrato sarà sperimentato come una grande sfera luminosa. Una simile esperienza accadrà nel prossimo *Chakra*... e così via. Come il numero dei canti mentali del *Mantra* aumenta, il numero dei cicli diminuisce in proporzione. Usa un calcolo approssimativo, tenendo in mente il tempo globale. La meta è raggiungere -- senza forzare -- 36 ripetizioni del *Mantra* per ogni *Chakra*. In quella situazione ideale vi è un solo ciclo. Sia chiaro che durante le 36 ripetizioni, il respiro è trattenuto senza sforzo. Il *Prana* rimane nella regione del sesto *Chakra*. Se senti qualsivoglia disagio, se noti che il *Prana* scende sotto la gola, non ti devi deprimere. Dolcemente espira e trasferisci la tua attenzione al prossimo *Chakra*, sollevandolo come insegnato.

Molti trovano utile questo dettaglio tecnico: prima di sollevare un *Chakra*, fai che l'inspirazione cominci idealmente dalla sua componente "frontale", venga indietro verso la sua sede nella spina dorsale e quindi si sollevi al punto tra le sopracciglia. Per componente "frontale" di un *Chakra* si intende il perineo per *Muladhara*; la regione pubica per *Swadhisthana*; l'ombelico per *Manipura*; la regione centrale dello sterno per *Anahata*; la parte anteriore e superiore della gola per *Vishuddha*.

A mio avviso, dopo sei mesi di *Quarto Kriya*, puoi cominciare la pratica del *Quinto Kriya*. Tieni presente che il *Quinto Kriya* richiede un tempo considerevole.

## ***Quinto Omkar Kriya***

[detto anche semplicemente Quinto Kriya]

La tradizione *Kriya* prevede che questa tecnica sia insegnata in tre sedute distinte: tra la prima e la seconda e tra la seconda e la terza dovrebbe, di solito, passare un anno. È perciò impensabile praticarle tutte quante tanto per fare un esperimento e riuscire a farsi subito un'idea corretta della loro potenzialità. Al contrario, continuando pervicacemente con questo atteggiamento, uno quasi sicuramente rinuncerà per sempre a comprendere e gustare la loro ricchezza e bellezza.

Per mezzo di questa procedura, *Kundalini* è invitata a salire attraverso il *Sushumna*. All'inizio solo una minima quantità di *Prana* riesce ad entrare nel *Sushumna* e a muoversi verso l'alto – questo è dovuto alla nostra irrequietezza mentale. Ma anche se solo un debole filo di energia riesce a raggiungere la testa, un'azione importante può essere fatta. Si può pazientemente guidare questa energia ad attraversare i tre nodi principali (*Granti*): lingua/midollo allungato, cuore e coccige. Questo avviene seguendo il percorso a tre curve *Tribhangamurari* (*Tri-banga-murari* = tre-curva-forma.) Più concentrazione si applica, più beatitudine (ubriacatura) viene generata in colui che pratica. Ripetendo questo processo per un gran numero di volte, *Kundalini* diviene libera di manifestare tutto il suo potere e lo stato di *Samadhi* diventa sempre più vicino.

### *Definizione del percorso Tribhangamurari*

Il percorso *Tribhangamurari* incomincia in *Bindu*, piega a sinistra, scende nella sede del *midollo allungato*, ci passa attraverso e prosegue verso il lato destro del corpo. Raggiunto un punto nella schiena (circa 5-6 centimetri più in su dell'altezza del capezzolo destro), inverte la direzione tagliando il nodo del cuore. Dopo aver raggiunto un punto nella schiena che è 5-6 centimetri più in basso dell'altezza del capezzolo sinistro, cambia di nuovo direzione e punta verso la sede dell'ultimo nodo nella regione del coccige. (Vedi figura 5).

*Tribhangamurari* è il miglior simbolo del *Kriya Yoga* perché mostra il taglio dei tre nodi principali. È anche un simbolo di *Sri Krishna*. La forma di *Krishna*, come dipinto nell'iconografia, è una forma in cui si individuano facilmente tre curve: collo, gambe e schiena sono tenute in una posizione particolare che chiaramente delinea queste tre curve. Una frase attribuita a Lahiri Mahasaya è: "Per rendere questo corpo *Tribhangamurari* (simile a *Krishna*) tre nodi devono essere tagliati."

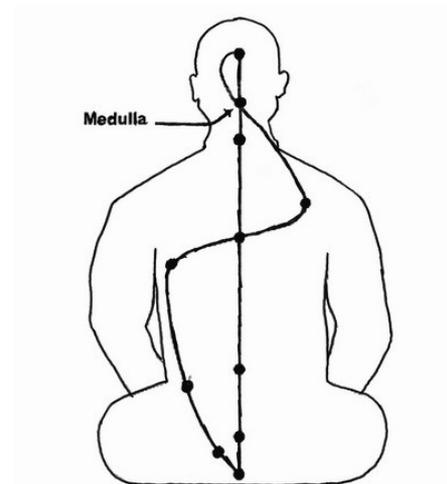


Figura 5. Movimento interiore Tribhangamurari

### Istruzioni -- prima tecnica: Amantrak

Molto probabilmente non avrete tempo di praticare alcuno dei precedenti *Kriya Superiori*. Praticate questa tecnica durante la vostra routine regolare al posto del *Pranayama mentale*. Dopo questa pratica rimanete con la consapevolezza centrata nella luce del *Kutastha*.

Poni la lingua nella posizione *Kechari Mudra*. Dimentica completamente il respiro, lascia che segua il suo ritmo naturale. Molto lentamente, solleva *Prana* e consapevolezza lungo il canale spinale, dal *Muladhara* al *Bindu* – mezzo minuto è richiesto per fare questo. Non fare alcuna pausa nei *Chakra*. Poi lascia che *Prana* e consapevolezza scendano lentamente lungo il percorso *Tribhangamurari* e raggiungano il *Muladhara*. Mezzo minuto è richiesto per fare questo. Questo è un giro completo di *Amantrak* (*Amantrak* significa: "senza usare un *Mantra*") e dura un minuto. Se ti accorgi che esso è più breve, diciamo 45/50 secondi, questo non significa che hai praticato troppo in fretta. Comunque proponiti di raggiungere il tempo esatto.

Per due settimane ripeti questa tecnica 25 volte, una volta al giorno. Poi per altre due settimane ripetila 50 volte, una volta al giorno; poi per altre due settimane 75 volte ... e così via fino a 200 volte al giorno per due settimane. Solo allora puoi cominciare la pratica regolare della seconda tecnica: *Samantrak*.

### Aspetti sottili che si scoprono col tempo

In generale, comunque sia praticata, ciascuna fase del *Quinto Omkar Kriya* ma in particolare la sua prima fase *Amantrak* può essere difficile da sostenere. Si spiega che il flusso *Tribhangamurari* pulisce molta "sporcizia" interiore, ovvero tocca molto materiale inconscio. L'azione di questa tecnica diminuisce la condizione febbrile causata dalle emozioni superficiali, nutrita da certe energie che sorgono dai *Chakra* inferiori. Questo conduce ad un totale cambiamento del modo con cui guardi la vita. I sogni sono molto lucidi. Quando ti svegli al mattino ti sembrerà di aver vissuto un'avventura profondamente intrigante ed affascinante. Durante il giorno il tuo stato d'animo sarà assai strano: potresti sentirti senza entusiasmo; è come se non ci fosse alcuna attività che ti dia soddisfazione. Ti sentirai estraneo a quello che prima ti coinvolgeva. Alcuni

giorni preferirai rimanere a casa, come un convalescente. Aumentando il numero di ripetizioni, quando ti avvicinerai alle 200, ti sembrerà di star per esplodere!

### **Istruzioni -- seconda tecnica: Samantrak**

Molto probabilmente non avrai tempo di praticare alcuno dei precedenti *Kriya Superiori*. Praticate questa tecnica durante la vostra routine regolare al posto del *Pranayama mentale*. Dopo questa pratica rimanete con la consapevolezza centrata nella luce del *Kutastha*.

Poni la lingua nella posizione *Kechari Mudra*. Dimentica completamente il respiro, lascia che segua il suo ritmo naturale. Molto lentamente, solleva *Prana* e consapevolezza lungo il canale spinale, dal *Muladhara* al *Bindu* – mezzo minuto è richiesto per fare questo. La percezione della corrente è intensificata col canto mentale delle sillabe del *Vasudeva Mantra*. *Om, Na, Mo, Bha, Ga* sono vibrato rispettivamente nei primi cinque *Chakra* e *Ba* in *Bindu*.

Poi lascia che *Prana* e consapevolezza scendano lentamente lungo il percorso *Tribhangamurari* e raggiungano il *Muladhara*. Mezzo minuto è richiesto per fare questo. La percezione della corrente *Tribhangamurari* è intensificata col canto mentale delle rimanenti sillabe del *Vasudeva Mantra*. *Teeee* è cantato nel *midollo allungato* ma tu sei capace di percepire come il riverbero di questa vibrazione tocchi il punto tra le sopracciglia – in tal modo tu senti *Teeee* anche nel *Kutastha*. Le sillabe *Va, Su, De* e *Va* sono poste nei quattro nuovi centri fuori dalla spina dorsale; *Ya* è vibrato nel *Muladhara*. Questi quattro nuovi centri sono quattro "vortici" nel flusso principale della corrente – non sono un nuovo insieme di *Chakra*. Ciascuna sillaba quando viene fatta vibrare agisce come un *Thokar* mentale (colpetto): siccome la tecnica è eseguita lentamente, c'è tutto il tempo per rendere questa stimolazione molto efficace. Questo è il segreto della tecnica. Come vedi, quando tu pratichi *Samantrak* tu pratichi *Amantrak* ma con qualcosa in più. E così quando praticherai la terza parte ci aggiungerai i movimenti della testa.

Ebbene, abbiamo descritto un giro di *Samantrak* (*Samantrak* significa: "con un *Mantra*".) Esso dura un minuto. Se ti accorgi che esso è più breve, diciamo 45/50 secondi, questo non significa che hai praticato troppo in fretta. Comunque, proponiti di raggiungere il tempo esatto.

Per due settimane ripeti questa tecnica 25 volte, una volta al giorno. Poi per altre due settimane ripetila 50 volte, una volta al giorno; poi per altre due settimane 75 volte .... e così via fino a 200 volte al giorno per due settimane. Solo allora puoi cominciare la pratica regolare della terza tecnica: *Thokar* lungo il sentiero *Tribhangamurari*.

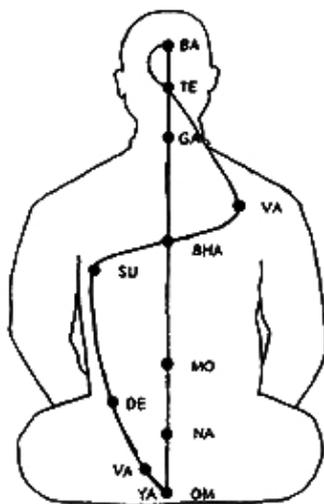


Figura 6. Porre le 12 sillabe lungo il sentiero Tribhangamurari

### **Aspetti sottili che si scoprono col tempo**

Quando si inizia a praticare la tecnica *Samantrak* si pensa che essa consista semplicemente nel praticare la tecnica *Amantrak*, ovvero sentire l'intera corrente millimetro dopo millimetro, e in più pensare le 12 sillabe nei 12 centri. Questo può spingere ad andare più in fretta, poiché nessuno farebbe durare il canto del *Mantra* di *Vasudeva* un minuto esatto. Ma è solo quando tu procedi lentamente che il sentiero *Tribhangamurari* comincia ad essere "illuminato." In questa tecnica, nonostante che la pausa in ciascun *Chakra* sia breve (non certo come il tempo che dedicavamo a ciascun *Chakra* nella pratica del *Quarto Kriya*), noi raccogliamo i frutti di tale *Quarto Kriya*.

I colori dei *Chakra* ovvero i colori dei relativi *Tattwa* cominceranno, prima timidamente e poi con sempre maggiore sicurezza, ad essere percepiti. Si avrà l'impressione che praticare la tecnica *Samantrak* sia come accendere varie luci lungo il percorso *Tribhangamurari*.

La manifestazione della realtà *Omkar* come luce di vari colori diventa ancora più forte per coloro che sanno come trovare il tempo di abbinare a questa pratica 200-300 *Kriya Pranayama* al giorno.

Prima di potenziare ulteriormente l'intensità della tua percezione del movimento *Tribhangamurari* con la procedura seguente, è necessario non aver trascurato di completare le 200 ripetizioni prima di *Amantrak* e poi di *Samantrak*! Rispettata docilmente questa istruzione, puoi essere certo che la pratica seguente – l'essenza del *Quinto Omkar Kriya* – non ti deluderà mai e diverrà, oltre al *Kriya Pranayama*, la tua tecnica preferita.

### **Istruzioni -- terza tecnica: Thokar lungo il sentiero Tribhangamurari**

Pratica la seguente tecnica durante la tua routine regolare, dopo il *Kriya Pranayama* e dopo il *Navi Kriya* (non necessariamente subito dopo il *Navi Kriya* in quanto, come sai, il *Navi Kriya* può essere praticato anche all'inizio della seduta.)

Poni la lingua nella posizione *Kechari Mudra*. Dimentica il respiro. Le mani (con dita intrecciate) sono poste sull'area dell'ombelico così da spingere in su la regione addominale, creando così una pressione mentale sui primi tre *Chakra*. Poni il mento sul petto e muovi energia e consapevolezza molto lentamente lungo la colonna spinale dal *Muladhara* fino al *Bindu*. Il mento sale lentamente seguendo il movimento interiore. "Tocca" internamente ciascun *Chakra* con le sillabe del *Mantra* (*Om* è posto nel primo *Chakra*, *Na* nel secondo...). Quando energia e consapevolezza sono nel *Bindu*, il mento è parallelo al suolo.

Quanto hai fatto è come la prima parte del *Samantrak*, la sola differenza è che la percezione dell'energia è intensificata dal movimento del mento. Anzi, possiamo dire che movimento del mento e movimento dell'energia diventano una sola cosa. Questo crea una particolare intensità mentale di percezione: come spremere con una matita un tubetto quasi vuoto di dentifricio per fargli uscire tutto quello che rimane.

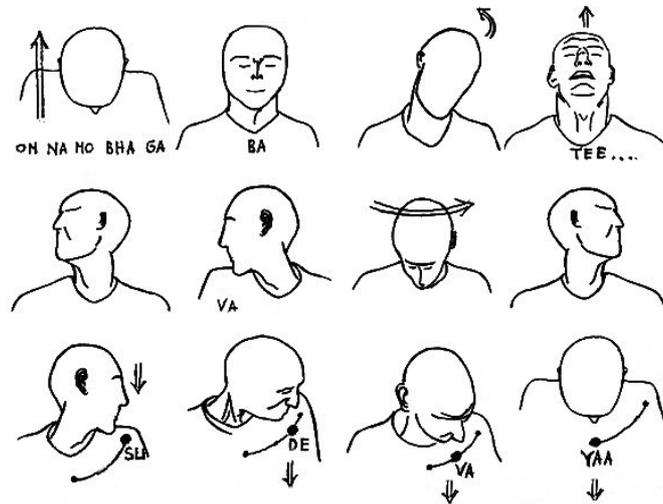


Figura 7. Thokar - Tribhangamurari

Ora comincia la discesa dell'energia. Il movimento della testa seguirà millimetro dopo millimetro il flusso energetico lungo il sentiero *Tribhangamurari*, dal *Bindu* al *Muladhara*, attraversando i tre nodi e toccando i nuovi quattro centri situati al di fuori della spina dorsale. Tutto avverrà in modo fluido, nello spazio di trenta secondi o meno, ma la descrizione che stiamo per dare parrà, di primo acchito, complicata. Con un minimo di pazienza, il giusto movimento della testa potrà essere appreso: basta capire che esso è stato concepito come un modo logico ed efficace per intensificare quel particolare flusso energetico sinuoso verso il basso. Veniamo dunque a descrivere i movimenti della testa.

Senza girare la faccia, piega la testa verso sinistra, di un paio di centimetri, poi solleva il mento e ritorna nel mezzo. Realizza come questo semplice movimento accompagni perfettamente la discesa dell'energia da *Bindu* al midollo allungato lungo la prima curva del sentiero *Tribhangamurari*. Rimani solo un istante in questa posizione col mento sollevato (i muscoli dietro del collo sono contratti) tanto quanto basta per vibrare la sillaba *Teeee* nel *midollo*

*allungato*. Inoltre, come hai appreso in *Samantrak*, cerca di percepire anche il riverbero di questa vibrazione nel punto tra le sopracciglia.

Poi, da questa posizione, volgi la faccia lentamente a destra (come se tu volessi guardare l'area alla tua destra, il più indietro possibile.) Solo la faccia si muove, non il tronco. Durante questo movimento (il movimento è lento – non essere influenzato dalla dinamiche della tecnica del *Thokar* che hai appreso nel *Secondo Kriya*), il flusso interno di energia si muove dal *midollo allungato* all'ottavo centro.

Qui avviene il primo dei cinque colpi psico fisici: il mento tocca la spalla destra per un istante e la sillaba *Va* è fatta vibrare nell'ottavo centro. La spalla pure fa un piccolo movimento verso l'alto per rendere il contatto col mento più facile. Ma attenzione: se senti che stai forzando, non farlo! Se non riesci a toccare la spalla destra col mento, accontentati di avvicinarti alla spalla il più possibile e stimola il centro ottavo con la pura forza mentale.

Poi la faccia si volge lentamente verso sinistra accompagnando, millimetro dopo millimetro, il flusso interno di energia dall'ottavo al nono centro, attraversando il quarto *Chakra*. Se possibile, il mento dovrebbe essere posto sopra la spalla sinistra. Il secondo colpo avviene quando la sillaba *Su* è vibrata nel nono centro mentre il mento tocca per un istante la spalla sinistra – la spalla fa un piccolo movimento verso l'alto per rendere il contatto col mento più facile.

Altri due colpi avvengono quando le sillabe *De* e *Va* vengono poste nel decimo e undicesimo centro. La modalità è la seguente: il mento si muove lentamente verso il centro del petto, sfiorando la clavicola sinistra. Durante questo movimento, due leggeri colpi sono dati sulla clavicola sinistra in posizioni intermedie. (Penso che la Figura 7 ti possa aiutare a capire cosa intendo per "posizioni intermedie.") I colpi, ovviamente, vengono dati nel momento in cui le sillabe del *Mantra* vengono fatte vibrare. Infine, un ultimo colpo è dato sul petto (posizione centrale) quando la sillaba *Ya* è fatta vibrare nel *Muladhara*. Come nella tecnica precedente, se impieghi 45/50 secondi per fare questo giro completo, ciò va bene; comunque cerca sempre di raggiungere la velocità ideale che è di 60 secondi.

Ripeti la procedura 36 volte. Dopo aver completato il numero programmato di giri, calma il sistema per mezzo di una pratica minima di *Samantrak*, poi rilassati praticando un semplice *Pranayama mentale*.

La supervisione di un esperto aiuta ad evitare problemi – intendo problemi fisici di sforzo eccessivo e di dolore nelle vertebre cervicali e nei muscoli del collo. Movimenti bruschi dovrebbero essere evitati; è possibile usare al loro posto una grande intensità mentale di concentrazione. Per un paio di settimane non praticare ogni giorno ma ogni due o tre giorni.

Prima possibile, comincia la routine ad incremento progressivo di questa procedura praticando le dosi seguenti: 36x2, 36x3,..... 36x35, 36x36. Ma attenzione: tra una tappa e la successiva lascia sempre trascorrere una settimana.

A chi ha tempo e buona volontà per completarla, raccomando questa routine come importantissima. Gli effetti saranno forti e comporteranno una grande trasformazione interiore. Un minimo di 8-10 mesi sono richiesti per completarla.

### **Aspetti sottili che si scoprono col tempo**

C'è una naturale tendenza a praticare troppo velocemente, ma in tal modo si rischia di non assaporare mai l'essenza della procedura. Anche se questa tecnica è chiamata da alcuni "*Thokar* dei cinque colpi" qui il *Thokar* avviene in realtà lungo tutto il percorso. *Thokar* significa "toccare con pressione" e la pressione qui avviene su ciascun millimetro del sentiero. Questa è la cosa più importante da realizzare.

Comincia la pratica del *Sesto Kriya* solo quando hai completato la routine incrementale appena descritta.

### ***Sesto Omkar Kriya***

[detto anche semplicemente Sesto Kriya]

Lo stato di perpetua stabilità di *Kundalini* nell'*Ajna Chakra* è raggiunta col *Sesto Omkar Kriya*. Questa tecnica implica l'esperienza del movimento *Tribhangamurari* in piccole dimensioni entro ciascun *Chakra*, *Bindu*, *midollo allungato*, nei quattro centri fuori della spina dorsale localizzati lungo il flusso *Tribhangamurari* e di nuovo nel *Muladhara*.

Questo movimento interiore rappresenta il più profondo aspetto della realtà *Omkar*. Percepirlo significa annientare ogni forma di dualità presente nei *Chakra* e, quindi, nella propria coscienza. Solo poche scuole di *Kriya* hanno svelato la natura di questo micromovimento e rivelato la sua importanza. Purtroppo, molti cercano freneticamente impossibili surrogati di tale esperienza!

### **Istruzioni -- prima parte: Amantrak (micro)**

Poni la lingua nella posizione *Kechari Mudra*. Solleva, tramite una breve inspirazione, il *Prana* contenuto nel *Muladhara Chakra* nel punto tra le sopracciglia. Quando la presenza dell'energia è sentita chiaramente nel punto tra le sopracciglia, ferma il respiro e guarda "in giù" il *Muladhara Chakra*. Visualizzalo come un dischetto orizzontale avente un diametro di circa 2-3 centimetri. Ora, cerca di percepire su quel dischetto il movimento *Tribhangamurari* in piccole dimensioni – più o meno simile a quello che hai già percepito in grandi dimensioni. Con riferimento alla figura 8, parti dal punto B ("back" – parte dietro del *Chakra*) e vai diritto verso F ("front" – parte frontale del *Chakra*); poi ritorna da F a B lungo un sentiero a tre curve. Non preoccuparti del tempo richiesto: può essere breve, può essere lungo ... non importa! Tu solo sforzati di percepire qualcosa. Esercita una moderata ma continua pressione con la tua coscienza sul disco come se tu avessi una penna e tracciassi un bel tratto con forza. Ti può venire spontaneo fare un leggerissimo movimento della spina dorsale (avanti, sinistra, destra, sinistra, centro). Questo movimento dovrebbe essere quasi invisibile ad un osservatore posto davanti a te. Ripeti ancora due volte. Il respiro è trattenuto senza sforzo; il *Prana* rimane totalmente in *Ajna Chakra*. Dopo tre percezioni del movimento completo (un movimento completo è un movimento diritto da B a F, seguito dal movimento sinuoso da F a B) puoi

rilassarti lasciare che il *Prana* scenda in basso. Avviene una sottile espirazione, ma tu nemmeno la percepisci. Passa al secondo *Chakra* e ripeti la stessa procedura.

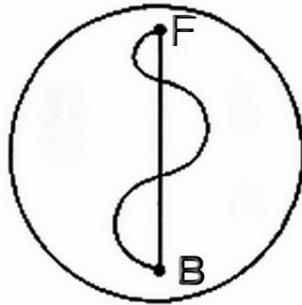


Figure 8. Micro movimento Tribhangamurari entro un Chakra

Ripeti la stessa procedura per i *Chakra* 3, 4 e 5, poi in *Bindu*, poi nel *midollo allungato*, poi nei quattro centri al di fuori della spina dorsale, e finalmente nel *Muladhara*. Questo è il primo giro: pratica dodici giri. Procedi con questa pratica per almeno sei mesi prima di cominciare a familiarizzarti con la seconda parte.

### **Istruzioni -- seconda parte: Samantrak (micro)**

La tecnica è la stessa ma la pressione mentale è aumentata tramite la ripetizione delle sillabe del *Vasudeva Mantra*. Inoltre qui non c'è più l'atto formale di trattenere il respiro ma solo quello di sollevare il *Prana* nel *Kutastha*.

Poni la lingua nella posizione *Kechari Mudra*. Solleva, tramite una breve inspirazione, il *Prana* contenuto nel *Muladhara Chakra* nel punto tra le sopracciglia. Quando la presenza dell'energia è sentita chiaramente nel punto tra le sopracciglia, dimentica il respiro e guarda "in giù" il *Muladhara Chakra* e ripeti mentalmente le sillabe "*Om-Na-Mo-Bha-Ga-Ba-Te-Va-Su-De-Va-Ya*". Fai questo *Japa* senza fretta. Il micro movimento *Tribhangamurari* verrà percepito come nella precedente parte, ma ora la ripetizione mentale delle sillabe aggiungerà una maggiore "pressione". Le sillabe sono come piccole "spinte" o "pulsazioni." La durata di un giro è determinata dalla velocità del canto del *Mantra*. Per molte persone il canto del *Mantra* e, di conseguenza, il micro-movimento dura approssimativamente 10-12 secondi. Comunque rammenta la raccomandazione di Lahiri Mahasaya: "Non abbiate fretta!". Cerca di percepire la differenza tra andare piano e andare velocemente. Se vai lentamente percepirai un enorme potere.

Ripeti il *Vasudeva Mantra* tre volte. Il *Prana* rimane totalmente in testa. In questa seconda parte, la miglior scelta è di restare nell'immobilità perfetta e non usare nessun movimento della colonna spinale. Dopo tre percezioni del movimento completo, ripeti la stessa procedura per i *Chakra* 2, 3, 4 e 5, poi *Bindu*, poi *midollo allungato*, poi i quattro centri al di fuori della spina dorsale e finalmente per il *Muladhara*. Questo è un giro: pratica dodici giri. Procedi con questa pratica fin quando raggiungerai l'età in cui potrai ritirarti dal tuo lavoro e avere tutto il tempo per la meditazione.

Aspettando il momento di andare in pensione, una routine ad incremento progressivo del *Sesto Kriya* è la seguente:

Percepisci il micro-movimento 12 volte in ognuno dei 12 centri e fai un solo giro completo. Ripeti se vuoi, se hai tempo, nei giorni successivi. Dopo una settimana, nel secondo giorno della routine incrementale, percepisci il micro movimento 24 volte in ciascuno dei 12 centri e fai solo un giro completo. Ripeti, se hai tempo, nei giorni successivi.

Trascorsa questa seconda settimana, percepisci il micro-movimento 36 volte in ognuno dei 12 centri...

Hai capito come si prosegue: l'aumento è di 12 in 12, fino all'ultimo numero 12x12. Questo vuole dire che arriverai a percepire 144 micro movimenti nel primo *Chakra*, 144 nel secondo... e così via.

### *Ultima parte della vita*

Parliamo ora della più difficile tra le routine incrementali, adatta a coloro che si sono ritirati in pensione.

Nel primo giorno, il micro-movimento è percepito 36 volte in ognuno dei 12 centri. Si fa un solo giro completo. Dopo una settimana si percepisce il micro movimento  $36 \times 2 = 72$  volte in ciascun *Chakra*. La terza tappa prevederà  $36 \times 3$  in ciascun *Chakra*.

Proseguendo così:  $36 \times 4$ ,  $36 \times 5$ ,  $36 \times 6$ .... ad un certo punto, un intero giorno non è sufficiente a completare un giro. Il carico di lavoro può allora essere diviso in due giorni. Nella mattina del secondo giorno, la tecnica è ripresa esattamente, dove era stata interrotta la notte precedente. Dopo questi due giorni di pratica, potresti aver bisogno di riposare per una settimana o un paio di settimane.

Ad un certo punto, una singola tappa richiederà tre giorni, poi quattro e così via. Il finale  $36 \times 36$  richiederà una settimana o anche di più per essere completato!

Questa routine incrementale rappresenta un gigantesco raggiungimento e un *kriyaban* dovrebbe concedersi la gioia, il privilegio di procedere lentamente. Durante l'epoca della vostra vita quando siete occupati con questa procedura, accadranno molte splendide esperienze e gli ultimi ostacoli interni saranno superati uno dopo l'altro.

Durante ogni tappa, è saggio mantenere il silenzio, evitando qualsivoglia opportunità di conversazione. Comunque, l'uso del buon senso dovrebbe sempre prevalere; se uno si rivolge a noi, una gentile risposta è sempre d'obbligo.

Questa routine ad incremento progressivo è un'ottima preparazione per la cosciente uscita dal corpo al momento della morte (*Mahasamadhi*). Si spiega che esso esaurisce la necessità di reincarnarsi. Come lo *Yoni Mudra* caratterizza l'ultimo momento del giorno quando, avendo concluso tutte le attività, uno sottrae la consapevolezza dal corpo e dal mondo fisico e si prepara al sonno – una "piccola morte" – la procedura prima descritta è come uno *Yoni Mudra* in più

grandi dimensioni, un addio alla vita, un ritorno all'origine. In questo modo uno "muore per sempre": muore ai propri desideri, alla propria ignoranza. Secondo questa tradizione, il meccanismo della morte viene invitato (al momento opportuno) calmando respiro e cuore ed immergendosi profondamente nella realtà *Omkar*.

Nei mesi che precedono tale momento – l'intuizione guida il kriyaban progredito a capire quando tale momento si avvicina – uno dovrebbe praticare estensivamente questa tecnica. È raccomandato di percepire il micro movimento nel punto tra le sopracciglia 36x48 per ogni centro. Questo vuole dire percepire un totale di 20736 micro-movimenti. Siccome è possibile completare ciò con ragionevole facilità in un periodo di 24 giorni, si può presumere che esso sia ripetuto più di una volta. Non è sicuro che, nel momento della morte, un kriyaban esegua la tecnica del Thokar. Possiamo presumere ragionevolmente che non sia sempre possibile compiere il movimento fisico del Thokar. Essere consapevoli del punto tra le sopracciglia può essere l'unica cosa possibile. In tal caso lì facciamo vibrare il Mantra e ci immergiamo nell'Infinito. Sperimentare ciò, è la nostra ardente speranza e determinazione.

CAPITOLO 8  
**VISIONE TEORICA DEL KRIYA YOGA**  
**INTRODUZIONE AD ALCUNE INTERESSANTI VARIANTI**

Quando coloro che sono stati iniziati al *Kriya Yoga* portano avanti per mesi le istruzioni condivise nei precedenti capitoli, ci sono dei risultati che cominciano ad apparire. Tutti sappiamo che nel *Kriya* uno non dovrebbe essere ossessionato dai risultati ma occuparsi principalmente di arrendersi al Divino; tuttavia, capire da un punto di vista teorico quello che sta avvenendo nel proprio sistema psicofisico è utile sia a incoraggiare una pratica sempre più determinata sia ad evitare, inconsapevolmente, di ostacolare il processo in corso.

Quando muovevo i primi passi nel *Kriya*, in mancanza di una buona visione teorica di esso, cercai di organizzare la mia routine quotidiana di *Kriya* seguendo i principi di Patanjali. Fu un memorabile passo in avanti. La centralità che lui dava alla fase del *Pranayama* mi fece capire che non dovevo più preoccuparmi di esercizi preliminari di concentrazione. Con l'aiuto del *Pranayama* avrei creato io stesso la migliore base di calma e di equilibrio che mi avrebbero guidato naturalmente alla fase successiva: il *Pratyahara*, dove la consapevolezza si sarebbe sottratta dalle distrazioni della realtà esterna. Divenne chiaro, altresì, che le tecniche che richiedevano movimento dovevano essere completate prima di raggiungere questa fase. Bastarono queste semplici considerazioni per migliorare notevolmente la mia pratica. Ora, tenuti validi i principi di Patanjali, proporremo una teoria ancora più precisa ed appropriata del *Kriya Yoga*.

Il *Kriya Yoga* è un sentiero spirituale in quattro passi. Questi passi o fasi possono essere definiti nel modo seguente:

1. Sciogliere il nodo della lingua (collegato al midollo allungato)
2. Sciogliere il nodo del centro del cuore (*Anahata Chakra*)
3. Sciogliere il nodo dell'ombelico (collegato al *Manipura Chakra*)
4. Sciogliere il nodo del centro del coccige (*Muladhara Chakra*) collegato al punto tra le sopracciglia. <sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> La principale caratteristica del *Kriya Yoga* è che i suoi passi seguono l'"Ordine pre-inverso". Perché "Pre-inverso"? Dal momento del nostro concepimento, *Kundalini* cominciò un lento viaggio di discesa partendo dalle cellule che formano il nostro cervello e midollo allungato nelle cellule della spina dorsale che si stava formando. Questo è il sentiero diretto. Il risveglio di *Kundalini* segue un "Ordine inverso" -- dal *Muladhara* al cervello. Il sentiero del *Kriya* in quattro passi è un "Viaggio verso il basso" in quanto i nodi sono aperti dall'alto in basso (lingua, cuore, ombelico, coccige.) Quindi segue l'"Ordine pre-inverso." (Questa spiegazione è intesa solo a chiarire il concetto di "Ordine pre-inverso" che potete trovare sui libri. Quello che è importante comprendere, è che noi lavoriamo in quattro diversi posti, rispettando un ordine che è contrario a quello seguito dal *Kundalini Yoga*.)

## *Schema dei nodi*

### **(I) Sciogliere il nodo della lingua (collegato al midollo allungato)**

Il nodo della lingua consiste nel fatto fisiologico che la lingua non riesce normalmente a toccare l'ugola e, di conseguenza, ad entrare nella faringe nasale. Per questa ragione siamo scollegati dalla riserva di energia che ha la sua sede nella regione del *Sahasrara*. Quando col *Kechari Mudra* riusciremo ad accedere a questa inesauribile sorgente interiore, potremo ricevere il meglio dalla nostra pratica del *Kriya*. Molte trasformazioni sottili avverranno nel nostro sistema psico fisico: un quietarsi di tutti i pensieri non graditi e inutili che si insinuano nel principale processo mentale ed un ravvivarsi della forza vitale nel corpo intero. Una sostanza sottile (*amrit*) comincia a scendere, passando attraverso la lingua, poi nella spina dorsale, poi nel corpo.

Chiariamo che attraversare il nodo della lingua è ottenuto parzialmente quando la punta della lingua è semplicemente volta indietro e continua a mantenere il contatto con la parte media del palato superiore, nel punto dove il palato duro diventa molle.

È molto interessante sottolineare che anche il *Talabya Kriya* chiude un importante circuito. Quando la lingua si attacca al palato e la bocca viene aperta, in quell'istante la frattura energetica tra il corpo sotto *Ajna Chakra* e la parte superiore della testa (sede del *Prana* statico e quindi sede di una grande riserva di energia) è momentaneamente guarita.

Dopo aver raggiunto il *Kechari Mudra*, diventa più facile sia focalizzare la consapevolezza sul *midollo allungato* sia ascoltare i suoni interiori e quindi immergersi nell'aspetto *Omkar* del Divino. Perciò alcuni preferiscono chiamare questo nodo: "nodo del *midollo allungato*." Questo nodo non dovrebbe essere confuso con l'ostacolo che si trova nel centro tra le sopracciglia, il quale è collegato al quarto nodo.

### **(II) Sciogliere il nodo del centro del cuore (Anahata Chakra)**

Dopo aver ottenuto il *Kechari Mudra*, il viaggio verso il basso del *Prana* statico dal *Sahasrara* verso il *Muladhara*, dissolvendo via, via tutti gli ostacoli nella spina dorsale, è incominciato.

Sciogliere il nodo del cuore avviene con il contributo di varie pratiche. Avviene con la seconda parte del *Kriya Pranayama* e con i primi tre *Omkar Kriya*. Durante il *Kriya Pranayama* e il *Primo Omkar Kriya*, un *kriyaban* si sforza di rimanere costantemente immerso nel sacro suono *Omkar*. Per mezzo del *Secondo Omkar Kriya* il nodo del cuore è "colpito" tramite l'applicazione di una particolare pressione o colpo (*Thokar*.) La mente diviene morta e un Assorbimento Cosciente si manifesta. Nel *Terzo Omkar Kriya* il nodo del cuore è "perforato" ripetendo la procedura del *Thokar* tante, tante volte. Allora un *kriyaban* percepisce e diviene uno con l'elemento "aria" (il quarto dei cinque *Tattwas*) la cui sede è il quarto *Chakra*. Entrare in sintonia con il *Tattwa* dell'aria, significa entrare in uno stato sublime: la consapevolezza del Suono e della Luce

Divina vengono intensificate enormemente. Lo stato senza respiro è raggiunto perché il respiro è controllato dal plesso cardiaco.

### **(III) Sciogliere il nodo dell'ombelico (collegato al Manipura Chakra)**

Il nodo dell'ombelico viene sciolto per mezzo dell'azione del *Navi Kriya*. Le correnti *Prana* e *Apana* si uniscono nella regione dell'ombelico e la corrente *Samana*, il cui ruolo è di guidare tutto il *Prana* presente nel corpo nel canale di *Sushumna*, è intensificata. Come alcuni testi di *Yoga* confermano, il processo del *Samadhi* comincia nel centro dell'ombelico.

È necessario riconoscere che se noi vogliamo comprendere quello che avviene per mezzo dell'azione del *Navi Kriya*, dobbiamo far riferimento al centro *Dantian*. Tale centro, introdotto dalla *Alchimia Interiore taoista* non è solo una ipotesi teorica ma un realtà tangibile. Esso è localizzato circa otto centimetri sotto l'ombelico e circa quattro centimetri all'interno: può essere visualizzato come una sfera di circa quattro centimetri di diametro. Attraversare il nodo dell'ombelico significa raggiungere con la consapevolezza il centro *Dantian*. Stabilirsi in questa zona, significa nascere alla vita spirituale. *Dantian* è il luogo dove le energie sessuali, dell'amore e quelle spirituali sono raccolte e fuse insieme. Esso contiene la nostra peculiare vibrazione, la "nota" che incarna la nostra volontà di vivere nel corpo fisico. Nei libri di *Kriya Yoga* non trovate espressioni come: "Coltivazione dell'embrione spirituale" o dell'"elisir dell'immortalità"; "Ritornare al centro"; "La nascita del fiore d'oro"; "La creazione della perla lucente." Trovate espressioni come: "Raggiungere lo stato trascendentale del Kriya."

### **(IV) Sciogliere il nodo del centro del coccige (Muladhara Chakra) collegato al punto tra le sopracciglia**

Il lungo processo di sciogliere questo ultimo nodo comincia con l'ottenere una esperienza simile a quella prodotta nello spazio del cuore dalla pratica del *Terzo Omkar Kriya*. Per mezzo del *Quarto Omkar Kriya* i diversi colori dei *Tattwa* sono percepiti. Con tale sforzo la consapevolezza riesce ad entrare in *Sushumna* ed inizia il suo viaggio verso il *Kutastha*. Questo è favorito dal *Quinto Omkar Kriya* che agisce su tutti i tre nodi contemporaneamente. Il *Sesto Omkar Kriya* completa perfettamente la procedura. Le forze principali che impediscono la visione della luce spirituale del *Kutastha* sono dissolte. (Per questo si dice che il nodo del coccige è collegato col centro tra le sopracciglia.)

### Schema globale

Scopo di ciascuna fase	Pratiche di base (Primo Kriya)	Kriya superiori
<b>FASE 1</b> Sciogliere il nodo della lingua e del midollo allungato	■ Kechari Mudra (sia semplificato che nella forma vera e propria). Talabya Kriya	_____
<b>FASE 2</b> Sciogliere il nodo del centro del cuore (Anahata Chakra)	■ Kriya Pranayama prima e seconda parte	Primi tre Omkar Kriya
<b>FASE 3</b> Sciogliere il nodo dell'ombelico & Manipura Chakra	■ Navi Kriya	_____
<b>FASE 4</b> 1.Sciogliere il nodo del centro del coccige (Muladhara Chakra e punto tra le sopracciglia	■ Maha Mudra e Yoni Mudra	Quarto Omkar Kriya (Gayatri Kriya)
2.Collaborare col sollevamento di Kundalini e continuare il lavoro di agire sui nodi	■ Pranayama col respiro breve (respirando dal Muladhara alla sede di ciascun Chakra)	Quinto Omkar Kriya in tre parti (Tribhangamurari Macro)
3.Rendere Kundalini stabile nel Kutastha	■ Yoni Mudra	Sesto Omkar Kriya in due parti (Tribhangamurari Micro)

### *Principi fondamentali per organizzare una routine di Kriya Yoga*

La prima idea che viene in mente cercando di concepire una routine *Kriya* che sia razionale e funzionante, è seguire lo schema di sopra, praticare tutte le tecniche nel loro ordine naturale. Ma questa scelta non funziona bene per chiunque. Le tecniche sono troppe ed è improbabile che esse cooperino a stabilire un fondamento di armonia e di calma. Un'ottima scelta è praticare solo parte delle tecniche.

Consideriamo solo le tecniche del primo *Kriya*. Forti azioni come il *Maha Mudra* e il *Navi Kriya* (che sono concepite per favorire le fasi 4 e 3 del *Kriya*) possono essere praticate all'inizio. Esse riempiono corpo e mente di euforia e vitalità e aiutano ad equilibrare le attività degli emisferi sinistro e destro del cervello. Poi possiamo praticare il *Talabya Kriya*, consapevoli che la pressione unita alla forza di suzione provocata dall'effetto ventosa della lingua sul palato crea una calma improvvisa nel nostro processo pensante. Tutto questo ci aiuterà a sviluppare una esecuzione del *Kriya Pranayama* che non conosce impedimenti. Durante la seconda parte *Kriya Pranayama*, potremo toccare ciascun *Chakra* con una pressione mentale. Pace, gioia interiore, calma del respiro, ascoltare i suoni interiori ... questi sono i risultati attesi. Se abbiamo il tempo per usare la terza parte del *Kriya Pranayama*, inviteremo il *Prana* calmo a scendere dal *Sahasrara*, circondare ciascun *Chakra* e pervadere il nostro corpo. Completato il *Kriya*

*Pranayama*, l'immobilità non sarà interrotta e nel *Pranayama mentale* noi assorbiremo una forma particolare di gioia da ciascuno dei diversi *Chakra*.

Se scegliamo di utilizzare i *Kriya superiori*, dobbiamo stare molto attenti che la routine fluisca in modo naturale. In ogni *Kriya superiore* ci sono tanti dettagli cui prestare attenzione. Un saggio impegno è di focalizzarsi solo su uno di essi finché la sua azione interiore è sentita e incisa nella nostra consapevolezza.

### *Due punti da tener presenti*

a. *Kriya Pranayama*, *Thokar Kriya*, *Tribhangamurari macro* e *Tribhangamurari micro*, sono le quattro istruzioni chiave che, come colonne, sostengono la vasta struttura del *Kriya Yoga*. Rinunciare per mesi o anni anche a uno solo di essi è un imperdonabile errore. Il *Kriya Pranayama* deve essere sempre presente e gli altri tre dovrebbero apparire almeno una volta ogni tre giorni.

b. Una routine *Kriya* non dovrebbe essere concepita come una pura distruzione di quattro ostacoli. Ogni tecnica *Kriya* è stata concepita per ottenere il più alto stadio di sintonia con la realtà *Omkar*. Il contatto con essa deve essere creato e coltivato con grande cura. Trascorsa la prima metà della routine, se non avete raggiunto ancora questo contatto, dimenticate ogni piano prestabilito di pratica e optate decisamente per tecniche semplici come il *Primo Omkar Kriya* o il *Pranayama col respiro breve* per calmare ulteriormente il respiro e la mente finché anche un minimo segno della vibrazione *Omkar* si manifesti.

### Nota

Purtroppo molti libri sul *Kriya* contengono una retorica tediosa, ripetizioni a non finire, il tutto immerso in inutili riferimenti ad astruse teorie filosofiche – ci possono essere uno o due righe interessanti, mentre tutto il resto è da buttare. Io non sconsiglio alcun libro: tutti devono farsi le loro esperienze e toccare con mano quello cui alludo scrivendo "retorica tediosa." Per esempio, come migliaia di persone, anch'io lessi avidamente i commenti ad alcune sacre scritture attribuiti a Lahiri Mahasaya. P. Bhattacharya, eminente discepolo di Lahiri Mahasaya stampò quelle interpretazioni. Questi libri per molto tempo rimasero poco conosciuti, perché redatti in Bengali. Recentemente sono stati tradotti in Inglese. Studiai questi libri con entusiasmo, sperando di trovarvi qualche chiave utile alla mia comprensione del *Kriya*. Ne rimasi deluso. Il loro valore, dal punto di vista esegetico, è quasi nullo. Mi sembra quasi impossibile che provengano realmente da Lahiri Mahasaya: non riesco a intravedere la stessa saggezza pratica e l'enorme realizzazione che egli espresse nei suoi diari e lettere. Vi trovo piuttosto una mente con una tendenza quasi maniaca ad interpretare ogni cosa alla luce del *Kriya*, come se secoli fa gli autori di quei lavori spirituali conoscessero esattamente, una per una tutte le tecniche del *Kriya*. Eppure mi guardo bene dall'affermare che sono adulterati. Credo (questo è quello che molti affermano e non trovo ragione per dubitare) che Lahiri Mahasaya commentò a voce alcuni testi sacri Indiani. Forse, leggendo certi versetti carichi di ispirazione, Lahiri Mahasaya venne trasportato dalla forza del suo acume, dimenticò completamente la scrittura di partenza e, ispirato, parlò ampiamente e liberamente sulle sottigliezze del *Kriya*. Molto probabilmente quello che disse in quell'occasione fu preso come un specifico commento

a quel testo. Inoltre, è possibile che per pubblicare quelle note difficili da comprendere, l'editore le abbia completate con la propria filosofia.

Ci sono invece un paio di testi, scritti da più recenti esperti di *Kriya*, che contengono una visione teorica molto suggestiva del *Kriya Yoga*. Le idee contenute in essi possono essere preziose nell'ispirare la pratica personale.

Voglio qui citare il testo: *Kriya Yoga Vijnan*, di *Swami Nityananda Giri*. L'opera apparve in rete per alcuni mesi e poi fu tolta. Ora la potete acquistare da [www.sivabooks.com](http://www.sivabooks.com). Ho recentemente notato che il filo delle stesse idee si trova anche in: *Kriya Yoga: Its mystery and performing art*, di *Swami Sadhananda Giri* ( West Bengal: Jujersa Yogashram, 1998). In esso troviamo alcune pagine che sono un vero tesoro. Tre altre importanti opere sono: *Kriya Quotes from Swami Satyananda* (2004), *Light of Kriya Yoga* (2008) di *Sri Sailendra Bejoy Dasgupta* pubblicato da *Yoganiketan* e *Kriyagita un commento spirituale di Lahiri Mahasaya*, pubblicato recentemente dalla *Arya mission*. Anche il lavoro di *Swami Satyeswarananda* può essere preso in considerazione.

Voglio anche soffermarmi sul *Puran Purush* di *Ashoke Kumar Chatterjee*. Sebbene non sembra rispettare alcun ordine logico nella disposizione degli argomenti e contiene un numero infinito di ripetizioni e frasi retoriche, penso che studiarlo possa aiutare molto più di altri libri, a capire la personalità di *Lahiri Mahasaya* – con ciò, il nucleo del *Kriya* può essere intuito con la rapidità di una freccia. *Puran Purush* è basato sui diari di *Lahiri Mahasaya*. Uscì in Bengali (poi in Francese e in Inglese) grazie ad uno dei nipoti di *Lahiri Mahasaya*, *Satya Charan Lahiri* (1902 - 1978) che possedeva materialmente quei diari. Con l'aiuto del suo principale discepolo *Ashoke Kumar Chatterjee*, decise di operare una selezione dei principali pensieri che sarebbero potuti tornare utili per coloro che praticavano il *Kriya*. Notevole è l'importanza che viene data al *Pranayama*, al *Thokar* e allo *Yoni Mudra*. Colpisce la sua capacità di comunicare concetti astratti quando afferma che tutto il cammino del *Kriya* è una grande avventura che comincia col *Prana* dinamico e finisce col *Prana* statico. Uno sente un palpito di delizia quando incontra delle frasi che hanno una luce in sé: "*Kutastha* è Dio, Lui è il *Brahma* supremo".

## **INTRODUZIONE AD ALCUNE INTERESSANTI VARIANTI DELLE TECNICHE DEL KRIYA YOGA**

Le varianti delle tecniche del *Kriya Yoga* sono tante. Qui descrivo le più interessanti. Esse sono classificate a seconda della loro origine. Alcune hanno il profumo del *Radhasoami Sant Mat*, altre il potere del *Kundalini Yoga*; alcune tradiscono l'influsso della *Alchimia interiore*. Alcune notizie su questi movimenti sono date in altre parti del libro.

### **1. Varianti che si collegano bene con il lascito originale di Lahiri Mahasaya**

**[1.1]** *Kriya Pranayama in cui il sentiero energetico si trova sia entro che dietro la spina dorsale*

La seguente variante va sempre praticata con la bocca chiusa, possibilmente, con la lingua in *Kechari Mudra*. I suoni nella gola sono quelli che abbiamo già spiegato (capitolo 6).

Inspira visualizzando il respiro che sale attraverso il *Sushumna*, senti la sua freschezza che tocca ciascun *Chakra* dal *Muladhara* al *Vishuddha*, poi *midollo allungato* finché raggiunge il punto tra le sopracciglia. *Om* è cantato mentalmente in ciascuno di questi centri. Dopo una breve pausa con la consapevolezza totalmente focalizzata nel punto tra le sopracciglia, comincia l'espiazione. Durante la prima parte della espiazione, la corrente sale sopra la fronte, poi si piega e si muove indietro sopra il cervello, sotto le ossa del cranio, sotto la fontanella, toccando il *Bindu* e poi il *midollo allungato*. L'espiazione si completa col visualizzare il respiro che scende attraverso la parte posteriore della colonna spinale. *Om* è cantato mentalmente nel *midollo allungato*, poi *Vishuddha*, .... *Muladhara*. Senti il tepore del respiro che tocca ciascun *Chakra* da dietro.

**[1.2] Kriya Pranayama con rapporto 2:3 tra inspirazione ed espiazione**

Un'importante scuola considera il rapporto 2:3 (inspirazione:espiazione) molto più naturale di quello già discusso 1:1. La stessa scuola spiega anche che il trattenimento del respiro dovrebbe durare almeno 4 secondi, ma l'ideale è che duri come l'inspirazione. Tanto per fare un esempio: inspirazione 12 secondi; 4 seconda pausa; 18 secondi espiazione è corretto, ma lo schema ideale da raggiungere in questo caso è: 12-12-18.

**[1.3] Navi Kriya: respirare attraverso la Corda d'Argento**

Considera la spiegazione base data nel capitolo 6. Tutti i dettagli fino all'azione di piegare la testa in avanti rimangono immutati. In questa variante (davvero molto dolce e confortevole) il *Mantra Om* è mentalmente cantato alternativamente tra il punto tra le sopracciglia e l'ombelico (*Om* nel punto tra le sopracciglia, *Om* nell'ombelico, *Om* nel punto tra le sopracciglia, *Om* nell'ombelico... e così via).

Facoltativo (ma molto utile se fatto con un atteggiamento rilassato) è sincronizzare il respiro con il canto di *Om*. Soffermiamoci su questo punto delicato. Visualizza un sottile canale d'argento che collega (esternamente al corpo) il punto tra le sopracciglia con l'ombelico. Quando ti viene naturale avere una inspirazione molto breve, inspira solo quanto è necessario, visualizza il movimento di aria che sale, attraverso il canale visualizzato, dall'ombelico al punto tra le sopracciglia, soffermati un istante tanto quanto basta per cantare *Om* mentalmente. Quando ti viene naturale espirare, espira, visualizza il movimento di aria che scende, attraverso il canale visualizzato, nell'ombelico, soffermati un istante e canta *Om* mentalmente nell'ombelico. Ripetendo questo, sentirai in modo molto marcato, che il respiro comincia a calmarsi e scomparire. Quando questo avviene, continua a cantare il *Mantra Om* alternativamente tra il punto tra le sopracciglia e l'ombelico e a muovere il centro della consapevolezza tra questi due punti, senza cessare di essere consapevole del "canale d'argento." Quando *Om* è cantato circa 75 volte, piega indietro la testa e ripeti una procedura simile cantando *Om* alternativamente tra *Bindu* e il terzo *Chakra*. Visualizza un altro sottile canale d'argento che collega (esternamente al corpo) il *Bindu* con il terzo *Chakra*. Lascia che il tuo respiro – se c'è ancora una traccia di respiro – fluisca

liberamente in quel canale. Quando *Om* è cantato circa 25 volte, riprendi la normale posizione del mento e canta mentalmente *Om* nel punto tra le sopracciglia, *midollo*, *Chakra* 5, 4, 3, 2 e 1. Questo è un *Navi Kriya*. La situazione ottimale è quando ci sono 4 cicli di *Navi Kriya*.

**[1.4] Estendere l'azione del *Thokar* ai primi quattro *Chakra***

La pressione fisica su ciascun *Chakra* si ottiene per mezzo di una estensione molto naturale ed istintiva della procedura della forma base del *Thokar*. L'inspirazione avviene come nella forma base del *Thokar*. Il mento si solleva... *Om, Na, Mo, Bha, Ga* e *Ba* nel *Bindu*. Poi il respiro è trattenuto. Senza girare la faccia, la testa si muove verso la spalla sinistra, poi va un po' indietro e, tracciando un arco, comincia a muoversi verso la spalla destra. Ciò viene eseguito solo a metà: la testa si ferma nel mezzo dove il mento è sollevato tanto quanto è possibile. Nel frattempo, l'energia è scesa dal *Bindu* al *midollo allungato*, non seguendo una linea verticale ma curvando a sinistra. Quando il mento è in su, cantando *Teeee*, tutta la propria consapevolezza viene iniettata come una freccia nel punto tra le sopracciglia. *Kutastha* illumina la parte frontale della testa. (Durante questa azione, *Mula Bandha* può essere aggiunto -- se ciò non disturba.) Da questa posizione col mento in su e continuando a trattenere il respiro la faccia si volge a destra (come quando si vuole guardare attentamente all'area alla nostra destra, più indietro possibile) e poi a sinistra (come quando si vuole guardare attentamente all'area alla nostra sinistra, più indietro possibile). Durante questo movimento si percepisce il quinto *Chakra* cantando mentalmente la sillaba *Va* in esso. Poi, dalla posizione a sinistra, il mento colpisce il centro del torace (come nella forma base del *Thokar*) e la sillaba *Su* è vibrata nel *Chakra* del cuore. Poi, continuando a trattenere il respiro, un altro simile movimento del mento in diagonale da sinistra al petto è ripetuto e l'energia è diretta verso il terzo Chakra dove la sillaba *De* è vibrata; un altro simile movimento dirige l'energia e la sillaba *Va* nel secondo Chakra; in fine un ultimo colpo dirige l'energia e la sillaba *Ya* nel primo Chakra. Una espirazione molto lunga accompagna il movimento dell'energia che, come una luce liquida, sale attraverso la spina dorsale, attraversa ciascun *Chakra* fino al *midollo allungato*, *Bindu* e *fontanella*.

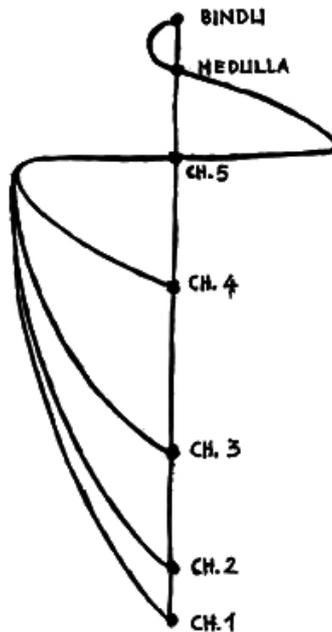


Figura 9. Thokar sui primi quattro Chakra

Il movimento dell'energia viene intensificato usando il movimento del mento che si solleva *molto lentamente* come per sollevare l'energia. Questa procedura può essere ripetuta per un totale da sei a dodici volte. Ma, di solito, una ripetizione è più che sufficiente. Solo un esperto *Acharya* può guidare un *kriyaban* ad aumentare le ripetizioni di questa tecnica. I suoi effetti sono molto difficili da essere assimilati!

**[1.5] Variante Thokar – tutto avviene nel Chakra del cuore**

Da quanto ho capito questa variante non viene proposta in sostituzione del *Secondo* o del *Terzo Kriya* come li abbiamo spiegati nel capitolo 7. Sembra più che altro una evoluzione di essi, dagli effetti forti ma solo quando un *kriyaban* è ben stabilito nelle tecniche base.

Come sempre, solleva *Prana* e consapevolezza lungo la colonna spinale, toccando ciascun *Chakra* con le sillabe del solito *Mantra*; trattenendo il respiro, la testa comincia la sua rotazione muovendosi verso la spalla sinistra; *Te* è posto mentalmente non nel *midollo allungato* ma nel *Chakra* del cuore. La testa si muove leggermente indietro e, tracciando un arco, raggiunge la spalla destra, la sillaba *Va* è posto mentalmente non nel *Chakra* cervicale ma nel *Chakra* del cuore. Adesso, invece di proseguire con la rotazione, il mento venire in giù da destra diagonalmente a colpire il centro del torace e simultaneamente *Su* è vibrato intensamente nel *Chakra* del cuore.

Descriviamo le percezioni interne che accompagnano l'atto di porre mentalmente le tre sillabe in tale luogo. Il *Chakra* del cuore *Anahata* è visualizzato come un disco orizzontale delle dimensioni di una moneta, col diametro di circa tre centimetri. Sulla superficie di questa moneta ideale si percepisce la sensazione di un movimento interiore, *come se i movimenti della*

*testa fossero proiettati sulla sua superficie.* (Vedi Figura 10) Cercherò di essere più chiaro. Mentre la testa si muove verso sinistra, un leggero movimento interiore verso sinistra è percepito nel *Chakra* del cuore; similmente, quando la testa si muove verso destra, si percepisce un movimento verso destra; quando la testa tocca il petto il movimento interiore raggiunge il centro della moneta ideale.

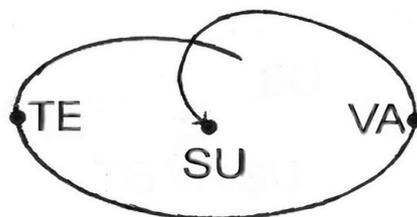


Figura 10. Percezione nel Chakra del cuore

Ripetendo questa percezione (il massimo effetto è sentito durante la procedura del Terzo Kriya: *Te, Va, Su, Te, Va, Su ...* vibrati mentalmente in quel luogo, tante, tante volte), l'attenzione viene catturata da una calda radiazione di energia che brucia entro il quarto *Chakra*. Essa diventa veramente grande e gli effetti si sentono in ogni campo della vita.

Alla fine, per mezzo di una lunga espirazione le rimanenti tre sillabe del *Mantra* sono "poste" nei primi tre *Chakra* – *De* nel terzo, *Va* nel secondo e *Ya* nel primo. Potete gradualmente aumentare il numero delle ripetizioni fino a 200.

Questa variante del *Thokar* è il primo passo nel padroneggiare il processo del *Micro Thokar*, i cui effetti sono oro puro!

### [1.6] *Micro Thokar*

Dopo aver inspirato (con *Om, Na, Mo...*) e sollevato il *Prana* nella parte superiore del torace, mantieni la gabbia toracica e la trachea come quando stai per cominciare una nuova inspirazione. Con uno stato d'animo molto rilassato, comincia a ruotare la testa facendo piccole rotazioni. Consideriamo la *fontanella* come un punto; ebbene quel punto ora disegna un cerchio di non più di 2 - 3 centimetri di diametro. Ci potrebbe essere anche un leggero ma visibile movimento oscillatorio del corpo (torso) come ad accompagnare il movimento della testa.

Trasferisci le ripetizioni di *Te, Va, Su* in testa. Ci sono diversi modi di fare questo: pensa *Te* nel lobo sinistro del cervello, poi per un attimo divieni consapevole della regione occipitale, poi pensa *Va* nel lobo destro e, infine, pensa *Su* nella parte frontale della testa. Mentre pensi *Su*, puoi creare un piccolo (quasi invisibile) sobbalzo – è come se tu bussassi leggermente alla porta del *Kutastha*. Ripeti varie volte. Espira ed inspira quando è necessario.

Ora attiva un movimento interiore antiorario in ciascun *Chakra*. Mentre parte della consapevolezza rimane in testa, trasferisci le ripetizioni di *Te, Va, Su* nel quinto *Chakra*. Pensa "*Te*" quando ti muovi a sinistra del suo centro, "*Va*" quando ti muovi a destra, "*Su*" quando c'è un lieve sobbalzo nel suo centro.

Ripeti tre volte. Il nucleo della procedura è la capacità mentale di creare una pressione mentale entro ciascun *Chakra*.

Sposta l'attenzione sul quarto *Chakra* e ripeti la procedura. Ripetila nel terzo *Chakra* ... e così via ( 2, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 2 ..... ) su e giù lungo la spina dorsale diverse volte. Sviluppa l'abilità di creare una pressione mentale ben precisa diretta verso il nucleo di ciascun *Chakra*. Fai i movimenti sempre più sottili finché raggiungi la perfetta immobilità. Il centro della tua consapevolezza si stabilisce naturalmente nella confortevole luce del sesto *Chakra*. In questa immobilità c'è tutto un tesoro da godersi.

**[1.7] Variante n.1 della procedura del Quarto Kriya (usando il micro Thokar)**

Concentrati nel primo *Chakra Muladhara*. Tramite un'inspirazione profonda (non necessariamente lunga come nel *Kriya Pranayama*) visualizza il *Chakra* che sale nella regione di *Ajna Chakra*, dove lo percepisci come centro luminoso. Trattieni il respiro. Oscilla lentamente la testa a sinistra - destra - ritorna al centro, mantenendo il fuoco della concentrazione su *Ajna Chakra*. Pensa (canta mentalmente) *Te* quando ti muovi a sinistra, *Va* quando ti muovi a destra, *Su* quando ritorni al centro accompagnato da un piccolo fremito di vibrazione. Ripeti tre volte, sempre trattenendo il respiro. Tramite una profonda espirazione, lascia che l'energia ritorni nella sede di quel *Chakra*. Ripeti le stesse azioni e percezioni per i *Chakra* 2, 3, 4 e 5; poi *Bindu* e *midollo allungato* sono similmente "trasportati" nel centro della testa; poi di nuovo il *Chakra* 5, 4, 3, 2 e

Dopo alcune ripetizioni, la procedura si conclude in una contemplazione estatica della luce interiore nel centro della testa.

**[1.8] Variante n.2 della procedura del Quarto Kriya (usando il micro Thokar)**

L'ellisse della corona, visto dall'alto, può essere idealmente diviso in 12 parti.

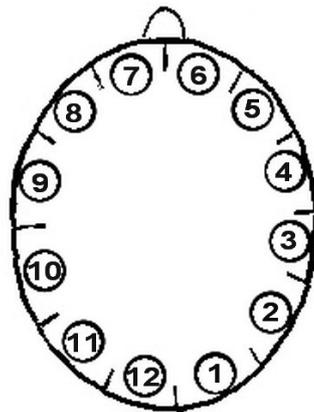


Figura 11. Corona della testa vista dall'alto

Grazie ad una breve inspirazione, il *Chakra Muladhara* è sollevato idealmente nella corona della testa, sopra la zona occipitale, sulla destra (nella parte "1" della figura 10). Ora trattieni il respiro e mantieni il *Prana* in tale zona. Ripeti mentalmente *Te*, *Va*, *Su* tre volte in tale zona. Espira in modo calmo.

Nello stesso modo solleva il secondo *Chakra* nella vicina parte "2" della

corona. Ripeti in questa zona tre volte *Te, Va, Su* ed approfondisci l'esperienza. È chiaro come la stessa procedura è ripetuta per gli altri *Chakra* (3, 4, 5, *Bindu*, *midollo allungato*, 5, 4, 3, 2 e 1) attivando così tutte le parti della corona. Dopo due o tre cicli completi una beatitudine improvvisa si manifesta e uno non riesce a cantare mentalmente più nulla. La procedura si conclude nell'assorbimento estatico.

Questa tecnica ha una corrispondenza con il famoso disegno fatto da Lahiri che mostra ciascun *Chakra* con i petali e tutti i petali sono collegati con la corona. In qualche modo ciascun petalo deve essere percepito nella corona della testa. Tale corrispondenza si realizza ripetendo le sillabe dell'alfabeto sanscrito vibrandole nella corona della testa e nello stesso tempo realizzando che esse sono scritte sui petali di ciascun *Chakra*.

**[1.9] Variante n.3 della procedura del Quarto Kriya (usando il micro Thokar)**  
 Inspira sollevando il *Muladhara Chakra* fino al **midollo allungato**. Trattieni il respiro. Il *Micro Thokar* con *Te, Va, Su* è ora praticato entro il *midollo allungato*. Oscilla lentamente la testa a sinistra – destra – ritorna al centro, mantenendo il fuoco della concentrazione nel *midollo allungato*. Pensa (canta mentalmente) *Te* quando ti muovi a sinistra, *Va* quando ti muovi a destra, *Su* quando ritorni al centro e, per intensificare la percezione del *midollo allungato*, accenni col mento ad un piccolo sobbalzo. Ripeti tre volte, sempre trattenendo il respiro. Espira.

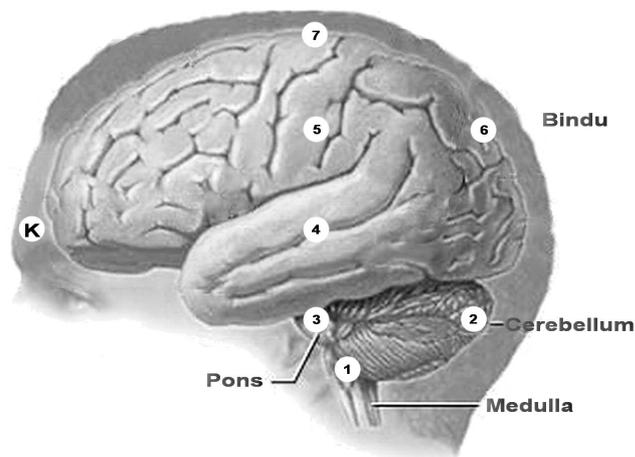


Figura 12. Localizzare alcuni importanti centri all'interno della testa

Ora solleva il secondo *Chakra* fino alla parte posteriore del **cervelletto**. Trattieni il respiro. Ripeti tre volte la procedura descritta sopra con *Te, Va, Su*, focalizzando l'attenzione sulla parte posteriore del cervelletto. Espira e scendi fino alla sede del terzo *Chakra*: inspira e sollevalo al **ponte di Vairoli** (per percepirlo, vieni in avanti dal cervelletto verso il centro della testa, sopra il *midollo allungato* ma due tre centimetri più avanti.) Trattieni il respiro. Ripeti tre volte la procedura descritta sopra con *Te, Va, Su*, focalizzando tutta la tua attenzione nel ponte di Vairoli.

Espira e scendi fino al quarto *Chakra*. Inspira, sollevalo sopra il ponte di Vairoli nel punto che abbiamo indicato con "4" nella figura 12. Per percepire la sua sede oscilla leggermente la testa avanti e indietro. Senti una linea orizzontale che dal punto tra le sopracciglia viene indietro. In contemporanea senti la linea verticale che scende dalla *fontanella*. Questo centro è il punto di intersezione delle due linee. Quando sei sicuro di percepirlo, ripeti tre volte la procedura descritta sopra con *Te, Va, Su*. Espira e scendi fino alla sede del quinto *Chakra*. Inspira, sollevalo nel punto indicato con "5" in figura 12. Per percepirlo, oscilla leggermente la testa avanti e indietro. Senti una linea orizzontale che dal *Bindu* viene orizzontalmente in avanti. In contemporanea senti la linea verticale che scende dalla *fontanella*. Questo centro è il punto di intersezione delle due linee. Ripeti in quel punto tre volte la procedura descritta sopra con *Te, Va, Su*. Espira e scendi fino al *midollo allungato*. Inspiralo e ponilo idealmente nel **Bindu**.

Ripeti ivi tre volte la procedura descritta sopra con *Te, Va, Su*. Espira e scendi nel punto tra le sopracciglia. Inspira solleva idealmente la regione tra le sopracciglia nella **fontanella** – il punto che funge come da interruttore alla coscienza del settimo *Chakra*. Ripeti ivi tre volte la procedura descritta sopra con *Te, Va, Su*.

Espira dalla *fontanella* al punto tra le sopracciglia. Inspira. Espira dal *Bindu* al *midollo allungato*. Inspira. Espira dal punto "5" al *Chakra* cervicale. Inspira. Espira dal punto "4" al quarto *Chakra*. Inspira. Espira dal ponte di Vairoli al terzo *Chakra*. Inspira. Espira dal cervelletto al secondo *Chakra*. Inspira. Espira dal *midollo allungato* al *Muladhara*. Ripeti tutto questo maxi processo dall'inizio, rendendo i movimenti più sottili finché raggiungi la perfetta immobilità -- nel corpo, mente e respiro.

#### Nota

Praticare queste ultime tre tecniche in successione crea un effetto molto forte. Può essere descritto come l'abilità di vedere in maniera impietosamente chiara i tanti espedienti dell'ego che guidano le azioni umane. La ragione di tante decisioni errate appare con definitiva chiarezza, libera da veli e dissimulazioni. L'ego è una struttura mentale molto complicata: non è possibile distruggerlo, ma solo renderlo più trasparente. C'è un prezzo da pagare: possono apparire (ore dopo la pratica) ondate inesplicabili di paura, la sensazione di non sapere chi sei e dove sei diretto. Questa è una reazione naturale che proviene da quei sottili strati del cervello che uno ha toccato.

#### [1.10] *Kriya Pranayama rispettando rigorosamente i tempi prescritti da Lahiri Mahasaya*

Questo insegnamento si basa sulla convinzione che l'indicazione di Lahiri Mahasaya sul tempo necessario per fare un respiro *Kriya* (44 secondi: inspirazione, pausa, espirazione, pausa) non sia qualcosa che viene naturalmente col tempo, ma una istruzione tassativa che richiede sforzo costante, che deve essere accettata dal primo giorno della propria iniziazione. (Questa scuola spiega che tale tempo da impiegarsi per un respiro non viene mai raggiunto spontaneamente e porta come esempio il *Kechari Mudra* che non si verificherà

mai senza uno sforzo specifico.)

Durante l'iniziazione essi insegnano solo quello che ho chiamato *Om Japa nei Chakra* (vedi capitolo 6) – nessuna respirazione è perciò coinvolta con la procedura *Kriya* iniziale. L'unica cosa di cui aver cura è che il canto di *Om* in su ed in giù in 12 luoghi avvenga rigorosamente in 44". Fondamentale è dunque apprendere un ritmo che dovrebbe essere mantenuto nei mesi seguenti.

È poi cura dell'insegnante e intuizione dello studente introdurre gradualmente il respiro senza alterare questo ritmo. Forse la ragione per cui alcune scuole danno *Pranayama con respiro corto* al posto del *Kriya Pranayama* vero e proprio è ciò che rimane di un insegnamento intermedio dato da questa scuola: respirare brevemente in ciascun *Chakra* in modo che tutto il giro (in su e in giù: 12 respiri corti) avvenga in 44 secondi.

Un ottimo insegnamento intermedio è quello di introdurre degli atti di respirazione supplementari. Durante l'inspirazione noi possiamo avere una o due brevi espirazioni senza suono; durante l'espirazione possiamo avere una o due brevi inspirazioni senza suono. Non c'è dubbio che questo disturba il processo del *Kriya Pranayama*. Ma quelli che accettano di praticare in questo modo strano e danno estrema cura al suono nella gola, scopriranno che dopo un minimo di 6-12 respiri, c'è bisogno di una sola interruzione durante l'inspirazione e nessuna durante l'espirazione. Questo è quello che anche un principiante può realizzare presto, al suo primo tentativo.

Un altro insegnamento intermedio è frammentare sottilmente il processo d'inspirazione e di espirazione. Penso inutile qui tentare di spiegare come avvenga questo: coloro che hanno un'esperienza di base col *Kapalabhati Pranayama* capiranno quello che accade.

Chiaramente lo scopo finale è subire una trasformazione nel campo energetico in modo che dopo alcuni anni un respiro *Kriya* avvenga senza sforzo in 44 secondi.

**[1.11]** *Guidare un respiro estremamente lento lungo il sentiero Tribhangamurari*  
Una buona pratica di [1.10] aiuta uno a padroneggiare questa tecnica che alcuni chiamano "*Settimo Kriya*" o "*Purna Kriya*." In questa pratica noi fondiamo la migliore forma di *Kriya Pranayama* con l'esperienza del sentiero *Tribhangamurari*. Questa mescolanza implica che entrambe le procedure siano modificate: il *Pranayama* avviene in 60 secondi (!), mentre il sentiero *Tribhangamurari* incomincia nella fontanella.

Dopo una pratica profonda della terza parte del *Kriya Pranayama* (vedi capitolo 6), applica l'insegnamento [1.10]. Durante l'inspirazione poni le sillabe *Om, Na, Mo, Bha, Ga* nei primi cinque *Chakra* e *Ba* nella fontanella. Poi comincia una lenta espirazione sentendo la corrente che perfora il cranio, sale di un paio di centimetri, curvando poi a sinistra e volgendosi in basso verso il *midollo allungato* dove canti *Teeeee*. [Questa particolare parte del percorso – salendo dalla fontanella e poi girando verso il basso – si può vedere nella iconografia del Signore *Shiva*. In molte rappresentazioni di *Shiva*, si vede che il fiume Gange trova la sua strada attraverso la complicata capigliatura di *Shiva* e scende sulla terra.] Poi tutte le altre parti del percorso sono quelle descritte

precedentemente nel *Quinto Omkar Kriya*. In altre parole il punto *Bindu* è sostituito dalla *fontanella* e la corrente che dovrebbe andare verso il basso, sale per un breve tratto, poi fa una conversione ad U e si muove verso il basso.

Scendendo puoi accennare ai movimenti del *Thokar*, ma solo per alcuni giri, poi mantieni l'immobilità. Non usare alcun mala per contare i respiri. Mentre l'inspirazione avviene in 20 secondi, l'espiazione dovrebbe avvenire in 30-40 secondi.

### **[1.12] Forma evoluta del Thokar – diverse rotazioni e un solo colpo finale**

Ero incerto se riportare questa variante del *Thokar*, perché mi pare non solo difficile da praticare ma anche pericolosa se l'ultimo colpo è dato con grande forza fisica (il che può danneggiare le delicate strutture delle vertebre cervicali, con muscoli, ossa, legamenti ...). Questa è una variante del *Thokar* in cui ci sono diverse rotazioni della testa, prive di qualsivoglia colpo. Grande energia è accumulata nella testa. Solo dopo l'ultima rotazione, avviene il *Thokar* finale.

Porta la consapevolezza nei *Chakra* superiori per mezzo di una profonda inspirazione. Poi il respiro è trattenuto e la testa è mossa continuamente in movimento circolare antiorario. La sillaba *Te* è posta nel *midollo allungato* e *Va* nel *Chakra* cervicale. La procedura prosegue per molte dozzine di rotazioni: *Te, Va, Te, Va, Te, Va...* mentre la percezione di quei due centri cresce in intensità. Poi accade il *Thokar*: un potente colpo ("potente" dal punto di vista psichico e pranico) sul cuore e *Su* è posto nel *Chakra* del cuore. Un *kriyaban* rimane in questa posizione per alcuni minuti avendo la percezione di una grande devozione e beatitudine.

## **2. Varianti influenzate dal culto Radhasoami**

La fede *Radhasoami* è anche noto come *Sant Mat* (Sentiero dei Santi). Questa organizzazione spirituale nasceva nel 19 secolo in India. Secondo tale religione, l'uomo, lasciato ai suoi mezzi, non è sostanzialmente capace di avvicinarsi a Dio senza l'intermediazione di un *Guru* vivente e di particolari tecniche di meditazione che puntano ad avere l'esperienza di suono divino e luce. Il loro metodo di pratica è chiamato *Surat Shabda Yoga*. Ogni *kriyaban* può trarre profitto da questi metodi di meditazione che sono sempre dolci e riempiono di beatitudine.

### **[2.1] Respirare nei Chakra**

Dirigi la consapevolezza nella sede del *Chakra Muladhara*. Respira liberamente ed immagina che l'aria entri ed esca in quel punto. Senti che stai inspirando ed espirando direttamente nel *Muladhara*. Sali in tutti gli altri *Chakra*, inspirando ed espirando una volta in ciascuno. Ripeti il circuito 6-12 volte. Un respiro completo può durare 5-10 secondi. Potrai scoprire di star facendo automaticamente i suoni nella gola come nel *Kriya Pranayama*. Questo aiuterà la tua interiorizzazione.

### **[2.2] Centrarsi in Ajna**

Con la lingua rivolta indietro, con la sua punta che tocca il centro del palato, dirigi la concentrazione nel centro del cervello.

Percepisci una linea ideale che collega le due tempie. Muovi la testa lateralmente lentamente e dolcemente (di pochi millimetri) avendo una piacevole sensazione della vibrazione *Omkar* che si muove da una metà del cervello all'altra. Diminuisci il movimento finché non è più percettibile.

Percepisci un'altra linea ideale che viene indietro dal *Kutastha* alla regione occipitale. Percepisci la vibrazione *Omkar* nella zona occipitale e guidala lentamente verso il *Kutastha*. Qui fai una pausa. Fai il processo inverso. (Questo avviene in 12/20 secondi). Ripeti diverse volte. Se intuitivamente percepisci che un leggero movimento della testa (sollevarla e abbassarla dolcemente di alcuni millimetri) può aiutarti in questa percezione, fallo; diminuisci il movimento finché non è più percettibile. Avrai una netta percezione del canale che collega il *Kutastha* col *Bindu*.

Di nuovo oscilla lateralmente la testa e poi avanti e indietro, in tal modo è possibile discernere il punto d'intersezione tra le due linee. Questa intersezione (la sede di *Ajna Chakra*) è il luogo migliore per concentrarsi onde avere la piena esperienza del movimento interiore di *Omkar*.

Per perfezionare la tua concentrazione su *Ajna*, visualizza la spina dorsale come un pozzo. La consapevolezza sale e scende come una secchia attraversando i *Chakra*. Restando sempre con il centro dell'attenzione in *Ajna*, una parte di essa è posta nel *Muladhara* cercando di sentirvi una sensazione di oscillazione, di qualcosa fluttuante. Questo avviene per ciascun *Chakra* fino al cervicale, poi *Ajna*. A questo punto la concentrazione su *Ajna* dovrebbe essere ottimale.

### [2.3] *Piegamenti in avanti e Maha Mudra*

Prima della pratica del *Maha Mudra* vero e proprio, siediti nella posizione del mezzo loto o sui talloni. Per mezzo di una profonda inspirazione (non necessariamente lunga come nel *Kriya Pranayama*) visualizza il primo *Chakra* che si solleva nel punto tra le sopracciglia; trattieni il respiro, piega il corpo in avanti. La testa è posta nella regione fra i ginocchi (vedi figura 12). Le mani possono essere usate come più viene naturale; il respiro è trattenuto durante l'intera sequenza del piegamento. La testa si avvicina al ginocchio destro, la faccia è girata verso il ginocchio sinistro; poi la testa viene vicino al ginocchio sinistro, il volto è girato verso il ginocchio destro. Poi ritorna nella posizione di partenza con la schiena dritta. Tramite una lunga espirazione, guida l'energia in giù dal *Kutastha* al *Muladhara*. Poi concentrati sul secondo *Chakra* e ripeti la procedura (lo sollevi, poi ti pieghi in avanti, e così via ...). Bastano cinque piegamenti, uno per ciascun *Chakra*. In alcune scuole, questa tecnica è chiamata *Guru Pranayama* poiché nel primo *Chakra* puoi visualizzare il tuo *Guru*, nel secondo *Lahiri Mahasaya*, nel terzo *Mahavatar Babaji*, nel quarto *Sri Krishna* e, infine, nel quinto il *Divino senza forma*.

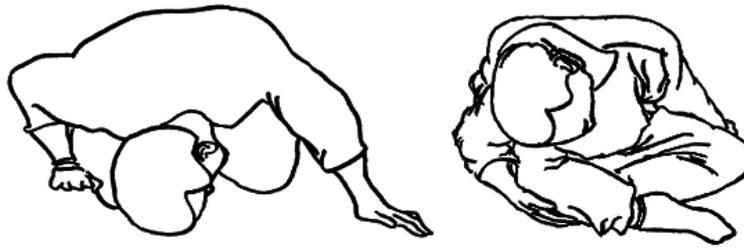


Figura 13. Piegamenti in avanti partendo da seduto sui talloni o dalla posizione del mezzo loto

Quanto abbiamo spiegato è solo il guscio esterno della pratica. Ripetendo questa procedura per diversi giorni, quando ti concentri su un *Chakra*, percepirai una sensazione di movimento, di oscillazione. Inoltre, quando la testa tocca il pavimento, sarà facile sentire la stessa sensazione di oscillazione sia nella parte della testa che si trova in basso che in quella che si trova in alto. Per intensificare questa esperienza, rimani più secondi con la testa sul pavimento, respirando normalmente. Quando la testa si avvicina al ginocchio destro e la faccia è girata verso il ginocchio sinistro, si percepisce una pressione sul lato destro della testa mentre una sensazione di spazio è percepita entro la parte sinistra del cervello. Le percezioni si scambiano quando la testa si avvicina al ginocchio sinistro. Quando la testa è posta nella regione tra i ginocchi e la faccia è rivolta in basso, una pressione è percepita sulla fronte mentre una sensazione di spazio è percepita entro la regione occipitale. Se segui queste istruzioni, quando ti sollevi, fai una profonda inspirazione seguita da una profonda espirazione.

Ora pratica il *Maha Mudra*, ma quando la gamba destra è distesa, la mano destra afferra le dita del piede destro e la mano sinistra afferra il lato interno del piede destro (l'arcata del piede); la faccia è girata verso sinistra mentre il respiro è trattenuto. Una "pressione interna" sulla parte destra della testa è percepita. Ciò contrasta con la sensazione di spazio libero nella parte sinistra del cervello. Praticando la posizione opposta, le sensazioni sono invertite. Quando entrambe le gambe sono distese, la pressione deve essere percepita sulla parte frontale della testa. Mentre ti allunghi in avanti trattenendo il respiro nella posizione prevista per il *Maha Mudra*, canta *Om* nei *Chakra* in salita, cercando di percepire l'oscillazione in ciascuno.

#### [2.4] *Kriya Pranayama sollevando un Chakra alla volta*

Parte dell'attenzione scende da *Ajna* al *Chakra Muladhara*. Grazie ad una breve inspirazione, questo *Chakra* è sollevato idealmente in *Ajna*. Poi con una breve espirazione, è idealmente riportato indietro alla sua sede alla base della spina dorsale. Parte dell'attenzione è posta sul secondo *Chakra*: il processo è ripetuto. Poi 3, 4, 5. Poi *Ajna* è sollevato in un modo simile alla fontanella. Poi la fontanella è sollevata 12 centimetri sopra. Ciò avviene una seconda volta, poi *Ajna*, poi 5, 4, 3, 2 e il primo *Chakra*. La sequenza di questi 14 respiri può essere ripetuta.

*Cenno a una diversa interpretazione della variante precedente*

Praticando il *Kriya Pranayama* di base (vedi capitolo 6), durante il primo respiro, concentrati su tutta la spina dorsale ma sul *Chakra Muladhara* in particolare – come se esso fosse il punto più importante della spina dorsale. Durante il secondo respiro, considera invece il *Chakra Swadhisthana* come il punto più importante della spina dorsale ... e così via (terzo, quarto, quinto, *Bindu*, midollo allungato, quinto... *Muladhara*). È come se con ciascun respiro tu evocassi la calma, la dolcezza di un diverso *Chakra*. Dopo dodici respiri, sentirai che qualcosa è cambiato, che sei più interiorizzato. Questo piccolo espediente riesce a calmare la mente in modo stupefacente.

### **[2.5]** *Kriya Pranayama col Mantra So Ham*

Accompagna l'inspirazione del *Kriya Pranayama* "evocando" intensamente il suono "So" nella vostra consapevolezza. Accompagna l'espirazione con una consapevolezza totale del suono "Ham". Cerca di sentire realmente tali suoni nel respiro. Procedi imperterrito, senza lasciarti scoraggiare. Entrerai in uno stato profondamente interiorizzato e potrai gioire della reale esperienza di quei suoni entro il riverbero oceanico di *Om*.

### **[2.6]** *Un modo dolce e confortevole di praticare il Thokar*

Questa procedura può essere utile per coloro che hanno problemi con la forma tradizionale di *Thokar* e preferiscono un approccio più delicato.

L'inspirazione avviene come nella forma base del *Thokar*. Il mento si solleva... *Om, Na, Mo... Ba* nel *Bindu*. Poi il respiro è trattenuto. Il mento si piega in avanti, abbassandosi verso la cavità della gola: una certa pressione interiore tocca la parte frontale del *Chakra* del cuore. La testa ritorna nella sua posizione normale e poi si piega leggermente verso la spalla sinistra, senza volgere la faccia. Avviene di nuovo la stessa esperienza: una certa pressione interiore è sentita nella parte sinistra del *Chakra* del cuore. La testa ritorna nella sua posizione normale e si piega indietro: avviene la stessa esperienza e la pressione è sentita nella parte dietro del *Chakra* del cuore. La testa ritorna nella sua posizione normale e si piega leggermente verso la spalla destra, senza volgere la faccia: la pressione è percepita nella parte destra del *Chakra* del cuore. La testa ritorna nella sua posizione normale, poi il mento si piega in avanti, abbassandosi verso la cavità della gola... la pressione è percepita nella parte frontale del *Chakra* del cuore. Poi la testa ritorna nella sua posizione normale. Durante questi cinque piegamenti trattenendo il respiro, nessun *Mantra* viene utilizzato. Poi la espirazione guida la consapevolezza attraverso i *Chakra* nel *Muladhara*. La sillaba *Te* è posta nel *midollo allungato*, *Va* nel quinto *Chakra*... e così via... *Su... De... Va*, finché *Ya* è cantato mentalmente nel *Muladhara*. Il tempo impiegato dipende dalla persona; di solito è di 20-25 secondi, ma può essere maggiore. La procedura è ripetuta per lo meno 12 volte. Va detto che le varie pressioni sul *Chakra* del cuore sono più simili a apporto di energia che fluisce giù tranquillamente proveniente da una regione sopra la testa che ai tipici colpetti del *Thokar*. Il movimento della testa si può paragonare al movimento del coperchio di una pentola che spostandosi permette alla pentola di essere riempita

da un flusso di energia.

È ovvio come questa forma può evolversi. Al termine dell'inspirazione, l'intero insieme dei movimenti della testa può essere ripetuto non una ma diverse volte -- sempre trattenendo il respiro. I movimenti diventano più fluidi: dopo il piegamento in avanti, la testa non ritorna nella sua posizione iniziale e, subito dopo, colpisce a sinistra, poi dietro....

### [2.7] *Jyoti Mudra*

Copri le aperture della testa come insegnato nello *Yoni Mudra*. Inspira profondamente mantenendo tutta quanta la consapevolezza nella fontanella. Espira dalla fontanella al *Muladhara*; inspira sollevando idealmente il *Chakra Muladhara* fino alla fontanella come per immergerlo nella luce e purificarlo. Trattieni il respiro per circa 10 secondi. Espira e abbassa il *Muladhara Chakra* nella sua sede.

Poi sposta la consapevolezza sul secondo *Chakra*; inspira sollevandolo idealmente fino alla Fontanella per immergerlo nella luce. Trattieni il respiro a lungo. Fai la stessa cosa con tutti gli altri *Chakra* fino ad *Ajna*.

Copri gli occhi con i palmi delle mani e osserva tranquillamente il buio nella zona tra le sopracciglia. Non è difficile percepire una luce bianca. Prosegui per 2-3 min. Poi abbassa le mani e siedti quietamente per alcuni minuti prima di alzarti.

### 3. *Varianti che sono influenzate dal Kundalini Yoga*

*Kundalini* è il termine Sanscrito per "spira." *Kundalini* è concepito come una particolare energia avvolta come un serpente nel *Chakra* radice (*Muladhara*). È l'energia spirituale che dorme nel nostro corpo, sotto gli strati della nostra coscienza, aspettando di essere risvegliata di nuovo dalla disciplina spirituale. Nel *Kundalini Yoga* un ricercatore aspira a imbrigliare a questo enorme potere attraverso tecniche specifiche (particolari schemi di respirazione, *Bandha*, *Mudra*, *Bija Mantra*...) per invitare la sua ascesa attraverso il Sushumna, "attivando" ciascun *Chakra*. Si spiega che quando *Kundalini* raggiunge il *Sahasrara Chakra*, avviene l'illuminazione mistica e una beatitudine senza fine. I *kriyaban* possono praticare queste varianti ogni volta che si sentono di star scivolando in uno stato di letargia.

#### [3.1] *Equilibrare Prana e Apana*

##### [3.1.a] *Pranayama con Aswini Mudra*

Una saggia procedura è praticare intensivamente e continuamente *Aswini Mudra* durante il *Kriya Pranayama*. *Aswini Mudra* significa contrarre ripetutamente i muscoli alla base della spina dorsale col ritmo di approssimativamente due contrazioni al secondo.<sup>9</sup> Durante l'inspirazione e l'espiazione dei primi 12 respiri, *Aswini Mudra* dovrebbe essere forte; in seguito,

<sup>9</sup> Quando si apprende la tecnica, lo *yogi* contrae e rilassa anche i glutei, il perineo o persino l'intera regione pelvica; col tempo, si riesce a contrarre solo i muscoli dello sfintere.

dovrebbe diminuire di intensità e divenire come una lieve contrazione interna della parte inferiore della spina dorsale – questa è ovviamente una pura sensazione, perché è chiaro che la spina dorsale non può essere contratta.

La pratica continua di *Aswini Mudra* durante il *Kriya Pranayama* crea la condizione per il risveglio di *Kundalini*. Essa spinge dolcemente la corrente di *Apana* verso l'alto nella regione dell'ombelico dove incontra *Prana*. *Kundalini* si risveglia quando c'è immobilità del corpo e *Prana* ed *Apana* sono unite. È solamente l'unione di queste due correnti che può aprire la porta di *Sushumna*. Il giorno dopo la pratica del *Kriya Pranayama* con *Aswini Mudra* una gioia diffusa è percepita durante tutto il giorno, anche se uno può dedicare solamente cinque minuti alla pratica del *Kriya*. Se questa procedura appare fastidiosa e crea disturbo, è essenziale essere incrollabile ed andare avanti con essa. Ad un certo punto, proseguendo impassibilmente, si ha la certezza che sta succedendo qualcosa di positivo.

### [3.1.b] *Pranayama con Mula Bandha*

*Mula Bandha* significa contrarre i muscoli del perineo, esercitando pressione mentale sulla parte bassa della spina dorsale (c'è solo una lunga contrazione e non una serie di contrazione-rilassamento come nell'*Aswini Mudra*.) Praticiamo *Mula Bandha* durante la pausa del respiro dopo l'inspirazione. Lo scopo è di creare la percezione del *Kutastha*. Questa è una procedura molto delicata che dovrebbe essere appresa gradualmente.

I. Durante gli ultimi istanti dell'inspirazione, prima di fare il *Mula Bandha*, visualizziamo la corrente che raggiunge il *Bindu*, poi la corrente "ruota" a sinistra, scende un po' ed entra nel *midollo allungato*.

II. È in questo momento che il *Mula Bandha* è praticato intensamente, il respiro è trattenuto e le sopracciglia sono sollevate. Si sente che l'energia è spinta dal *midollo allungato* al *Kutastha*. Simultaneamente si percepisce luce interiore che si diffonde dal *Kutastha* alla parte superiore del cervello.

Poi l'espiazione comincia, tutta la tensione è liberata e l'energia scende nel *Muladhara*. Respiro dopo respiro, il potere creato nel *Kutastha* accenderà la grande luce dorata dell'occhio spirituale. Il *Kechari Mudra*, se uno riesce a praticarlo, aiuta il processo: durante l'azione del *Mula Bandha* la lingua è spinta in avanti e verso l'alto.

### [3.2] *Attivare Samana: Nabhi Kriya con Kumbhaka*

Le mani sono poste sull'ombelico con le dita intrecciate. La procedura è divisa in due parti.

Prima parte. Inspira attraverso il naso. Trattieni il respiro ed intensifica la concentrazione sull'ombelico attraverso i tre *Bandha* (*Mula Bandha*, *Uddiyana Bandha* e *Jalandhara Bandha*). In questa posizione, col mento abbassato canta mentalmente Om 8 volte nell'ombelico esercitando una forma di pressione mentale su esso. Poi espira sciogliendo i *Bandha* e solleva il mento con una leggera tensione.

Seconda parte. Col mento sollevato, inspira attraverso il naso. Mentre trattieni il respiro, focalizza la concentrazione sul terzo *Chakra Manipura*.

Mentalmente canta *Om* 12 volte in *Manipura* esercitando una forma di pressione mentale su quel centro. Poi espira ritornando col mento nella normale posizione orizzontale. La prima e la seconda parte insieme sono un *Navi Kriya*. Come al solito, un *kriyaban* ripete il *Navi Kriya* quattro volte.

Nota.

Durante la prima parte della tecnica, si può cantare *Om* nell'ombelico alcune volte in più, ma la proporzione dovrebbe essere mantenuta. Perciò se uno canta *Om* 12 volte nell'ombelico, il canto dovrebbe essere di 16 *Om* in *Manipura*.

### [3.3] *Stimolare Kundalini*

#### [3.3.a] *Respiro inverso*

Inspira profondamente sentendo che il respiro riempie i polmoni dall'alto in basso mentre il *Prana* (contrariamente a quanto avviene nel *Kriya Pranayama*) scende verso il *Muladhara*. Alla fine della inspirazione, la consapevolezza è focalizzata nel *Muladhara*. Poi, durante l'espirazione, respiro e *Prana* si sollevano attraverso la spina dorsale fino alla corona della testa.

Dopo 6 respiri, l'espirazione è frammentata. Inspira, fermati un istante, poi lascia uscire il respiro attraverso il naso in piccoli pezzetti tante volte quanto è necessario affinché i polmoni si svuotino.

Respira circa sei volte in questo modo, poi rilassa il *Kechari Mudra* ed espira attraverso le labbra, aumentando la frammentazione: s-s-s-s-s-s-s-s ... (I vari "s" sono perfettamente udibili.) Le labbra si toccano nella parte centrale e l'aria esce attraverso gli angoli della bocca, producendo una sensazione di calore tra le labbra. Trasferisci mentalmente tale sensazione alla base della spina dorsale, percependo una sensazione di calore che sale attraverso la spina dorsale. Fai una successione di espirazioni molto lunghe e profonde per mezzo delle quali cerca di spingere in su l'energia di *Chakra* in *Chakra*.

Il processo diviene sempre più sottile; tu scopri di avere il potere di muovere l'energia con la pura forza della volontà e della concentrazione. (Non disturbare cercando di praticare il *Kechari Mudra* di nuovo.)

Dal *Muladhara* l'energia sale come onde di una marea che si muove sempre più in alto. Essa raggiunge un *Chakra*, cade di nuovo in giù e riparte sempre dalla base della spina dorsale verso un centro più alto. I centri della testa vengono risvegliati aumentando la pressione mentale attorno a ciascuno di essi nell'ultima parte di ciascuna espirazione, quando la dissoluzione del respiro è accompagnata da un aumento del potere mentale. Dopo 12 respiri, pratica la prossima tecnica.

#### [3.3.b] *Tadan Kriya*

Come sopra, inspira profondamente sentendo che il respiro riempie i polmoni dall'alto in basso mentre il *Prana* scende verso il *Muladhara*. Alla fine della inspirazione, la consapevolezza è nel *Muladhara*. Trattieni il respiro. Solleva il corpo con l'aiuto delle mani per alcuni millimetri e poi fai in modo che le natiche tocchino con un lieve sussulto il pavimento. Questa azione è detta *Maha Veda*

*Mudra*, "Posizione della grande perforazione" – ovviamente è il nodo del *Muladhara* che viene perforato e tagliato. Se il sobbalzo è accompagnato dalla corretta intensità mentale, si percepisce un brivido estatico. Qui l'alto livello della propria consapevolezza è fondamentale: il sussulto deve essere vissuto come un intenso stimolo mentale sul *Muladhara*.

### [3.4] *Spingere l'energia nel Sushumna e guidarla verso l'alto*

#### [3.4.a] *Kapalabhati Pranayama*

Il *Kapalabhati Pranayama* è qui usato in modo mirato per agire sull'ombelico. Esegui inspirazione ed espirazione rapidamente; l'espirazione dovrebbe avvenire forzatamente e rapidamente contraendo i muscoli addominali la qual cosa crea una spinta indietro. Espirazione ed inspirazione si alternano con uguale lunghezza ed avvengono circa due volte al secondo. L'ombelico si comporta come una pompa, come se l'addome venisse usato a mo' di mantice. L'espirazione è attiva, l'inspirazione passiva. Un'improvvisa contrazione dei muscoli addominali solleva il diaframma ed una quantità di aria esce dai polmoni. Il suono assomiglia un po' al soffiarsi il naso. Non appena l'aria è fatta uscire, i muscoli addominali sono rilassati, il che fa sì che lo stesso volume di aria entri dentro: l'inspirazione avviene automaticamente. Durante ciascuna espulsione si guida il *Prana* verso l'ombelico e si canta mentalmente *Om* nell'ombelico. Dopo 15-20 simili brevi espirazioni, c'è una pausa e il respiro riprende il suo ritmo normale. Poi ancora 15-20 respiri brevi e così via per circa 100 conteggi di *Om*.

#### [3.4.b] *Bhastrika Pranayama*

Il *Bhastrika Pranayama* è uno dei più importanti *Pranayama* dello *Yoga* classico. Esso consiste in una veloce e profonda respirazione, fatta col solo diaframma. Respira attraverso il naso, circa un respiro completo per secondo, consapevole di quello che avviene nella spina dorsale. Si può cominciare con sei ripetizioni. Concentrandoti dietro il *Chakra* del cuore, senti l'energia che oscilla 3 centimetri sotto ed altrettanti sopra esso. La sensazione è quella di pulire con forza l'area dietro questo *Chakra*. Sentirai calore nella zona del quarto *Chakra*. Poi inspira profondamente, trattieni il respiro e senti che il calore aumenta ancora. Espira intensificando tale sensazione. Col tempo si potrà aumentare la lunghezza e le ripetizioni di questa tecnica.

Nota

La pratica tradizionale del *Nauli* (solo poche persone sono capaci di praticare questo esercizio) collabora con il risveglio di *Kundalini*.

Pratica stando in piedi con i piedi distanti tra loro un po' più della distanza tra le spalle con le ginocchia un po' piegate, e piegandoti in avanti abbastanza per appoggiare le mani sulle tue ginocchia. Espelli tutta l'aria dai polmoni, e poi sali e scendi col diaframma. Respira normalmente. Poi con l'aria fuori, contrai i muscoli addominali premendo sulle ginocchia con entrambe le braccia. Noterai i tuoi muscoli addominali che paiono venir fuori verticalmente.

Col tempo puoi imparare a "roteare" quei muscoli: la chiave per farli girare è separare la contrazione del muscolo addominale sinistro dalla contrazione di quello destro, e poi coordinare le due contrazioni in un movimento rotatorio. Questo avviene premendo differenzialmente sulle ginocchia – le istruzioni si trovano nei manuali di *Hatha Yoga*: il risultato avviene dopo alcune settimane di pratica. Fai almeno venti rotazioni. Fai una breve pausa, fai uno o due respiri profondi, espira di nuovo, e continua.

**[3.5] Completare la salita dell'energia: Maha Mudra e Maha Bheda Mudra con una forma particolare di Kumbhaka**

**a. Maha Mudra**

Assumi qualsiasi forma di *Kechari Mudra* di cui sei capace. Pratica la prima parte di *Maha Mudra* di base, inspirando, trattenendo respiro e piegandoti in avanti afferrando il pollice del piede con gli indici delle dita. Quando raggiungi il piede, solleva gli occhi per guardare fisso al centro tra le sopracciglia. Poni *Om* nel punto tra le sopracciglia, *Om* dove la lingua tocca il palato ed *Om* nel *Muladhara*. Ripeta tre volte in sequenza. Ritorna nella posizione col busto eretto. Espira guidando la corrente giù lungo il canale spinale, spingendo l'ombelico verso il centro *Manipura*.

Ripeti ancora in posizione simmetrica e con entrambe le gambe distese. (Puoi trattenere il respiro più a lungo – fino a dodici ripetizioni di "Om, Om, Om.")

**b. Maha Bheda Mudra**

*Maha Bheda Mudra* è simile al *Maha Mudra*. La differenza è che prima di piegarti in avanti, tu pratichi un respiro completo di *Kriya Pranayama* e trattieni il respiro fuori. Ti pieghi in avanti afferrando il piede. Col respiro fuori, applica i tre *Bandha* (*Mula Bandha*, *Uddiyana Bandha* e *Jalandhara Bandha*) e solleva gli occhi per guardare fisso al centro tra le sopracciglia. Poni *Om* in quel centro, *Om* nell'ombelico ed *Om* nel *Muladhara*. Ripeti tre volte. Ritorna nella posizione col busto eretto, rilassando i *Bandha* e inspira sollevando l'energia dal *Muladhara*. Espira guidando la corrente giù lungo il canale spinale, spingendo l'ombelico verso il centro *Manipura*. Ripeti ancora in posizione simmetrica e con entrambe le gambe distese.

**4. Varianti che sono influenzate dalla Alchimia Interiore**

Se studi un buon testo di Alchimia Interiore, ti viene il pensiero che il *Kriya Yoga* non sia una tradizione indipendente ma sia nient'altro che l'Alchimia Interna taoista, insegnata all'interno di un contesto indiano. Ti viene anche l'idea che il mitico *Babajì* fosse/sia uno degli "immortali" della tradizione taoista. Studiando l'Alchimia Interna taoista noi *kriyaban* comprenderà meglio il funzionamento del *Kriya*.

#### [4.1] *Circolazione della luce*

Dimentica il respiro: sollevando le sopracciglia, diventa sensibile alla luce interiore. Cerca adesso di percepire intuitivamente questa luce nella componente "frontale" di ciascun *Chakra*. "Frontale" significa sulla parte anteriore del corpo. Dopo il *Kutastha*, la consapevolezza scende, attraverso la lingua, nella parte frontale superiore della gola (questa è la componente frontale del quinto *Chakra*.) La percezione della luce interiore in quel punto avviene per pochi secondi. Poi la consapevolezza scende nella regione centrale dello sterno... vi si percepisce luce interiore... poi nell'ombelico... poi nella regione pubica e finalmente nel perineo. Poi la concentrazione si muove in su dietro la colonna vertebrale e la stessa percezione di luce avviene nel secondo *Chakra*; poi nel terzo... e così su fino al *midollo allungato*, la regione occipitale, la Fontanella, finendo di nuovo nel *Kutastha* dove ti fermi a lungo.

#### [4.2] *L'orbita Microcosmica*

In questa tecnica, l'energia deve essere fatta circolare in entrambe le direzioni del così detto circuito micro cosmico.

##### Prima parte

Inspira lentamente ed uniformemente nell'ombelico. Trattieni il respiro e pratica *Mula Bandha*. Dirigi mentalmente energia e la consapevolezza dall'ombelico in giù nella regione del sesso, poi nel perineo e in su lungo la parte dietro la spina dorsale, collo e testa fino ad arrivare alla fontanella. Inclina leggermente la testa indietro, pratica il *Kechari Mudra*. Incomincia una lunga e profonda inspirazione guidando l'energia a fluire in giù toccando il centro tra le sopracciglia, il pomo di Adamo, il centro del torace, l'ombelico. Il circuito è completo. Ripeti 12 volte

##### Seconda parte

Inspira lentamente ed uniformemente nell'ombelico. Ora trattieni il respiro e pratica il *Mula Bandha*. Dirigi mentalmente l'energia e la consapevolezza dall'ombelico in su attraverso il centro del torace, pomo di Adamo, lingua, punto tra le sopracciglia, fontanella. Inclina leggermente la testa in avanti, pratica il *Kechari Mudra*. Incomincia una lunga e profonda inspirazione guidando l'energia a fluire in giù attraverso la parte dietro della spina dorsale, fino ad arrivare al perineo, poi in su attraverso la regione del sesso e finalmente l'ombelico. Il circuito è completo. Ripeti 12 volte

L'Alchimia Interiore spiega il significato profondo di questa tecnica. Consapevolezza ed l'energia (Qi) sono sollevate durante l'inspirazione. Lo scopo di questa azione è "portare Tre a Due, Due ad Uno". Vediamo cosa significa. I tre sono *Jing* (energia sessuale), *Qi* (energia dell'amore) e *Shen* (energia spirituale). Queste energie sono fuse, mescolate insieme. Esse si originarono da una frattura, una divisione al momento della nascita. Il primo scopo nell'attivare l'*Orbita Microcosmica* è di creare armonia tra di loro e così esercitare una permanente azione di risanamento sulla personalità. Questa procedura è

molto simile al *Kriya Pranayama*. Le varie metafore usate per spiegare il suo meccanismo (la zampogna capovolta, il flauto senza fori...) ci riportano alla mente con sorprendente analogia alcune strane spiegazioni relative al *Kriya Pranayama* che abbiamo ricevuto da varie fonti. Noi non capivamo quelle spiegazioni, le abbiamo capite solo studiando l'Alchimia Interiore.

Le parole sono incapaci di esprimere quanto importante per noi *kriyaban* è la comprensione che il *Kriya Pranayama* crea armonia tra queste tre energie *Jing* (energia sessuale), *Qi* (energia dell'amore) e *Shen* (energia spirituale). Per mezzo del *Kriya Pranayama* l'energia sessuale si trasforma in amore puro e questo in aspirazione spirituale: questo evento implica un'azione di risanamento permanente sulla personalità.

L'energia sessuale non è solo ciò che il nome implica ma è l'agente che ci fa gioire delle percezioni sensoriali e ci dà la forza, la determinazione di combattere la battaglia della vita ed ottenere tutte le cose necessarie ad essa (sfortunatamente noi lottiamo anche per ottenere cose che sono superflue al nostro vivere, ma questo è un altro problema...). L'energia dell'amore è un profondo sentimento verso un'altra persona, creature viventi, la vita in generale e anche la gioia che noi sentiamo di fronte ad un'espressione artistica, il combustibile di azioni giuste e imparziali originatesi da nobili istinti e da leggi etiche. L'energia spirituale vibra durante i momenti più alti della contemplazione estetica, dove le vaste visioni profetiche possono manifestarsi. È stato spiegato che queste energie derivano da un'unica realtà, essendo la loro divisione originata al momento della nostra nascita e rafforzata dalla educazione ricevuta e dalla vita sociale. Sappiamo infatti che molti percorsi religiosi insegnano a mantenere, anzi a coltivare come una virtù la divisione tra materia e spirito, la sessualità è repressa come impura: questa è la causa principale di logoranti conflitti in persone tendenzialmente spirituali.

Durante il *Kriya Pranayama*, respiro dopo respiro, i pensieri sessuali (che sembrano essersi rafforzati) si trasformano in pensieri d'amore. L'energia dell'amore acquista forza, determinazione a non soccombere ad alcun ostacolo; essa è poi guidata in testa dove si mescola con l'energia dello Spirito e da qui scende nel corpo. È solo in tal modo che ogni frattura nella nostra personalità scompare e la nostra vita intera incarna la gioia dello Spirito.

Ora, affinché questo avvenga, l'energia deve salire in testa e poi scendere nel corpo intero passando attraverso la lingua. Alcuni *kriyaban*, – specialmente se non praticano il *Kechari Mudra* – durante i profondi respiri iniziali del *Kriya Pranayama* sviluppano pensieri sessuali – talvolta arrivano alla eccitazione sessuale. Questo evento non dovrebbe dare luogo a delusioni e perdita dell'autostima! È confortante essere rassicurati che questo è un fenomeno normale. Essi dovrebbero assumere il *Kechari Mudra*, sia vero e proprio o una forma semplificata di esso, e concentrarsi, durante l'aspirazione, sul flusso di *Prana* che scende dalla cima della testa, passando attraverso la punta della lingua nella gola e nel corpo, ciascuna parte del corpo, come una pioggia beatifica, risanante che riporta la vita nel corpo. Sperimenteranno immediatamente come i pensieri sessuali spariscono e diventano puro amore. Questa grande energia dell'amore si trasformerà gradatamente in pura aspirazione per la meta spirituale.

#### [4.3] *Discesa attraverso quattro direzioni*

La seguente variante del *Navi Kriya* è quella che molti *kriyaban* preferiscono. Ricordiamo che il *Dantian* è localizzato circa otto centimetri sotto l'ombelico e circa quattro centimetri all'interno: può essere visualizzato come una sfera di circa quattro centimetri di diametro.

Come di norma, la consapevolezza del *kriyaban* sale lungo la spina dorsale ponendo mentalmente la sillaba *Om* (ooong) nei sei *Chakra*.

Per cominciare fai una breve inspirazione, avvicina il mento alla cavità della gola e incomincia una lunga espirazione, durante la quale senti che l'energia scende lungo un sentiero (esternamente al corpo) dalla parte frontale del cervello verso l'ombelico, arrivando attraverso di esso alla regione addominale – al *Dantian*, per essere precisi. Durante questa espirazione, *Om* è cantato mentalmente, rapidamente, da 10 a 15 volte, accompagnando la discesa dell'energia lungo il percorso, come applicando tante "piccole spinte". La testa ritorna nella sua posizione normale ed è seguita da una breve inspirazione (due secondi al massimo senza concentrarsi su alcun *Chakra*) che solleva l'energia in testa. La testa si piega sulla spalla *sinistra*, senza girare la faccia. Una lunga espirazione (assieme al canto di *Om, Om, Om...*) accompagna il movimento verso il basso dell'energia che scende dalla parte sinistra del cervello e si muove lungo un sentiero (esternamente al corpo) nella parte sinistra di esso (dimenticate quindi che esista spalla e braccio) fino alla cintura dove si piega e si muove verso l'interno della regione addominale (*Dantian*). La testa ritorna nella posizione normale; segue una breve inspirazione (due secondi al massimo senza concentrarsi su alcun *Chakra*) per sollevare l'energia in testa. La testa ora si piega indietro. Una lunga espirazione (assieme al canto di *Om, Om, Om...*) accompagna il movimento verso il basso dell'energia che parte dalla zona occipitale e si muove (esternamente al corpo) giù verso la cintura dove si piega, passa attraverso il terzo *Chakra Manipura* e si muove verso l'interno della regione addominale (*Dantian*). La procedura è ripetuta allo stesso modo a *destra*, poi *avanti*, poi a *sinistra*, ecc.

La seduta base di questa particolare forma di *Navi Kriya* è costituita da 36 discese (9 rotazioni complete della testa). Essa si chiude col canto mentale di *Om* in ciascun *Chakra* da *Ajna* al *Muladhara*. (Il tutto dura da 8 a 10 minuti e sostituisce le 4 ripetizioni della forma base del *Navi Kriya*.) Procedendo con le rotazioni, i movimenti della testa diventano meno marcati; questo è del tutto normale. Si possono anche avere risultati incoraggianti arrivando gradualmente all'immobilità e completando il numero prescritto da un puro e semplice processo mentale.

#### *Nota Importante*

Questa tecnica incarna la seconda fase della Alchimia Interiore. L'energia accumulata nella testa è guidata nel *Dantian*, nel basso addome. Si spiega che in tal modo l'energia può essere intensificata nel *canale di spinta*. Questo canale scorre come un tubo dal perineo alla fontanella attraverso il centro del corpo, nella parte che sta davanti alla spina dorsale. Come questa energia possa essere aumentata nel canale di spinta è spiegato adesso nelle procedure [4.4] e [4.5]. Queste procedure sono attualmente insegnate da alcuni *Kriya Acharya* poiché si sono rivelate molto utili nel trattare alcuni casi difficili. Esse hanno il potere di riaccendere il "fuoco interiore" del sentiero spirituale. Il loro potere di sbloccare quasi tutti gli ostacoli psicologici è degno di nota e non ha paragoni.

Va anche detto che esse richiedono grande cura poiché toccano il comportamento della persona durante la vita quotidiana. Potreste reagire eccessivamente ad ostacoli banali e al comportamento irrazionale delle persone. In altre parole, alcuni vostri difficili tratti della personalità potrebbero venire in superficie. Certo, non appaiono dal nulla – essi esprimono quello che avete trattenuto per lungo tempo.

A parte questi problemi, se rispettate una saggia gradualità, avrete dei risultati notevoli. Uno di questi potrebbe essere lo stato di *Samadhi*, specie se avete sempre la saggezza di dare grande importanza alla fase finale delle routine, creando un perfetto stato di rilassamento.

#### [4.4] *Nabhi Kundalini*

Inspira lentamente e profondamente. Il *Prana* presente nell'aria inspirata è attratto in giù al livello del *Manipura*. L'inspirazione avviene in tre parti: durante la prima parte, attrai respiro ed energia dal punto tra le sopracciglia al *Vishuddhi*, fai una piccola pausa per sentire l'energia che si raccoglie in tale punto; durante la seconda parte, attrai respiro ed energia dal *Vishuddhi* ad *Anahat*, fai una piccola pausa per sentire l'energia che si raccoglie in tale punto; durante la terza parte, attrai respiro ed energia da *Anahat* al *Manipur*.

Trattenendo il respiro, intensifica la concentrazione nel *Manipur* per mezzo dei tre *Bandha* (*Mula Bandha*, *Uddiyana Bandha* e *Jalandhara Bandha*). Canta mentalmente *Om* 12 volte nel *Manipur* esercitando su di esso una forma mentale di pressione. Poi rilassa i *Bandha* ed espira gentilmente e lentamente in tre parti: attraverso la prima parte, senti la calda energia dal *Manipura* salire attraverso la spina dorsale in *Anahata*; attraverso la seconda parte senti la calda energia salire in *Vishuddhi*; attraverso la terza parte guida l'energia nel punto tra le sopracciglia. Tradizionalmente si consiglia di praticare 12 volte e di aumentare di 12 respiri ogni 6 mesi, onde arrivare gradatamente a 108 ripetizioni.

C'è una versione più tradizionale di *Nabhi Kundalini*. Poni la tua attenzione al *Manipura Chakra*. Visualizza nel suo centro un triangolo invertito fiammeggiante, incandescente. Inspira gradualmente attraverso le narici, e senti che il respiro entra nel *Manipura*, scaldandolo intensamente, come ravvivando una fiamme. Trattenendo il respiro, esegui *Mula Bandha*, *Uddiyana Bandha*, *Jalandhara Bandha* – mantenendo la tua attenzione intera sul *Manipura* caldo ed ardente.

Visualizza una successione di gocce di luce bianca che cadono in esso, mentre canti mentalmente *Om* con ogni goccia. Rilassa i *Bandha*, e rilassa il respiro. Espira dolcemente e lentamente, sentendo l'energia che sale lungo la spina dorsale, scaldando l'*Anahata Chakra*, poi il *Vishuddha Chakra*, l'*Ajna Chakra* e il *Sahasrara Chakra*. Come l'energia attraversa ciascun *Chakra*, tu ci canti *Om*. Rimani alcuni istanti nel *Sahasrara Chakra*.

#### [4.5] *Respirazione a Vaso*

Il miglior momento per praticare la *Respirazione a Vaso* è quando il respiro fluisce parimenti attraverso entrambe le narici – da qui l'utilità di *Nadi Sodhana* e *Maha Mudra*. Siedi calmo, fai alcuni respiri, fin quando potrai tangibilmente

sentire che respiri energia. Visualizza il tuo corpo come completamente cavo. Nel centro del tuo corpo, proprio davanti alla spina dorsale c'è il *canale di spinta*, un tubo cavo trasparente di diametro pari ad una monetina. Esso corre dritto dalla base della spina dorsale alla corona della testa. Ci sono due ulteriori canali che partono rispettivamente dalla narice destra e sinistra, viaggiano verso l'alto in cima alla testa e poi curvano per correre verso il basso su entrambi i lati del canale centrale. Si uniscono al canale centrale all'altezza del *Dantian*.

Inspira un respiro completo attraverso entrambe le narici. L'aria ed il *Prana* viaggiano dalle narici in giù attraverso i canali di destra e di sinistra e raggiungono il *Dantian* e quindi il canale centrale.<sup>10</sup> Simultaneamente, pratica il *Mula Bandha* sollevando l'energia nel *Dan Tian*. Completata la inspirazione, fai l'atto di ingoiare e spingi dolcemente in giù col diaframma per comprimere fermamente l'energia portata in giù dall'alto. Ora l'energia dell'aria è completamente racchiusa, compresso da sopra e da sotto. È come tenere una palla di aria tra due mani – qui tu usi la concentrazione mentale ed un po' di pressione muscolare per creare questo senso di compressione. Senti come energia e calore aumentano nel *Dan Tian*. Trattieni il respiro finché è comodo.

Rilassa i muscoli leggermente tesi ed espira dolcemente e completamente. Il calore comincia a diffondersi anche nella regione circostante. Visualizza che l'aria e il *Prana* si sollevano attraverso il canale centrale come il mercurio nel termometro e si dissolvono nella parte superiore della testa.

Quando la prima espirazione è completa, contrai di nuovo i muscoli alla base della spina dorsale, inspira una seconda volta, inghiotti e spingi in giù col diaframma, comprimi di nuovo così l'energia dell'aria nella regione sotto l'ombelico. Trattieni il respiro e concentrati su questa area, sentendo l'energia che aumenta in tale zona. Poi, di nuovo, quando diviene scomodo trattenere il respiro ancora più a lungo, espira facendo sì che l'aria salga di nuovo attraverso il canale centrale.

Coloro che vogliono intensificare questa pratica, visualizzano una fiamma nel *Dan Tian* la quale diventa sempre più intensa col procedere della pratica. Prolungano anche gradualmente il tempo del *Kumbhaka*.

Vediamo come questa tecnica si evolve quando è praticata un grande numero di volte (circa cinquanta). Dopo circa dieci respiri, si sente che il *Chakra Anahata* è raggiunto dalla fiamma interiore. Ogni dieci cicli di *Respirazione a Vaso* portano il praticante ad uno stadio più elevato: dopo altri dieci respiri, si sente che il *Vishuddha Chakra* è raggiunto dalla fiamma interiore. Dopo altri dieci respiri, si sente che *Ajna Chakra* è raggiunto dalla fiamma interiore. Quando questo avviene, il nettare (*Amrita*) viene percepito. Esso scende in giù attraverso il

<sup>10</sup> Non sostituite il *Dantian* o l'ombelico con il *Manipura*! La tendenza a ripulire la pratica *Kriya* da ciò che può richiamare concetti non yogici appartiene ad una mente limitata che crea restrizioni non necessarie. Tanto per fare un esempio ci sono degli insegnanti che hanno stravolto il *Navi Kriya* - o eliminandolo del tutto o cancellando la concentrazione sull'ombelico e riducendo la tecnica ad una pura concentrazione sul terzo *Chakra*. Molti praticanti non muovono la loro consapevolezza di un solo centimetro fuori dalla colonna spinale temendo che con ciò la pratica divenga meno "spirituale"! Questo è ovviamente un falso assunto: il *Kriya Yoga* avviene anzitutto esternamente alla spina dorsale con lo scopo di entrare successivamente nella spina stessa.

percorso della lingua (*Kechari Mudra*), risana l'intero corpo e porta una stabile beatitudine. Da quel momento in poi visualizza il *Prana* della espirazione diretto a riempire ogni parte del corpo fino ad un livello cellulare. Il respiro fisico pare dissolversi.

#### **[4.6]** *Far circolare l'energia nel corpo intero*

Pratica il *Kechari Mudra* e un leggero *Mula Bandha*. Inspira lentamente ed uniformemente sollevando l'energia dalle suole dei piedi lungo l'interno delle caviglie e gambe arrivando al perineo. Da là l'energia è diretta (sempre inspirando) al punto nel centro tra le spalle. Là il flusso di energia è diviso in due muovendosi in giù lungo i lati esterni delle spalle, gomiti, e polsi fino agli indici e da lì ai palmi dove ritorna poi attraverso la parte interna delle braccia per arrivare di nuovo alle ascelle e punto centrale tra le spalle.

A questo punto, se avete già inspirato tutta l'aria possibile, procedete trattenendo il respiro e usando il potere della visualizzazione. Continuate dunque ad osservare il movimento dell'energia lungo la spina dorsale fino ad un punto all'altezza delle orecchie. Là il flusso di energia è diviso in due per muoversi attorno alle orecchie (prima la parte bassa, poi la parte alta) e ritornare al punto iniziale. L'energia continua a salire e si muove fin su sopra la testa nella fontanella, poi giù nel punto fra le sopracciglia. Poi il flusso di energia si divide in due per poter scendere attraverso le guance e divenire uno di nuovo in cima al palato, dove tocca la punta della lingua. Questa è la fase di inspirazione e trattenimento.

Ora comincia l'espirazione mentre l'energia discende attraverso la lingua in giù, pomo di Adamo, centro del petto, ombelico, zona sessuale, perineo dove il flusso si separa fluendo in giù lungo la parte esterna delle gambe, ginocchia, tibie, e alluce per raggiungere di nuovo la pianta dei piedi. Qui il circuito è completato. Pratica questo metodo almeno 36 volte.

#### *L'Orbita Macrocosmica [il grande circolo celeste]*

Questa esperienza svela degli scenari che nessun praticante osa nemmeno sognare. Essa appare come un'esperienza di perfetta Bellezza.

Quando le tre energie (sessuale, amore e spirito) sono mescolate armoniosamente, esse creano l'elisir dell'immortalità. Tale sostanza si infonde nel corpo e nutre ciascuna cellula. L'esperienza avviene come movimento di energia interna nel corpo intero. La tecnica **[4.6]** prepara tale evento.

Questa sottile esperienza rende il sentiero spirituale completo: Il Divino è infuso nel nostro corpo. Il sentiero spirituale non termina con un volo fuori dal corpo verso le rarefatte dimensioni dello Spirito.