PARTE IV: INSEGNAMENTI DI ALTRE TRADIZIONI KRIYA

CAPITOLO 14

KRIYA YOGA COME INSEGNATO DA SWAMI HARIHARANANDA

Quando ho iniziato a praticare gli affascinanti insegnamenti di Swami Harihararananda, ho capito che questo Maestro non mi avrebbe mai dato le istruzioni complete sulla sua specifica forma di Kriya Yoga. Col tempo, sono stato in grado di ricevere queste istruzioni da altri individui che avevano studiato con lui. Ho intenzione di condividere questi insegnamenti con coloro che non sono in grado di apprenderli altrove.

Mentre nella seconda parte del libro ho descritto l'essenza del *Kriya Yoga* di Lahiri Mahasaya, qui descrivo come tale pratica fu insegnata da *Swami Harihararananda.* Seguii questo percorso per un tempo abbastanza lungo, ebbi delle meravigliose esperienze. Per i motivi che spiego nell'ultima parte di questo capitolo, alla fine ho scelto di dedicarmi alla pratica del *Kriya Yoga* di Lahiri Mahasaya pur tuttavia mantenendo nella mia pratica l'essenza di quanto *Swami Harihararananda* mi trasmise. Quando lo incontrai fu perché ero convinto che egli insegnasse il *Kriya Originale* di Lahiri Mahasaya che P.Y., fondatore dell'organizzazione che avevo seguito per tanti anni, aveva leggermente modificato – così infatti veniva annunciato.

Nulla era più lontano dalla verità: questo *Swami* insegnava una forma di *Kriya Yoga* che era molto influenzata da vari insegnamenti che egli ricevette da altre fonti. Del *Primo Kriya originale* di Lahiri Mahasaya qui rimane poco: non c'è infatti la procedura per ottenere il *Kechari Mudra*. Da questo *Primo Kriya* in poi degli insegnamenti di Lahiri Mahasaya non rimane quasi nulla.

Comunque rimane un fatto inoppugnabile: questi insegnamenti sono preziosi. Essi arricchiscono di molto la pratica del *Kriya* e portano il ricercatore molto vicino all'esperienza diretta della dimensione spirituale dell'esistenza.

Nota
Dopo la morte di *Swami Harihararananda* si sono formate varie scuole di *Kriya* che diffondono i suoi insegnamenti. Ci sono delle lievi differenze su come essi definiscono gli insegnamenti: per esempio alcune scuole

chiamano *Terzo* e *Quarto Kriya* quello che qui chiamo *Terzo Kriya* e chiamano *Quinto* e *Sesto Kriya* quello che qui chiamo *Quarto Kriya.*

Il concetto fondamentale da tenere presente affrontando queste pratiche è contenuto in un concetto fondamentale:

La tecnica del *Kriya Pranayama* guida il praticante a percepire il Divino nella *Ipofisi* e nella *Fontanella*. Se uno si concentra esattamente in questi punti, vi percepisce una particolare pressione. Con ogni respiro essa aumenta e favorisce il contatto con il Divino. Importante è dirigere tutta l'attenzione su una forma di respiro naturale e realizzare che esso null'altro è che il Divino stesso. La meditazione si riduce così ad un processo volto a guidare costantemente l'attenzione sul respiro, concepito in tal modo. Lo scopo della meditazione è trasformare la coscienza umana in Coscienza Divina. [1]

PRIMO KRIYA

Attraverso la ripetizione quotidiana di questa pratica, un *kriyaban* impara a familiarizzarsi con la realtà *Omkar.* Riesce a percepire i tre principali aspetti del Divino all'interno di ciascun *Chakra*: suono interiore, luce spirituale e sensazione di movimento. Grande importanza viene data ai *Piegamenti* e al *Maha Mudra.* La forma del *Kechari Mudra* qui prescritta è molto semplice: la punta della lingua è volta verso l'interno. Essa tocca il palato molle raggiungendo con pazienza l'ugola e rimanendo in contatto con essa.

Nel *Kriya Pranayama* il movimento del *Prana* oscilla sempre dal *Muladhara* al *Sahasrara* e non dal *Muladhara* al *Medulla* come ha insegnato Lahiri Mahasaya. A questa tecnica viene aggiunta la procedura chiamata '*Meditazione Kriya*' la quale porta molto facilmente a un contatto con la dimensione *Omkar*.

L'iniziazione

Nella scuola di *Swami Hariharananda* era previsto che colui che donava l'iniziazione si sforzasse di aiutare l'iniziando a percepire la vibrazione fisica che proveniva dal Divino. Per poter effettuare questo fatto importante ed imprimerlo nella memoria, la persona veniva invitata ad assumere la

[1] In questo capitolo ogni volta che ci sono delle indicazioni che riguardando la *Fontanella* esse potranno essere sostituite con "*Ipofisi*" e viceversa. Spesso ho sentito *Swami Hariharananda* utilizzare uno o l'altro dei termini come se fossero interscambiabili. Lui ovviamente sapeva che non si trattava dello stesso centro ma sapeva che le stesse istruzioni valevano per entrambi i centri. Per lo meno questa è stata la mia impressione.

posizione prevista nella tecnica dei '*Piegamenti*'. Il lettore potrà leggersi la spiegazione nel prossimo paragrafo, arricchita anche da un disegno.

Una volta assunta tale posizione, quella con la testa che tocca il pavimento, l'insegnante poneva la mani sulla nuca della persona e la invitava a percepire una sensazione di movimento vibratorio spiegando che questa vibrazione sarebbe diventata percepibile e anzi intensificata durante tutta la pratica del *Kriya Yoga*. La persona veniva poi invitata ad assumere la posizione con la testa posizionata sopra il ginocchio destro e il volto rivolto verso la gamba opposta. Avendo la persona assunto tale posizione, colui che dava l'iniziazione si adoperava con parole di spiegazione e con le mani a fare percepire la vibrazione del Divino che veniva dall'alto e permeava la testa e il corpo dell'iniziando.

Tale azione proseguiva con la testa nella posizione opposta. È chiaro che durante tutte queste operazioni la persona respirava liberamente, mentre durante l'esecuzione di tale tecnica durante la routine personale, è raccomandato, se possibile, di trattenere il respiro. Completate queste azioni, la persona riceveva una benedizione e poteva riprendere la sua posizione tra il pubblico. Un'altra persona veniva iniziata.

I Piegamenti

In questa e nelle seguenti tecniche la lingua è nella posizione di cui abbiamo parlato e che noi definiamo "*baby Kechari Mudra*."

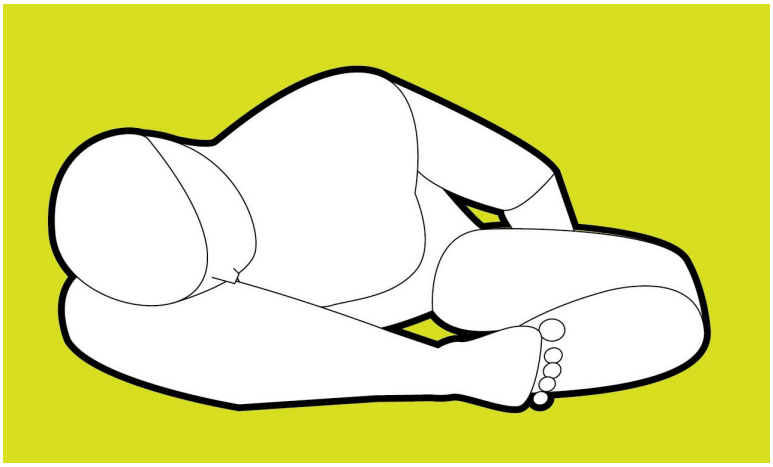


Fig. 15 Piegamento. Prima posizione
[Ci si può anche sedere sui talloni]

Siedi sul pavimento nella posizione del mezzo loto o sui talloni. Espira. Concentrati sull'*ipofisi* nel centro della testa. Per mezzo di una profonda inspirazione (non troppo lunga) visualizza il respiro che sale dalla sede del *Muladhara* su per la spina dorsale e arriva fino all'*ipofisi*. Trattieni il respiro. Piega in avanti la zona sopra la cintura e, se puoi, tocca il

pavimento con la testa. La testa è posta nella regione fra i ginocchi. Le mani possono essere usate come più viene naturale onde raggiungere comodamente questa posizione.

Piega la testa a destra avvicinando l'orecchio destro al ginocchio destro. La faccia è girata verso il ginocchio sinistro così che sia possibile percepire una pressione sul lato destro della testa. Rimani in questa posizione alcuni secondi trattenendo il respiro.

Poi ripeti lo stesso esercizio con l'altro lato del corpo, scambiando le percezioni. La testa si avvicina al ginocchio sinistro, la faccia è girata verso il ginocchio destro cosi che sia possibile percepire una pressione sul lato sinistro della testa. Rimani in questa posizione alcuni secondi trattenendo il respiro. Muovi la testa di nuovo verso il centro fin quando la fronte tocca il terreno. Un senso di pressione è percepito sulla fronte. Poi sollevati con la schiena diritta e fai una profonda espirazione guidando l'energia in giù dall'*ipofisi* al *Muladhara*.

Per mezzo di una profonda inspirazione visualizza il respiro che proviene dalla sede fisica del *Swadhisthana* su per la spina dorsale e arriva fino all'*ipofisi.* Ripeti tutto il processo come per *Muladhara*. Alla fine per mezzo di una lunga espirazione guida la tua energia dall'*ipofisi* a *Swadhisthana*. Poi ripeti lo stesso processo per *Manipura, Anahata, Vishuddha* e *Medulla.* In questo modo praticherai sei piegamenti.

Quando pieghi il tuo corpo a destra, la tua narice sinistra si aprirà. Quando pieghi il tuo corpo a sinistra, la tua narice destra si aprirà. Quando ti pieghi in avanti e la fronte è vicinissima al pavimento, ti accorgerai di un flusso uguale di respiro nelle tue narici. Il canale lunare di *Ida* è situato al lato sinistro della spina dorsale; il canale solare di *Pingala* è situato sul lato destro della spina dorsale. Entrambi questi canali sono appiccicati al canale *Sushumna* e ne bloccano l'entrata. Ripetendo la procedura descritta, i due canali laterali sono separati, e, come conseguenza, un passaggio è aperto tra i due. L'apertura di questo passaggio rappresenta l'inizio della pratica della meditazione. Con questa procedura la percezione della realtà *Omkar* diviene tangibile.

Nota
Il trattenimento del respiro è un potente stimolatore di *Kundalini*. Se non sei pronto a sostenere il potere generato da questa procedura, se ti senti come stravolto dopo la meditazione o se ti senti troppo irritabile, non trattenere il respiro.

Maha Mudra
Piega la gamba sinistra sotto il corpo in modo che il tallone sinistro sia vicino al perineo. Attira il ginocchio destro contro il corpo in modo che la coscia sia vicina il più possibile al petto. Le dita intrecciate sono poste proprio sotto il ginocchio e questo aiuta ad applicare pressione ai tuoi organi interni. Prenditi da 5 a 6 respiri molto profondi applicando una pressione moderata al ginocchio. Poi inspira profondamente e trattieni, estendi la gamba destra, piegati in avanti, respira normalmente e massaggia la gamba destra dal piede alla coscia e alla natica. Poi afferra il piede destro in questo modo: 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.

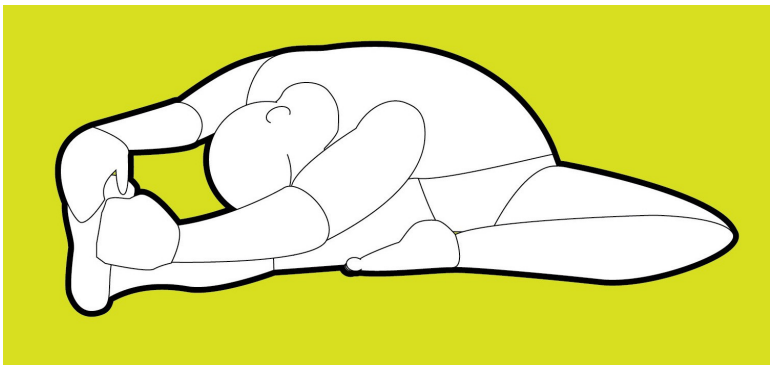


Fig. 16 Qui la faccia è rivolta verso sinistra

Percepisci una sensazione di pressione interna sulla parte destra della testa. Essa contrasta con la sensazione di spazio libero nella parte sinistra del cervello. Canta *Om* sei volte nel punto tra le sopracciglia. Poi inspira e trattieni, siedi di nuovo sul tuo piede sinistro col ginocchio destro piegato e attirato verso il petto, poi espira in un respiro normale.

Pratica l'intera procedura scambiando le percezioni e la posizione di gambe e uso delle mani. Non ripeto tutto - non dimenticare il canto di *Om* sei volte nel punto tra le sopracciglia. Ora, attira entrambi i ginocchi contro il tuo corpo. Estendi entrambe le gambe, piegati in avanti, respira normalmente e massaggia entrambe le gambe dai piedi a cosce ed anche. Poi afferra entrambi i piedi: mano destra per le dita del piede destro, mano sinistra per le dita del piede sinistro.

Respira normalmente, fletti i piedi 4 o 5 volte poi rilassali con la testa in giù tanto più vicina ai ginocchi quanto possibile. Sperimenta pressione interna sulla parte frontale della testa. Una sensazione di spazio è percepita nella regione occipitale. Canta *Om* sei volte nel punto tra le sopracciglia. Poi inspira e trattieni, siedi diritto e massaggia le dita del piede, poi porta le

gambe piegate di nuovo al petto ed espira. Questo esercizio è ripetuto tre volte.

Kriya Pranayama

Questa scuola insegna un modo molto particolare di praticare il *Kriya Pranayama*: esso infatti prevede un *Pranayama* come da tradizione che è seguito da una pratica particolare detta *Meditazione Kriya* che è veramente dolce e regala profonde esperienze spirituali. Questa seconda pratica prevede un respiro sottile e breve. Il suo scopo è raggiungere una profonda esperienza della *realtà Omkar*

[I] Kriya Pranayama di base

Questo *Pranayama* assomiglia a quello classico spiegato dal Lahiri Mahasaya, che però si diversifica da esso in un dettaglio che tra poco chiariremo. Volgi la punta della lingua indietro verso l'*ipofisi* nella parte centrale della testa. Parti da *Ujjayi Pranayama*. Il mento è leggermente abbassato e un po' tirato indietro in modo che glottide e gola siano parzialmente chiuse per creare una resistenza al passaggio del respiro. In tal modo testa, corpo e collo sono in linea retta.

Inspira attraverso il naso lentamente producendo un respiro lungo, profondo, con forza. Espira nella stessa maniera per una lunghezza uguale a quella della inspirazione. Il punto per attrarre dentro o spingere fuori il respiro non è il naso ma è la gola. La resistenza opposta al respiro riduce la velocità di questo, viene inoltre prodotto un suono sibilante. Questo suono è automatico e sarà udibile e durerà durante tutto il processo di inspirazione e di espirazione.

Mentre si fa questo respiro, muovi l'attenzione in su e in giù entro la spina dorsale. Quando il respiro entra il praticante muove l'attenzione dalla base della spina dorsale su fino alla *Fontanella*. Così, col respiro che esce il praticante muove l'attenzione dalla *Fontanella* alla base della spina. Raggiungere la *Fontanella* e non limitarsi a raggiungere il *Midollo allungato* è la grande novità introdotta dalla scuola di *Swami Hariharananda*. Questa scuola spiega che per raggiungere la *Fontanella* è opportuno mantenere le sopracciglia sollevate (sulla fronte si formano delle rughe orizzontali.)

C'è un'altra differenza rispetto a quello che insegnò *Lahiri*. Si insegna a incominciare la pratica inspirando lungo la parte dietro la spina ed espirare attraverso la parte frontale. Questo insegnamento viene abbandonato quando il *Prana* viene percepito entro la spina dorsale. Come numero di respiri da praticare si spiega che ne bastano 12 o 24. Se c'è tempo a

disposizione è meglio dedicarsi alla pratica seguente.

Il fatto principale che caratterizza questo *Kriya Pranayama* è percepire la realtà *Omkar* all'interno della testa. Secondo questo insegnamento, la pratica del *Pranayama* doveva essere considerata errata se, dopo un opportuno numero di respiri, il praticante non ottiene la percezione del suono interiore dell'*Om* – ovviamente, senza la necessità di chiudere gli orecchi. Tutta la pratica del *Kriya* è un unico processo progressivo di sintonia con la *realtà Omkar*. Come un filo in cui sono infilate delle perle, la percezione *Omkar* deve attraversare tutte le diverse fasi del *Kriya*. La realtà *Omkar* deve essere percepita non solo nell'aspetto di suono interiore e luce spirituale ma anche come sensazione di oscillazione, di movimento o di pressione interiore. Mantenere sempre presente questo insegnamento aiuta ad approfondire la pratica in un modo fantastico.

[II] Tecnica della meditazione Kriya

Assumi la posizione della lingua che abbiamo descritto prima. Mantieni parte della coscienza sempre fissa nella *Fontanella*. Con gli occhi chiusi, inspira intensificando la concentrazione nella *Fontanella*. Poi espira scendendo nel *Midollo allungato*. Trattieni il respiro per pochi secondi (2-3) e poi inspira sollevando la coscienza di nuovo nella *Fontanella*. Il ritmo del respiro potrebbe essere di 5 secondi per scendere, 2-3 secondi per trattenere e 5 secondi per inspirare.

Ora nella *Fontanella* puoi fare una breve pausa. Poi espira scendendo fino al quinto *Chakra*, trattieni per alcuni secondi, poi inspira dal quinto *Chakra* alla *Fontanella*. I tempi sono gli stessi che abbiamo prima indicato. Ora espira fino al quarto *Chakra,* poi inspira nella *Fontanella,* e così via. Continuando in questo modo, a un certo punto raggiungerai il *Muladhara*. Trattieni il respiro per pochi secondi. Poi inspira fino alla *Fontanella.* I tempi rimangono gli stessi qualunque sia il *Chakra* che hai raggiunto.

Ripeti il tutto in ordine inverso. Espira dalla *Fontanella* al *Muladhara*. Trattieni il respiro per pochi secondi. Poi inspira dal *Muladhara* alla *Fontanella*, trattieni il respiro. Poi espira dalla *Fontanella* al secondo *Chakra*... pausa... inspira... e così via finché espiri dalla *Fontanella* al *Midollo allungato*. Questo è un ciclo (12 respiri). Durante questi movimenti del respiro non serve produrre il suono nella gola come nel *Pranayama* spiegato prima. Gradatamente aumenta il numero di cicli rispettando una particolare dettaglio. Quando fai una pausa, soffermandoti su un *Chakra* oppure sulla *Fontanella*, attendi la percezione naturale dello stimolo di respirare prima di iniziare un nuovo atto respiratorio, sia che si tratti di inspirazione che di espirazione. Questo piccolo dettaglio è

essenziale per entrare nella dimensione dello Spirito immergendosi nella percezione della vibrazione *Omkar*.

La pratica si chiude in un modo molto bello. Durante l'ultima salita parti dal primo *Chakra*, poi dal secondo e così via fino alla salita dal *Midollo allungato* al *Sahasrara.* Quando arrivi al *Sahasrara* inspira fortemente attraversando la *Fontanella* e non scendere in giù: espira lentamente entrando in uno stato di profonda meditazione senza concentrarti su alcunché di preciso. Questo stato viene chiamato *Paravastha*.

Manifestazioni sottili di luce, suono e vibrazione
Dopo un periodo di pratica del *Kriya Pranayama* e della *Meditazione Kriya* si percepiscono i movimenti del *Prana* entro la spina dorsale. All'inizio si può percepire pesantezza o rigidità proprio presso la sede dei *Chakra*, allora chi pratica percepisce il *Prana* come una forza magnetica di attrazione, come se l'area fosse premuta, schiacciata a causa dell'attrazione energetica. Si possono percepire le vibrazioni di ciascun *Chakra*. Queste sensazioni si sentono prima nel *Kutastha* o nel *Medulla*, poi nel quarto *Chakra*. Avviene anche l'esperienza del suono e della luce interiore.

Jyoti Mudra
Questa procedura è strutturalmente diversa da quella di Lahiri Mahasaya. Chiudi le orecchie con i pollici mentre con gli indici premi leggermente gli angoli degli occhi. Concentrati nel *Kutastha*. Lascia che una parte della tua attenzione scenda nel *Muladhara*. Poi solleva idealmente questo *Chakra* tramite una inspirazione nel punto tra le sopracciglia. Trattieni il respiro fintantoché ti è facile (circa 10-15 secondi) mentre cerchi di percepire la luce particolare del *Muladhara* nel *Kutastha.* Espira e poni idealmente il *Chakra Muladhara* nella sua posizione originale. Parte dell'attenzione si sposta ora sul secondo *Chakra*. Poi fai esattamente quello che hai fatto con il *Chakra Muladhara.* Grazie ad una breve espirazione, questo *Chakra* ritorna poi idealmente nella propria sede.

Lo stesso si ripete per i *Chakra* 3, 4, 5 e *Medulla*. Cerca sempre di percepire la luce nel punto tra le sopracciglia. Senti che stai offrendo ciascun centro nella luce dell'occhio spirituale. Alla fine della procedura poni le palme delle mani sulle palpebre e rimani là vedendo la Luce per 2-3 minuti. Quando la Luce scompare, abbassa le mani.

Paravastha
Paravastha è lo stato che segue ad una buona pratica di *Kriya*. Rimani più a lungo in meditazione ascoltando il suono divino, sentendo una sensazione di movimento (vibrazione) e godendo della Luce divina. Percepisci il

centro della tua concentrazione che si solleva lentamente dal *Kutastha* alla *Fontanella* e sopra la *Fontanella* oltre il corpo. Rimani senza pensieri percependo questo cielo interiore che comincia dalla parte superiore della testa.

Quando raggiungi la fine della tua routine di meditazione, apri gli occhi. Fissa quello che è di fronte a te ma non osservare alcuna cosa in particolare. Guarda senza guardare. Mantieni il 99% della tua attenzione nella *Fontanella*. Dopo un po' diverrai consapevole di una sottile linea di Luce bianca, morbida, come una nebbia, attorno a tutti gli oggetti. La Luce si espanderà progressivamente. Evita di pensare. Mantieni lo sguardo fisso. Dopo 5 minuti chiudi gli occhi e rimani così ancora un po' prima di alzarti in piedi.

Informazione aggiuntiva

Swami Hariharananda consigliò ad alcuni discepoli una particolare procedura da eseguirsi almeno una volta alla settimana in aggiunta alle tecniche appena illustrate. L'ideale da raggiungere con questa pratica è di divenire consapevoli di 1728 respiri durante una singola giornata. I respiri si possono contare su un *Mala* di 108 grani. Durante una intera giornata si completano quindi 16 *Mala* [108x16=1728].

I vari respiri si osservano utilizzato un respiro sempre più sottile e breve fin quasi a scomparire. In questa tecnica la coscienza rimane sempre nell'*Ipofisi* nel centro della testa quindi non sale nella *fontanella* (*Sahasrara*.) Spieghiamo come si osservano i vari respiri.

Osserva come una inspirazione naturale nasce e, con una parte della coscienza, visualizza che essa nasce dal primo *Chakra* e sale dolcemente verso l'*Ipofisi.* Ad essa segue una espirazione che pare scendere ritornando al primo *Chakra*. Osserva come il prossimo respiro sembra salire dal secondo *Chakra* all'*Ipofisi* e poi ridiscendere, con la espirazione, al secondo *Chakra*. Osserva questo per ciascun *Chakra* includendo anche il *Medulla.* Durante questo processo di osservazione del respiro la maggior parte della consapevolezza non si è mossa dall'*Ipofisi*. Ora continua questo processo al contrario, ovvero osserva come di nuovo il respiro si solleva dal *Medulla* all'*Ipofisi* e poi da questa ritorna al *Medulla*. Poi osserva come un simile evento coinvolge il quinto *Chakra*, poi il quarto eccetera fino a ritornare al primo. I dodici respiri sottili e brevi che hai osservato costituiscono un ciclo e ciò richiede un minuto o poco più. Pratica vari cicli immergenti sempre di più nella dimensione *Omkar*.

SECONDO KRIYA
La parte centrale di questo insegnamento viene detta: "*Secondo Kriya parte formale.*" Viene introdotto poi il "*Secondo Kriya parte informale*". Complessivamente questo *Secondo Kriya* è un metodo molto efficace per guidare il *Prana* dal corpo verso la colonna spinale. Il *Prana* viene risucchiato nella parte superiore della testa e il *kriyaban* gode di uno stato estatico. In tal modo ti prepari per l'ultima fase del *Kriya* che avviene nella parte superiore del cervello.

Quando decidi di praticare il *Secondo Kriya* incomincia sempre con la pratica dei *Piegamenti*, poi del *Maha Mudra*, poi del *Kriya Pranayama*. Incomincia quindi il *Secondo Kriya* praticando la parte formale di esso, cui fa subito seguito la parte informale. Poi puoi passare subito alla pratica dello *Jyoti Mudra* in una forma più intensa di quella descritta nel *Primo Kriya* e puoi concludere infine la tua routine con il *Paravastha*.

[I] Secondo Kriya parte formale
Appoggia le mani con le dita intrecciate sull'addome. Inspirazione ed espirazione sono divise in 6 + 6 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. Mentre il *Kriya Pranayama* richiede un respiro forte e prolungato, in questa tecnica è richiesto respiro più sottile per distribuire il *Prana* uniformemente lungo la spina dorsale. Le sillabe del *Vasudeva Mantra* (*Om Namo Bhagavate Vasudevaya*) sono poste mentalmente nella sede di ciascun *Chakra* facendo una breve pausa in ciascuno. Durante il primo "sorso" dell'inspirazione, la concentrazione è sul *Muladhara*, dove viene idealmente "posta" la sillaba *Om,* durante il secondo "sorso" la concentrazione è sul secondo *Chakra*, dove viene idealmente posta la sillaba *Na*..., *Mo* nel terzo, *Bha* nel quarto, *Ga* nel quinto e *Ba* è posta nel *Medulla.* Ora l'inspirazione è completata e il mento è orizzontale.

Questo modo di respirare genera una pressione in ogni *Chakra* che è efficace ma non troppo forte. Per ottenere risultati ottimali, si dovrebbe sentire che il respiro/*Mantra* è come un bisturi che penetra leggermente ogni *Chakra*.

Ora trattieni il respiro. Pratica il *Kechari Mudra* come meglio puoi. Piega la testa in avanti verso la cavità di gola: la Luce divina fluisce in giù dall'alto nella regione occipitale del cervello e una certa pressione interiore viene percepita nella parte frontale del *Chakra* del cuore.

La testa riprende la posizione normale ed immediatamente si piega leggermente verso la spalla sinistra, senza girare la faccia. L'esperienza precedente avviene di nuovo: la Luce divina fluisce dall'alto attraverso la parte destra della testa e una certa pressione interiore viene percepita nella parte sinistra del *Chakra* del cuore.

La testa riprende la posizione normale ed immediatamente si piega indietro: la stessa esperienza della Luce divina avviene scendendo attraverso la parte frontale della testa e una certa pressione interiore viene percepita nella parte dietro del *Chakra* del cuore.

Poi la testa riprende la sua posizione normale e si piega leggermente verso la spalla destra: l'esperienza della Luce divina avviene attraverso la parte sinistra della testa e una certa pressione interiore viene percepita nella parte destra del *Chakra* del cuore. La testa riprende la sua posizione normale. Durante questi movimenti, trattenendo il respiro, non c'è bisogno di alcun *Mantra*.

Poi la espirazione guida la consapevolezza attraverso i *Chakra* verso il *Muladhara*. Anche l'espirazione è divisa in sei parti. Abbassando lentamente il mento sul petto, la consapevolezza scende lungo la colonna spinale. La sillaba *Te* (di solito il finale "e" viene allungato: *Teee*) è posto nel *Medulla*, *Va* nel quinto *Chakra*… e così via … *Su*… *De*… *Va*, finché *Ya* (allungato: *Yaaa*) è cantato mentalmente nel *Muladhara*.

Il tempo globale di un respiro dipende dall'individuo: di solito è di circa 45 secondi ma da un certo punto in poi, la velocità di ciascuna ripetizione rallenterà. Il respiro è "risucchiato internamente" e sembra essere dissolto. Da quel momento in poi, tutti i movimenti della testa sono solo accennati.

Probabilmente hai letto da qualche parte che in un profondo *Pranayama* l'energia attraversa i *Chakra* come il filo di una collana passa attraverso le perle. Può anche avvenire che il "filo" di energia avvolge ciascuna "perla." In tal caso, il percorso di discesa è simile ad un'elica che circonda e crea pressione attorno a ciascun *Chakra*. Proseguendo con questa pratica, si nota che uno stato di pace è distribuito lungo tutta la colonna vertebrale. Il suono *Om* emerge spontaneamente e attira l'attenzione della mente. Inizialmente, il suono sembra quello di api impazzite, ma alla fine diventa una melodia che ricorda un flauto, un'arpa, un gong o un tuono. C'è un momento in cui il suono raggiunge la sua massima sottigliezza e il praticante è sopraffatto da una beatitudine inesprimibile.

[II]Secondo Kriya parte informale

Lascia il respiro libero. In ciascun *Chakra* ripeti mentalmente la sillaba ad esso associata molte, molte volte. Quindi nel *Muladhara* ripeti *Om, Om Om, Om Om*... tante volte, come minimo 36. (Non usare comunque il *Mala* per contare – rimani immobile.) La velocità con cui canti le sillabe è approssimativamente due ogni secondo. Visualizza tale *Chakra* come un disco orizzontale del diametro di circa tre centimetri. Visualizza queste sillabe che si muovono in senso antiorario all'interno del *Chakra* vicino alla circonferenza.

Poi concentrati sul secondo *Chakra* dove fai esattamente la stessa azione, utilizzando la seconda sillaba del *Mantra*, ovvero *Na, Na, Na, Na, Na*... circa 36 volte. Poi ti concentrerai sul terzo *Chakr*a, ripetendo *Mo, Mo, Mo, Mo, Mo*...circa 36 volte. Poi ti concentrerai sul quarto Chakra, ripetendo *Bha, Bha, Bha, Bha, Bha* … poi sul quinto (*Ga, Ga, Ga, Ga, Ga* ....), poi nel *Medulla* (*Ba, Ba, Ba, Ba, Ba* ....).

Ora pratica i movimenti della testa che abbiamo spiegato prima ma in modo più lento. La testa si piega in avanti verso la cavità della gola: la Luce divina scende dalla regione che si trova sopra la testa (sede della Tranquillità Eterna) nella regione occipitale del cervello e una certa pressione interiore è sentita sulla parte frontale del *Chakra* del cuore.

Dopo aver percepito questo per 10-20 secondi, riprendi la posizione normale della testa e piega la testa di poco verso la spalla sinistra. L'esperienza precedente avviene di nuovo: la Luce divina fluisce dall'alto attraverso la parte destra della testa e una certa pressione interiore viene percepita nella parte sinistra del *Chakra* del cuore.

Dopo aver percepito questo per 10-20 secondi, riprendi la posizione normale della testa. Ora la testa si piega indietro: la stessa esperienza della Luce divina avviene scendendo attraverso la parte frontale della testa e una certa pressione interiore viene percepita nella parte dietro del *Chakra* del cuore. Rimani in questa posizione per circa 10-20 secondo, poi ritorna nella posizione normale.

Piega la testa verso la spalla destra. L'esperienza della Luce divina avviene attraverso la parte sinistra della testa e una certa pressione interiore viene percepita nella parte destra del *Chakra* del cuore. Per chiudere il giro, la testa riprende la sua posizione normale. Hai percepito la Luce e le benedizioni divine in ciascuna delle quattro parti del cervello e una pressione attorno al *Chakra* del cuore.

Ora concentrati su *Medulla* e ripeti *Te Te Te Te Te Te* .... …Lo stato di assorbimento è davvero molto forte. Poi passerai a concentrarti sul quinto *Chakra* usando *Va, Va, Va* …. poi quarto.... terzo …. secondo …. *Muladhara*. Hai completato il primo giro: il tempo richiesto è approssimativamente 4-6 minuti. Ripeti 3-4 giri e poi perditi nello stato meditativo.

Effetti
Passando da un *Chakra* al successivo, comincerai a notare il cambiamento della vibrazione luminosa nella regione tra le sopracciglia. In seguito avrai l'esperienza che un suono specifico emana da ciascun centro. Rimanendo assorto nell'ascolto dei suoni astrali, si crea beatitudine interiore, ponendo da parte – almeno momentaneamente – la coscienza dell'ego. Questo è il momento in cui la *realtà Omkar* si rivela.

Dopo molte ripetizioni di questa procedura, la parte superiore del cervello rimarrà idealmente nello spazio, separata dal corpo fisico. *Swami Hariharananda* disse che questa procedura finisce col separare la parte superiore della testa dalla inferiore. Egli paragonò la testa ad una noce di cocco e disse che questa procedura apre la noce di cocco colpendola da quattro parti. Ovviamente molto sforzo è richiesto per raggiungere tale risultato. Uno deve realmente "invitare" l'energia divina a scendere in ciascuna parte della testa e sforzarsi di sentire anche la pressione sul *Chakra* del cuore. Durante il giorno rimani in questo stato il più possibile. Quando puoi ritirarti per una breve meditazione, entra in sintonia con il Suono, la Luce, il potere senza forma del Divino che ruotano entro il cranio.

Jyoti Mudra Secondo Kriya
Durante questa pratica tu contrai e rilassi i muscoli vicino la sede fisica di ciascun *Chakra*. La posizione delle mani e delle dita è la stessa utilizzata nello *Jyoti Mudra* che abbiamo utilizzato nel *Primo Kriya*: con i pollici chiudi le orecchie mentre con gli indici copri gli occhi.

Diventa consapevole del *Muladhara Chakra*. Contrai i muscoli vicino al *Muladhara*: la parte dietro del perineo. Poi solleva questo *Chakra* per mezzo di una inspirazione fino al *Kutastha*. Trattieni il respiro il più a lungo possibile purché ciò non crei disagio (circa 10 -15 secondi) mentre cerchi di percepire (nel *Kutastha*) la particolare luce del *Muladhara*. Rilassa la tensione fisica ed espira.

Poi sposta la consapevolezza sul secondo *Chakra Swadhisthana* e contrai i

muscoli della zona sessuale e del sacro. Puoi praticare il *Vajroli Mudra* (contrai e rilassa lo sfintere uretrale ed i muscoli della schiena vicino al centro sacrale.) Poi fai esattamente quello che hai fatto col *Muladhara Chakra...*

Quando *Swadhisthana* è di nuovo nella sua posizione iniziale, concentrati sul terzo *Chakra Manipura*. Contrai i muscoli dell'addome al livello dell'ombelico: contrai rapidamente e rilassa l'ombelico, i muscoli addominali e l'area lombare della spina dorsale. Poi fai esattamente quello che hai fatto con i due *Chakra* precedenti ...

Ripeti lo stesso schema per *Anahata Chakra*. Espandi il petto. Avvicina le scapole e concentrati sulla spina dorsale, la parte vicina al cuore. Senti la contrazione dei muscoli vicini al centro dorsale. Poi fai esattamente quello che hai fatto con i tre precedenti *Chakra.*

Concentrati sul quinto *Chakra Vishuddha*. 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. Per localizzare astralmente il *Chakra Vishuddha* c'è bisogno di una diversa procedura. Inspira questo *Chakra* fino al punto tra le sopracciglia senza particolare contrazione. Ora, trattenendo il respiro, pratica le seguenti cinque inclinazioni della testa. Gira la testa a sinistra (le mani seguono; la leggera pressione sulle orecchie ed occhi non cambia) il gomito destro si avvicina alla parte destra del petto. Gira la testa a destra, il gomito sinistro si avvicina alla parte sinistra del petto. Ritorni alla posizione centrale e piega la testa in avanti.

Piega la testa indietro e poi di nuovo davanti. Ritorna alla posizione normale. Espira dal *Kutastha* al *Chakra Vishuddha*. Per il *Medulla* abbiamo la seguente procedura: inspira molto lentamente dalla base della spina dorsale. Durante questa inspirazione, contrai i muscoli alla base della spina dorsale, poi i muscoli vicino l'organo sessuale, poi i muscoli vicino l'ombelico e vicino il *Manipura Chakra*, poi contrai i muscoli vicino il centro dorsale, vicino la regione della gola e, infine, stringa i denti e crea delle rughe sulla fronte. Osserva la luce nel punto tra le sopracciglia. Senti che stai offrendo il tuo sesto centro a Dio. Espira e libera la contrazione.

Per il *Sahasrara Chakra* abbiamo la procedura seguente. Inspira, contrai tutti i centri come abbiamo fatto per *Medulla,* poi con i denti stretti, spingi la porzione della tua testa che è sopra le sopracciglia (cranio) su nell'alto dei cieli, offrila al Divino. Espira, e libera la contrazione. Per completare la procedura, metta i palmi delle tue mani sulle palpebre e rimai là,

osservando una Luce bianca lattea per 2-3 minuti. Quando la Luce scompare, abbassa le tue mani ed inchina la fronte e prega alla forma di Dio che preferisci. Apri gli occhi ma rimani concentrato internamente, nella ghiandola pituitaria e osserva la Luce divina in tutte le cose. Poi godi del *Paravastha* come nel *Primo Kriya*.

TERZO KRIYA

In questo livello la concentrazione è principalmente sulla corona della testa. Nel capitolo 12 abbiamo visto come il movimento *Radhasoami* insegna che oltre i 6 *Chakra* nella spina dorsale ci sono altrettanti *Chakra* nel cervello. Per essere precisi ce ne sono sei nella materia grigia del cervello, così come altri sei nella materia bianca. Muovendo il *Prana* in cerchio nel cervello, la posizione di questi 12 *Chakra* 'superiori' può essere gradualmente rivelata. Abbiamo anche detto che dopo aver completato un gran numero di queste rotazioni, l'anima riesce a penetrare il diciottesimo "*Portale.*" Non è chiaro cosa esso sia, si sa solo che si trova nella parte bianca del cervello. Attraverso questo *Portale*, si può raggiungere l'obiettivo finale delle pratiche di meditazione.

Quando decidi di praticare il *Terzo Kriya* incomincia sempre con la pratica dei *Piegamenti*, poi del *Maha Mudra*, poi del *Kriya Pranayama*. Puoi anche praticare il *Secondo Kriya* oppure saltarlo e passare subito alla pratica del *Terzo Kriya*. Alla fine pratica sempre lo *Jyoti Mudra* e il *Paravastha.*

Prima parte: forma particolare di Pranayama

In questa parte ci sono solo tre *Chakra* che vengono stimolati: *Anahata*, *Vishuddha* e *Medulla*. Questo *Pranayama* è praticato per 12 volte nel modo seguente: durante la inspirazione concentrati solamente su *Anahata*, *Vishuddha* e *Medulla* cantando mentalmente in essi le sillabe *Bha*, *Ga e Ba*. Questa inspirazione non è frammentata ma è continua. Anche la espirazione è continua: durante essa ti concentri su *Kutastha*, parte frontale di *Vishuddha* e parte frontale di *Anahata* cantando mentalmente in essi le sillabe *Teee*, *Va* e *Su*.

Seconda parte: circolazione dell'energia entro il cervello

Dimentica il respiro. Pratica il *Kechari Mudra* meglio che puoi. Piega la testa in avanti. Senti l'energia nella regione frontale della testa e vibra mentalmente *Bha* in quella zona. Senza ritornare con la testa nella posizione normale, ora guida lentamente la testa nella posizione piegata verso la spalla sinistra – come se tu cercassi di toccare la spalla sinistra con l'orecchio sinistro. Raggiunta questa posizione, senti l'energia presente sul

lato sinistro del cervello, sopra l'orecchio sinistro e vibra mentalmente *Ga* in tale luogo.

Da questa posizione piega la testa indietro e guida lentamente il flusso di energia verso la zona occipitale del cervello. Raggiunta questa posizione, vibra mentalmente *Ba* in tale zona. Poi guida lentamente la testa nella posizione successiva, piegata verso la spalla destra – come se tu cercassi di toccare la spalla destra con l'orecchio destro. Raggiunta questa posizione, senti l'energia presente sul lato destro del cervello, sopra l'orecchio destro e vibra mentalmente *Teee* in tale luogo.

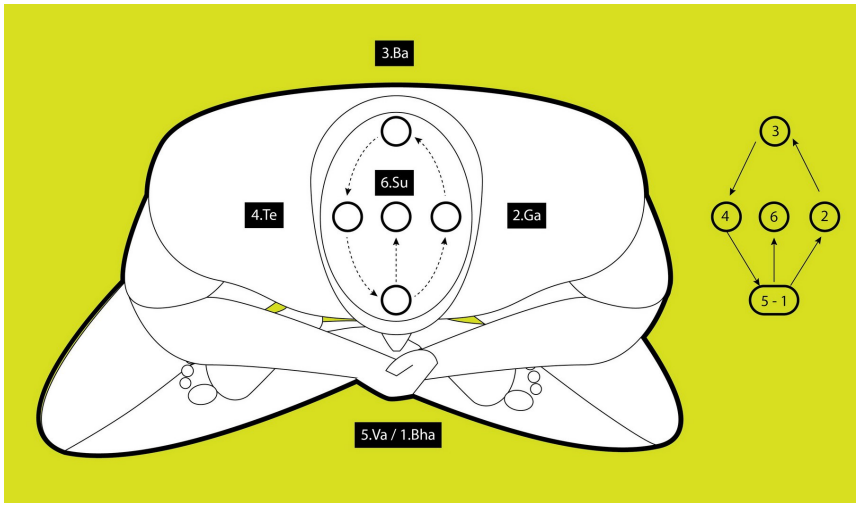


Fig. 17 Circolazione di Prana calmo nella parte superiore del cervello

Ora ritorna lentamente alla posizione iniziale con la testa piegata in avanti. Il flusso di energia si muove nella regione frontale del cervello. Raggiunta questa posizione, vibra mentalmente *Va* in quella zona. Ora raddrizza lentamente la testa per ritornare col mento parallelo al suolo mentre guidi l'attenzione indietro verso la parte centrale del cervello sotto la *Fontanella*. Ora canta mentalmente *Su* in tale centro. Questo completa il primo giro. Ripeti questa pratica 12 volte.

Si spiega che questa rotazione dell'energia, questo lento movimento attraverso la sostanza del cervello crea in esso una *pressione psichica.* Si spiega che questa pressione interiore, questa frizione, favorisce la manifestazione della Luce Divina.

Terza parte: circolazione dell'energia nell'immobilità

Dopo aver completato il numero richiesto di rotazioni, non è difficile aggiungere questa parte dove il movimento dell'energia avviene nell'immobilità. Senza muovere la testa, ripeti mentalmente, senza fretta e le sillabe *Bha, Ga, Ba, Te, Ba, Su* cercando di percepire lo stesso

movimento energetico che è stato indotto prima per mezzo dei movimenti della testa. L'esperienza è quella di una sfera di Luce che si muove in circolo entro il cervello, concludendo il giro nel punto sotto la *Fontanella*. Prova a percepire almeno 36 di queste rotazioni durante ciascuna routine *Kriya*.

Nota
Queste due ultime pratiche creano un effetto molto forte sulla sfera della consapevolezza. In maniera impietosamente chiara diventi consapevole dei tanti espedienti dell'ego che guidano le tue azioni. Per esempio la ragione di 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 hai toccato.

Se queste due ultime pratiche ti rendono poco concentrato durante la giornata – come se tu fossi sotto l'effetto di qualche droga, sperimentando cioè uno stato di eccessivo distacco dalle cose terrene – allora ogni volta che pratichi questa tecnica falla seguire da alcune ripetizioni del *Secondo Kriya*, sia la parte formale (6 ripetizioni) che la parte informale (tre ripetizioni.)

Quarta parte facoltativa: coinvolgimento dei vari Chakra
Questa pratica è il felice coronamento dello sforzo fatto con le due tecniche precedenti. Essa fa sorgere naturalmente il suono cosmico di *Om*. Solo questo ascolterai. Pertanto il canto mentale di *Bha Ga Ba Te Va Su* non serve. Ti concentrerai sono sul suono *Omkar* e non avrai bisogno di recitare alcun *Mantra*.

Concentrati sul centro del *Muladhara*. Inspira profondamente e solleva idealmente il *Chakra Muladhara* nella parte centrale del cervello sotto la *Fontanella,* sopra l'*ipofisi.* Visualizza tale *Chakra* come un disco, largo come il circuito di energia che hai precedentemente creato.

Senti che l'aria è spremuta dall'addome ed immagazzinata nella parte superiore dei polmoni. Trattieni il respiro e comincia a mettere in moto la rotazione dell'energia nella testa proprio come hai appreso precedentemente. La rotazione dell'energia avviene nella testa ma, allo stesso tempo, accade anche attorno alla reale ubicazione del *Muladhara Chakra*. Quindi due rotazioni di energia avvengono contemporaneamente:

sembra difficile ma diverrà naturale. Durante questa pratica ascolta il suono di *Omkar*.

Il numero ideale di rotazioni associate con ciascun *Chakra* è 36 ma un principiante si accontenta di un numero più piccolo. Di solito il bisogno di respirare scompare. Espira non appena senti la necessità di espirare e guida il *Muladhara Chakra* alla sua ubicazione alla base della spina dorsale. Ora inspira sollevando il secondo *Chakra* e ripeti la procedura....

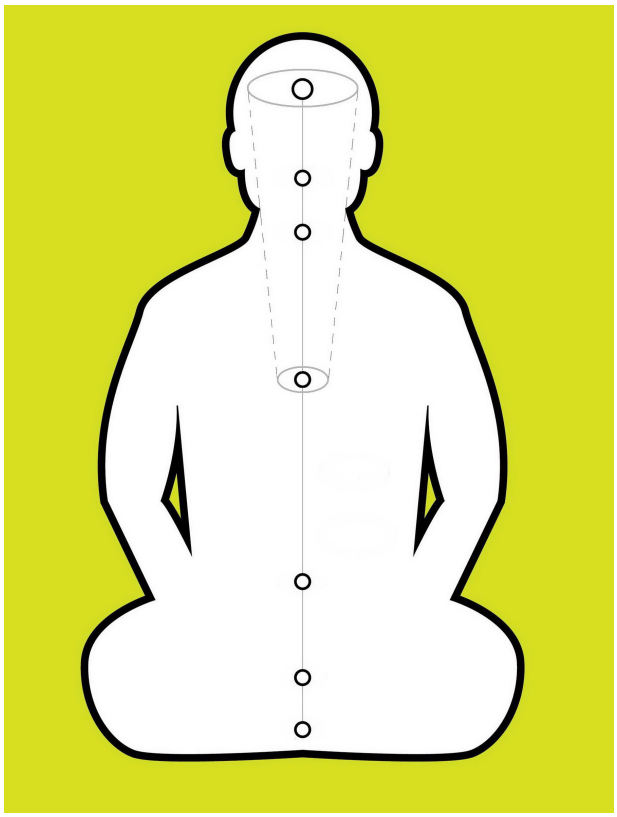


Fig. 18 Qui stiamo agendo sul Chakra del cuore

Ripeti la procedura per ogni *Chakra, Medulla* compresa. Ripetila di nuovo per *Medulla* e poi per tutti gli altri Chakra fino al *Muladhara*. La pratica si chiude respirando liberamente, con tutta l'attenzione nella *Fontanella*. Pace, gioia interiore, ascolto dei suoni interiori, Luce Divina ... questo è ciò di cui farai esperienza. La tua pratica del *Kriya* diventerà una storia d'amore con la realtà della Bellezza.

Dopo un certo periodo di tempo, accadrà l'esperienza della salita di *Kundalini*. Verrà a te e vincerà le tue resistenze. Sarai trasportato da un dolce stato di calma ad un autentico stato paradisiaco; ritornerai alla vita quotidiana con lacrime sul tuo volto, lacrime nate da un'infinita devozione. Quando riuscirai ad eseguire bene questa procedura – quando cioè un *Kumbhaka* senza sforzo si manifesterà, allora percepirai l'intero universo

riempito di rifulgente Luce Divina. Durante il giorno, un stato di chiarezza mentale mai sperimentato prima ti sorprenderà. Il fondamento della tua coscienza verrà percepito come una gioia continua, che esiste indipendentemente da fattori esterni.

Nota
È perfettamente naturale iniziare questa pratica aiutandosi col muovere leggermente la testa (e, se ciò è d'aiuto, anche pensando sei sillabe del *mantra*.) Sebbene questo non sia richiesto, potrebbe essere utile ai principianti. Se questo avviene, cerca di raggiungere comunque gradatamente l'immobilità fisica e l'ascolto del vero Suono *Omkar*.

QUARTO KRIYA
Viene introdotta la percezione dell'ottavo *Chakra* situato sopra il *Sahasrara*. Non appena tale *Chakra* è stato percepito, il *kriyaban* viene istruito su come raggiungere lo stato di perfetta assenza di respiro. Una volta raggiunto questo stato, la coscienza scende dall'ottavo *Chakra* al *cervelletto*, in esso si sofferma e poi si sposta nella *ghiandola pineale* dove la *Luce spirituale* ha la sua sede.

Quando decidi di praticare il *Quarto Kriya* incomincia sempre con la pratica dei *Piegamenti*, poi del *Maha Mudra*, poi del *Kriya Pranayama*. Puoi anche praticare brevemente il *Terzo Kriya* oppure saltarlo e passare subito alla pratica del *Quarto Kriya*. Alla fine pratica sempre lo *Jyoti Mudra* e il *Paravastha.*

Pratica preliminare: dissolvere il respiro in Brahmaloka
L'ottavo *Chakra* è la porta che ti dà il potere di entrare in contatto col corpo astrale. La sua apertura implica la pulizia di quello che ci trattiene al sistema della reincarnazione ovvero logori schemi psicologici. È il centro della compassione spirituale e l'abnegazione spirituale. Un *kriyaban* che realizza l'essenza di tale *Chakra*, sviluppa la qualità dell'altruismo e vive nella dimensione della compassione e non del giudizio.

Alcuni insegnanti di *Kriya* o *Kundalini Yoga* spiegano che questo *Chakra* si trova 5-6 centimetri sopra la fontanella. Altri dicono: 8 cm., 30 cm., 60 cm. .... Devi fidarti della tua percezione. Oscilla dolcemente tronco e testa a destra e a sinistra con il centro della attenzione sopra la testa finché sentirai questo *Chakra*. Questa è la giusta localizzazione! Inspira, solleva lentamente *Prana* e consapevolezza dal *Muladhara* all'ottavo *Chakra.* Durante questa azione, non concentrarti su alcun altro *Chakra* nella spina dorsale. Muoviti verso l'alto sentendo distintamente che l'energia attraversa la *Fontanella* e raggiunge l'ottavo *Chakra*.

Concentrati là e goditi lo stato di equilibrio tra inspirazione ed espirazione. Espira lentamente, lasciando discendere il *Prana* dall'ottavo *Chakra* al *Muladhara*. (Senti distintamente che l'energia, scendendo, attraversa la *Fontanella*.) Quando senti il bisogno di inspirare ripeti la procedura. Ripeti tante, tante volte finché il tuo stato di coscienza è totalmente cambiato e il respiro è molto sottile, quasi inesistente.

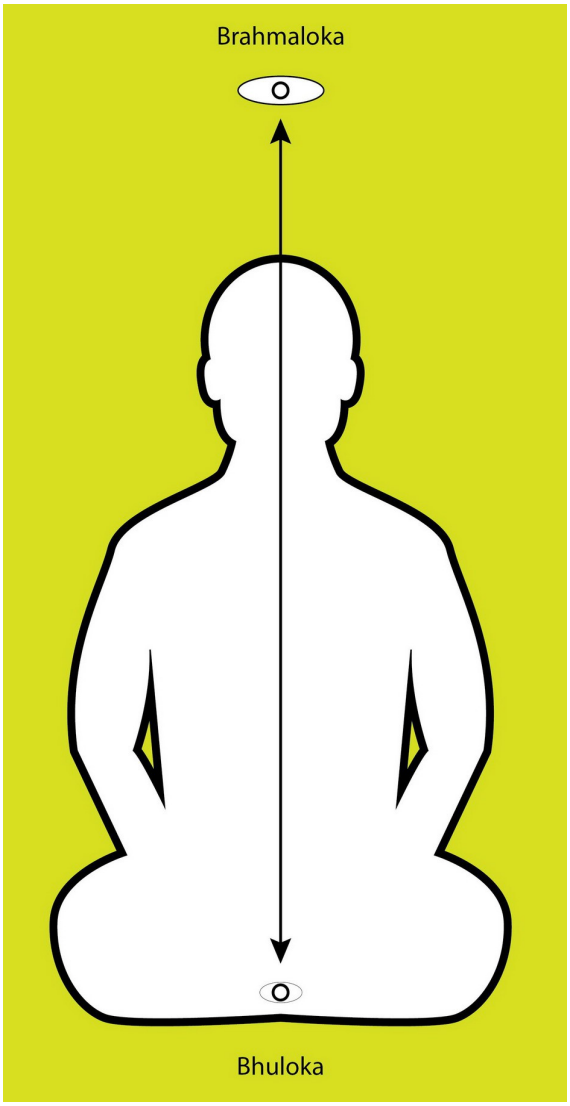


Fig.19 Il respiro si muove tra Bhuloka e Brahmaloka e poi si dissolve

Ora inspira dolcemente dal *Muladhara* all'ottavo *Chakra*, sollevando respiro e *Prana*. Espira dolcemente dall'ottavo *Chakra* in giù lungo la spina dorsale ma non scendere intenzionalmente fino al *Muladhara*. Osserva come la corrente legata alla espirazione raggiunge spontaneamente un punto nella spina dorsale. Questo punto non è necessariamente uno dei vari *Chakra*. Ovunque sia questo punto, esso diviene il punto iniziale della prossima inspirazione. Inspira quindi da esso, in su fino all'ottavo *Chakra*.

Ora la lunghezza del percorso è evidentemente più breve. Concentrati di nuovo sullo stato di equilibrio tra l'inspirazione ed espirazione. Espira dolcemente in giù lungo la spina dorsale: probabilmente la corrente legata alla espirazione farà un percorso ancora più corto del precedente. Ora c'è un nuovo punto iniziale. Inspira da questo nuovo punto e risali all'ottavo *Chakra*...

Ripetendo questa procedura raggiungerai una particolare condizione mentale e fisica in cui rimarrai senza respiro mentre la concentrazione sarà totalmente sull'ottavo *Chakra.* Se, dopo una lunga pausa, il respiro appare di nuovo, ripeti l'intero processo dall'inizio, (inspirando dal *Muladhara*.) Prosegui in maniera paziente e imperturbata. Si tratta di far cessare il respiro entrando in una dimensione in cui esso non è più necessario.

Quarto Kriya vero e proprio: meditazione sul Cervelletto
Ruota la coscienza attorno all'ottavo *Chakra*. Osserva una sfera di Luce che circola attorno all'ottavo *Chakra* e poi tocca il centro di questo *Chakra.*

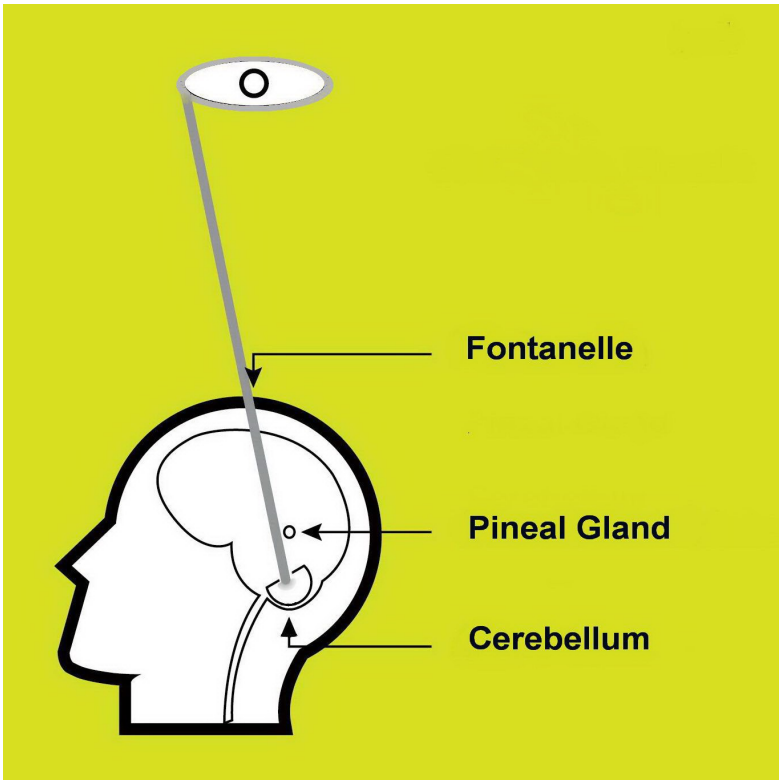


Fig. 20 La luce si muove dall'ottavo Chakra al cervelletto

Ripeti questa percezione alcune volte senza cantare mentalmente alcun *mantra*. Poi lascia che la sfera di Luce (dopo avere tracciato un cerchio attorno all'*Ottavo Chakra*) non venga internamente ad esso ma venga in giù, obliquamente, attraversando la *Fontanella*. Mentre il raggio scende

solleva il mento; senti che tale raggio raggiunge il *cervelletto*. Rimani immobile per alcuni secondi, completamente immerso nell'intensità della bianca ed abbagliante Luce che splende da lì in tutto il cervello.

Localizza il *cervelletto* con la tua consapevolezza. Abbassa il mento senza perdere la concentrazione sulla Luce. Ora ruota la totalità della tua consapevolezza in senso antiorario attorno al *cervelletto*. Vai sempre più in profondità. Non andare troppo veloce né troppo lento. Fallo tante volte intensamente finché senti un cambiamento nel tuo stato di coscienza e nel tuo umore. Fai questo per un certo tempo forse 2-3 minuti non di più. Dopo ciò rimani in questo stato per alcuni secondi e apri gli occhi. Rimani un momento là, e poi ripeti la procedura. Gradualmente, durante i prossimi giorni, puoi ripetere l'esperienza alcune volte.

Meditazione sulla ghiandola Pineale

Ora solleva lentamente il mento (solo alcuni millimetri) fino a sentire tensione nella nuca. Condensa intuitivamente la Luce che stai sperimentando e dirigila verso la *ghiandola Pineale*. Forse questo centro è il "Portale" di cui avevamo letto nel sentiero *Radhasoami* ma non ne solo sicuro.

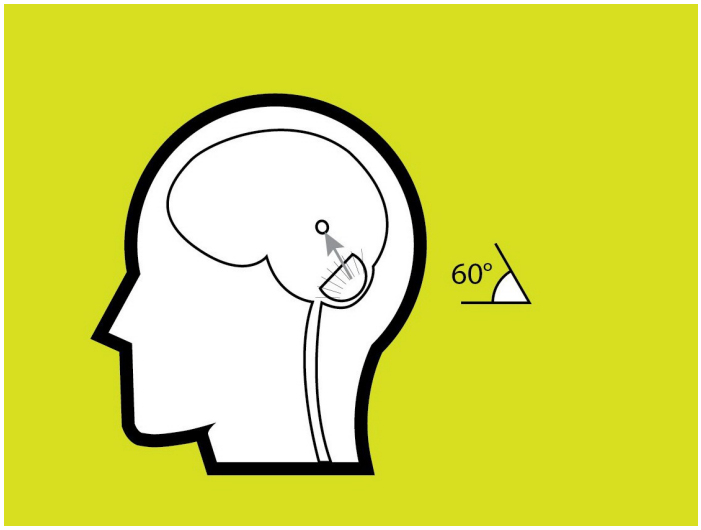


Fig. 21 La luce si muove dal cervelletto alla ghiandola Pineale

Questa ghiandola è molto vicina al *cervelletto*, ma leggermente più avanti e sopra, lungo un linea che forma un angolo di 60° col pavimento. Il movimento dovrebbe essere solo accennato, senza alcune tensione muscolare: c'è una specie di tensione interiore che ti guida intuitivamente verso la *ghiandola Pineale*.

Ruota la totalità della tua consapevolezza in senso antiorario attorno alla *ghiandola Pineale* con un velocità media. Sentirai un cambiamento nel tuo stato di coscienza. Rimani in questo stato tanto quanto la tua intuizione te lo suggerisce. Ripeti tante volte questo tentativo finché riesci ad entrare nella *ghiandola Pineale.* Qui avviene l'unione con il Divino. Lo stato TAT TVAM ASI si manifesta. Durante questo supremo stato di unione, uno è privo di coscienza fisica ed inconsapevole di ciò che lo circonda.

> Dopo che il suono di Omkar cessa di esistere
> appare la Forma Rifulgente.
> Nulla esiste eccetto il Sole dell'Anima.
> Io, Shama Churn, sono quel Sole. (Lahiri Mahasaya*)* [2]

Cosa penso della visione Kriya di Swami Hariharananda
Avendo conosciuto e parlato a lungo con *Swami Hariharananda*, tenuto anche conto che quasi ogni anno lui apportava dei cambiamenti al suo *Kriya* mi sono formato un'idea di lui come un intelligente autodidatta che aveva appreso i vari aspetti del *Kriya* da varie fonti, tra cui anche il movimento *Radhasoami,* e li aveva sperimentati e realizzati nella la sua pratica personale.

I punti che ora intendo discutere sulla sua visione del *Kriya Yoga* sono principalmente tre: il suo particolare insegnamento all'interno del *Primo Kriya* che si chiama *Meditazione Kriya*, il fatto che lui avesse eliminato non solo la pratica del *Navi Kriya* ma anche quella del *Thokar* e infine la grande enfasi che lui sempre diede sulla concentrazione sulla *Fontanella* e non sul cuore.

[1] Il *Primo Kriya* di *Swami Hariharananda* è meraviglioso, con l'impegno di pochi giorni di applicazione del suo *Kriya Pranayama* e della sua tecnica *Meditazione Kriya* si può raggiungere una dimensione di indicibile Bellezza. Il contatto con la dimensione *Omkar* è quindi a portata di mano anche a un principiante.

[2] Per quanto riguarda la decisione di eliminare il *Navi Kriya* e il *Thokar, Swami Hariharananda* ha dato inizio a una grande deviazione dal metodo di Lahiri Mahasaya. Un giorno ascoltai *Swamiji* che criticava il *Thokar* dicendo che esso può produrre un danno alle vertebre cervicali.

---

[2] *Shama Churn* è *Lahiri Mahasaya*. Questa frase è contenuta nei suoi diari. Molte di queste frasi cariche di ispirazione si possono trovare nel libro *Purana Purusha* di Ashok Chatterjee

Un insegnante della sua scuola mi disse: "Il *Thokar* non è necessario e può persino disturbare. La ripetizione di un *mantra* su un *Chakra* è sufficiente a risvegliarlo. Il lungo processo di trattenere il respiro utilizzato in alcune forme di *Thokar* è pure molto stressante. Invece la ripetizione di un *mantra* aiuta a sollevare la coscienza verso regioni superiori. Uno si siede tranquillo, con gli occhi chiusi, osservando il centro dell'oscurità che sta davanti a lui e percepisce la luce interiore. Il respiro è naturale e fluisce libero." Prima di congedarsi da me, sottolineò ancora una volta che non ci sono altri mezzi di liberazione spirituale, se non attraverso l'esperienza *Omkar*.

Ebbene, a questo modo di considerare la pratica del *Thokar* io mi sento di poter affermare che, senza dubbio, tale pratica funziona magnificamente. Essa è efficace e prevede tanti sviluppi, tante possibili applicazioni.

[3] Ora consideriamo l'ultimo punto. Nel *Kriya* di *Swami Hariharananda* noi tendiamo a trascendere la spina dorsale con i suoi *Chakra* e a trovare il rifugio nella parte superiore della testa. In altre parole sviluppiamo la tendenza a fuggire da quello che nel *Kriya* di *Lahiri* è considerato un dovere: affrontare la necessità primaria del nostro essere che consiste nel vivere di più nel cuore e meno nel cervello.

Io penso che raggiungere la regione situata nella parte più alta del cervello ci permetta di conoscere un indicibile stato di estasi. Ma questa esperienza, se non è supportata da un lavoro sul cuore, **può diventare alienazione.**

In definitiva, sono convinto che non si possa identificare il *Sahasrara* e i centri spirituali della testa (ipofisi e ghiandola pineale) come il nostro obiettivo supremo. Questa è un'idea delirante che equivale a seguire una raffinata illusione.

Credo che la nostra vera destinazione sia la "Luce Increata" (così dicevano gli Esicasti) nella regione del cuore. L'ossessione di tenere sempre la mente nella regione del *Sahasrara* può produrre persone piene di ego, che hanno perso il contatto con la realtà della vita e si sono fissate in comportamenti e in teorie che sono la caricatura del percorso spirituale. Sono amareggiato nell'affermare questo ma è mio dovere essere sincero. Nella mia vita ho fatto la scelta di dire un sì totale agli insegnamenti di Lahiri Mahasaya anche se riconosco essere molto impegnativi e difficili. Dal punto di vista pratico cerco quindi, nella fase finale di ogni seduta pratica, ovvero durante il *Paravastha*, di focalizzare la mia attenzione sul quello che potremmo chiamare il "cuore spirituale" che costituisce la nostra essenza più intima.

CAPITOLO 15

UNA FORMA MOLTO SEMPLICE DI KRIYA YOGA

Mi è stato proposto un metodo per praticare il Kriya Yoga che è sia facile che delicato. I risultati che ho ottenuto sperimentando questo metodo sono stati eccellenti. Ho piena fiducia che esso possa essere utile per particolari persone. Qui condivido questo metodo nella sua interezza.

Anni fa, ebbi notizie di un insegnante di *Kriya* che sosteneva che il modo comune di praticare il *Kriya Pranayama* era "profondamente sbagliato." Lo contattai. Fu molto disponibile, gentile e chiaro nello sue spiegazioni. Mi spiegò che la sua scuola risaliva a *Swami Pranabananda*, discepolo di Lahiri Mahasaya e conosciuto come "*Il Santo dai Due Corpi*." Mi ricordò che lo scopo del *Kriya Pranayama* era quello di entrare con la coscienza in *Sushumna*. Ma per realizzare questa impresa è necessario anzitutto rendere il respiro estremamente sottile. Infatti per entrare in *Sushumna* è necessario comportarsi con delicatezza estrema!

Ebbene quasi la totalità delle scuole di *Kriya* insegnano a sollevare l'energia nel *Sushumna* in modo grossolano ovvero utilizzando la forza. Per esempio, sin dall'inizio, viene prodotto un suono nella gola e si visualizza l'energia che sale e scende nella spina dorsale. Questo non va bene! Praticando in tal modo, *Kundalini* non si muove verso l'alto ma si disperde nel corpo e in esso viene bruciata; ciò crea dei disturbi fisici. La ragione di tali disturbi risiede nel fatto che inizialmente le *Nadi* sono parzialmente bloccate. Di tali disturbi queste scuole sono pienamente consapevoli ed è per questo che consigliano di praticare per alcuni mesi solo 14 respiri *Kriya* e poi di aumentare questo numero con molta gradualità. I disturbi principali sono costituiti da attacchi di nervosismo. Questo è un segnale che nulla di buono sia prodotto da tal modo di procedere.

Secondo questa scuola, insegnare ad un principiante a percepire subito l'energia che penetra ciascun *Chakra* è un grave errore che, quasi sempre, rende impossibile il progresso nella pratica del *Kriya Pranayama*. Invece dovremmo cominciare in un modo molto semplice e senza attenderci dei risultati sorprendenti. Progredendo in tal modo, qualcosa di profondo e significativo accadrà, naturalmente, senza sforzo.

In definitiva, la pratica corretta prevede che durante il *Kriya Pranayama*, lo sguardo interiore rimanga fisso nel punto centrale tra le sopracciglia (ci riferiamo ad esso come l'occhio spirituale o *Kutastha*) e in nessun altro

luogo! Quindi colui che pratica non dovrà cercare di muoversi attraverso i *Chakra* dal basso verso l'alto durante l'inspirazione e dall'alto verso il basso durante l'espirazione. Al contrario l'attenzione verrà mantenuta solo nel *Kutastha*. Non ci deve essere sforzo per gli occhi, tutto deve essere naturale. Per quanto riguarda il *Kechari Mudra*, il *baby Kechari* è abbastanza per chi incomincia. Ricordo che *baby Kechari* significa tenere la punta della lingua in su, toccando la parte molle del palato.

Appare chiaro che questo *Kriya* è molto facile da eseguire anche se è impegnativo in quanto richiede obbligatoriamente una pratica di 108 respiri. Uno può rimanere perplesso nel leggere queste istruzioni per il fatto che viene richiesto di ignorare totalmente il luogo fisico in cui si trovano i *Chakra*. È possibile superare questa perplessità pensando che tale compito verrà completato con la esecuzione del *Secondo Kriya*. Il *Primo Kriya* serve solo a dare al respiro una sottigliezza tale che non può essere ottenuta altrimenti.

Tecnica del Kriya Pranayama come insegnato da questa scuola
Mantenendo entrambe le spalle in una posizione naturale, espandendo un poco il torace, portando la schiena in una posizione diritta, abbassando dolcemente il mento, guardando fisso mentalmente tra le due sopracciglia, la posizione è mantenuta stabile senza sforzo. Non incrociate gli occhi, semplicemente ponetevi nel punto tra le sopracciglia come se questo fosse una regione tranquilla dove vi rifugiate. Rilassate gli occhi, chiudeteli e guardate internamente in modo rilassato. Occhi e sopracciglia sono fatti "aderire" l'uno all'altro. Non cercate di vedere, lasciate che se qualcosa vuol apparire, possa farlo. Non cercate di "tenere in mente il *Kutastha*" ma cercate di essere lì, all'interno del *Kutastha*. Cercate di vedere la luce del *Kutastha* solo con l'occhio della mente.

Inspirate profondamente e cantate mentalmente *Om* 6 volte nel *Kutastha.* Poi, facendo una profonda espirazione cantate mentalmente *Om* 6 volte sempre nel *Kutastha*. Questo è un respiro *Kriya* – per colui che intende seguire questa scuola. [3] Tu ti trovi nell'occhio spirituale e in tale sede poni i vari *Om*. Questi canti mentali di *Om* sono come dei colpetti. Il *mantra* viene ripetuto mentalmente cercando di sentirlo con il tono più basso possibile. Il numero minimo di respiri *Kriya* è 108.

Dunque, diversamente da altre forme di *Kriya*, durante questa pratica non si pone *Om* nella sede fisica di ciascun *Chakra*. Inoltre il respiro non deve

[3] Quello che conta è che il respiro sia tanto profondo quanto serve per cantare mentalmente con facilità 6 Om inspirando e 6 Om espirando.

richiedere sforzo. Perciò, per adesso non si crea alcun suono nella gola. Se il vostro respiro è molto breve, accettate questa situazione senza tentare, con disagio, di allungare il respiro. Un respiro più lungo apparirà spontaneamente col tempo. Quello che conta è che restiate con la concentrazione sul *Kutastha* cantando mentale *Om* 6+6 volte. Siccome il numero raccomandato di respiri è 108, alla fine avrete cantato mentalmente la sillaba *Om* 12x108=1296 volte nel *Kutastha*.

Si spiega che se portate avanti questa sottile azione, essa si riverbera in ciascun *Chakra* automaticamente, ovvero anche se non ne siete consapevoli. Questo "bussare" vi darà il potere di toccare mentalmente il punto centrale di ogni *Chakra.* Naturalmente questo fatto avviene spontaneamente, così non cercate di anticipare tale evento per mezzo di complicate visualizzazioni. Questo evento accade perché il sesto *Chakra* in cui vi trovate, governa ogni cosa. Esso vi porta ad allinearvi con ciascun *Chakra*. Andando avanti, l'esercizio diverrà sempre più piacevole.

Col tempo [se non accade oggi, accadrà domani: bisogna aver pazienza e incoraggiare il giusto atteggiamento] sentirete che la spina dorsale esiste, che è possibile percepirla in tutta la sua lunghezza. Non c'è nulla di particolare da fare. Non cercate di ottenere questo spostando in basso la coscienza. Ripeto: ogni cosa avviene automaticamente. Nel frattempo noterete che il respiro è più lento e anche il canto mentale dei vari *Om* è più calmo e gradevole. A un certo punto sentirete che i sei *Chakra* esistono. Non è detto che alla visione interiore appaia la colonna spinale con i sei *Chakra* come sono stati descritti dalla tradizione. Ci sono tanti modi di percepire i *Chakra,* accettate il vostro modo.

Ad un certo punto noterete che il respiro è accompagnato da un delicato suono nella gola. È il suono dell'attrito dell'aria nella gola. In questo modo il respiro rallenta e diventa sottile. Col tempo il suono della espirazione ricorderà quello prodotto da un piccolo flauto attraverso cui passa pochissima aria. Ma ora non preoccupatevi di come dovrebbe essere questo suono. Se tutto va bene come atteso, se la calma è mantenuta, il respiro attraversa i *Chakra* dal primo al sesto e dal sesto al primo e in ciascun *Chakra* verrà fatta vibrare la sillaba *Om*. Questa è una situazione deliziosa. Questo avviene di solito verso la fine dei 108 respiri. L'intero essere si trova in una sfera luminosa localizzata tra il *Kutastha* e il centro della testa.

Non importa cosa vedete, importa che vi sentiate perfettamente a vostro agio, assorti nella bellezza della procedura. Mentre vi avvicinate alla fine dei 108 respiri, probabilmente avrete esperienza di luce nel *Kutastha*. Questa verrà intensificata dallo *Yoni Mudra*. Dopo lo *Yoni Mudra* e il *Maha*

Mudra vi siederete di nuovo raccogliendo la coscienza nel *Kutastha* senza fare nulla. Ovvero senza cantare *Om* e senza prestare attenzione al respiro.

Aggiungiamo una "finezza" che si scopre col tempo. Tenete il mento alcuni millimetri verso il basso e verso l'interno in modo che *Kutastha* e *Medulla* siano allo stesso livello. Ebbene realizzerete di esistere nel *Medulla* mentre è solo la forza visiva che è focalizzata nel punto tra le sopracciglia. Non solo, realizzerete che ogni manifestazione (non visualizzazione), che ogni rivelazione luminosa dei *Chakra* avviene circa quattro centimetri in dentro rispetto al punto tra le sopracciglia: questa è la sede di *Ajna*. Forse tutto questo sembra complicato ma, col praticare, diventerà più chiaro.

Domande e risposte sulla tecnica Kriya Pranayama

Alcuni *kriyaban* trovano difficoltà nell'apprendere questa forma di *Kriya Pranayama*. Nascono tante domande inaspettate.

Gradirei sapere qualcosa in più sul processo di "bussare" con Om nel Kutastha. Se cantiamo mentalmente Om, allora in quel momento noi non abbiamo più in mente il Kutastha.

La mente è quieta, il processo del pensiero non è stressato dal cruccio "Devo avere in mente il *Kutastha* altrimenti la mia pratica è sbagliata." No. Niente di tutto ciò. Tu sei impegnato con due attività, [1] respirare [2] porre ripetutamente *Om* nel punto centrale del *Kutastha*. Questo è tutto. Se fai questo per alcuni minuti, tu entri in un autentico stato paradisiaco. Con pazienza raggiungerai uno stato divino di contemplazione. Alcune persone speculano sulla durata di ciascun *Om.* Si chiedono poi se dopo ciascun *Om* c'è una piccola pausa e vogliono sapere quanti decimi di secondo essa dura. Io penso che in questo caso bisogna lasciare tali persone libere di fare i sofisti e costruirsi così, con le loro forze, il proprio fallimento. Il *Kriya* talvolta può sembrare una ricetta chimica ma la sua natura è quella di un'arte basata sull'intuizione, intelligenza, buon senso.

Avviene che i respiri procedono senza alcun controllo da parte nostra, come nella tecnica Hong So?

Durante la tecnica *Hong So* noi osserviamo il processo spontaneo del respiro senza curarci se esso sia lungo o corto. Effettivamente durante la tecnica *Hong So* il nostro respiro dura non più di un paio di secondi e, andando avanti, il respiro tende a scomparire. Ora, come potrebbe la "respirazione *Hong So*" sostenere la procedura del *Kriya Yoga* che porta gradualmente ad un allungamento del respiro e del movimento della corrente che lo accompagna in su e in giù lungo la spina dorsale?

Nell'insegnamento di Lahiri Mahasaya è affermato che a lungo andare si

diventa capaci di praticare una forma molto elevata di *Pranayama*: l'inspirazione e l'espirazione si allungano fino a 22 + 22 secondi. Detto in altro modo: in questo *Kriya Pranayama* noi utilizziamo un respiro naturale. Ma questo respiro deve essere lento in modo che poi possiamo riuscire a cantare mentalmente *Om* sei volte inspirando e sei volte espirando. Il nostro modo di respirare dunque deve poter sostenere questa azione mentale. Il respiro deve andare avanti senza sforzo, ma deve esistere! Il respiro deve essere NATURALE ma dobbiamo collaborare affinché esso gradualmente si allunghi. Se hai un respiro molto corto e quindi non sei capace di pronunciare mentalmente tutti questi *Om*, allora canta questi *Om* più velocemente. Il tuo respiro si allungherà dopo un certo numero di respiri. La tecnica *Hong So* quindi non ha nulla a che fare con la tecnica del *Kriya Pranayama*.

Qual'è la migliore routine?
108 respiri *Kriya* [tempo richiesto: da 40 a 50 minuti.] Dopo di ciò, si pratica lo *Yoni Mudra* (solo una volta in 24 ore), 3 *Maha Mudra* e poi si rimane calmi, concentrati sul *Kutastha*. In questa fase finale voi gioite della pace e della beatitudine che nasce dalla pratica del *Kriya*. Si spiega che anche un principiante dovrebbe incominciare subito con le 108 ripetizioni. Non c'è nessun numero più basso per incominciare, non c'è una progressione raccomandata. Naturalmente se uno è ammalato, non pratica affatto. E se uno, a causa di circostanze che non si possono controllare, può praticare solo un numero inferiore, ebbene questo può accadere ma non deve divenire la regola. Per quanto riguarda altri numeri trovati nelle lettere scritte da *Lahiri* ai suoi discepoli, dobbiamo capire che quelle lettere rappresentano delle istruzioni molto personali. Qui stiamo considerando un consiglio generale dato a *kriyaban* seri in buone condizione di salute. *Yoni Mudra* e *Maha Mudra* sono quelle classiche di Lahiri Mahasaya.

Per quanto riguarda il *Maha Mudra* c'è una variante raccomandata per quelli che trovano il *Maha Mudra* troppo difficile. "Distenditi sul dorso. Inspira. Solleva le gambe mantenendo il bacino sul pavimento. Unisci la mani sotto i ginocchi. Mantieni il tuo equilibrio sulle ossa inferiori del bacino e tieni la fronte vicino i ginocchi. Espira. Ritorna alla posizione iniziale."

C'è una pratica alternativa per concludere la pratica del *Kriya Pranayama*. Quando il respiro è interiorizzato in *Sushumna*, mantieni l'attenzione al *Kutastha*. Con un respiro naturale inspira in *Sushumna* con un solo canto mentale di *Om* ed espira con un altro *Om*. Pratica in tal modo finché ti dimentichi di te stesso e raggiungi lo stadio del *Samadhi*.

Come posso sapere quando giunge il momento corretto per produrre i suoni nella gola?

È tipico delle scuole *Kriya* insegnarti come produrre suoni forti nella gola fin dall'inizio della pratica. Esse spiegano che suoni forti all'inizio vanno bene perché producono sensazioni fresche e calde nella spina dorsale. Queste sensazioni sono prodotte da *Ida* e *Pingala*. Queste correnti non hanno niente a che fare con l'essere in *Sushumna*. Se tu insisti troppo con questi suoni fin dall'inizio del *Pranayama*, potresti provocare dei problemi e perdere la magia della pratica. Lascia che i suoni nella gola vengano più tardi. Essi saranno più godibili, cattureranno la tua concentrazione ed aiuteranno la procedura. Appariranno spontaneamente quando il respiro è sufficientemente lungo. Solamente l'intuizione nata dalla meditazione può aiutarti a capire quando è bene che tu tenti di aumentare la forza del tuo respiro e quindi produrre i suoni.

Come mai viene è stato affermato: "Dopo essere entrato nel Sushumna dovrai usare forza nel Pranayama."
Questo è un cenno relativo al *Secondo livello* del *Kriya*. Può accadere che prima di completare i 108 respiri *Kriya* tu ti trovi in *Sushumna*. Può accadere che a un certo momento tu senti che il velo di oscurità è scomparso e vedi lo splendore della Luce Divina nel centro del quale si trova il punto di entrata del *Sushumna*. In tale situazione meravigliosa riuscirai a percepire il colore di ciascun *Chakra*. Questo è il regno del *Secondo Kriya*. Ebbene se ti trovi in questa situazione non è necessario che tu ti attenga all'ingiunzione di non oltrepassare il numero prescritto 108. In questo caso puoi tentare di applicare le istruzioni che riguardano questo *Secondo Kriya*.

ALCUNE NOTE SUI KRIYA SUPERIORI
Secondo questa scuola il sentiero *Kriya* possiede 4 livelli. Non c'è alcun *Kriya superiore* che sia in se stesso qualcosa di intrinsecamente diverso dal *Primo Kriya* e che richieda quindi delle tortuose spiegazioni. Il *Secondo Kriya* non è un'altra tecnica da essere aggiunta alle precedenti ma è il risultato della profonda pratica del *Primo Kriya*. I livelli superiori del *Kriya* sono tutti contenuti potenzialmente nel *Kriya Pranayama* che hai imparato: essi sono la piena rivelazione del *Kriya Pranayama*. Essi nascono da una buona esecuzione di esso.

Questa scuola afferma: "Siccome siete dei principianti non riuscite a percepire subito il *Kriya Pranayama* in tutta la sua maestosità. Non pensate che ci siano dei misteri che vi vengono volontariamente tenuti nascosti.

Quindi se praticherete seriamente le istruzioni che vi sono state date, sarete guidati in modo infallibile a scoprire i più profondi aspetti del *Kriya Pranayama*. Cosa deve accadere nel *Kriya Pranayama*? Lasciando che il respiro sia naturale esso deve essere reso sottile con una costante consapevolezza.

Lo sguardo è internamente fisso sull'occhio spirituale e il respiro viene inspirato ed espirato da entrambe le narici rendendolo sempre più sottile fino ad essere estremamente sottile, quasi inesistente. Il *Kriya* viene praticato affinché il respiro non esista più. Il *Primo Kriya* comincia con il respiro normale e poi si sviluppa in una forma sottile di respiro che è puro *Prana*. Nel *Secondo Kriya* voi impiegate un respiro estremamente sottile che è la forza vitale stessa.

Secondo Kriya

Per avvicinarsi alla dimensione del *Secondo Kriya*, la pratica del *Primo Kriya* deve stabilirsi esattamente in 108 *Kriya Pranayama* due volte al giorno. Per coloro che non riescono a trovare il tempo per due sedute, una routine quotidiana di una seduta è una condizione assoluta.

Se colui che pratica riesce ad entrare in *Sushumna* (ciò avviene quando riesce a vedere la luce) e riesce a portare la sua attenzione in qualsiasi parte o *Chakra* del corpo, allora si può dire che sia entrato nel secondo livello del *Kriya Yoga*. **Questo è il momento in cui dovrai applicare una forza nel Pranayama per entrare nel Sushumna**. Coloro che sono entrati nel *Sushumna* comprenderanno chiaramente la seguente spiegazione ma per coloro che non sono entrati nel *Sushumna*, essa servirà per un futuro riferimento.

Nel *Secondo Kriya* tu lavori con un respiro sottile per perforare i *Chakra* uno dopo l'altro. Tu sarai capace di sentire l'energia che si muove attraverso il puro potere della concentrazione e perfora ciascun *Chakra*. Se riuscirai a realizzare le istruzioni che qui troverai, potrai sperimentare appieno tutta la maestosità del *Kriya Pranayama* che, come principiante, non ti era concesso di comprendere.

Istruzioni pratiche

IL *Secondo Kriya* si chiama *Kathor Pranayama,* esso viene eseguito solo dopo che il respiro è stato reso quasi inesistente. Lascia quindi che questo respiro quasi impercettibile vada avanti per conto proprio mentre tu attrai il *Prana* all'interno del *Sushumna* percorrendo con la concentrazione questo canale. Avvicinati al *Muladhara* e lentamente sali, millimetro dopo millimetro, attraverso la spina dorsale. Senti che l'energia dal *Muladhara* si

muove lentamente verso il secondo *Chakra*. Questo avviene grazie al potere della concentrazione e della visualizzazione che agisce sul *Prana*. In questo modo di procedere tu attiri il primo *Chakra* nel secondo, poi il secondo su nel terzo e così via.... Con un grande senso di gioia, sentirai che la forza del *Prana* apre i nodi e perfora ciascun *Chakra*. Arrivato al sesto *Chakra* sperimenterai lo stato di *Prana* calmo nella parte superiore della testa, da qui l'energia scenderà molto facilmente, con grande spontaneità nello stesso modo, millimetro dopo millimetro, ritornando al *Chakra* di base.

Un giro completo (in su e in giù) attraverso i *Chakra* dura un minuto o alcuni secondi in più. All'inizio è possibile metterci più tempo per un giro completo. Ma dopo alcuni mesi un giro del *Secondo Kriya* durerà un minuto. Il *Secondo Kriya* si fa per 10 volte, aumentando di 10 ogni 10 giorni arriviamo ad un massimo di 200 volte.

Altre considerazioni
Il *Secondo Kriya* è, per definizione, il *Kriya* della forza. Tu applichi un certo grado di pressione sul *Prana*. Devi portare *Prana* e respiro in alto per mezzo nella forza mentale. La pressione che ti serve verrà senza difficoltà. La natura dei *Chakra* incomincerà a rivelarsi. La particolare energia di ciascuno di essi comincerà a risvegliarsi. Nel *Kutastha* comincerà ad apparire la luce dei *Chakra*. Essi appaiono come sfere di luce nella regione tra *Kutastha* e il centro della testa.

Viene spiegato che l'area dal *Muladhara* al *Manipura* è molto irrequieta. Perciò dovrai applicare molta forza sul *Pranayama* per attraversare questo stadio. Pratica in questo intenso modo fino al terzo *Chakra*. Dopo aver attraversato il *Manipura Chakra*, incomincerà uno stato di calma nella mente, in tal modo la forza sul *Prana* non sarà più richiesta. *Mente* e *Prana* incominceranno a muoversi automaticamente verso l'alto a causa di una forza di attrazione esercitata dal sesto *Chakra*. Percepirai una divina luce bianca costante. La calma aumenterà fortemente mentre la mente si muoverà verso il sesto *Chakra.*

Sappiamo che Lahiri Mahasaya insegnava la procedura del *Thokar* per aiutare coloro che praticavano il *Kriya* a sollevare l'energia dai primi tre *Chakra* fino al *Chakra* del cuore. Ora, la scuola di cui stiamo parlando in questo capitolo, conosce la tecnica del *Thokar* ma non lo considera essenziale. Nella tradizione *Kriya* di questa scuola ci viene insegnato che per poter aprire un nodo (non solo il nodo del cuore), non c'è bisogno di movimenti fisici. I nodi sono fasci di *Nadi* che vengono sciolti dal processo del *Secondo Kriya* come lo abbiamo appena descritto. Il respiro diventa

come una freccia che scioglie i nodi e perfora il centro di ciascun *Chakra* nel *Sushumna* rendendo la procedura del *Thokar* non necessaria.

Questa scuola fornisce un insegnamento particolarmente elevato. Essa in sostanza dice: dopo aver praticato bene il *Kriya Pranayama* tu hai la libertà di scegliere come procedere. Puoi per esempio praticare il *Thokar* e vedere che effetti ti provoca. Puoi procedere col *Secondo Kriya* come abbiamo spiegato e vedere se funziona. Alla fine di questo potresti riprovare il *Thokar* e vedere se soltanto adesso esso rivelerà tutto il potere che Lahiri Mahasaya promise, ovvero quello di aprire finalmente la porta del *Sushumna*. Lo stesso discorso vale per il *Terzo* e *Quarto Kriya* che tra poco descriveremo. In conclusione sta a te decidere quando e se tentare di avvicinarti a queste procedure.

Parliamo di un argomento importante. Una volta raggiunto lo stato del *Secondo Kriya* si può passare attraverso il canale più interno di *Sushumna* (*Brahma Nadi*) e meditare su ciascun *Chakra* per un periodo crescente da 5 a 30 minuti. Avviene l'intuizione di fermarsi presso ciascun *Chakra* per un tempo più lungo onde assorbirne il significato ed entrare in sintonia con il suo *Tattwa*. I *Tattwa* sono i cinque elementi: terra, acqua, fuoco, aria ed etere. Il sentiero da *Muladhara* all'occhio spirituale è la strada dove i vari aspetti della divinità sono rivelati. Questi aspetti sono i *Tattwa:* quello che un *kriyaban* cerca è la "realizzazione" del significato di ciascuno di essi. Ciascun *Tattwa* ti donerà una particolare benedizione o "potere."

La mente che ha rinunciato completamente ad associarsi con i cinque *Chakra* si stabilisce in uno stato di concentrazione perfetta dimorando nel suo stato naturale. La forza di attrazione verso il basso non ha più potere e il *Prana* si raccoglie nel punto tra le sopracciglia. Per mezzo della disciplina, il respiro che entra nel corpo e quello che esce si sono mossi dal *Muladhara Chakra* in passi successivi verso il sesto *Chakra*. La porta del *Kutastha* diventa visibile. Quando questo avviene, uno è pronto per il *Terzo Kriya*.

Terzo Kriya

Mentre il *Primo* e il *Secondo Kriya* sono praticati al di sotto del *Kutastha*, il *Terzo Kriya* è praticato nel *Kutastha*. Sopra il *Manipura*, la mente diventa attratta da una suadente luce percepita nel *Kutastha*. Gli occhi e la mente si fissano nel *Kutastha* con una attrazione ipnotica. In questo momento uno ha un solo lavoro da compiere: "bussare" alla porta del *Kutastha*. Il *Terzo Kriya* consiste in una profonda concentrazione nel *Kutastha* accompagnatoria da un intenso *Japa* di *Om* in quel punto.

Istruzioni pratiche
Dopo aver eseguito il *Secondo Kriya Pranayama* per 200 volte, poni 432 *Om* nel *Kutastha* (o nel punto posto nella parte centrale della testa) e poni questi *Om* in tale centro "durante un solo respiro." Invece di "poni" si può dire: "trasforma il tuo essere in una freccia e in tal modo entra 432 volte nel *Kutastha* "durante un solo respiro." Rendi quella freccia sempre più sottile, man mano che procedi, usando la consapevolezza.

Cosa significa: "durante un solo respiro"? L'insegnante con cui parlavo non me lo seppe spiegare. Si limitò a dirmi che lo avremmo capito quando saremmo stati pronti a metterlo in pratica. Mi venne da pensare a collegare tale numero con la tecnica *Pratichakra Omkar Kriya* di cui ho parlato nel capitolo 8.

Durante questa pratica con la mente e la visione interiore fissate fermamente nel *Kutastha*, a tempo opportuno vedrai un tunnel. Qui eserciterai una continua spinta. L'entrata in questo tunnel è di un nero profondo ed è circondata da una luce divina che è custodita da due tipi di potere: il primo velo blocca la capacità di vedere la Luce divina, il secondo velo è una forza di deviazione che fa sì che la mente scivoli fuori dall'entrata del tunnel. Quando la mente e la visione interiore diventano fisse nel centro di questa Luce, si entra nel tunnel. L'entrata di esso si espanderà e il mondo interiore diverrà mille volte più splendente.

Nel centro del *Kutastha* c'è una rotondità chiamata *Chittakash*. Questa area è limpida come uno specchio in quanto ogni cosa si riflette. Applicando la sottile forza vitale (*Prana*) in modo molto intenso il velo diminuisce e questa area è vista molto chiaramente. Allora si potrà vedere un riflesso che ha la forma di un uovo, che è di un nero brillante, circondato da una luce brillante. Esso appare anche come un occhio. Quando si è immersi in questa visione si continua con la percezione descritta nel *Quarto Kriya*.

Quarto Kriya
Questa pratica è chiamata il *Kriya dell'ovest*. Nei *Kriya* precedenti, l'"osservatore" è nel *Medulla*, il centro dell'attenzione è nel *Kutastha*. In questo *Quarto Kriya* la posizione è invertita. L'"osservatore" è nel *Kutastha* e il centro dell'attenzione è nella parte posteriore della testa. Per questo motivo si dice che mentre i *Kriya* precedenti sono i *Kriya dell'Est*, quest'ultimo è un *Kriya dell'Ovest*. Questo è l'inizio del *Quarto Kriya*. In questo *Kriya* ti trovi oltre i *Chakra*, oltre la mente. Non c'è necessità di lavorare sul *Prana*.

Istruzioni pratiche
Entra nel *Kutastha* e dal suo interno, osserva un triangolo equilatero racchiuso in un cerchio e medita su di esso. Ripeti 432 *Om* ma dimentica i *Chakra* nella spina dorsale. In questo triangolo, nel suo punto centrale, troverai una stella che è chiamata "*Sri Bindu.*" Ci sono poi tre stelle presso i tre angoli del triangolo. Dovrai perforare le tre stelle e poi dovrai concentrarti sul ***Mula Chakra***. *Mula* significa "Radice". Io penso che esso possa essere il centro chiamato *Bindu* che è stato introdotto nel capitolo 6.

Perforando il *Mula Chakra*, attraverserai la linea di confine della morte e lo stato di divina ebbrezza si manifesterà. Affonda nel "lago di *Bindu*". Tutte le percezioni allora cesseranno e accadrà il "momento dei momenti" della tua vita dove tutti i veli saranno distrutti. Né il dolore della morte né alcun legame col mondo potrà toccarti.

Ci tengo a precisare che questo *Kriya* può essere eseguito anche senza divenire consapevoli del triangolo e di tutti i particolari descritti. Basta infatti raffinare la consapevolezza ed essere consapevoli della consapevolezza stessa. Essendo consapevoli della consapevolezza, la consapevolezza si affina e diventa consapevolezza eterna e assoluta. In pratica, nel *Quarto Kriya* colui che pratica è assorbito nella pura percezione del *Suono* e della *Luce* divini. Questa pratica porta allo stato di *Tranquillità Eterna*. Questa è una Meditazione molto profonda: incomincerai ad ottenere la suprema conoscenza. A questo punto dimenticherai la tua identità e ti immergerai nella beatitudine totale. A questo livello, mente e intelletto si perdono e l'anima individuale si immerge nell'Anima universale.

Qui terminano le spiegazioni che ho ricevuto da questa scuola. Mi affascina molto la visione globale di essa. Per quanto riguarda il *Primo* e il *Secondo Kriya*, c'è sicuramente molto da riflettere. Il fatto che quando si incomincia a familiarizzarsi con il *Kriya Pranayama* si tenda ad operare una specie di "violenza" sul corpo (tentando di forzare la percezione della corrente che dovrebbe salire e poi scendere all'interno della spina dorsale) è una realtà a cui forse non ci facciamo caso ma che dovrebbe essere evitata sempre. Per questo ritengo che le indicazioni date da questa scuola siano fondamentali per tutti.

A coloro che stanno già praticando il *Kriya Pranayam*a nel modo classico che abbiamo spiegato nel capitolo 6 ma non sono soddisfatti della propria pratica, propongo un semplice esperimento: provate a ricominciare di nuovo seguendo il modo prudente e corretto insegnato dalla scuola

descritta in questo capitolo. Dopo alcune settimane o mesi sarà ovviamente possibile riprendere la pratica del *Kriya Pranayama* come praticato in precedenza ma, finalmente, con un respiro estremamente sottile.

Differenza tra il Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya (schematizzato nella colonna di sinistra) e quello attribuito alla scuola qui descritta (schematizzato in quella di destra)	
Primo K. = Kriya Pranayama che si svolge nella spina dorsale, utilizzando la forza della volontà	Primo K. = Kriya Pranayama che si svolge nel Kutastha, senza forzare l'energia nella spina dorsale.
Secondo K. = Thokar	Non si prendono in considerazione esercizi che prevedono movimenti fisici o trattenimenti del respiro. Questa scuola si occupa solo di raggiungere lo stato di respiro calmo
Terzo K. = Thokar con lungo trattenimento del respiro	
Quarto K. = Sollevare ciascun Chakra nel Kutastha con lungo trattenimento del respiro	
Quinto K. = L'energia è guidata a muoversi lungo il percorso Tribhangamurari lasciando il respiro libero	Secondo K. = L'energia è guidata a muoversi lungo la spina dorsale nello stato di respiro calmo
Sesto K. = Micro.	---
Settimo K. = Micro movimento nel Kutastha	Terzo K. = 432 Om nel Kutastha
---	Quarto K. = Raggiungere il centro Mula (Bindu)

CAPITOLO 16

COME HO CONCEPITO LA MIA ROUTINE KRIYA

Negli ultimi tre anni, ho fatto molti sforzi per completare questo capitolo. Condivido i dettagli della mia routine attuale, che mira a indurre lo stato di assenza di respiro. Negli anni precedenti diversi fattori mi avevano fatto perdere questa capacità.

Nel capitolo 7 ho introdotto il concetto di *Paravastha*. Ho fatto notare che per godere appieno del *Paravastha* sia necessario calmare ulteriormente il respiro. Per far questo, avevo consigliato di praticare il *Pranayama Mentale*. Ho praticato in tal modo per vari anni e, aggiungendo la pratica del *Japa*, ho raggiunto facilmente lo stato di assenza di respiro.

Arrivato all'età di 70 anni, mi son reso conto di non riuscire più a sperimentare tale stato durante la fase finale di ciascuna routine. Non ero sicuro se ciò fosse causato dalle numerose distrazioni che incontrai durante la ricerca del *Kriya originale* o dai cambiamenti fisici che si verificano con l'avanzare dell'età. Mosso da tale consapevolezza, avviai degli esperimenti per ritrovare il potenziale per raggiungere quello stato. Non è stato un compito facile. A dire il vero, ci son voluti circa tre anni per ottenere un qualche risultato. Alla fine, ho sviluppato una ricetta semplice che presento qui. Per me, per la mia costituzione, essa è molto efficace! Questa routine cerca di realizzare gli insegnamenti a cui ho accennato nel capitolo precedente.

La mia strategia prevede una preparazione di base seguita da tecniche solide sperimentate per molti anni. Lo scopo è di conciliare la routine che mi portò molti decenni fa a sperimentare lo stato di assenza di respiro con gli ultimi perfezionamenti costituiti anche da tecniche nuove come il *Tummo* e la procedura per arrivare allo stato di respiro calmo. Questa routine è molto delicata e sottile e non porta via molto tempo.

Routine principale
[Preparazione di base] *Japa, Piegamenti, Maha Mudra* e *Nadi Sodhana*
[I] *Kriya Pranayama*
[II] *Thokar*
[III] *Tummo*
[IV] *Ottenere lo stato di respiro calmo e con esso entrare in Sushumna*

Routine secondaria: Tribhangamurari

ROUTINE PRINCIPALE

Per iniziare la mia routine, pratico il *Japa*. Ripeto il mio *mantra* 108 volte sussurrando e ascoltando tale suono con la mia voce. Dopo aver completato questo esercizio, lascio che il *mantra* scorra mentalmente e automaticamente mentre mi concentro su altre occupazioni. La pratica di *Japa* è una parte essenziale della mia vita! Come ho già detto, penso che quando noi pratichiamo il *Kriya Pranayama*, se abbiamo vissuto la nostra giornata normalmente, senza calmare la mente, è troppo tardi per ottenere il risultato principale di *Kriya*, ovvero la condizione di "respiro calmo". Ho deciso di iniziare a calmare la mente col *Japa* un paio di ore prima di iniziare la routine *Kriya*. Dopo i *Piegamenti* e il *Maha Mudra*, pratico brevemente il *Nadi Sodhana Pranayama* per equilibrare le *Nadi* che scorrono ai lati di *Sushumna*. Tale tecnica è spiegata nel capitolo 6. A parte il tempo impiegato per il *Japa* e la preparazione di base, la routine che ora vado ad illustrare richiede circa 40 minuti.

[I] KRIYA PRANAYAMA

Incomincio la pratica cercando solamente di allungare il respiro e di renderlo sempre più continuo e sottile. Il suono del respiro creato nella zona della gola deve rimanere sempre appena percettibile. Quindi mi occupo di percepire anche i *Chakra,* facendo vibrare il *mantra Om* in ciascuno di essi. Infine mi dedico totalmente a percepire l'intensità dell'energia che sale e scende nella spina dorsale.

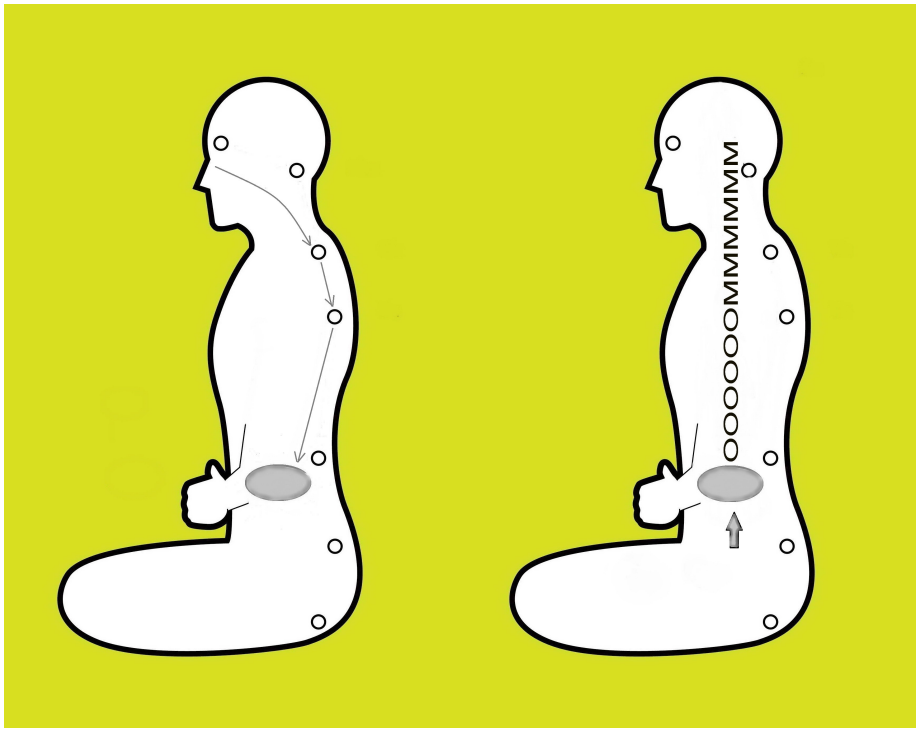
[II] THOKAR

Mi limito a praticare 24 *Kriya Pranayama.* Ad essa seguono 12-24 *Thokar*, i quali possono essere quelli classici spiegati nel capitolo 8 o quelli in cui il movimento della testa è ridotto. Per movimento ridotto si intende questo: inspiro esattamente come nel *Kriya Pranayama* (quindi utilizzo solo il *Mantra Om* in ciascun *Chakra*) poi trattengo il respiro, abbasso la testa in avanti, sposto la testa a sinistra e giro il viso verso sinistra sollevando il mento finché non è sopra la spalla sinistra e parallelo al terreno, continuo la rotazione verso destra. Raggiunto il punto centrale tra le spalle, piego la tesa in avanti portando il mento verso il petto con un movimento secco dirigendo la mente verso il *Chakra* del cuore.

Qualsivoglia sia il movimento che scelgo per la testa, dopo aver colpito il *Chakra* del cuore, sollevo la testa ed espiro come nel *Kriya Pranayama* ovvero partendo dal *Medulla* e scendo verso il *Muladhara*. Questa mia scelta di partire nella espirazione dal *Medulla* e non dal *Chakra* del cuore deriva dalla mia esperienza che ciò intensifica l'azione del *Kriya Pranayama*.

[III] TUMMO

I libri di *Kriya Yoga* contengono questa frase: 'L'ombelico è dove il *Samadhi*' prende inizio. La visione teorica del *Kriya* spiega che l'intensificazione della corrente *Samana* nella zona addominale guida la coscienza verso il canale *Sushumna*, col conseguente stato estatico. La regione del *Dantian* è dove ha origine la corrente *Samana*.


MMMM

sull'ombelico, arrivando circa quattro centimetri più indietro e più in basso per la stessa estensione.

Trattengo il respiro nel *Dantian*, intensifico il *Mula Bandha* e aggiungo *Uddiyana Bandha* e *Jalandhara Bandha*. Ovvero contraggo i muscoli del Perineo, tiro in dentro l'addome con un atto di volontà e abbasso il mento sul petto. Quindi continuo il trattenimento del respiro intensificando la loro azione. Mantengo il trattenimento il più a lungo possibile. Durante il trattenimento, contraggo e comprimo vigorosamente il diaframma sia dall'alto che dal basso. Sperimento un calore crescente nel *Dantian*. Quando il trattenimento del respiro è terminato, i tre *Bandha* vengono interrotti, avviene un'espirazione prolungata, che fa sì che il *Prana* entri nel *Canale Centrale* ed inizi a salire.

Il *Canale Centrale* è visualizzato come un tubo di circa due centimetri di diametro. Esso ha origine dal *Dantian* e sale verticalmente attraverso il corpo, raggiungendo la sommità della testa [4], ed esce fuori in alto, rilasciando energia che si irradia nel vasto spazio. La salita del *Prana* è accompagnata da un intenso e prolungato canto mentale di OOOMMM...
Dopo questa pratica intensa sollevo al massimo lo sguardo sulla sommità del capo e mi concentro a lungo sulla Luce Divina che appare. Mi aiuta il fatto di mantenere delle rughe orizzontali sulla fronte. Normalmente ripeto questa pratica 12 volte.

[IV] OTTENERE LO STATO DI RESPIRO CALMO E CON ESSO ENTRARE IN SUSHUMNA

Lo stato di respiro calmo si ottiene applicando due procedure che si intrecciano. Cominciamo spiegandole una alla volta.

Tecnica n.1: Pratica col respiro doppio

Attraverso il naso, avviene una rapida inspirazione, suddivisa in due parti: la prima parte è breve e la seconda è più lunga. A questa inspirazione segue un breve trattenimento del respiro di due secondi. Dopo di che, il respiro viene espirato a bocca aperta in due parti distinte e produce i suoni 'hah' - 'hahhh'. [5] Dirigiamo questa azione verso il primo *Chakra Muladhara* per stimolarlo attraverso l'energia rilasciata durante l'espirazione. Il tempo richiesto per questo respiro, che comporta una doppia inspirazione, una piccola pausa e una doppia espirazione, è di 4 secondi. Quindi si tratta di una azione breve.

---

[4] Esso è dunque diverso dal canale spinale che nel *Kriya Yoga* viene chiamato *Sushumna*. É posto davanti ad esso e scorre entro il corpo.

[5] Il suono è quello che fai quando vuoi appannare un vetro

Poi la stessa azione (doppia inspirazione, pausa, doppia espirazione) viene ripetuta con la concentrazione diretta verso il secondo *Chakra*. Il terzo *Chakra* viene stimolato con la stessa procedura, seguito dal quarto, quinto e infine dal *Medulla*.

Rispetto alla salita, il processo di discesa è leggermente più fluido. Esso incomincia con il quinto *Chakra* seguito dagli altri *Chakra* sottostanti, fino al *Muladhara.* Tutti questi vengono di nuovi stimolati. Lo scopo di questa pratica è quello di calmare efficacemente il sistema psicologico e fisico, allungando allo stesso tempo il respiro.

Tecnica n.2: Concentrazione sui Chakra

Avendo praticato la tecnica *Pratica col Respiro Doppio* ora mi è più facile dedicarmi totalmente a rendere sempre più calmo e impercettibile il respiro. La pratica che illustro è molto sottile e assomiglia a quella del *Kriya ad anelli* introdotta nel capitolo 6, ma è di natura intrinsecamente diversa. La diversità con il *Kriya ad anelli* precedentemente descritto sta nella natura diversa di tutti questi respiri. Essi ora sono più brevi, sottili. Essi mi guidano a raggiungere con la consapevolezza la sostanza di cui è costituito ciascun *Chakra*.

Precisamente mi concentro sul primo *Chakra* e cerco di percepirlo come se ci fossi dentro. Poi inspiro lentamente ma in modo sottile dal primo *Chakra* al secondo. Mi concentro in questo *Chakra* cercando di percepirlo intensamente come ho fatto con il primo. Poi espiro lentamente dal secondo Chakra al primo e anche qui, cerco di sentirmi presente in esso. Nello stesso modo inspiro dal primo *Chakra* al terzo cercando anche qui di sentirmi dentro esso. Quindi espiro dal terzo *Chakra* al primo avendo in esso la stessa percezione. Con i *Chakra* rimanenti procedo in modo analogo. Ovvero ripeto la stessa procedura dal primo *Chakra* al quarto. Poi dal primo al quinto. E infine dal primo al *Medulla*. Ribadisco che lo sforzo principale è che dopo ciascuna inspirazione o espirazione cerco di sentirmi dentro il *Chakra* che ho via, via raggiunto muovendomi con un sottile respiro. Ora ripeto la procedura che collega il primo *Chakra* con il quinto, poi il primo con il quarto, con il terzo e, infine, con il secondo. Anche qui faccio ogni volta la stessa azione. Questo è il primo ciclo.

Chiarisco un dettaglio: cosa significa "Concentrarsi su un *Chakra* e cercare di percepirlo come se ci fossi dentro?" Per me significa percepire in esso una certa sensazione: per esempio come se qualcosa in esso ruotasse o oscillasse.

A questo punto si pratica una volta ancora la tecnica n1 *Pratica col respiro doppio* ma solamente metà ovvero solo la salita attraverso i *Chakra*.

Affrontiamo la tecnica 2 per una seconda volta. Ora le varie pause nei *Chakra* tendono ad assumere un carattere diverso: esse diventano una pausa in cui dopo ciascun momento di intensa consapevolezza mi fermo ulteriormente per alcuni istanti **attendendo** lo stimolo di espirare o inspirare di nuovo. Quindi solo quando percepisco con chiarezza tale stimolo lascio che avvenga l'ulteriore movimento del respiro.

Poi le procedure 1 e 2 vengono ripetute per una terza volta ottenendo le stesse identiche percezioni. Fatto questo non si ripete più la tecnica n.1 ma si passa subito a ripetere la tecnica 2 per la quarta volta. Il respiro è quasi scomparso!

<Facoltativo> *Estensione della procedura precedente*
Per raggiungere l'autentico stato di assenza di respiro, è necessario entrare in *Sushumna*. Questo avviene disconnettendoci con il corpo fisico. Non c'è nulla di complicato da fare. Basta dimenticarsi di esistere e ripetere tecnica n. 2 più volte, con l'attenzione volta alla pause del respiro, sempre consapevoli del momento in cui lo stimolo per un nuovo atto respiratorio avviene.

> "No me pidàis que lo explique. Tengo el fuego en las manos" [6]
> (*Garcia Lorca*)

È proprio verso la parte finale di questa ultima pratica che è possibile realizzare l'obiettivo finale del *Jnana Yoga,* ovvero dimorare nello stato il cui la Consapevolezza osserva se stessa. Questa consapevolezza non ha bisogno di oggetti da osservare, ma si riflette su se stessa. Non c'è un osservatore separato da un osservato – la consapevolezza è auto-luminosa, si "conosce" da sé, senza mediazioni. Nasce la realizzazione che questa Consapevolezza è il Divino stesso. In altre parole *Tat Tvam Asi* – "Tu sei quello." *Tat,* l'immenso, l'impronunciabile, il Divino. *Tvam Asi, "*quello sei tu." Siamo dunque un tutt'uno con il Divino.

> La mia forma di adorazione è molto particolare. Non è richiesta acqua santa. Né sono necessari dei particolari utensili. Persino i fiori sono ridondanti. In questa adorazione, tutti gli dei sono scomparsi, e il vuoto si è immerso con l'euforia. (Lahiri Mahasaya)

---

[6] "'Non chiedermi di spiegartelo. Io ho il fuoco nelle mani"

ROUTINE SECONDARIA: TRIBHANGAMURARI
Questa routine comincia con la procedura *Thokar Tribhangamurari* descritta nel capitolo 9 e chiamata *Quinto Kriya*. Evito di utilizzare il respiro e quindi anche il suo trattenimento. Utilizzo il *Kechari Mudra* e poi passo alla pratica in cui sussurro le sillabe del *Vasudeva Mantra*.

Una volta sperimentata per bene questa dimensione passo al *Sesto Kriya* ovvero al *Micro Movimento Tribhangamurari*. Durante ognuno dei dodici centri del percorso *Macro Tribhangamurari*, il *Micro Movimento* viene percepito due o tre volte. Pratico vari cicli. Se ho tempo passo alla pratica in cui sussurro le sillabe del *Vasudeva Mantra*. Alla fine mi trovo in uno stato di beatitudine, di totale immersione nelle profondità dell'anima.

ROUTINE ALTERNATIVE

Dopo vari anni di pratica, sono giunto alla conclusione che non è opportuno ripetere la stessa routine ogni giorno indefinitamente. Una simile scelta può portare ad un approccio superficiale e affrettato che si viene a creare a causa del desiderio di completare la routine di meditazione in un breve periodo di tempo. Occasionalmente, trovo vantaggioso praticare procedure alternative. Le routine che descriverò hanno lo scopo di migliorare le tecniche fondamentali elencate sopra.

► Dopo aver messo in pratica queste routine alternative per alcuni giorni, si consiglia di passare alla routine principale e di riconoscere il prezioso aiuto fornito dalle routine alternative.

ROUTINE N. 1 APPROFONDIMENTO DEL KRIYA PRANAYAMA

Proviamo a praticare il *Kriya Pranayama* per 108 volte. Dedichiamo tutta l'attenzione ai seguenti due punti.

1) *Aggiungere Aswini Mudra*
La definizione standard di *Aswini Mudra* è: contrarre ripetutamente i muscoli alla base della spina dorsale (sfintere anale) col ritmo di approssimativamente due contrazioni al secondo. Quando si apprende questa tecnica, si tende a contrarre anche i glutei, il perineo o persino l'intera regione pelvica; col tempo, si impara a contrarre solo i muscoli dello sfintere. *Aswini Mudra* è diverso da *Mula Bandha.* In *Mula Bandha* noi abbiamo una lunga contrazione e non una serie di rapide contrazione-rilassamento come nell'*Aswini Mudra*.

Ebbene, durante il *Kriya Pranayama* è possibile praticare *Aswini Mudra* continuamente sia durante la inspirazione che durante la espirazione, diminuendo gradatamente la intensità di *Aswini* in modo che essa diventi come una lieve "contrazione interna della parte inferiore della spina dorsale" – è chiaro che la spina dorsale non può essere contratta: questa è solo una sensazione. Anche se questa procedura può sembrare irritante e disturbante, assicuro che ci si abitua facilmente e i risultati sono molto evidenti. C'è poco movimento fisico, quanto basta per creare una abitudine. Ad un certo punto si ha la certezza che qualcosa di positivo stia avvenendo. La percezione della spina dorsale diventa tangibile, si comincia a percepirla come un filo argenteo. Quando questa sensazione si manifesta, la pratica del *Pranayama* sembra avere una vita propria. Una sensazione estatica e una luminosità interiore pervade l'intero essere.

2) *Forzare Prana e Apana nella regione dell'ombelico e unirli*.
Questo punto è una specie di *Navi Kriya* interiorizzato. È sufficiente una piccola contrazione quasi impercettibile nella zona dell'ombelico per invitare la correnti di *Prana* e *Apana* ad unirsi nella regione del terzo *Chakra.*

Quando questi due punti sono ben rispettati si può cominciare a pensare ai *Chakra* e cantare *Om* in essi. Subito dopo aver praticato 36/48 respiri *Kriya*, entriamo nel terzo stadio del *Kriya.* In sintesi, solleviamo il centro del nostro essere alla sommità del capo e godiamoci questa esperienza meravigliosa che rappresenta la perfezione stessa.

ROUTINE N. 2 ESPLORAZIONE POTERE DEL THOKAR

Dopo una breve pratica del *Kriya Pranayama*, si può scegliere di praticare la tecnica *Thokar* per molte ripetizioni, cercando di muoversi ad un ritmo abbastanza lento. Si percepisce che il *Prana* si raccoglie nella parte alta del torace. Non è difficile percepire la vibrazione *Om*. Essa pervade lentamente il *Medulla* e scende verso il *Chakra* cervicale.

A questo punto si può procedere alla pratica nota come *Coronamento del Thokar*. Si dice che questa pratica perfori il nodo del cuore e riveli la porta del *Sushumna*. Trattenendo il respiro, abbassa lentamente il mento sul torace – devi impiegare non meno di 20 secondi - facendo uno sforzo per cantare mentalmente un lungo *Ooooom...* finché non diventa quasi esplosivo quando raggiunge il quarto *Chakra*. Controlla che durante la discesa di *Om* il respiro non abbia lasciato i polmoni. Se ciò è accaduto, inspira rapidamente e comprimi questo respiro. Senza questo dettaglio, la

parte finale di questa tecnica perde il suo pieno effetto di gioi. Continuando il trattenimento, tira dentro i muscoli addominali, intensifica la pressione nella regione addominale. La vibrazione *Om* proveniente dall'alto si unisce all'energia proveniente dalla regione addominale. A un certo punto tocchi il petto con il mento in modo netto. Praticando *Jalandhara* unito a *Uddiyana* e *Mula Bandha* prosegui il trattenimento per vari canti mentali di *Om* senza provare disagio. Dopo questa azione fai una lunga e dolce espirazione sentendo un flusso energetico che attraversa il *Chakra* del cuore. Una forte gioia si espande dal tuo cuore all'intero universo. Rimani consapevole di questo il più a lungo possibile.

Senti che il *Chakra* del cuore è come pervaso da una fiamma interiore. Il *Prana* nella gabbia toracica è calmo e stabile, senti la libertà dal respiro. Con il mento abbassato dedicati al silenzio mentale. Con questa azione (*Thokar*) apri la porta del cuore. Potrai osservare che non è possibile elaborare un singolo pensiero. Accetta la sensazione di vuoto. Lascia che la tua mente si dissolva. Rimani in questo stato, senza lasciare che l'addome e la gabbia toracica si rilassino e il *Prana* inizi lentamente a scivolare verso il basso. Qualora sia possibile, ripeti la pratica alcune volte (tre volte è più che sufficiente). Ciò aiuta ad aumentare il suo effetto.

Variante che non prevede il trattenimento del respiro
Impara anzitutto il *Bhramari Pranayama*. È una pratica molto semplice. Si espira lentamente attraverso il naso, producendo un suono simile a quello di un calabrone. Ci sono vari video in rete che mostrano tale pratica. Le riverberazioni di questo suono si percepiscono bene in testa.

La variante che ora descrivo prevede di inspirare e poi iniziare una lunga espirazione *Bhramari* piegando lentamente la testa in avanti e dirigendo la vibrazione verso il centro del cuore. Questa espirazione dura almeno 20 secondi. Il suono *Bhramari* diventa più forte mentre si abbassa il mento e si colpisce con esso lo sterno. A questo punto, il suono è così forte che sembra quasi esplosivo e apre una nuova dimensione nella coscienza. Anche questa variante si può ripetere alcune volte. In tal modo si può percepire facilmente il suono interiore di *Om*.

ROUTINE N.3 IMPLEMENTAZIONE DELLA TECNICA TUMMO

Tummo è una componente che fornisce dei risultati eccellenti. Essa avrà un impatto significativo se ripetuto più volte. La citazione che ho tratto dalla letteratura e che qui sotto condivido riferisce cosa avviene aumentando il numero delle ripetizioni del respiro *Tummo*. Questo è lo scopo della Routine n.4

> Eseguendo **dieci** cicli di respirazione *Tummo*, si è in grado di percepire il caldo della fiamma di una candela nell'ombelico. Con i prossimi **dieci** cicli di respirazione, l'ombelico e la sua zona circostante saranno pieni di calore. I successivi **dieci** cicli di respirazione fanno sì che la parte inferiore del corpo sperimenti calore. Altri **dieci** cicli respiratori muovono il calore verso l'alto, verso la regione del cuore. Con questi 40 respiri *Tummo* il nodo del cuore (*Granti*) si scioglie.
>
> Altri **dieci** respiri e la fiamma viene spostata verso l'alto fino al *Chakra* della gola. I successivi **dieci** cicli respiratori innalzano la fiamma verso l'*Ajna Chakra*. Gli ultimi **dieci** cicli respiratori lo conducono al settimo *Chakra*.
>
> 40 + 30 respiri è un grande risultato. Da questo momento in poi non c'è più pratica che utilizzi il respiro. Lo stato *Paravastha* (il reale *Paravastha*) assorbe totalmente la consapevolezza della persona che ha raggiunto questo elevato stato di coscienza. Si spiega che questo è il modo per sciogliere il nodo di *Rudra Granti* (o *Shiva Grant*i) che si trova nell'*Ajna Chakra*.

Quindi trovo molto saggio cominciare la propria routine utilizzando un numero minimo di *Kriya Pranayama* e poi dedicarsi solo alla pratica del *Tummo.* Una routine incrementale di essa penso sia la formula ideale che assicura di mantenere un ritmo piacevole e non richiede uno sforzo eccessivo. Ovviamente è bene fermandosi non appena la procedura dovesse diventare irritante.

CAPITOLO 17

IL KRIYA DELLE CELLULE

Qui espando quanto accennato nel capitolo precedente riguardo la mia pratica del Paravastha. Racconto di come tale pratica fu portata avanti da me, quasi inconsapevolmente, con quello che chiamai "Kriya delle cellule"

Comincio col ricordare quanto scrissi nel capitolo 3 con riferimento alla mia prima esperienza dello stato di assenza di respiro. Nel finale di tale capitolo cercai di riflettere sul senso profondo di quello che avevo sperimentato. Anzitutto osservai quanto era stato per me importante sperimentare il valore del *Japa*. In parole povere avevo realizzato che il Divino poteva entrare nella mia vita solo calmando la mente. Non c'era altra possibilità. Solo la calma totale permetteva alla mia coscienza di attraversare tutti gli strati che proteggono l'ego, come pensieri, emozioni e sensazioni fino ad arrivare alle cellule del corpo.

Una più profonda comprensione fu che l'esperienza dello stato di assenza di respiro aveva rappresentato il toccare quella dimensione nella quale *Mère* aveva operato per tutta la vita. Assenza di respiro aveva voluto dire percepire che ciascuna cellula del corpo era sostenuto da energia interiore. Ovviamente allora questo lo sentivo vagamente e di certo non lo comprendevo in tutte le sue implicazioni. Provavo solo un amore indescrivibile per *Mère* e questo mi bastava. Poi mi persi per strada con altre altre ricerche sul *Kriya originale*.

Ora qui voglio riprendere il discorso e comunicare una particolare esperienza che successivamente a quegli anni feci e che chiamai "*Kriya delle cellule*." Tutto ebbe inizio quando conobbi una scuola di *Kriya* che insegnava a sollevare l'energia che si trova alla base della spina dorsale durante la inspirazione, quindi guidarla alla sommità del capo e poi a lasciarla scendere lentamente nel corpo intero durante una espirazione che doveva durare il doppio della inspirazione.

In tale scuola ci si doveva concentrare costantemente sul suono del respiro e sul percepire la salita dell'energia nel canale spinale durante la inspirazione e la sua discesa non esclusivamente nella spina dorsale ma anche nell'intero corpo durante la espirazione. Compresi subito che, non appena completato il numero previsto di respiri, era opportuno continuare mentalmente a portare avanti la stessa intenzione che era stata intensamente presente durante il *Pranayama.*

Certo, si trattava di rinunciare al prezioso aiuto fornito dal respiro lasciandolo libero. Eppure volli attuare questo piano. Quella fu una esperienza che mi coinvolse per vari mesi, e si ripeté negli anni seguenti specialmente nei mesi estivi. Essa generò nella mia introspezione delle importanti riflessioni che riferisco dopo la descrizione dell'esperienza stessa.

Devo anche riferire che l'ispirazione per tentare il *Kriya delle cellule* venne incoraggiata anche dallo studio della *Alchimia Interiore Taoista.* [7] In questa disciplina si parla della pratica dell'*Orbita microcosmica*, dove l'energia sessuale è trasformata, con l'aiuto del respiro, in amore puro e questo a sua volta in realizzazione spirituale. Una volta padroneggiata questa pratica, avviene nel corpo un fenomeno spontaneo di circolazione energetica. Questa circolazione è detta *Orbita macrocosmica* e rappresenta la meta finale della *Alchimia Interiore*. Essa è descritta come una grande infusione di energia che scende come un liquido dorato dentro il corpo, in tutte le sue cellule.

Ora ribadisco che quando mi dedico a questa pratica la sensazione è quella di percepire aria fresca sul corpo. Assicuro che non c'è aria che esce dal naso. Non è solo uno stato di benessere ma è come trovarsi in uno stato di immobilità cristallina percependo un senso di illimitata sicurezza. In questo processo si conosce un'energia diversa da quella percepita durante il *Kriya Pranayama* classico. Essa non fluisce da un punto ad un altro. È una energia *statica*.

Onde avvicinarmi a questa esperienza preferisco, se mi è possibile, meditare all'aperto con gli occhi aperti e con la ferma volontà di divenire una sola cosa con ciascuno degli elementi del paesaggio che sta davanti a me. Stranamente, non so spiegarmene la ragione, non trovo di alcuna utilità la pratica del *Kechari Mudra*. Forse questa pratica tende ad isolarmi dall'ambiente circostante, mentre io voglio sentirmi uno con esso. Quindi, stranamente, il *Kechari Mudra*, così prezioso durante la pratica usuale del *Kriya* che ho descritto nel capitolo precedente, qui non mi serve.

Descrivo ora la mia esperienza distinguendo in essa due momenti.

---

[7] Ho descritto brevemente questo sentiero mistico nel cap. 12

[I] La discesa verso le cellule del corpo avviene per mezzo di un respiro lungo e profondo

Questa pratica richiede di calmare la mente sussurrando un *mantra* per almeno 20 minuti. Fatto questo, la pratica incomincia con un semplice *Ujjayi Pranayama* dimenticando l'esistenza dei vari *Chakra* e ascoltando con molta intensità il suono del respiro.

Mentre durante l'inspirazione l'addome si gonfia, durante l'espirazione si sente l'ombelico che si muove verso la spina dorsale. Ciò crea un aumento di energia nella regione addominale. Prima di incominciare ciascuna espirazione si crea l'intenzione di scoprire (o aprire) un percorso interiore che arrivi fino alle cellule del corpo. Ogni espirazione infatti vuole essere un mezzo per infondere il divino nel corpo. Una forte pressione mentale viene creata sulle cellule. La più piccola particella di vitalità nell'aria non deve uscire dal naso ma va diretta verso il corpo – come se innumerevoli aghi ipodermici stessero iniettando energia e luce nelle cellule. È naturale che questa espirazione sia lunga, la più lunga possibile.

È bello anche pensare che il suono sottile della espirazione possa agire come un *mantra*. *Sri Aurobindo* accennava al potere del *Bija mantra*, il "sacro suono dei *Rishi*" dicendo che esso era "il grido che spezza la roccia più dura."

> … il tesoro del cielo
> nascosto nella caverna segreta
> come il piccolo dell'uccello,
> dentro la roccia infinita
> (*Rig-Veda, I.130.3*)

Questa forma di respirazione possiede una particolare radianza di gioia! Si sente di poter guidare l'energia in qualunque parte del corpo. Dopo 24 respirazioni fatte in questo modo incomincia la seconda fase la cui descrizione non è facile.

[II] Il respiro diventa sempre più sottile

In questa seconda fase si praticano vari respiri sottili cercando di far sì che lo sforzo diventi puramente un processo mentale. Si sale entro la colonna spinale e si scende attraverso la parte frontale del corpo percependo un senso di beatitudine. Inspirando si percepisce l'energia che raggiunge la sommità del capo, espirando si lascia scendere l'energia nella varie parti frontali del corpo, che si possono visualizzare man mano che sono raggiunte.

Muovendo l'energia in questo modo, su nella spina dorsale, giù nel corpo, la beatitudine diventa sempre più forte. Essa ti assorbe e rende il respiro non necessario. Questa procedura, resa sempre più dolce e sottile va ripetuta finché si arriva alla totale immobilità: tutto si ferma! Sarà possibile sostenere la vita della cellule senza bisogno di ossigeno. Tutto avviene nella perfetta immobilità.

È necessario però evitare di chiedersi più volte se ci si trova nello stato di assenza di respiro oppure se il respiro è ancora presente. Proviamo a comprendere un fatto fondamentale: "*pensiero*" e "*stato di assenza di respiro*" non possono coesistere, cioè non possono verificarsi insieme. È quindi necessario abbandonare tutti i pensieri, evitando di disturbare lo stato di grande assorbimento in cui ci troviamo. Il pensiero potrebbe bloccare, impedire una bella esperienza spirituale che potrebbe sorgere durante la nostra pratica.

Porto nel mio cuore la poesia delle parole di *Mère,* quando descriveva il valore di scendere nel corpo attraversando vari strati di coscienza, fino a raggiungere la *Coscienza delle Cellule.* Questo anelito è stato presente in lei negli ultimi anni della sua esistenza terrena. Lo descrisse con parole che mi emozionano fortemente.

Quando questa pratica termina e intuitivamente realizzo che è giunto il momento di riprendere la vita normale, mi trovo in uno stato di perfetto rilassamento. Faccio fatica ad alzarmi dal tappeto di meditazione, o dal sedile in cui mi trovo. Ma la vita normale deve riprendere e continuare.

Quello che ricordo di questa forma di Kriya
Il semplice fatto di aggiungere consapevolezza alla fase di espirazione *del Pranayama*, visualizzando il respiro che scende verso ciascuna cellula del corpo ha effetti sorprendenti. Ho potuto osservare che i giorni seguenti alla pratica, anche quando non potevo recarmi all'aperto poiché si era verificato un peggioramento del tempo, vennero vissuti con lo stato d'animo di una limpida giornata di Primavera. La bellezza del vivere, come un vino prezioso da una tazza colma, sembrava straripare da ogni atomo e mi riempiva il cuore. La percepii come se per anni avessi invano sperato che il Divino divenisse parte della mia vita, senza aver mai visto alcun risultato... e improvvisamente avessi scoperto che il Divino era sempre stato là.

> Il fuoco del cielo è acceso nel petto della terra
> e i soli immortali ardono.
> (*Sri Aurobindo, da "Una fatica di Dio"*)

Il senso di bellezza e soddisfazione era grande, come se un pittore impressionista fosse finalmente riuscito a rendere attuale la sua concezione visionaria, trasmettendo l'idea che la sostanza inerte della materia da lui ritratta sia composta di multicolori particelle di luce, come innumerevoli soli che irradiano in una brillante trasparenza.

Questo processo sembrava distruggere ogni prigione mentale creata da me stesso. Eventuali problemi sorti nella mia mente, specie quelli connessi con intricati e contrastati progetti per il futuro, apparivano come una illusione dalla quale ero definitivamente emerso. La vita che fino ad allora era stata piena di asperità, ora pareva distendersi pacatamente verso il futuro dove non percepivo ostacoli insuperabili.

Ci furono vari momenti in cui praticai il *Kriya* in questo modo e ogni volta a distanza di alcuni giorni dalla pratica potevo osservare uno strano effetto che certamente non mi aspettavo. Provavi infatti la sensazione di non avere più "pelle." Mi spiego. Visualizziamo un formicaio che sia stato disturbato: innumerevoli formiche si muovono caoticamente. Ebbene tutto l'ambiente in cui vivevo mi pareva più agitato, a volte quasi aggressivo.

Talvolta accadde che, dopo una assenza anche lunga, alcuni amici venissero a farmi visita con lo scopo di parlare di vari loro problemi che essi non erano capaci di risolvere. I temi che discutemmo mi spinsero a operare dei cambiamenti integrali nel mio atteggiamento. Mi trovai in difficoltà ad affrontare quelle che mi sembravano delle difficili sfide che fino a quel momento ero riuscito abilmente ad evitare. Tutto questo mi costrinse ad uscire dal mio abituale stato di calma e usare con serietà le mie capacità razionali. Mi impegnai con intensità a prendere in considerazione i difficili temi che quelle persone portavano alla mia attenzione.

Rimasi colpito da un fenomeno abbastanza inconsueto. Mi sembrò di percepire, non solo con la consapevolezza ma, stranamente, anche con il corpo, quello che avveniva nella coscienza di questi amici. Voglio essere chiaro, non mi riferisco a percezioni telepatiche. Parlo di fare esperienza di uno stato d'animo che sentivo non poteva essere il mio, che non aveva ragione di esistere, che era totalmente estraneo al mio essere.

A questo punto mi venne di pensare che la mia pratica *Kriya* potesse aver avuto un effetto su quelle persone ed era a causa di questo effetto che erano venuti a me con tanti problemi! Come era possibile questo, che senso poteva avere? Mi sembrava una eventualità improbabile, un sogno ad occhi aperti. Non riuscivo a capire se la mia fosse una impressione ingannevole o

un fatto reale. Potevo davvero credere che le mie pratiche spirituali avessero una influenza sulla realtà che mi circondava, facendo così avvenire cose che altrimenti non sarebbero accadute o che sarebbero accadute in un modo diverso? Questa era una possibilità che non avevo mai preso in considerazione prima e che ora credevo, razionalmente parlando, impossibile. Quello che mi stava capitando aveva tutto l'aspetto di un'invenzione della mia immaginazione.

È ben noto come la mente sia brava ad arrampicarsi sugli specchi, ma siccome questi eventi si ripetevano nel corso del tempo, allora non potei ignorare questo fenomeno. So che quello che scrivo evoca le più audaci manie *New Age*. È solo a causa della mia dedizione alla totale sincerità, che ho preso la decisione di descrivere questa particolare esperienza.

Ipotesi affascinante

Trascorso un certo tempo, cominciai a riflettere sulla seguente ipotesi. È possibile che ogni autentico sentiero spirituale possieda una fase di "ascesa" ed una di "discesa"? La fase di "ascesa" è quella che è comunemente intesa come "sentiero mistico." La fase di "discesa" invece avviene quando un mistico sente nel suo cuore la sofferenza, i problemi di altre persone e accetta di fare qualcosa per tentare di risolverli. Raramente quest'ultima fase è stata considerata, nelle vite dei mistici, quale un effetto necessario per completare il loro cammino spirituale.

Non è facile accettare l'idea che la realizzazione spirituale di un singolo essere umano abbia un effetto sulle persone che gli sono vicine. Quali sono gli effetti degli sforzi spirituali di un individuo su coloro che sono in qualche modo legati a lui? Ora questo fatto non mi sembrava più del tutto impossibile. Cominciai a pensare al fatto che muovendosi verso la realizzazione spirituale potesse significare agire in modi inafferrabili alla ragione.

Penso ad un fenomeno molto comune che rappresenta il contrario di quello che sto cercando di descrivere. Consideriamo le molte persone che affermano di amare tutta l'umanità come "il loro più grande Sé." Affermano anche di inviare spesso delle "buone vibrazioni" o delle "pie intenzioni" all'umanità... Certamente questa profusione di parole sciocche non mi turba. So che si tratta solo di parole, affermazioni pronunciate entro un banale stato d'animo di carattere emotivo, che non contiene nulla di reale.

Ma studiando le biografie dei mistici, incontriamo invece esempi di come essi accettarono di assumere su di sé, per dissolverlo, il carico della sofferenza di altre persone. Ricordo come *Padre Pio da Pietrelcina* provò

varie volte la sofferenza del morire essendo metafisicamente vicino ad alcuni soldati feriti che stavano morendo lontano da casa, sul campo di battaglia.

Lahiri Mahasaya stesso soffrì. Pensiamo a quel famoso episodio quando egli si sentì "annegare" nel corpo di persone che avevano subito un naufragio in un lontano mare. Egli non chiese, non cercò di attrarre a sé tale esperienza. Ma la accettò pienamente e noi non sappiamo, ma possiamo intuire, quale supremo conforto egli seppe portare a quelle povere anime. Condividere nel proprio corpo il dolore di altri esseri umani con lo scopo di diminuirlo a annullarlo è un fatto possibile.

Ora, Lahiri Mahasaya e altri santi sono uno specchio per noi che pratichiamo il *Kriya Yoga*. Quello che accadde nella vita dei mistici potrebbe un giorno accadere a noi. Sicuramente siamo ben lontani dal sublime stato di coscienza di Lahiri Mahasaya: non abbiamo la realizzazione spirituale, la devozione e la capacità di arrenderci al Divino che hanno i santi, ma possiamo pazientemente volgere il nostro cuore verso questa nuova dimensione del percorso spirituale.

Se noi costantemente ed inesorabilmente escludiamo la nostra partecipazione al dolore altrui, allora la nostra avventura spirituale cadrà a pezzi. Questo è quello che sinceramente sono portato a pensare. Quello che possiamo fare allora è cercare di perfezionare illimitatamente il nostro *Kriya Pranayama*. Ciascun sforzo di realizzare la pratica del *Pranayama* con un respiro volto a raggiungere le cellule del corpo potrà avvicinarci ad questa dimensione molto affascinante del regno spirituale: quella del Divino che si trova entro la materia come anche entro la coscienza dell'umanità intera.

Penso che le cellule del nostro corpo siano come delle porte che conducono a tale dimensione. Cosa può succedere quando questa realtà diventerà parte della nostra vita, non come oggetto di speculazione teorica, ma come esperienza pratica da toccare con mano? Lahiri Mahasaya disse: "L'intero universo è nel corpo; l'intero universo è il Sé finale." Credo sia giunto il momento di cominciare a comprendere e accettare le implicazioni di questa affermazione!

L'alternativa
Sri Aurobindo scrisse:

> Cercando il riposo del cielo o la pace dello spirito senza mondo,
> o in corpi immobili come statue, fisse
> nelle sospensioni estatiche del loro pensiero insonne,
> anime addormentate meditavano, e questo pure era un sogno.
> (*Sri Aurobindo, Savitri; Libro X - Canto IV)*

Cosa significa: "… e questo pure era un sogno"? Noi non possiamo vivere questa vita con una mente sempre focalizzata sul godere piaceri spirituali, o raffinate emozioni, con un cuore fittiziamente aperto all'amore universale ma in realtà duro e resistente come una pietra.

In questa situazione i nostri raggiungimenti invece di essere uno stato di illuminazione rischiano di assomigliare a uno stato cronico di sonnolenza. Coloro che vogliono vivere in una dimensione paradisiaca senza essere disturbati da nulla, vogliono vivere in realtà nell'illusione – un'illusione dorata, ma pur sempre una *illusione*. In virtù di una legge universale, l'ultima fase del nostro sentiero spirituale potrebbe contemplare una difficile esperienza: condividere parte della sofferenza altrui. Questo evento potrebbe persino implicare una perdita momentanea della nostra realizzazione spirituale. Davvero questa è una prova difficile, che solo il vero abbandono al divino può giustificare.

Incoraggiamento
Ma non disperiamo. C'è una affermazione attribuita al mitico *Babaji* (che a sua volta citava la *Bhagavad Gita*): "Anche una piccola pratica di questo rito religioso (interiore) ti salverà da grandi paure e colossali sofferenze."

Secondo me "grandi paure e colossali sofferenze" derivano dal contatto con le paludi dell'*Inconscio Collettivo*. Bene, la perfezione del *Pranayama* con l'energia che discende nelle cellule del corpo sicuramente mitigherà ogni nostra possibile sofferenza.

Saremo capaci di attraversare i vari strati di oscurità che sono in noi, come pure nella mente dei nostri fratelli? L'alternativa è aspettare che la vita stessa eserciti su di noi un forte strattone verso il basso obbligandoci ad accettare qualche sofferenza fisica che ci costringa a focalizzare l'attenzione sul corpo. Portare una intensa concentrazione sulle cellule del nostro corpo è, secondo me, un qualcosa che completa ed eleva il lavoro del *Pranayama.*

Per me è impropria la tendenza di alcune persone che si ritengono spirituali di ritenere il proprio corpo un qualcosa di poco importante. Queste persone tendono a dimenticare il mondo e a perdersi nel loro sogno. Come si potrebbe spiegare infatti i loro stati d'animo negativi e la loro depressione? Alcune volte essi conoscono la disperazione più nera.

San Giovanni della Croce chiamò questo stato: "*La Notte Oscura dell'anima*". Egli spiegò che quelle anime sentono come se Dio li avesse improvvisamente abbandonati; essi persino dubitano della validità del loro sentiero spirituale. Sebbene la loro coscienza sia totalmente volta verso il Divino, essi continuano a credere di essere "peccatori", senza alcuna possibilità di salvezza. In una lunga e profonda assenza di luce e speranza, pur sentendo l'inclinazione di procedere con espressioni esteriori di fede, raggiungono lo stadio dove dubitano dell'esistenza di Dio. Perciò si sentono irrimediabilmente impuri, persi per l'eternità.

È anche vero (ma meno frequente) che ci sono state delle anime che non dimenticarono il mondo, anzi che non ebbero altra meta che diminuire le sofferenze dei loro simili, eppure anche esse conobbero la "*Notte Oscura dell'anima*."

Ebbene, credo che queste sofferenze possano essere mitigate o risolte del tutto imparando a guidare, senza mai arrendersi, la consapevolezza nelle cellule del proprio corpo. Credo che il nostro corpo rappresenti la migliore protezione per ogni sofferenza.

Quando sembra impossibile riagganciarsi a quella profonda ispirazione che ci guidò un tempo verso il sentiero spirituale, quando l'innocenza sembra perduta definitivamente e non vediamo altro che un immenso muro oscuro che blocca definitivamente ogni nostro pur piccolo passetto verso la totale consacrazione al divino, quello è il momento di scendere, col metodo che ci è più congeniale, verso le cellule del corpo per incontrare quella dimensione conosciuta a pochissimi che *Mère* evocava parlando di "abissi di verità e oceani di sorriso che stanno dietro le auguste vette di verità."

Perfezionando il nostro *Pranayama* ci avvicineremo ad un'esperienza di incredibile bellezza: il divino immanente nella materia. Credo che *Sri Aurobindo* si riferisse proprio a questa possibilità quando scrisse:

> Ora i terreni vaghi, ora il silenzio;
> Un muro nero nudo, e dietro il cielo.
> (*Sri Aurobindo, da: "Fine del viaggio"*)

Nota finale: il concetto di Inconscio Collettivo

L'*Inconscio Collettivo* rappresenta una parte del nostro *Inconscio* che è comune all'umanità intera. Jung [8] introdusse una terminologia che ci permette di sondare un aspetto del sentiero mistico che altrimenti rischierebbe di divenire totalmente estraneo, non solo alla nostra capacità di espressione, ma anche di comprensione. Jung scoprì che la nostra psiche umana è fatta di diversi strati, parte di essa è condivisa con l'umanità ed è chiamata *Inconscio Collettivo*.

Per Freud l'Inconscio era simile ad un deposito pieno di vecchie cose "rimosse" contenuti che non possiamo richiamare alla coscienza – rifiutati da un atto quasi automatico della volontà. Jung scoprì un livello più profondo: l'*Inconscio Collettivo* che collega tutti gli esseri umani tramite uno strato più profondo della loro psiche. L'influenza che l'*Inconscio Collettivo* ha sulla nostra vita, è, in alcune occasioni, vitale! Quando ci sentiamo indifesi nel momento in cui affrontiamo dei problemi difficili, questo strato più profondo della nostra mente inconscia ci mette in contatto con la totalità dell'esperienza umana, un magazzino enorme di saggezza obiettiva dove ci sono tutte le soluzioni possibili. Questo può salvarci!

Una conseguenza tipica del contattare l'*Inconscio Collettivo* è divenire testimone di una serie innumerevole di "*Coincidenze Significative*." Esse accadono in così tanti modi che non possiamo nemmeno immaginare. Per spiegare con termini semplici di cosa si tratta, diciamo che, in analogia alla causalità – che agisce in direzione della progressione del tempo e mette in connessione due fenomeni che accadono nello stesso spazio in tempi diversi – viene ipotizzata l'esistenza di un principio (a-causale) che mette in connessione due fenomeni che accadono nello stesso tempo ma in spazi diversi.

Il punto chiave da sottolineare è che essi hanno un significato, un senso che li lega e che suscita profonda emozione nell'osservatore. Ora, se due eventi

---

[8] Credo che le scoperte di Jung siano preziose per la comprensione del percorso mistico – forse più di qualsiasi altro concetto formulato durante il 20° secolo. Sebbene egli sia stato prudente nelle sue affermazioni, la comunità scientifica non gli perdonò di essersi occupato di questioni che non erano considerate parte della psichiatria – l'alchimia, che sembrava un'assurdità, il mondo dei miti, che erano considerati un'immaginazione priva di significato e, più d'ogni altra cosa, il gran valore che lui attribuiva alla dimensione religiosa che considerava qualche cosa d'universale, fondamentalmente sano e non, come altri avrebbero preferito, una patologia. Al giorno d'oggi rimane l'entusiasmo per i suoi scritti, specialmente fra coloro che si occupano di argomenti spirituali o esoterici.

accadono contemporaneamente ma in spazi diversi, è chiaro che la causalità (nel senso che il primo ha causato il secondo o viceversa) è impossibile. Non ci sarebbe nulla di strano in questi eventi in sé e per sé, tranne un fatto: l'osservatore considera il loro verificarsi come una *coincidenza significativa* – un quasi miracolo, un qualcosa che l'universo vuole comunicargli. L'osservatore è toccato intimamente da quello che è percepito come un lato mistero della vita.

Quando ciò avviene, è come se il mondo ti parlasse. Se accade, e tu noti che è accaduto, non devi perdere il buon senso e cominciare a credere di essere dotato di poteri straordinari. Non si tratta di telepatia, chiaroveggenza.... è qualche cosa di molto più profondo. Tu stai aprendo i tuoi occhi sulle meraviglie e sulle leggi sottili di questo universo.

CAPITOLO 18

DISCUSSIONE CON STUDENTI CHE SEGUONO IL CORSO PER CORRISPONDENZA DI PY

Gli argomenti principali che affronterò in questo capitolo sono quelli di cui ho parlato con persone che aderiscono rigorosamente agli insegnamenti del Maestro PY.

Questo capitolo è dedicato a coloro che sono seriamente intenzionati a procedere sul sentiero *Kriya* utilizzando solo le tecniche che possono essere ottenute dalle organizzazioni che diffondono gli insegnamenti di PY.

Insegnamento *Kechari Mudra* a parte, spesso citato negli scritti di P.Y., il quale sicuramente lo praticava, questi devoti non sentono la necessità di mescolare le tecniche di P.Y. con altre procedure. [9] Si sentono suoi discepoli e quindi pensano che adottare altri insegnamenti equivalga a non dimostrare fiducia nel suo insegnamento.

Quando seguivo gli insegnamenti di P.Y., la nostra "Meditation counselor" ci spiegava che il peggiore male era la slealtà nei confronti del *Guru* e della sua organizzazione. Per "slealtà", lei intendeva anche il solo fatto di leggere quello che alcune persone che erano uscite dalla principale organizzazione avevano scritto sul *Kriya Yoga.*

Dopo che il mio libro apparve sul Web, ebbi un intenso scambio di email con vari ricercatori fedeli a P.Y. Dopo aver chiarito che non approvavano la mia decisione di descrivere in modo così esplicito le tecniche del *Kriya Yoga* di Lahiri Mahasaya, mi chiesero come potevo affermare che P.Y. avesse semplificato o modificato alcuni dettagli tecnici del *Kriya Yoga*. Questo capitolo contiene la risposta alla loro domanda.

Ne incontrai alcuni. Mi accorsi che il loro cruccio era capire se nel *Kriya Yoga* ci fosse qualcosa di importante che non era riportato nel corso per corrispondenza, se esisteva quindi qualche tecnica che loro non conoscevano, ma che forse P.Y. aveva condiviso solo con alcuni discepoli. Quei *kriyaban* erano molto seri, onesti, fortemente motivati. Dalla loro bocca non emersero mai sciocchezze. Anzi, li ascoltai con molta attenzione quando, non per pura e semplice esibizione, sapevano citare a memoria

[9] Queste tecniche sono in certi dettagli diverse da quelle di *Lahiri Mahasaya*. Esse non sono qui descritte, ma liberamente commentate a seconda della mia esperienza personale – per quello che può valere. Do per scontato che il lettore le conosca.

delle frasi che si trovano negli scritti di P.Y. Avevano letto e riletto tali testi moltissime volte, tentando di decifrarne il senso profondo.

Rimasi positivamente colpito dalla loro straordinaria dedizione alla pratica regolare del *Kriya*, due volte al giorno. Talvolta dimostrando insoddisfazione per la loro pratica che non ritenevano abbastanza profonda, non l'avevano mai trascurata. Era chiaro che stavano seguendo il percorso *Kriya* non per una curiosità esoterica, non per trovare una cura alternativa all'ansia, alla depressione, non per sviluppare i potenziali della mente, ma per una ragione soltanto: percorrere il Sentiero Spirituale così splendidamente evocato nell'autobiografia di P.Y. Vidi che affrontavano il *Kriya Yoga* con un atteggiamento di autentica devozione ovvero aspirazione verso la Realtà Spirituale.

Devo però dire che non ho incontrato nessuno che basasse la sua pratica sulla convinzione che l'evoluzione della persona si sviluppasse di un anno per ogni respiro *Kriya*. Non si occupavano di questa "matematica spirituale": chi in un modo, chi nell'altro procedevano con una forte motivazione che partiva dal loro cuore e non da astratti ragionamenti mentali e ancora meno da fantasie *New Age*. C'erano vari temi su cui discutemmo. Molti anni sono passati. Tante cose ora sono divenute più chiare. Ora ho messo in ordine i miei pensieri e provo qui ad esprimerli.

DUE PAROLE SULLA PERSONALITÀ DI P.Y.

Con questi ricercatori ebbi l'occasione di condividere anche l'idea che mi ero formato sul Maestro P.Y. Mi sia permesso introdurre un importante concetto. Quello che ho compreso in questi ultimi anni è il fatto che la dimensione spirituale non può essere raggiunta con i nostri umani ragionamenti che prendono spunto studiando le sacre scritture e testi di carattere religioso. La realtà spirituale viene raggiunta quando incontriamo lo stato estatico tramite la meditazione o attraverso rari eventi.

Quindi prima di parlare di una persona come P.Y, ritengo inutile riferire quello che appresi su eventuali indicazioni che riguardavano le vite precedenti di P.Y. o su possibili idee future di eventuali sue reincarnazioni. Varie rivelazioni che lui stesso fece a questo riguardo non mi interessano in quanto ritengo che non servano a nulla se non ad incrementare una infruttuosa attività mentale. Non prendo nemmeno in considerazione la domanda se lui fosse un *Avatar* perfetto oppure un essere umano con tutti i comuni limiti di un essere umano. Quindi con i miei amici condivisi solamente un'idea generale sulla sua personalità.

Quello che è descritto nella sua Autobiografia tutti lo conoscevamo bene. In pratica noi abbiamo conosciuto tre aspetti di P.Y. Il primo aspetto era quello che caratterizzò la sua infanzia e gioventù in India, il secondo aspetto era quello dello *yogi* conferenziere che diffuse i suoi insegnamenti negli Stati Uniti fino al suo ritorno in India e, infine, il terzo aspetto era quello del grande Maestro che trascorse i suoi ultimi anni negli Stati Uniti dopo la morte del suo Maestro*, Sri Yukteswar*.

Il **primo aspetto** lo conoscevamo a grandi linee. La sua aspirazione spirituale lo portò ai piedi di vari santi e questo avvenne sia prima che dopo l'incontro con il suo *Guru*. Scoprimmo anche la sua curiosità per l'esoterismo e le sue varie esperienze sulle possibilità della mente umana, anche per quel che riguarda l'eventualità di contattare anime disincarnate. Sapevamo come P.Y. rinunciò completamente a queste ultime esperienze. Comunque, tutto quanto lui sperimentò nella sua ricerca spirituale divenne la base per quanto poi insegnò negli Stati Uniti attraverso conferenze, libri e materiale diffuso per corrispondenza. Sfortunatamente la sua Autobiografia è incompleta perché non descrive il suo incontro con il movimento *Radhasoami* e l'enorme impatto che esso ebbe su di lui. Di questo fatto ne parlerò tra poco.

Il **secondo aspetto** di P.Y., come ci è stato rivelato da coloro che lo conobbero personalmente, oppure da ricercatori che studiarono con attenzione i resoconti di quello che avveniva durante le sue conferenze, è quello di uno *yogi* che introdusse gli occidentali ai fondamenti, integrati con il *Cristianesimo*, dell'antica filosofia *Vedica* e dell'*Induismo*. Abbiamo appreso con stupore, unito a qualche perplessità, che talvolta egli si presentava al pubblico accompagnato da personaggi che lo avevano impressionato favorevolmente e che esibivano i loro poteri apparentemente miracolosi. Durante la sue numerose conferenze dimostrò padronanza dei poteri della mente sul corpo trattando anche tutto ciò che riguardava l'applicazione della forza di volontà sulla vita comune come la salute, il lavoro... Mentre viveva questo periodo di intensa attività si adoperò per pubblicare del materiale didattico che, sebbene principalmente di natura spirituale, era presentato in forma di scienza, utilizzando un linguaggio idoneo all'epoca contemporanea.

Siamo venuti a conoscenza del **terzo aspetto** di P.Y. per mezzo dei racconti dei suoi principali discepoli. Esso riguarda il periodo in cui si distaccò gradatamente dal grande pubblico trascorrendo le sue giornate meditando e dettando le sue interpretazioni di grandi testi spirituali tra cui la *Bhagavad Gita*, i *Vangeli* e il *Rubaiyat* di *Omar Khayyam*. In questi anni egli fu il

Guru che incarnava una missione divina come Maestro universale senza legami stretti con una particolare fede religiosa. L'evento che più ci aveva colpiti fu il fatto che egli passò varie ore a parlare con il Divino che gli si manifestò nell'aspetto di *Divina Madre*. Fu questo aspetto che era il più caro e prezioso per tutti noi. Noi provavamo per questo Maestro una grande riconoscenza per averci regalato la sua splendida Autobiografia, come pure le sue Lezioni per corrispondenza.

I suoi scritti avevano dato una svolta decisiva alla nostra esistenza. Probabilmente avremmo incontrato il sentiero spirituale anche senza tale libro ma quanto a lungo avremmo dovuto penare per apprendere da varie fonti i più svariati metodi di meditazione, prima di trovare qualcosa di simile al fantastico *Kriya Yoga* di cui lui con tanto entusiasmo ci aveva parlato!

Io sapevo come la mia vita era cambiata in meglio dopo aver letto e riletto tale libro e messo in pratica i suoi insegnamenti per molti anni. Tutti gli amici che praticavano regolarmente i suoi insegnamenti potevano dire la stessa cosa. Questo è quello che emerse dalle nostre condivisioni e su questo eravamo tutti d'accordo.

UN FATTO ESSENZIALE CHE È BENE CONOSCERE E ACCETTARE

Qualche decennio fa sperimentai una situazione difficile da sostenere. Alcuni amici avevano visitato un paio di *Ashram* di P.Y. in India e parlato con alcuni monaci che vivevano in questa organizzazione. Alcuni mi riportarono delle informazioni piuttosto allarmanti. Asserirono infatti che i *Kriya Superiori* come sono praticati in queste sedi sono diversi da quelle tecniche che noi pratichiamo basandoci sul corso per corrispondenza! A me tutto questo parve assai improbabile.

Mi fido di quello che mi riferì un amico. Egli aveva chiesto formalmente a un monaco discepolo indiano di P.Y. la revisione del suo *Kriya*. Mi raccontò che questo monaco rimase sorpreso che la richiesta riguardasse anche un controllo dei *Kriya Superiori*. Questo non era un fatto comune. Mentre ascoltava la descrizione fatto dal mio amico di come praticava il *Secondo Kriya*, il monaco sembrava non capire bene a quale procedura il mio amico si riferisse. Ci fu un momento di chiaro imbarazzo. Poi il monaco si ricompose e diede una generica istruzione sul movimento dell'energia nella spina dorsale e sulla meditazione in generale.

Il giorno seguente quel monaco volle di nuovo parlare col mio amico. Si scusò per aver manifestato una palese perplessità nell'ascoltarlo. Quindi accennò ad un fatto molto particolare: rivelò infatti che quando P.Y.

abbandonò il corpo, questo fu uno shock per l'intera organizzazione. Molte cose dovevano ancora essere decise. Il corso per corrispondenza non era ancora completato. Alcune parti avrebbero dovuto essere riconsiderate in futuro. Questo monaco disse che forse lui aveva ricevuto qualcosa di leggermente diverso da quello che il mio amico aveva ricevuto. Comunque concluse che le persone, che sentono sinceramente di essere discepole di P.Y., dovranno sempre attenersi alle istruzioni ricevute dalla sua organizzazione. Non v'è dubbio che uno deve nutrire una sincera fiducia nel suo *Guru*, o altrimenti il sentiero spirituale va verso la dissoluzione. Incoraggiò quindi il mio amico a seguire fedelmente gli insegnamenti di P.Y. e praticare applicando quanto che è scritto nel corso per corrispondenza.

Certo, quel monaco non poteva dire altrimenti. Io penso che in quell'*Ashram* vivessero delle persone che erano state iniziate a qualche *Kriya superiore* nella pura tradizione di Lahiri Mahasaya e non si fossero limitati a studiare le lezioni del corso per corrispondenza fornite dall'organizzazione in cui adesso operavano. Forse quel monaco aveva ricevuto il *Secondo Kriya* originale e non aveva mai studiato quello insegnato nel corso per corrispondenza.

Trovo fondamentale condividere con il lettore una importante informazione che risponde alla domanda che alcuni si fanno: è vero che P.Y. alterò le tecniche del *Kriya*? La risposta è che P.Y. portò in occidente il nucleo essenziale del *Kriya* di Lahiri Mahasaya e **ad esso aggiunse** anche gli insegnamenti del sentiero *Radhasoami* di cui ho parlato nel capitolo 12. Questa è la ragione per cui la sua organizzazione insegna le tecniche *Hong So, Om* ed una forma molto particolare di *Secondo Kriya*.

P.Y. venne in contatto con l'insegnamento *Radhasoami* tramite *Sri Charu Chandra Basu*, che era fratello di suo cognato *Sri Satish Chandra Basu*, e la cui casa era molto vicina alla sua. *Charu Baba* gli rivelò la parte centrale di metodi di meditazione del movimento *Radhasoami*. È noto anche che il suo maestro *Sri Yukteswar* fu iniziato al movimento religioso *Radhasoami*. Il futuro Maestro P.Y. fu iniziato alla pratica di meditazione del sentiero **Sant Mat** chiamata **Surat Shabd Yoga** (Meditazione della Luce Interiore e del Suono). Si pensa che questo evento sia avvenuto all'incirca tra il 1900 e il 1910.

Con uno sforzo intenso, il giovane P.Y. si impegnò con fervore assoluto in quella disciplina e in breve tempo fu assorbito dall'esperienza di ascoltare in estasi il *Suono Divino* e percepire la *Luce Divina* e ne fu sopraffatto. Poiché la vita spirituale del giovane P.Y. era profondamente radicata

sull'altare del suo cuore, quella Luce rimase immutata durante tutta la sua vita, e la profondità di quell'esperienza rimase sempre nella sua consapevolezza nelle situazioni facili e difficile della sua esistenza.

È vero che P.Y. praticò sin da piccolo gli insegnamenti di Lahiri Mahasaya, si impegnò infatti nella pratica delle fasi iniziali del *Kriya Yoga* che aveva ricevuto da suo padre. Ma considerò sempre l'esperienza di *Suono* e *Luce* come parte integrante del *Kriya Yoga,* quindi non solo come preparazione ad esso. P.Y. fu talmente entusiasta di questa pratica che in alcuni scritti pubblicati negli Stati Uniti ci sembra di comprendere che lui la considerasse l'aspetto principale del suo insegnamento. Questo fu un fatto molto concreto e quella parte di amici con cui ne parlai accettarono le mie conclusioni senza riserve.

DISCUSSIONE SULLE TECNICHE DI PROVENIENZA RADHASOAMI

Provo a riferire sinteticamente quello di cui parlai con questi amici cominciando dalle tre tecniche di provenienza *Radhasoami*.

Tecnica Hong So

Insieme a questi ricercatori provai a discutere se fosse stato un errore di P.Y. quello di introdurre il *Mantra Hong So* al posto del tradizionale *So Ham*, anzi, per essere precisi: *Sa* con la inspirazione e *Ham* con la espirazione. Questo è scritto anche nei testi antichi sullo *Yoga*. In essi si prescrive di provare ad ascoltare il suono del respiro e rendersi conto che esso è proprio *Sa Ham*. Si osserva che quando il respiro si calma, tale suono viene percepito anche nel *Kutastha* e, gradatamente, diventa il suono di *Om*. È chiaro che non trovammo risposta a tale domanda. Invece parlammo del fatto che dopo il *Kriya proper* (e anche dopo l'eventuale *Jyoti Mudra*) è possibile praticare tale tecnica anche nella spina dorsale.

Proposi due riflessioni sulla tecnica base.

a) Cominciamo col parlare dell'importanza di non permettere mai di stabilire un ritmo nel canto mentale di *Hong So*. Se, cantando mentalmente questo *Mantra*, tu segui un ritmo, questo ritmo non si calmerà mai. La tua mente non potrà mai portarti nello stato di respiro calmo. Non permettere quindi che il ritmo implacabile della litania: "*Hong So, Hong So, Hong So, Hong So...*" prosegua all'infinito, implacabile come lo sferragliare ripetitivo delle ruote d'acciaio di un treno! Se il corpo si trova nella condizione fisiologica di rimanere senza respirare per dei lunghi momenti, il ritmo non deve far sì che il processo di inspirare ed espirare continui imperterrito. Se non permetti alle pause di esistere, esse non esisteranno MAI e non ti renderai mai conto di essere nella condizione di poter vivere l'esperienza

liberante dello stato di assenza di respiro. Quindi devi essere fortemente consapevole di ciascuna pausa. Devi accettarla, rispettarla, immergerti in essa, non importa se dura pochissimo!

b) La pausa dopo la inspirazione è diversa da quella dopo la espirazione. Nella respirazione normale c'è la tendenza ad espirare subito dopo la inspirazione. Inspirando la cassa toracica si dilata, anche se di pochissimo, e quindi, c'è una forza elastica, non importa quanto sia piccola, che tende ad essere liberata immediatamente alla fine della inspirazione. Praticare bene la tecnica *Hong So* significa allora non permettere che il riflesso naturale di espirare non appena la inspirazione è completata, renda impossibile una (seppur brevissima) pausa.

Quindi, dopo la inspirazione è necessario attendere con dolcezza e senza alcuna forzatura, che appaia naturalmente l'impulso di espirare. Questo impulso devi proprio sentirlo. È proprio questo dettaglio che tante persone non capiscono. Credono che attendere tale impulso significhi controllare il respiro e quindi venire meno al principale comando cui obbedisce che pratica la tecnica *Hong So*: non controllare il respiro, lasciarlo naturale. Noi diciamo solamente che la pausa deve poter avvenire. Non dobbiamo annientare in partenza tale possibilità. Ovviamente quando appare l'impulso di espirare, si espira.

Per quanto riguarda il praticare questa tecnica nella spina dorsale, osserviamo che è possibile visualizzare il proprio respiro che sale e scende nella spina con *Hoooong* e *Soooo*. Nessun controllo - il respiro è libero. Puoi andare avanti in questo modo per alcuni minuti, poi, quando il respiro è così breve che la procedura sembra scomparire e divenire un nulla, puoi cercare di sentire questo breve respiro come se avvenisse in ciascun *Chakra*. Un respiro breve, quasi invisibile, avviene nel *Muladhara* e viene fuso con il dolce canto di *Hong* e *So*. Questo respiro è come una pacifica vibrazione in una mente silenziosa. Allora poni la tua concentrazione sul secondo *Chakra*: qui avviene un altro respiro, poi un altro respiro avviene nel terzo *Chakra* … e così via … in su e in giù lungo la spina dorsale... finché non c'è più respiro. Se pratichi in questo modo, un "circolo virtuoso" tra questa crescente calma interiore e la ridotta necessità di ossigeno incomincia. Questo conduce ad un straordinario risultato anche per coloro che pensano di essere soltanto dei principianti pasticcioni. Stai volando lungo il tunnel spinale verso uno stato di paradisiaca tranquillità. Col tempo realizzerai la verità contenta nelle parole di un grande discepolo di PY: "Ho imparato a vivere di gioia interiore." (J.J.Lynn)

Tecnica di meditazione Om

Contrariamente a quello che alcuni pensano, la tecnica di meditazione *Om* funziona. Funziona se tu la pratichi come è insegnata: nella posizione raccomandata, con il poggia gomiti, chiudendo le orecchie come insegnato, senza stoppini per chiudere le orecchie, cantando mentalmente *Om, Om, Om....* per tempi il più possibile lunghi, con impegno totale di ascolto interno senza mai scoraggiarsi. Spesso le mani si intorpidiscono e non le si sente più: quello è il momento di procedere imperterriti. Di solito non si nota il momento esatto quando incomincia l'ascolto dei suoni interiori.

L'esperienza è questa: a un certo momento tu realizzi che li stai ascoltando già da un certo tempo e, semplicemente, non si sa come, non te ne eri accorto. Io credo che la cosa si spieghi col fatto che i suoni interiori infatti non appaiono quando la mente continua a lavorare col pensiero, ma solo quando essa è perfettamente vuota, persino vuota della coscienza dell'io, ovvero anche del fatto di star eseguendo una certa tecnica *Yoga*. Quando raggiungi il vuoto totale (ad alcuni questo appare come l'essere entrati in uno stato simile al sonno), quando la ripetizione del *Mantra* ha prodotto una trasformazione, allora vieni sorpreso dai suoni interiori e dolcemente ne divieni consapevole. Grandi esperienze interiori nascono da questa pratica. Ma è necessario dedicare a questa tecnica il tempo necessario che essa richiede. Io credo che dopo la tecnica *Om* nessun'altra procedura dovrebbe seguire.

Considerazioni sul Secondo Kriya di PY

Le nostre discussioni riguardarono spesso il *Secondo Kriya* di PY. Ciò si spiega facilmente. Per molti *kriyaban* un momento di crisi con la loro organizzazione avvenne quando la loro richiesta di ottenere un seminario sui *Kriya Superiori* ricevette un incomprensibile, anacronistico, diniego. Gli incontri organizzati per ripassare gli insegnamenti di base (*Hong So*, *tecnica Om* e *Kriya proper*) furono sempre una fonte di inspirazione. La delusione era nel non godere di simile opportunità anche nel campo dei *Kriya superiori*. [10]

Il fatto che questa tecnica sia chiaramente diversa dal *Secondo Kriya* come tramandato dalla tradizione ha creato sconcerto nel cuore e nella mente di alcuni studenti. Ne ho conosciuti alcuni che hanno rinunciato a praticare tale tecnica senza mettere alla prova pienamente le potenzialità di essa.

[10] So che recentemente un paio di organizzazioni che diffondono gli insegnamenti di PY hanno dimostrato di comprendere che comportarsi in tale modo non va bene e quindi tengono regolarmente classi dal vivo sui *Kriya superiori*.

L'idea che il loro *Guru* avesse introdotto una tecnica intermediaria tra il *Primo* e l'autentico *Secondo Kriya* aveva creato in loro un serio conflitto. Era forse proprio per questo che erano venuti a parlare con me. Forse speravano che io potessi chiarire un certo loro disagio.

È stato spiegato che il *Secondo Kriya* vero e proprio sarebbe il *Terzo Kriya* di P..Y, mentre il *Secondo Kriya* di P.Y. è una tecnica di meditazione che non si basa su una forma di *Pranayama* ma sullo spostare la concentrazione sui *Chakra* cercando di localizzare, fisicamente ed astralmente, la sede di ciascuno di essi. Questa tecnica è una evoluzione della *tecnica di meditazione Om.* È possibile ascoltare i suoni interiori e percepire la luce spirituale proveniente da essi. A mio avviso non ci sono dubbi che P.Y. la apprese dalla tradizione *Radhasoami*.

Chi pratica potrebbe, per molto tempo, non riuscire a percepire né i suoni astrali dei *Chakra* né i colori di ciascuno di essi sullo schermo del *Kutastha*. Uno deve prepararsi a compiere un lavoro molto profondo prima di ottenere dei risultati tangibili. Nel corso degli anni, non penso di aver mai conosciuto un *kriyaban* che mi abbia riferito di praticare regolarmente questa tecnica.

Sforziamoci di comprendere la grandezza del *Secondo Kriya* di P.Y. Questa tecnica ti trasforma profondamente anche se non produce degli effetti immediatamente percepibili. Io penso che dopo aver padroneggiato la tecnica del *Kriya Pranayama,* affrontare il *Secondo Kriya* di P.Y. e affrontarla seriamente si rivela un progetto di formidabile valore. Cosa significa affrontarla seriamente? Significa praticarla correttamente evitando di commettere un errore molto comune.

Il problema fondamentale con questa tecnica è che molti non comprendono che essa non consiste nel meditare sui *Chakra*. Il movimento *Radhasoami* infatti non approva ciò. Essa consiste nel limitarsi a percepire interiormente la posizione di ciascun *Chakra*. Quando tale posizione è percepita, si passa al *Chakra* successivo e così via.

Quello che posso dire è che se tu dedichi a questa tecnica un tempo che oscilla tra 15 e 30 minuti, essa produrrà una profonda trasformazione interiore. Continuando a spostare il centro della concentrazione da *Chakra* a *Chakra*, uno impara a muoversi nel tunnel spinale. L'esperienza permetterà di percorrere la spina dorsale in tutta la sua interezza. In questo modo la pratica del *Kriya Pranayama* verrà continuamente approfondita. La qualità del *Kriya Pranayama* migliorerà regalando la sensazione di volare attraverso le diverse regioni di un cielo interiore. Uno potrebbe

riuscire ad ascoltare il suono di *Om* durante il *Kriya Pranayama* senza chiudere le orecchie! La vibrazione *Om* assumerà un tono leggermente diverso in ciascun *Chakra*.

L'esperienza di un *Kriya Pranayama* così straordinariamente arricchita sarà la ragione per considerare il *Secondo Kriya* di P.Y. come la procedura più profonda da essere praticata nell'ultima parte della vita. La totale dedizione a questa pratica produrrà una tale intensità di devozione che resterai sorpreso dal scoprirla nella tua vita.

SCAMBIO DI IDEE SULLE TECNICHE INSEGNATE DA LAHIRI MAHASAYA

Parliamo ora delle tecniche che rappresentano l'essenza del *Kriya Yoga* di Lahiri Mahasaya.

Alcune riflessioni sul Primo Kriya di PY

È saggio incominciare la routine di meditazione con il *Maha Mudra* seguito dal *Kriya Pranayama* o *Kriya proper*. L'esperienza insegna che è meglio praticare le tecniche *Hong so* e *Om* dopo la pratica del *Kriya proper*. Questo fatto era abbastanza chiaro per i ricercatori con cui parlai anche se contraddiceva il consiglio dato dall'organizzazione.

Parlando del *Kriya Pranayama,* per me era chiaro che esso è efficace sia se praticato con la bocca aperta, sia semichiusa, sia chiusa. Uno potrebbe incominciar la pratica con la bocca aperta per un certo numero di respiri e poi chiuderla per un numero uguale o superiore di respiri. Sembra che P.Y. avesse una idea ben chiara che un *kriyaban* non dovesse continuare per sempre a respirare attraverso la bocca ma dovesse progredire verso il *Kechari Mudra*. [11]

Per quanto riguarda il *Kechari Mudra,* so che alcuni *kriyaban* lo hanno raggiunto. [12] Praticando con la bocca chiusa e la lingua in *Kechari Mudra* (persino il baby *Kechari*) il suono è destinato a divenire pulito e bello come quello di un flauto. Questo suono simile al flauto viene sperimentato dopo una seria pratica, quando la spina dorsale è "pulita" come un tubo vuoto.

[11] Questa convinzione deriva dalla mia esperienza pratica. Quando provai ad aumentare il numero di *Kriya Pranayama* tenendo la bocca aperta, dopo 60 ripetizioni di *Kriya Pranayama* sviluppai un tale nervosismo che non riuscivo più a restare seduto e dovetti proseguire la pratica restando in piedi. Compresi allora che questa pratica non poteva proseguire in tale modalità.

[12] PY nei suoi scritti e nei suoi discorsi ha dato la definizione di *Kechari Mudra* senza fornire alcun esercizio pratico per ottenere tale *Mudra.* So che nella nuova edizione delle lezioni per corrispondenza c'è molto di più su come praticare il *Kechari Mudra*.

Il *Kriya proper* ha due versioni, una insegnata nel 1930, e poi modificata da P.Y. con una più efficace ed oggi diffusa. La prima versione concordava perfettamente con la descrizione del *Kriya* che si trova in AOY: "Il *Kriya Yogi* dirige mentalmente la sua energia vitale a ruotare in alto e in basso, attorno ai sei centri spinali", mentre non coincide con la procedura data attualmente. Comunque, per concludere il discorso sul *Kriya Pranayama*, non c'è dubbio che questa procedura come è insegnata da P.Y. è validissima anche se è naturale perfezionarla continuamente.

Io mi chiedo, e questa domanda non può avere risposta, come mai questo Maestro non concepì un insieme di lezioni, da far studiare un certo tempo dopo l'iniziazione, per completare la spiegazione del *Primo Kriya*. Ci sono tanti dettagli che sono necessari per migliorare la pratica di questa importantissima tecnica. Ho la certezza che lui conoscesse molto bene questi dettagli e che lui li praticasse sempre. Credo che lui intendesse fornire questi particolari ma non ne ebbe il tempo di farlo. Sono stato molto felice di saper che nella nuova edizione delle lezioni è stata inserita una importante informazione. Essa è proposta come facoltativa: riguarda l'opzione di cantare mentalmente *Om* su ogni *Chakra* lungo la spina dorsale durante la pratica del *Kriya*.

Alcune riflessioni sul Terzo Kriya di P.Y.

Condivisi con i miei amici una cosa molte bella. La pratica del *Terzo Kriya* di P.Y. potrebbe essere molto utile ai *kriyaban* se essi la facessero precedere da una routine incrementale priva dei movimenti della testa. Solo in seguito potrebbero affrontare la tecnica completa praticando una seconda routine incrementale di essa. [13]

Questi ricercatori nulla sapevano sul concetto di routine incrementale: spiegai loro l'importanza di essa in riferimento a qualsivoglia tecnica del *Kriya Yoga*. Per praticare il *Terzo Kriya* uno dovrebbe aver appreso l'arte di sperimentare un respiro lungo e profondo e che dolcemente attraversa *Chakra* dopo *Chakra* – questa è la ragione di questo consiglio.

Secondo me, quando ci si confronta con questa tecnica, è bene, per un lungo tempo, occuparsi solo di un fatto: che la propria coscienza impari a muoversi lungo il tunnel spinale. L'abilità che si raggiunge dopo mesi o anni di *Kriya proper* è bene utilizzarla nel guidare la consapevolezza nel primo *Chakra*, poi nel secondo... e così via …. *Chakra* dopo *Chakra*, fino

[13] Per chiarire il concetto di routine incrementale vedi il capitolo 13 nella terza parte del libro.

al *Kutastha* e poi, ritornando indietro, fino al *Muladhara*. Questo deve avvenire in uno stato d'immobilità assoluta, ripetendo mentalmente le 12 sillabe del *Mantra* tipico dei *Kriya superiori* di Lahiri Mahasaya. Il respiro è calmo, sottilissimo, quasi impercettibile. Se il respiro sembra "troppo calmo, quasi impercettibile", questa non è un'indicazione di una pratica errata ma di una pratica corretta.

In base alla mia esperienza è molto utile aumentare gradualmente il numero delle ripetizioni. Io ho rispettato il seguente piano: ho incominciato con 25 ripetizioni, una volta al giorno, per due settimane. Poi 50 ripetizioni al giorno per altre due settimane. Poi 75 ripetizioni al giorno per altre due settimane... poi 100... e così via, aumentando di 25 in 25 finché ho praticato 200 ripetizioni al giorno per due settimane. E poi? Poi uno è pronto per la reale procedura del *Terzo Kriya*. Intendo dire che uno potrà ricavare il massimo dall'utilizzare la procedura del *Terzo Kriya* come è spiegata nelle lezioni.

A questo punto puoi provare ad incominciare la pratica incrementale utilizzando il *Terzo Kriya* vero e proprio, applicando esattamente lo stesso numero di ripetizioni, con lo stesso schema. Naturalmente è importante che movimenti della testa avvengano in modo molto delicato onde evitare di stressare le vertebre cervicali! Il potere che questo piano può mettere in movimento è indescrivibile. Sfortunatamente se uno non ha il coraggio di superare le 12 ripetizioni prescritte di *Terzo Kriya*, mai realizzerà il potere contenuto in questa tecnica! È bene quindi aumentare il numero delle ripetizioni, aumentare senza paura e concludere la routine ritornando nell'immobilità. Proseguendo con un *Pranayama* sottilissimo si si accorge che la corrente nella spina dorsale inizia a muoversi spontaneamente.

Non parlai del *Quarto Kriya* con questi amici in quanto essi pensavano che una volta padroneggiato il *Terzo*, il *Quarto* si sarebbe manifestato da sé, in tutto il suo potere. Pur conoscendo bene gli insegnamenti del corso per corrispondenza, non mi è ancora chiaro quale fosse, secondo P.Y., l'azione migliore da compiere, o l'atteggiamento da coltivare, dopo aver portato a termine la pratica quotidiana di queste procedure.

LE RAGIONI CHE MI GUIDARONO A FARE LA MIA SCELTA

I miei incontri con le buone e sincere persone che si sentono discepoli di P.Y. mi costringono a pormi una bruciante domanda. Siccome avevo preso atto che, pur con sofferte esitazioni, avevo abbandonato l'idea di seguire gli insegnamenti di P.Y. nella loro totalità e mi ero avvicinato, tramite una faticosa ricerca, all'insegnamento di Lahiri Mahasaya, dovetti riflettere

parecchio per avere una visione chiara di quello che, nelle profondità del mio essere, era avvenuto e comprendere le ragioni del mio agire.

Credo che il distacco con il Maestro P.Y. cominciò a verificarsi quando, dopo aver cercato di ripassare le Lezioni del suo corso per corrispondenza, cominciai a percepire gran parte di quegli insegnamenti come un peso che complicava inutilmente il mio modo di pensare. Sentivo che questa parte degli insegnamenti non mi serviva a realizzare quello che cercavo. Inoltre ci furono vari insegnamenti preziosi che dovetti cercare al di fuori di tali Lezioni. Per esempio, un insegnamento importante fu quello di capire il valore del *Japa* (semplice *Preghiera* ripetuta sottovoce tante tante volte) per portare a perfezione la pratica del *Kriya* e ottenere lo stato di assenza di respiro. Compresi l'importanza di tale pratica attraverso i miei studi personali e non attraverso le lezioni per corrispondenza.

Quando studiai il libro *Purana Purusha* di cui ho parlato nella prima parte di questo libro, rimasi felicemente scioccato dalla semplice ma esplosivamente illuminante visione del sentiero spirituale che Lahiri Mahasaya esprimeva. Mi resi conto di come fossero semplici e limpidi i principi da tener ben presenti per affrontare la pratica del *Kriya Yoga*. Considerai tutto quello che andava oltre quel nucleo essenziale di idee come un inutile sovrappiù.

Riflettiamo sui punti essenziali:

[1] Riflettendo sul concetto di *Guru* ho realizzato che esso non è un determinato essere umano ma è il *Guru interiore* che sta nel cuore di ciascuno di noi. Lahiri Mahasaya infatti disse: "Io non sono il *Guru*, il vero *Guru* è Dio stesso. Io sono soltanto uno specchio dove tu puoi vedere quello che puoi ottenere con il *Kriya*. Una volta che hai realizzato questo, butta via lo specchio." Questo insegnamento non coincide con quanto l'organizzazione che seguivo sosteneva.

[2] Penso che sia possibile per un *kriyaban* lasciar perdere quelle parti degli insegnamenti di P.Y. che si estendono oltre la dimensione del puro *Kriya Yoga* di Lahiri Mahasaya. Le tecniche *Radhasoami* che ho imparato da P.Y. mi hanno dato qualcosa di immenso per cui provo una grande nostalgia ma per adesso non mi sento di riprenderle appieno come feci un tempo.

[3] Penso che per avere una vita improntata a nobili valori dovremmo affidarci in tutto e per tutto solo alla pratica del *Kriya Yoga*. È molto strano e forse del tutto inutile impegnarsi a sviluppare il potere della volontà e

della concentrazione per cercare il successo nel campo degli affari e in altri campi che, umanamente parlando, potremmo stimare assai importanti.

[4] Tra le tante iniziative di P.Y. cui guardo con distacco e perplessità è stata la decisione di P.Y. di creare un ordine monastico con delle regole molto strette per quel che riguarda la castità. Questo mi sembra lontano dagli insegnamenti di Lahiri Mahasaya. Egli insegnava che la vita di uno *yogi* che si assume la responsabilità di crearsi una famiglia rappresenta il modo più sano e sicuro di soddisfare i propri doveri riuscendo nel contempo a dedicarsi alla meditazione utilizzando il prezioso gioiello che è il *Kriya Yoga*. È vero che per molti l'ideale della vita monastica può apparire come il modo ideale per percorrere il sentiero spirituale ma si è anche visto che, per molti onesti e sinceri devoti, questo ideale si è trasformato in una amara delusione.

Prima di concludere voglio ricordare che l'organizzazione fondata da P.Y. porta avanti la grande missione di diffondere il *Kriya Yoga* e questa è una azione assai preziosa e nobile e quindi tale organizzazione merita tutto il nostro rispetto. Voglio ribadire un fatto incontrovertibile: il mio sentiero spirituale prese il via dagli insegnamenti di P.Y. e per questo c'è in me un inamovibile senso di riconoscenza per questo Maestro.

APPENDICE

In questa appendice fornirò alcune informazioni minori sulla pratica del Kriya Yoga. Questi argomenti possono essere interessanti, ma non ho ritenuto opportuno discuterli nei capitoli precedenti.

1. Come ho appreso la tecnica del Tummo
2. Come ho appreso le tecniche Tribhangamurari
3. Esperienza di una forma "non violenta" di Kriya Pranayama
4. Esperienze con la pratica del Japa
5. Alcune pratiche che possono rivelarsi utili
6. Chaturtha Pranayama
7. Impiego delle 50 lettere dell'alfabeto Sanscrito nel secondo Kriya di Swami Hariharananda
8. Pericoli ipotetici della meditazione
9. Riflessioni finali

APPENDICE N.1 COME HO APPRESO LA TECNICA DEL TUMMO

Da molti anni, sono riuscito a integrare la visione teorica del *Kriya Yoga*, una disciplina che ha origine in India, con quella del *Nei Dan*, proveniente dalla Cina. Questo è stato possibile attraverso numerosi esperimenti, durante i quali ho osservato quali pratiche producessero risultati concreti. Una volta compresa questa dinamica, mi sono convinto che una visione più vicina alla realtà dell'essere umano dovesse necessariamente riconoscere l'importanza e l'efficacia di tali pratiche. Nel campo del *Kriya Yoga*, ho fatto miei concetti fondamentali come il *Sushumna*, i *Chakra*, il valore del *Pranayama* e del *Thokar.*

Preferisco vivere il *Navi Kriya* in modo più autentico, arricchendolo con gli insegnamenti del *Nei Dan*. Di quest'ultima disciplina, accetto pienamente l'importanza dell'*Orbita Microcosmica*, la realtà del *Dantian*, e i concetti del '*canale di Controllo*' e del '*canale di Funzione*'. L'efficacia di queste pratiche è tangibile e percepibile. Ignorare la loro realtà sarebbe per me impensabile. Nella mia routine, pratico regolarmente il *Tummo*, che considero come fosse *Kriya* puro. Ritengo questa pratica superiore al *Navi Kriya*, e nessuno potrebbe farmi cambiare idea. Nel capitolo 16 descrivo in dettaglio questa tecnica. A mio avviso, questi due grandi sentieri, il *Kriya* e il *Nei Dan*, potrebbero essere stati, nel corso dei millenni, parzialmente influenzati dalle tradizioni locali. Sta a noi, attraverso la pratica diretta, rimettere le cose a posto e respingere le modifiche ingiustificate. In passato mi sono chiesto se la mia scelta fosse giusta. Oggi, ho smesso di dubitarne.

La tecnica del *Tummo* mi fu spiegata da un ricercatore americano. Egli mi raccontò di aver appreso, in una scuola di *Kriya*, una tecnica chiamata '*Terzo Livello*', o '*Terzo Respiro Cobra*'. Nonostante avesse praticato il Primo e il Secondo Livello di questa scuola senza grandi risultati – il Primo era il *Kriya Pranayama*, il Secondo era una forma semplice di *Thokar* – non avrebbe mai immaginato l'impatto che il Terzo Livello avrebbe avuto su di lui. Iniziò a praticarlo con entusiasmo, ottenendo risultati straordinari. Quando mi descrisse la tecnica, riconobbi immediatamente che si trattava del *Tummo*, una pratica che già conoscevo ma di cui non avevo compreso appieno l'importanza. Mi raccontò che, all'inizio, l'insegnante gli aveva consigliato di limitarne le ripetizioni giornaliere. Tuttavia, man mano che diventava più abile, iniziò a incrementarle fino a praticare anche cento ripetizioni in una singola sessione. Questa tecnica trasformò radicalmente la sua vita.

Accaddero eventi davvero significativi: estasi quotidiane, una gioia profonda e un ampliamento del suo spettro emotivo. Tuttavia, con il tempo, la pratica iniziò a interferire con le sue responsabilità quotidiane, e gradualmente scomparve dalla sua vita. Nonostante ciò, ci vollero circa cinque anni prima che le estasi e gli altri effetti, che erano divenuti parte del suo vivere quotidiano, svanissero del tutto. Dopo aver ascoltato la sua testimonianza, decisi di praticare questa tecnica ogni giorno.

APPENDICE N.2 COME HO APPRESO LE TECNICHE TRIBHANGAMURARI

Da molto tempo mi ero chiesto se esistesse una forma di *Thokar* che agisse anche sui primi tre *Chakra*, in particolare sul *Muladhara*. Mi ricordo infatti che la "Meditation counselor" che ci aiutava a padroneggiare gli insegnamenti di P.Y., ci aveva rivelato che P.Y. aveva effettivamente insegnato una non ben definita procedura che agiva su tale *Chakra,* ma l'aveva rivelata solo a sei discepoli progrediti in quanto tale tecnica non era destinata ad una ampia diffusione. Lei aggiunse che altri ricercatori che avevano appreso questa procedura da altre fonti avevano trovato difficile sostenere e metabolizzare il suo potere.

Anni dopo mi trovai a discutere di questa ipotetica tecnica con un ricercatore francese che aveva per conto suo deciso di tentare l'esperimento di applicare il *Thokar* anche sul *Muladhara*: sembrava altamente soddisfatto dei risultati. Mi descrisse con molta emozione la sua pratica. Mi decisi allora di tentare lo stesso esperimento. La pratica era semplice. Dopo l'inspirazione il respiro veniva trattenuto e con il *Thokar* si colpiva non solo il quarto *Chakra* ma anche ciascuno dei *Chakra* situati sotto di esso.

Poi si espirava e si passava ad un nuovo ciclo. Mi accorsi subito che, completati vari cicli di questa procedura, era importantissimo sollevare la coscienza con una lunghissima inspirazione. Nel caso non fossi riuscito a sentire l'energia raggiungere la testa avrei dovuto ripetere varie volte questa inspirazione cercando sempre di ottenere questo risultato.

L'evento più importante fu quando compresi che il modo migliore per stimolare il *Muladhara* era quello di sostituire la pratica comune del *Thokar* con il *Thokar Tribhangamurari* – che, nella tradizione di *Panchanan Bhattacharya,* viene chiamata *Quinto Kriya*. Questa splendida tecnica richiede una lunga preparazione, una pratica intensa ma regala una esperienza così bella che non si può esprimere a parole. La spiegazione completa di questa tecnica si trova nel capitolo 9.

C'è un'ultima riflessione che vorrei fare. Nella prima parte del libro ho descritto la mia prima esperienza di ascolto del suono di *Om*. Questo avvenne con la procedura spiegata P.Y.. Poi incontrai la dimensione *Omkar* attraverso gli insegnamenti di *Swami Hariharananda* e con le sue spiegazioni imparai qualcosa di più. Mi venne spiegato infatti che il suono è solo una tra le tre qualità del Divino. Oltre al suono c'è luce e poi la sensazione di movimento. Quest'ultimo concetto non era affatto facile da comprendere. In pratica, tu dovresti percepire qualcosa che oscilla, come un pendolo, e lasciare che questo percezione continui nel tuo essere fino a portarti nella dimensione spirituale, quindi avere una genuina esperienza mistica.

Serve ben poco cercare di fornirne un'idea di cosa sia questa terza qualità del Divino proponendo esempi materiali, per esempio pensare a qualcosa che vibra o evocare un senso di pressione. È chiaro che questo dà un'idea assai lontana dalla realtà! Ebbene, quando venni introdotto al *Movimento Tribhangamurari* non collegai questo concetto con la terza qualità del Divino. Ci volle molto tempo per comprendere che il *Movimento Tribhangamurari,* sia nella sua forma *Macro* che quella *Micro,* è proprio questo terzo aspetto del Divino.

Non lo avevo compreso perché tale esperienza è una cosa talmente diversa da quello che finora avevo sperimentato e non riuscivo a collegarla con nulla che mi fosse familiare. Purtroppo quando appresi il *Thokar Tribhangamurari* mi concentrai sul potere dei cinque colpi previsti. Mi meravigliai che tale azione producesse una gioia così intensa da farmi venire le lacrime agli occhi. Ma ancora non compresi la ragione di questo, il significato di esso. Per quanto riguarda il *Tribhangamurari Micro,* mi parve che il suo effetto fosse quello di aiutarmi a trascendere la

consapevolezza di avere un corpo fisico e condurmi in una dimensione di perfetto appagamento dove mi perdevo. Ora mi rendo conto che questo *micro movimento* è semplicemente che la manifestazione della qualità più profonda del Divino e quindi non può essere descritto con esempi tolti dalla realtà fisica. Cosa sia un suono tutti lo possono capire, come pure una luce. Ma capire una sensazione di movimento che avviene senza un qualcosa che lo provochi e che non possiede un fine da raggiungere, non è possibile.

APPENDICE N.3 ESPERIENZA DI UNA FORMA "NON VIOLENTA" DI KRIYA PRANAYAMA

Questo modo di praticare il *Kriya Pranayama* si riferisce ad una mia esperienza accaduta dopo molti anni di pratica *Kriya*. Allora non conoscevo il Secondo e il Terzo stadio della pratica del *Kriya* [non mi riferisco ai *Kriya Superiori* ma agli approfondimenti illustrati nel capitolo 6.] Non mi concentravo sui *Chakra*, né sulla possibilità di sollevare la coscienza nella parte superiore della testa, quindi la mia pratica era molto semplice. Affrontando la mia routine quotidiana ma provai un senso di disagio, come se quello che stavo per fare fosse una fatica insopportabile.

Decisi di sedermi e attendere senza fare nulla: speravo vagamente che questa procedura avrebbe potuto verificarsi per conto proprio, automaticamente senza l'intervento della mia volontà. Ovvero volevo provare a fare il *Kriya Pranayama* ma ... "senza farlo". Esso quindi avrebbe dovuto avvenire automaticamente, mentre io mi riposavo nella grotta del *Kutastha*. Ero irremovibile nella mia decisione, pensai: "Qualunque cosa dovesse accadere, non farò altro. Se non accadrà nulla di bello, vorrà dire che d'ora in poi limiterò la mia pratica solo al *Thokar* e abbandonerò il *Kriya Pranayama* definitivamente!"

Visualizzai il *Kutastha* come una grotta. Situai il mio essere nella parte più interna di tale grotta ovvero non nel punto tra le sopracciglia ma nel centro del cervello, abbastanza vicino al *Midollo allungato*. A quei tempi non conoscevo il *Kechari Mudra*. Mi limitai ad osservare un respiro profondo che entrava e poi usciva. Il respiro era ragionevolmente lungo. Lasciai che la mia attenzione rimanesse assorta nel suono del respiro. Questo suono era chiaro e pulito. Il fatto di porre l'attenzione su questo suono non veniva percepito come un lavoro. L'atteggiamento del "riposare, osservando il respiro" fu mantenuto in tutto il processo. Non contavo il numero dei respiri – questa era una fatica da evitare. Procedendo con la concentrazione sui suoni provai un senso di gioia nel percepire anche la sensazione di fresco e di tepore inerenti al processo della respirazione profonda.

Avvenne che, senza in alcun modo muovermi dalla mia "grotta", mi resi conto di un senso di energia che si creava e lentamente andava intensificandosi, nel mio corpo. Non lo controllai in alcun modo, riuscii a mantenermi neutrale. Volevo solamente 'osservare', non volevo 'fare.' Trascorsero così vari minuti, senza alcun mio intervento. Non mi imponevo di fare una pausa al termine della inspirazione ma lasciavo sempre che il corpo decidesse quando espirare... il respiro di cui volevo godere doveva solo essere profondo, quindi lungo, bello, caratterizzato da quei suoni meravigliosi. Era fresco quando entrava e tiepido quando usciva. Il senso di energia che avevo cominciato a percepire non veniva da me guidato a salire e scendere entro la spina dorsale. Eppure mi accorsi chiaramente che l'inspirazione era accompagnata da una sensazione energetica nella colonna vertebrale a livello del cuore. L'espirazione era accompagnata da una sensazione energica nella parte frontale del corpo. Procedendo mi parve che l'inspirazione fosse più breve dell'espirazione e il suo suono divenisse sempre più morbido, mentre l'espirazione, più lunga, avesse sempre un suono chiaro e forte. Al termine di ciascuna espirazione, in quei pochi istanti, cominciai a percepire qualcosa di molto bello che si stava manifestando nel mio essere.

Ebbene, andando avanti così, all'improvviso realizzai che le due correnti previste nel *Kriya Pranayama* avvenivano con una crescente intensità di beatitudine. Mantenni sempre la sensazione di continuare a non fare nulla. Osservai quanto di bello stava accadendo. Mi persi totalmente in questa pratica e lasciai che molto tempo passasse. Poi mi alzai senza fare altro, felice del mio nuovo *Kriya* che chiamai "*Kriya della non violenza*".

Volendo riassumere il senso di tale modo di praticare mi accorgo che non ci sono diversi dettagli da riportare. È necessario riaffermare l'unico concetto essenziale: rispettare la volontà di non fare nulla ma allo stesso tempo controllare che il *Kriya Pranayama* avvenga liberamente in tutta la sua bellezza. Sottolineo questo in quanto dovetti infatti affrontare un problema serio. Scoprii la tendenza a perdermi in uno stato di tale tranquillità al punto che tendevo ad addormentarmi. Il rimedio si risolse comprendendo che non agire non significa permettere al respiro di abbreviarsi sempre di più fin quasi a sparire. Infatti è in questo caso il *Kriya* scompare e la sonnolenza si avvicina!

Ricordo gli effetti del praticare in questo modo
Mi sentivo così bene che mi pareva di aver cominciato a vivere in modo diverso. Avevo la percezione di essere situato idealmente al di sopra della vita "mortale" ovvero di trovarmi in un'altra dimensione. Vivevo in uno stato paradisiaco.

Questo bel periodo finì in quanto il mio temperamento mi imponeva di confrontarmi con la procedura dei *Kriya superiori.* Durante tali procedure mi fu impossibile portare avanti questo atteggiamento di non violenza. Ci vollero anni per capire che potevo riviverlo pienamente ma solo dopo la pratica del *Thokar* – nell'ultima parte della mia routine.

APPENDICE N.4 ESPERIENZE CON LA PRATICA DEL JAPA

Durante un periodo particolare, scelsi di avere un incontro più intenso con il *Japa*. A partire da lunedì, decisi di praticare esclusivamente il *Japa* nella mia routine quotidiana, fino a sabato, quando sarei andato in pellegrinaggio dove avrei applicato l'insegnamento di "pregare incessantemente". Spesso praticai all'aperto, in aperta campagna. Potevo contemplare le nuvole che fluttuavano nella luce dorata mentre guardavo il cielo azzurro. Mi sedetti e incominciai a ripetere la *Preghiera*. La sessione durò più a lungo di quanto mi aspettassi. Una calma euforia sosteneva i miei sentimenti.

Dopo dieci minuti, incominciai a recitare mentalmente la *Preghiera*. Mi accorsi che la *Preghiera* veniva ripetuta nella spina dorsale in sincronia con il respiro. Non ero in grado di agire diversamente perché era irresistibile. Ripetevo mentalmente metà della *Preghiera* mentre inspiravo e metà mentre espiravo. La mia risposta spontanea è stata quella di muovere il mento su e giù seguendo la *Preghiera* che si muoveva nella mia spina dorsale. Mentre pregavo, raggiungevo il *Chakra* del cuore. C'era una propensione a prolungare l'espirazione. Quando l'espirazione finiva, rimanevo con il mento abbassato e gli occhi chiusi, osservando l'annientamento della mia mente.

Come ho detto, il giorno del pellegrinaggio era sabato. L'intenzione era di camminare tutta la notte per raggiungere un magnifico santuario la mattina seguente. Mentre ripetevo mentalmente il mio *mantra*, mi resi conto per la prima volta, vividamente, che le vite dei miei amici erano circondate dall'amore. Camminavo come se avessi un braciere nel cuore. Invece del cervello, il mio cuore era il centro di ciò che chiamavo "me stesso". C'era un sentimento di tenerezza nel mio cuore. Questo sentimento divenne più potente. La consapevolezza che i miei coetanei non potevano evitare di amare o prendersi cura di qualcuno, in particolare dei loro figli, mi colpì duramente. Ognuno era capace di compiere grandi e incredibili imprese. Quindi, non c'era alcuna garanzia che non avrebbero incontrato esperienze dolorose. La loro vita, essendo immersa nell'amore, era anche immersa nel dolore e nella tragedia. La dualità è presente in tutta la nostra esistenza terrena ed è parte del nostro essere. La sensazione di questa realtà a cui nessuno può sfuggire era accompagnata da una stretta dolorosa che mi spezzò il petto. Mentre pensavo, il sole sorse sul nostro cammino e il santuario apparve su una collina. Dentro di me, qualcosa si sciolse e

nacque un'intensità d'amore. La stessa esperienza divenne un dolore che era pieno di beatitudine.

Ritornai spesso in campagna per dedicarmi al *Japa*. Estesi la durata della mia pratica. L'estate era piena di lunghi tramonti e serate che sembravano non finire mai. L'esperienza di vivere lunghe sessioni in campagna, in completa libertà e in uno stato di ebbrezza mistica, fu indimenticabile. Provo un profondo senso di nostalgia per quel periodo. La devozione che provai in quel momento non era il sentimento tradizionale che chiamiamo *Bhakti.* Era il senso di essere distrutto, annientato da qualcosa che nei miei diari accennai ad essa come 'una gioia difficile da trattenere.'

Nella mia innocente esaltazione, paragonai questo stato all'esperienza meditativa che Santa Teresa d'Avila chiamò "Ricordo infuso."

> Un glorioso delirio, una celeste follia, uno stato di inenarrabili delizie. È un inebriamento di amore in cui l'anima non sa cosa fare, se parlare o tacere, se piangere o ridere. L'anima è cosciente di una profonda soddisfazione. Si sente invadere da qualcosa che ha il sapore della vita eterna. Sente di essere entrata in contatto con una *Bontà infinita*. Da qui viene il senso che non c'è nulla sulla terra degna di desiderio o attenzione. (*S. Teresa*)

APPENDICE N.5 ALCUNE PRATICHE CHE POSSONO RIVELARSI UTILI

[1] *Esercizio per ottenere un respiro lungo*
Molti tra coloro che intraprendono la pratica del *Kriya* scoprono di avere delle grosse difficoltà nel produrre un respiro lungo che si avvicini a un tempo di 30 secondi (inspirazione seguita da espirazione). Ebbene ora descrivo una interessante routine volta a favorire questo risultato.

Questa routine consiste nell'alternare due diverse forme di respirazione. Si incomincia praticando 9 respiri profondi ma veloci cercando di percepire la corrente energetica che sale e scende nel canale spinale. Ciascun respiro dura circa 4-6 secondi. Questi respiri avvengono senza problemi. È facile sentire l'energia che oscilla da sotto a sopra il *Chakra* del cuore. La sensazione è quella di pulire con forza l'area dietro questo *Chakra*.

Completati questi respiri ci si sforza di praticare 3 respiri molto lenti e profondi con forte concentrazione in ciascun *Chakra* proprio come è spiegato nel *Kriya* di Lahiri Mahasaya. Quindi questi ultimi 3 respiri *Kriya* sono veramente lenti, profondi e sottili.

A questo punto si ripetono le due diverse forme di respirazione tante volte quanto il tempo a disposizione lo permette. Ciascuna fase della pratica favorisce la successiva. Praticando ogni tanto nel corso di vari mesi questa routine, il problema di avere un respiro molto breve e non riuscire ad allungarlo, viene felicemente risolto.

Come ho appreso questa procedura
Un amico *kriyaban* mi suggerì che avrei potuto trovare interessante un principio che lui scoprì quasi per caso, relativo alla pratica di un piccolo gruppo buddista della fine del XIX secolo. Questi eseguivano il *Kriya Yoga* o qualcosa di molto simile, usando un'alternanza di diversi *Pranayama* più veloci e pochi molto più lenti, ripetuti per diversi minuti. L'amico si rese conto che praticano respiri veloci prima dei lenti, era molto facile allungare il respiro e praticare un *Kriya Pranayama* molto profondo. Dal momento che il mio amico non è stato in grado di determinare l'esatta composizione dei *Pranayama* per ogni sequenza, ho concepito questa formula: 9 respiri veloci seguiti da 3 *Kriya Pranayama* più lenti.

[2] *Kapalabhati*
Questo esercizio è utile da praticarsi prima del *Kriya Pranayama*. Esegui inspirazione ed espirazione rapidamente; la espirazione dovrebbe avvenire contraendo con forza e rapidamente i muscoli addominali, e questo fatto si traduce in una spinta indietro. La respirazione avviene attraverso il naso. La cosa più importante da ricordare è che la inspirazione è passiva: non appena l'aria è spinta fuori, i muscoli addominali sono rilassati e la inspirazione avviene automaticamente.

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. Il suono assomiglia un po' al soffiarsi il proprio naso dopo averlo pulito. Durante ciascuna espulsione il *Prana* è diretto verso l'ombelico. Dopo 15-20 simili brevi espirazioni, c'è una pausa e il respiro riprende il suo ritmo normale. Poi pratica ancora due cicli di 15-20 respiri brevi.

[3] *Tecnica che utilizza una lunga espirazione*
In un testo di esoterismo trovai una tecnica basata su una lunga espirazione fatta da tante 's': s-s-s-s-s-... Tale procedura sembra fatta apposta per sollevarti istantaneamente da stati d'animo negativi.

Consideriamo una sequenza di lunghe espirazioni frammentate composte da numerose 's': s-s-s-s-s-s... Il respiro viene rilasciato dalle labbra

parzialmente chiuse e si divide in più trattini che suonano come la lettera 's.'

Se le labbra si incontrano al centro, l'aria viene espulsa dagli angoli. Grazie a queste espirazioni, si avverte una sensazione di calore tra le labbra. Questa sensazione viene trasmessa mentalmente alla base della colonna vertebrale. Il calore sale e si percepisce bene nei primi tre *Chakra.* Quando queste espirazioni vengono ripetute varie volte, la sensazione di calore raggiunge anche il quarto *Chakra*. [Per quanto riguarda le inspirazioni, esse avvengono automaticamente con rapidità e non si notano nemmeno.] Quando ho provato a intensificare la sensazione di calore nel cuore applicando il *Thokar* ho ottenuto un risultato notevole.

Ecco cosa avviene. Incomincio una lunga espirazione frammentata come appena spiegato. L'energia viene sollevata nel *Chakra* del cuore. A questo punto faccio una veloce inspirazione, sollevo il mento e incomincio una lunga espirazione producendo il suono 's-s-s-...' tra le labbra socchiuse. Mentre espiro continuo ad abbassare il mento e guido l'energia verso il cuore. Il colpo finale nel cuore avviene espirando con un forte s-s-s-**t** con le labbra. Il calore che entra nel cuore si sente in modo chiaro. Si ripete tantissime volte questa procedura. Man mano che il tempo passa, il calore aumenta sempre di più.

Ho un ricordo vivo di quei giorni
Vissi giorni di inebriamento allo stato puro, specie quando praticavo questa procedura per un giorno intero e arrivava la sera. Ne nacquero delle esperienze potenti, sempre caratterizzate da gioia ubriacante. Ne venne una dolcezza che mi accompagnava sempre, una gioia costante nel cuore, come un braciere ardente che portavo sempre nel cuore. L'essere in mezzo alla vita e avere in contemporanea nel proprio cuore quella cosa così grande, quel rapimento così grande, fu una esperienza incredibile. Il contrasto mi regalava indimenticabili esperienze. Da lontano guardavo le montagne e mi sentivo in estasi. Sentivo una grande dolcezza in qualsiasi luogo mi trovassi. Percepivo le persone attorno a me, ognuna con il suo mondo, ognuna racchiusa nei propri pensieri. La pratica descritta ha l'effetto di colorarti la vita, di colmarti di ebbrezza.

[4] *Nauli*
Questa è una pratica che prevede un esercizio fisico. Essa 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 attraverso la bocca (haaa haaa.) Trattieni il respiro ma fai solo

il movimento che faresti inspirando tirando indietro i muscoli addominali verso la schiena. Mantieni il respiro fuori quanto possibile premendo sui tuoi ginocchi con entrambe le braccia. L'addome rimane attirato verso il petto. Poi inspira e respira liberamente. Questo è quello che dovresti fare per tre o quattro settimane.

Poi cerca di praticare il secondo stadio. Trattenendo il respiro con l'addome attirato verso il petto, concentrati su un punto ideale dietro l' ombelico, dentro il corpo visualizzando una mano che spinge i muscoli verso l'esterno. Con gli occhi chiusi insisti finché i tuoi muscoli addominali si muoveranno in avanti. Espira, rilassa e ripeti. Questo è tutto quello che dovresti fare per un paio di settimane.

Durante il terzo stadio, quando sei col respiro fuori e l'addome dentro, contrai solo il lato destro dell'addome. Questo è possibile se aumenti la pressione della mano sopra il ginocchio destro. Espira, rilassa e ripeti contraendo il lato sinistro dell'addome. Continua in questo modo... L'ultimo stadio consiste nel contrarre la parte destra dei muscoli addominali e poi la parte sinistra senza pausa intermedia, con il respiro fuori. Otterrai un movimento rotatorio. Creerai in coloro che ti guardano l'illusione che i muscoli si muovano da un lato all'altro in modo circolare. Sembrerà che tu stia girando il muscoli addominali mentre tu stai solo contraendo la parte destra, centro, sinistra, centro e così via. Fai almeno venti rotazioni. Poi una pausa, poi un paio di respiri profondi, espira di nuovo e continua con le rotazioni. Avrai così padroneggiato la pratica del *Nauli*. Nessun stadio di questa pratica viene raggiunto automaticamente ma solo con la pratica ripetuta tante volte.

APPENDICE N.6 CHATURTHA PRANAYAMA

Si spiega che un *kriyaban* percepisce il momento giusto per lasciare il corpo con sei mesi di anticipo. Durante questi mesi si insegna a praticare il *Chaturtha Pranayama*. Questo è sia una pratica di meditazione che un *Pranayama* (pratica di respirazione). Infatti esso combina la consapevolezza del respiro, e la consapevolezza del mantra OM. Esso viene anche detto il *Pranayama* del quarto stato, intendendo uno stato trascendentale al di là delle parole. Esso guida ad una consapevolezza e comprensione più profonda dei *Chakra*. C'è ben poco da dire su questo misterioso livello del percorso del *Kriya* poiché la sua comprensione va oltre le parole e può essere compresa solo attraverso l'esperienza. Quando la mente è profondamente addormentata e non sogna, ma la coscienza è sveglia, questo stato è definito *Turiya*.

Si spiega che, dopo aver praticato il *Chaturtha Pranayama* per sei mesi, il

kriyaban lascerà il suo corpo eseguendo *Thokar Kriya.* Controllando tutte le nove porte del corpo, concentrando la mente e il *Prana* sul centro del cuore, l'anima esce mentre si pronuncia il sacro suono di *Om*. Quando avviene questo, non c'è ritorno. Non c'è altro destino più elevato di questo. Nessun ritorno è l'obiettivo del *Kriya*.

Il *Chaturtha Pranayama* ha sei fasi.

[1] Inizia a concentrarti sul punto tra le sopracciglia, osserva il tuo respiro calmo e profondo. Ripeti mentalmente il mantra "OM": durante l'inspirazione pronuncia "O" e durante l'espirazione pronuncia M-m-m (fallo mentalmente, la tua bocca dovrebbe essere chiusa). Fallo per 5-12 minuti.

[2] Ora concentrati sul *Sahasrara*. Con l'inspirazione e la consapevolezza del suono "O", concentrati sui *Chakra* scendendo lungo la colonna vertebrale. Con un'espirazione e il suono mentale "M-m-m" stai risalendo la stessa linea in ordine crescente. Fai diversi di questi percorsi. Impiega circa 5-12 minuti.

[3] Fissa la tua attenzione sul *Kutastha*. Porta parte della tua consapevolezza su ciascun *Chakra* nel seguente ordine: *Ajna, Vishuddha, Anahata, Manipura, Swadhisthana, Muladhara* e poi sali dal *Muladhara* verso l'alto fino ad *Ajna*. Ma attenzione! Soffermati per un respiro in ciascuna delle tappe descritte. Precisamente tu inspiri con un canto mentale di "O" in ciascun centro ed in esso espiri con "M-M-M-M". Quando parti da *Ajna* e ritorni ad *Ajna* questo è un ciclo. Fai almeno sei cicli.

[4] Fissa la tua attenzione sul *Kutastha*. Con l'inspirazione e il suono "O" senti che tutti i *Chakra* vengono trafitti a turno nel seguente ordine: *Ajna, Vishuddha, Anahata, Manipura, Swadhisthana, Muladhara.* Poi con l'espirazione e il suono "M-M-MM" senti i *Chakra* che vengono trafitti a turno dal *Muladhara* verso l'alto fino ad *Ajna*. Osserva respiro e suono che passano verso l'alto nella spina dorsale. Questo è un round. Fai più round in base al tempo disponibile.

[5] Fissa la tua attenzione sul *Kutastha*. Continua a ripetere mentalmente Om sincronizzato con il respiro. Sii consapevole solo del *mantra* e del *Kutastha*. Senti la "O" (inspirazione) e il suono "M-M-M" (espirazione) nel *Kutastha*. Continua in questo modo il più a lungo possibile. A un certo punto non c'è bisogno di essere consapevoli del respiro.

[6] La consapevolezza rimane sempre nel *Kutastha*. Continua a cantare

mentalmente il *mantra* "OM", ma ora non osservare il respiro. Fallo il più a lungo possibile (5-15 minuti). Questo porta a una meditazione profonda. Questa è la tecnica principale della pratica del *Chaturtha Pranayama.* Non affrettarti a completare questa fase, datti il tempo di raggiungere il successo in essa.

APPENDICE N.7 IMPIEGO DELLE 50 LETTERE DELL'ALFABETO SANSCRITO NEL SECONDO KRIYA DI SWAMI HARIHARANANDA

Swami Harihararananda prese la decisione di insegnare una tipica pratica *Tantrica* dello *Yoga* per arricchire la pratica del suo *Secondo Kriya* proprio prima dello *Jyoti Mudra*. Questa tecnica è chiamata *Nyasa* ("posizionamento" o "tocco"), un rituale tantrico che prevede una serie di tocchi in punti specifici del corpo. Diversi *Mantra* vengono "posizionati" su diverse parti del corpo. Si crede che questo rituale renda il corpo dell'individuo più divino. Poi cambiò idea e non la insegnò più, almeno qui in Europa. Secondo me vale la pena di descrivere questa procedura.

In ciascun Chakra

Le 50 lettere dell'alfabeto Sanscrito saranno cantate mentalmente visualizzando i petali di ciascun *Chakra*. Non c'è controllo del respiro.

Incomincia con HANG KSHANG in *Ajna Chakra*: HANG nell'emisfero sinistro del cervello e Kshang in quello destro. Poi canta mentalmente le 16 vocali nel *Chakra cervical*e (ANG AANG ING IING UNG UUNG RING RRING LRING LLRING ENG AING ONG OUNG AUNG AH) – canta ciascuna lettera solo una volta e questo vale anche per i *Chakra* seguenti. In questa pratica visualizza ciascun *Chakra* come un disco verticale che irradia Luce divina per mezzo dei suoi petali. Visualizza il numero di petali che è previsto dalla tradizione *Yoga* e visualizzali in direzioni oraria. Quindi poni le prime 12 consonanti nel *Chakra* del cuore (KONG KHONG GONG GHONG WONG CHONG CHHONG JONG JHONG NEONG TONG THONG), canta le seguenti 10 nel *Manipura* (DONG DHONG NONG TONG THONG DONG DHONG NOING PONG PHONG), poi le seguenti 6 nello *Svadhisthana* (BONG BHONG MONG JONG RONG LONG) e infine le ultime 4 nel *Muladhara* (VONG SHHONG SHONG SONG). In ciascun *Chakra*, comincia dalla parte superiore a sinistra, poi scendi a sinistra e sali dalla parte destra. Si raccomandano tre cicli. Si chiude ripetendo le due sillabe HANG KSHANG in *Ajna*.

Nella corona della testa

Le 50 lettere dell'alfabeto sanscrito sono fatte ruotare attorno alla corona della testa attivando il suono *Omkar* che è percepito nel centro del cervello

– nella cosiddetta "Grotta di *Brahma*", la sede delle ghiandole *ipofisi* e *pineale*. Si incomincia da dietro la corona con le vocali, poi si continua con le consonanti fino a ritornare al punto di partenza. Fai il giro in senso antiorario (se visto dall'alto) e poi ripeti orario. Si consiglia di farne 6+6. I buoni effetti di questa procedura sono facilmente sperimentati ed è per questo che questa procedura viene percepita come "provvidenziale."

In diverse parti del corpo
Le 50 lettere dell'alfabeto sanscrito sono poste nelle 50 parti del corpo in cui il corpo umano, secondo la tradizione tantrica, può essere divino. Non c'è controllo del respiro. Poni la mano sulle seguenti parti del corpo, cantando mentalmente la appropriata lettera.

1 ANG Fronte 2 AANG Bocca 3 ING Occhio sinistro 4 IING Occhio destro 5 UNG Orecchio sinistro 6 UUNG Orecchio destro 7 RING Narice sinistra 8 RRING Narice destra 9 LRING Guancia sinistra 10 LLRING Guancia destra 11 ENG parte interiore della bocca (qui non si deve toccare) 12 AING Mento 13 ONG Parte superiore del labbro e denti superiori 14 OUNG Parte inferiori del labbro e denti inferiori 15 AUNG Fronte & cime della testa 16 AH Intero volto (toccalo con entrambe le mani) 17 KONG Spalla sinistra 18 KHONG Gomito sinistro 19 GONG Polso sinistro 20 GHONG Nocche delle dita sinistre 21 WONG Articolazioni della dita sinistre 22 CHONG spalla destra 23 CHHONG Gomito destro 24 JONG Polso destro 25 JHONG Nocche delle dita destre 26 NEONG Articolazioni delle dita destre 27 TONG Articolazione della coscia sinistra 28 THONG Ginocchio sinistro 29 DONG Caviglia sinistra 30 DHONG Avampiede sinistro 31 NONG Dita del piede sinistro 32 TONG Articolazione della cosci destra 33 THONG Ginocchio destro 34 DONG Caviglia destra 35 DHONG Avampiede destro 36 NOING Dita del piede destro 37 PONG Costole sinistre 38 PHONG Costole destre 39 BONG Schiena (toccatela in su e in giù) 40 BHONG Basso addome 41 MONG Parte superiore dell'addome 42 JONG Centro del cuore 43 RONG Spalla sinistra 44 LONG Parte posteriore del collo 45 VONG Spalla destra 46 SHHONG Dalla spalla sinistra alla mano destra 47 SHONG Dalla spalla destra alla mano sinistra 48 SONG Dalla spalla sinistra al piede destro 49 HAM Dalla spalla destra al piede sinistro 50 AKSHAM Muovendosi verso il basso lungo la parte frontale del corpo

APPENDICE N.8 PERICOLI IPOTETICI DELLA MEDITAZIONE
Sappiamo che alcune persone temono possano esserci effetti negativi della pratica del *Kriya.* Mentre navighiamo sul web, ci imbattiamo in

avvertimenti che mettono in guardia contro qualsiasi tipo di meditazione. Vengono segnalati casi di disconnessione dalla realtà, intenso aumento delle emozioni, agitazione e angoscia o disorientamento a lungo termine che rende incapaci di concentrarsi per lunghi periodi di tempo nel completamento del proprio lavoro.

Per quanto riguarda l'ipotetico "*risveglio prematuro di Kundalini*", i problemi che esso potrebbe causare non avrebbero limiti. Arriviamo alla assurdità di affermare che un aspirante potrebbe sviluppare poteri occulti. Si spiega che questi 'poteri' potrebbero essere usati in modo improprio. Per esempio potrebbero sorgere problemi dalla capacità di leggere la mente di un'altra persona. Si afferma che coloro la cui mente è stata letta, se ne siano risentiti... "Risentiti!" Questo mi fa proprio ridere! Quando mi imbatto in tali assurdità, mi chiedo quale essere umano abbia potuto pensare una tale sciocchezza!

Leggiamo che gli *yogi*, prima o poi, saranno coinvolti nella stregoneria e nella magia nera poiché evocano, anche se inconsapevolmente, entità negative. Un autore ha affermato che ripetendo il *mantra Om*, puoi invocare uno spirito demoniaco che prende il controllo della tua mente. Ha aggiunto alla sua testimonianza di aver iniziato a levitare durante una sessione di meditazione. "Da allora, non sono più riuscito a dormire come un essere umano; ho perso il sonno! Non riuscivo mai a chiudere gli occhi perché vedevo le fiamme dell'Inferno ogni volta che li chiudevo. Ho subito cure psichiatriche e sono stato ricoverato in ospedale 26 volte". Qui non c'è niente da ridere ma solo provare compassione per questa povera persona che sta ovviamente lottando con gravi problemi di salute mentale! La sfortuna è stata la scelta di tentare la strada dello *Yoga* per guarire! Sappiamo che nessuno può guarire da questi problemi con la pratica dello *Yoga*.

Sentire lamentele come queste è stato per me una fonte di conflitto. Quando le persone mi dicevano che il *Kriya* era la causa dei loro problemi psicologici (forse intendevano psichiatrici) e di alcuni disturbi fisici, ho vissuto momenti molto amari. Respirare e concentrarsi su aree specifiche della colonna vertebrale potevano causare vari disordini mentali o fisici? Per tali persone all'inizio, il *Kriya* era sembrato una buona cosa, ma si era poi trasformato in qualcosa che le aveva danneggiate. Continuavo a chiedermi: 'è possibile tutto questo'? La mia reazione fu questa: 'Con quale spirito e aspettative queste persone avevano affrontato il *Kriya Yoga'*? Mi è stato detto che il *Kriya* porta alla follia. Bene, se i germi della follia sono dentro di me, sbocceranno sia se pratico il *Kriya* sia nel caso contrario. Per quel che mi riguarda, continuerò a percorrere questa strada senza paura,

anche se ciò dovesse significare bruciarmi per strada. Io ho nel cuore i momenti gloriosi che ho vissuto e questo mi basta per andare avanti con totale fiducia.

Invece, cosa dovrei dire a coloro che raccontano delle varie droghe che hanno usato per anni? Un mio amico riferì di aver sperimentato intensi attacchi di angoscia e terrore dopo aver praticato le tecniche di meditazione di base. Attirò molte attenzioni con le sue lamentele, tra cui post su un forum incentrato sulla pratica dello *Yoga*. Ebbene, perché andava in India ogni anno per un lungo periodo di tempo senza mai dimostrare interesse per lo *yoga* o la spiritualità indiana? Ovviamente pensai che si fosse diretto il tale paese per procurarsi una serie di droghe a prezzi accessibili. Venni infatti a sapere che aveva usato oppiacei, acidi, anfetamine e (emulando *Carlos Castaneda*) piante psicotrope per anni. Mentre si lamentava, forse stava cercando di liberarsi dal suo terribile sospetto di aver danneggiato gravemente il suo cervello e di soffrire ora di un disturbo mentale permanente e fatale? Aveva rimosso l'idea che le sue scelte passate potessero avere un effetto causale sul suo attuale stato fisico.

Rifletto spesso sulla sensazione scioccante che si avrebbe se si possedesse uno specchio magico che ci mostrasse le proprie azioni passate e ci facesse capire quanto possiamo essere sconsiderati e crudeli con i nostri corpi! Capisco che in alcuni casi, un disturbo mentale preesistente può spingere una persona a cercare la droga come rimedio. Ma non penso che usare tecniche *Yoga* possa peggiorare la condizione di alienazione in tali casi.

È necessario considerare l'esperienza di Gopi Krishna.

Nel suo libro *Kundalini: L'energia Evolutiva dell'Uomo* (casa editrice Ubaldini Astrolabio) troverete un resoconto autobiografico conciso e chiaro del risveglio di *Kundalini*. Nel 1937, *Gopi Krishna* sperimentò un risveglio spirituale, anche se non aveva un maestro spirituale e non era stato iniziato in alcun lignaggio spirituale. Il 1967 fu l'anno in cui fu scritta la sua eccellente testimonianza. *Gopi Krishna* fu benedetto da stati di esistenza colmi di beatitudine, ma affrontò anche grave disagio fisico e mentale.

Il punto focale della sua pratica era stato quello di immaginare un Loto in piena fioritura situato sulla sommità della sua testa che emetteva luce. Mentre meditava un giorno, fu colpito da una sensazione potente ma piacevole alla base della spina dorsale. Per diciassette anni, aveva fatto esattamente ciò che aveva fatto quel giorno per tre ore prima dell'alba. Mentre meditava, la sensazione iniziò a diffondersi ed estendersi verso l'alto. Continuò a crescere finché non udì, quasi senza preavviso, un suono

simile al suono di una cascata e sentì un flusso di luce liquida entrare nel suo cervello.

Lo schema della sua vita cambiò radicalmente a causa di questa esperienza. Un continuo "bagliore luminoso" gli circondava la testa e iniziò a sperimentare una serie di problemi psicologici e fisiologici. A volte, pensava di stare impazzendo. Aderì a una dieta rigorosa e per anni, resistette a fare altri esercizi di concentrazione.

> L'acuto desiderio di sedermi a meditare, che era sempre stato presente nei giorni precedenti, svanì improvvisamente e fu sostituito da una sensazione di orrore per il soprannaturale. Volevo fuggirne il solo pensiero. Nello stesso tempo provai tutto d'un tratto disgusto per il lavoro e la conversazione, con l'inevitabile risultato, una volta restato senza niente che mi tenesse occupato, che il tempo cominciò a pesarmi e tale problema si aggiunse alla condizione già turbata della mente. [...] Ogni mattina si annunciava un nuovo terrore, una nuova complicazione del sistema già disordinato, un più profondo attacco di malinconia o una maggiore irritabilità della mente che dovevo reprimere, affinché non mi sopraffacesse, tenendomi sveglio, di solito tutta una notte insonne; e dopo aver sopportato pazientemente i tormenti del giorno, mi dovevo preparare per quelli ancora peggiori della notte. (Gopi Krishna *Kundalini, l'Energia Evolutiva dell'uomo*).

Esploriamo la storia di come lui emerse da questa esperienza negativa e scopriamo un fantastico stato di risveglio spirituale che lo benedisse per tutta la vita. Nei testi esoterici, aveva appreso che c'erano diverse pratiche semplici che potevano aiutare a riportare l'energia del suo corpo in equilibrio. Il rimedio principale assomiglia molto alla pratica del *Kriya Pranayama*.

> ...una spaventosa idea mi colpì. Forse avevo destato *Kundalini* attraverso *Pingala* ovvero il nervo solare che regola il flusso di calore nel corpo ed è situato sul lato destro di *Sushumna*? Se così era, allora ero condannato, pensai disperatamente, e, come se per consiglio divino, mi attraversò la mente l'idea di fare un ultimo disperato tentativo di portare in attività *Ida* (il nervo lunare sul lato sinistro) neutralizzando così la spaventosa azione bruciante del fuoco interno che mi divorava. Con la mente che turbinava ed i sensi tramortiti dal dolore, ma con tutta la forza di volontà rimasta ancora in mio possesso, cercai di portare un immaginaria corrente fredda verso l'alto attraverso il centro del midollo spinale. In quello straordinariamente esteso, tormentoso ed esaurito stato di coscienza, avvertii distintamente la sede del nervo e mi sforzai mentalmente di deviare il suo flusso nel canale centrale. Poi, come se avesse atteso il momento predestinato, avvenne un miracolo. Vi fu un suono simile ad un

> nervo che si spezza e istantaneamente un lampo argenteo attraversò zigzagando il midollo spinale, esattamente come il sinuoso movimento di un riversante e fulgente serpente bianco in rapido volo, che rovescia piogge di splendente energia vitale nel mio cervello riempiendo la testa di un 'estatica lucentezza al posto della fiamma che mi aveva tormentato per le ultime tre ore. Del tutto preso di sorpresa da questa improvvisa trasformazione dell'infiammata corrente che sfrecciava attraverso l'intera rete dei miei nervi solo un momento prima, e pazzo di gioia per la cessazione del dolore, restai assolutamente quieto ed immobile per qualche tempo, assaporando la felicità del sollievo con la mente inondata di emozione, incapace di credere che ero veramente libero da quell'orrore. Torturato ed esaurito, quasi fino al collasso, dall'agonia che avevo sofferto durante il tremendo intervallo, mi addormentai immediatamente, bagnato nella luce e per la prima volta dopo settimane di angoscia provai il dolce abbraccio di un sonno riposante.

Gopi Krishna mise in moto un processo di guarigione. Era convinto di aver sollevato *Kundalini* tramite *Pingala* e si sforzò di mettere in moto *Ida*, neutralizzando con successo il fuoco interiore che lo stava consumando. Prese una decisione precisa e perseverò con feroce determinazione nel creare una corrente fredda che saliva attraverso il canale centrale della spina dorsale. Questo fu sufficiente a salvarlo! Da quel momento in poi, *Gopi Krishna* vide che questa pratica aveva avviato un processo di guarigione. Scrisse sull'evoluzione della coscienza e sulle esperienze mistiche da una prospettiva scientifica. Teorizzò che nel corpo umano ci fosse un meccanismo biologico, noto come *Kundalini*, responsabile della creatività, del genio e delle esperienze mistiche. Arrivò alla conclusione che *Kundalini* è la vera causa dell'evoluzione. È solo attraverso un metodo equilibrato che può essere avviato un sano risveglio di *Kundalini*.

L'esperienza di *Gopi Krishna* dimostra che una routine che si basa esclusivamente su una forte concentrazione nel *Sahasrara* non è adatta alla maggior parte delle persone. Creare un potente magnete alla sommità del capo può causare panico o disconnessione dalla realtà. I principianti dovrebbero saltare le tecniche che si concentrano sulla *fontanella* o sopra di essa per molto tempo. Esprimiamo la nostra gratitudine al sito AYP per aver spiegato chiaramente le ragioni alla base di queste affermazioni.

Il libro di *B. S. Goel* (1935-1998), *Psicoanalisi e Meditazione*, fornisce un resoconto intrigante del risveglio della *Kundalini*. Egli fu davvero un individuo unico. L'esperienza del risveglio della *Kundalini* che ebbe all'età di 28 anni fu piuttosto drammatica. La *Kundalini* si risvegliò da sola. Durante questo lungo processo, i suoi amici credevano che stesse perdendo la testa. Viaggiò in ogni angolo dell'India per trovare qualcuno che potesse

fornire una spiegazione di ciò che gli stava accadendo. Numerosi individui non riuscirono a resistere alla tentazione di citare e commentare varie teorie. Purtroppo non avevano alcuna conoscenza. L'unicità di questo individuo risiede nella sua esperienza di psicoanalisi classica e meditazione, che sosteneva fortemente. All'età di 35 anni, il suo *Guru* gli apparve in sogno e lo informò che la psicoanalisi e il marxismo, in cui aveva creduto, erano falsi sentieri inefficaci nel condurlo alla felicità. Gli fece capire che l'unica via per la pace interiore e la gioia era cercare il Divino. Nel 1982 fondò un *Ashram* sull'*Himalaya* per assistere e guidare altre persone che avevano avuto esperienze di *Kundalini*.

Il nostro interesse risiede nella discussione dettagliata di Goel sui diversi gradi di sofferenza che sperimentò durante la distruzione e la ricostruzione del suo ego. È l'unico, a parte il defunto *Swami Satyananda Saraswati*, ad aver studiato il ruolo del *Bindu* (il centro spirituale situato nella parte posteriore della testa, dove l'attaccatura dei capelli forma una specie di vortice). Chiarì che quando la coscienza si muove verso *Bindu* (che lui chiama Brahma-randhra), le formazioni dell'ego saranno esposte alla coscienza tramite libera associazione, scrittura improvvisata, sogni e, soprattutto, la meditazione stessa. Ebbe il coraggio di menzionare un segno particolare durante la parte finale del libro quando discusse dei segni che indicano l'avvicinamento all'obiettivo finale. I libri raramente trattano questo argomento, tranne quelli che mirano a essere ironici su tutta la questione del "*guru*". Parla del grande desiderio di essere trafitto e penetrato. Spiega che "trafiggere" è simile all'usare un'unghia per trafiggere la parte centrale delle sopracciglia. Chiarisce che il desiderio di penetrare il *Bindu* può trasformarsi in un desiderio di penetrazione anale passiva ma questo fatto assurdo avviene solo a causa dell'ignoranza dell'ego. *Goel* chiarisce che un comune atto sessuale non può soddisfare qualcuno che ha veramente bisogno di essere penetrato nel *Bindu* per trovare la massima beatitudine spirituale. Menziona che fino a quel punto, lo *yogi* può frequentemente impegnarsi in un comportamento omosessuale compulsivo. La sua conclusione è che molti santi di ogni estrazione sociale sarebbero rimasti grandi omosessuali se si fossero fermati al periodo che precedette la santità.

Cosa fare quando, dopo la pratica del Kriya, incontriamo stati d'animo spiacevoli o negativi o disturbanti

Per avere successo nel *Kriya* come persona autodidatta, è importante comprendere i principi che stanno alla base della psiche umana. È essenziale comprendere il principio della resistenza inconscia ai metodi che innescano un potente processo di purificazione interna, come quelli

delineati nel *Kriya Yoga*. Le ragioni degli stati d'animo alternati che si verificano quando si praticano intensamente le tecniche del *Kriya* dovrebbero essere comprese. È importante costruire un solido stato di calma e silenzio mentale quando si incontrano fenomeni che vanno e vengono, invece di allarmarsi. Coloro che hanno studiato la psicologia profonda sono i *kriyaban* che hanno più successo nel superare qualsiasi problema.

Il *Kriya* è un percorso spirituale, ma le sue procedure sono in grado di toccare la sfera inconscia. Nonostante uno pratichi nel modo migliore, potrebbe comunque sperimentare stati d'animo negativi come depressione, paura immotivata e ansia. Un *kriyaban* può avere un attacco di panico perché si sente sopraffatto da un potere sconosciuto, anche se è vicino a un'esperienza gloriosa. Quale sarebbe il modo più efficace per riacquistare la tranquillità perduta?

[1] *Nadi Sodhana possibilmente seguito da Sitali*
È probabile che tu abbia familiarità con la tecnica *Nadi Sodhana* (fai riferimento alla parte finale del Capitolo 6). Praticala ogni giorno, anche più volte al giorno.

Gli effetti equilibranti di *Nadi Sodhana* sono direttamente collegati alle correnti di *Ida* e *Pingala* e possono essere percepiti quasi immediatamente. La mancanza di armonia tra introversione ed estroversione è dovuta a uno squilibrio tra *Ida* e *Pingala*. Un eccesso di introversione si verifica quando *Ida* funziona in modo eccessivo, mentre un eccesso di estroversione si verifica quando *Pingala* predomina. Ci sono momenti in cui ci sentiamo più esteriorizzati, mentre altri momenti ci sentiamo più interiorizzati. Un individuo sano ha un equilibrio tra relazioni positive con il mondo esterno e una connessione serena con la propria vita interiore. Una persona troppo introversa potrebbe perdere il contatto con la realtà. La conseguenza è che le vicissitudini della vita sembrano unire le forze contro di lui, il che mina il suo senso di controllo e la sua padronanza dei fatti della vita. La persona troppo estroversa potrebbe essere fragile quando ha a che fare con ciò che emerge dal regno subconscio e potrebbe dover affrontare momenti inaspettati di angoscia. L'esercizio *Nadi Sodhana* favorisce un equilibrio tra introversione ed estroversione.

Aggiungi *Sitali Pranayama* al processo di risoluzione dei problemi. Mi viene in mente che l'approccio di *Gopi Krishna* per superare la sua terribile situazione: quello di creare una sensazione di freschezza che saliva lungo la spina dorsale. Siediti con la spina dorsale dritta e concentra tutta la tua forza mentale sul punto tra le sopracciglia per praticare *Sitali*. Inspira

attraverso la bocca e tieni la lingua in un modo particolare. Formando una U con la lingua, lasciala sporgere oltre le labbra. Inspira profondamente attraverso il naso e la bocca. Senti una sensazione fresca in bocca e trasferiscila alla spina dorsale. Usando la tua immaginazione, crea una brezza fresca nella spina dorsale. Espira attraverso il naso, dirigendo il respiro verso tutte le parti del corpo. Assicurati di ripetere almeno 12 volte.

[2] *Pratica intensa di Mula Bandha per 108 ripetizioni*
Non prestare attenzione al respiro, concentrati solo sul punto calmo tra le sopracciglia. Pratica 108 *Mula Bandha* in silenzio ma con grande intensità. Contrai i muscoli alla base della colonna vertebrale, mantieni la contrazione per un paio di secondi e rilassati. Ripeti... Evita di avere fretta: ogni contrazione e rilassamento devono durare almeno quattro secondi. Se ti va, puoi eseguire diverse sessioni brevi fino a quando non hai terminato le 108 ripetizioni. Questa pratica ha un effetto benefico quasi immediato.

Nota
Nello *Yoga* classico i tre *Bandha* fondamentali sono:
Mula Bandha richiede di contrarre i muscoli alla base della colonna vertebrale.
Uddiyana Bandha attira i muscoli addominali internamente contraendoli.
Jalandhara Bandha consiste nell'abbassare il mento verso il petto.

All'inizio del percorso *Kriya*, lo *yogi* ha solo una comprensione parziale dei *Bandha*. Alla fine li padroneggerà completamente e sarà in grado di usarli, con piccole modifiche, in numerose tecniche *Kriya*. Il *Mula Bandha* è stato introdotto per creare un senso di corrente energetica, un brivido interno che è quasi estatico e si muove lungo la colonna vertebrale. Pertanto è favorito uno stato d'animo positivo.

[3] *Japa ruota in Kutastha per completare Mula Bandha*
Siamo consapevoli dell'importanza della pratica del *Japa*. Inspira e quindi crea una pausa specifica dopo l'inspirazione. Recita mentalmente il *mantra* di tua scelta durante questa pausa. Senti che questo *mantra* è qualcosa che ruota nella sfera del *Kutastha*.

Cosa significa "qualcosa che ruota"? Di sicuro hai visto quegli acrobati che guidano le loro motociclette in una sfera di metallo di qualche metro di diametro. Sono in grado di muoversi entro la sfera in tutte le direzioni. Prova a immaginare il tuo *Kutastha* come una sfera in cui ruoti il tuo *mantra*. Fallo lentamente finché non senti una forte sensazione di presenza al centro delle sopracciglia. È una buona idea ripetere alcuni di questi respiri.

Attenzione: evita la concentrazione prolungata nel Sahasrara!
Ricordiamo che una routine basata esclusivamente sulla concentrazione intensa nel *Sahasrara* non è adatta alla maggior parte degli individui che stanno iniziando il percorso spirituale. Per questo motivo, abbiamo spiegato che questa forma di concentrazione può essere utilizzata solo dopo aver praticato 48 respiri Kriya. Il risveglio di *Kundalini* è stimolato da questa pratica. Attivare il nostro inconscio significa portare nella nostra coscienza contenuti che non siamo in grado di assimilare. Chi sperimenta tutto questo, in particolare se non è emotivamente maturo, può sperimentare una serie di stati d'animo negativi.

Le tecniche che influenzano solo un *Chakra* devono essere usate con cautela, ad eccezione di *Kutastha*, *Anahata* e *Manipura*. Per sbloccare un nodo energetico o psichico, tieni presente che un nodo (*Granti*) non è la stessa cosa del nodo in una corda. Ha una relazione con tutti gli altri nodi e questi sono intrecciati in modo sottile, uno dentro l'altro. Corri il rischio di perdere la tua tranquillità se ti concentri su un solo nodo per un lungo periodo di tempo. Evita di comportarti come un chirurgo che tenta di rimuovere un calcolo biliare intrappolato in un organo senza prendere tutte le precauzioni necessarie per evitare di distruggere l'organo e uccidere il paziente.

Fai attenzione se la tua pratica si traduce in uno stato mentale grigiastro. Se la tua anima si sente graffiata, è un segno che devi incorporare i rimedi che abbiamo menzionato prima. La tua pratica *Yoga* non causerà mai problemi se segui questo e vivi una vita normale.

APPENDICE N.9 RIFLESSIONI FINALI
[1] Vorrei qui affrontare un fatto che per me crea una grossa difficoltà. Dopo aver letto il mio libro principale, diverse persone mi hanno contattato per ringraziarmi e chiedere la mia disponibilità per uno scambio di opinioni, sia via email che di persona. È evidente che sono disponibile a ricevere email: rispondo infatti ad esse prontamente. Ma quando si tratta di incontrarsi di persona, sono cauto e cerco di prendere del tempo.

Perché, mi chiedo, accettare che qualcuno intraprenda un lungo viaggio onde incontrarci, rischiando che poi mi renda conto che la persona non ha un vero interesse per il percorso spirituale, oppure che questo interesse c'è, ma è così contaminato da vari fattori da persuadermi di non poter dire nulla di utile? Anzi, avrei sicuramente qualcosa da dire, ma dubito che la persona sarebbe in grado di comprendere. Così qui provo a esprimere qualcosa di

utile e che mi eviti di creare, con il mio atteggiamento, una sensazione di amarezza nelle persone.

Parto da un fatto: io credo che limitarsi tra ricercatori a discutere sulla essenza della dimensione spirituale senza aver creato l'abitudine alla pratica della meditazione non abbia alcun valore. Solo attraverso l'esperienza diretta (esperienza mistica) si può sperimentare la dimensione spirituale. E questa esperienza avviene solo quando il pensiero e quindi anche le parole sono azzerate.

[2] Oltre al libro sul *Kriya* di Lahiri Mahasaya ho scritto un piccolo libro dal titolo "*Riflessioni sul Sentiero Spirituale*." In questo libro si può trovare, dopo una breve presentazione della mia indole, una discussione riguardante una mia profonda convinzione. Essa appare nel primo capitolo di questo breve scritto con il titolo: "Concetti base." In esso comincio ad illustrare la differenza tra il seguire le pratiche di una certa religione aderendo alle sue dottrine e ai suoi rituali e l'inseguire la dimensione spirituale della vita. Spiego i grandi limiti del pensiero umano arrivando ad affermare l'impossibilità di sperimentare la dimensione spirituale con il solo utilizzo del pensiero ovvero dei ragionamenti. In questo modo, riprendo dei concetti già introdotti da me nel capitolo 10 del mio libro principale. Descrivo poi come le persone si approcciano alla ricerca spirituale e sottolineo quali, secondo la mia opinione, possono definirsi dei percorsi validi e quali invece potrebbero essere pericolosi.

Dopo varie discussioni su cosa possa definirsi un pratica buona e completa della meditazione accenno ad alcune esperienze tipiche che possono capitare ad un ricercatore spirituale. Concludo con una discussione su quanto sia importante muoversi verso una condizione in cui uno diventa maestro di se stesso. Ebbene io invito caldamente le persone interessate al *Kriya Yoga* a leggere e riflettere su questo piccolo libri che trovate nella pagina download.

[3] Detto questo, aggiungo che quando sperimentiamo la spiritualità, rimane in noi la consapevolezza che c'è qualcosa al di là delle nostre vite ordinarie, ma siamo incapaci di aggiungere altro. Quello che cerchiamo di esprimere, spinti da una emozione profonda, non è compreso da nessuno.

Si può discutere su quali siano i modi per avvicinarsi realmente alla dimensione spirituale. Per quanto ne so, ci sono quattro approcci. Nessuno di questi richiede l'uso del pensiero o abilità di visualizzazione. Essa può avvenire per un evento spontaneo. Questo fatto non può essere spiegato. Quando il nostro corpo è fisiologicamente pronto, si verifica. È probabile

che ciò accada quando c'è un forte desiderio per questa esperienza. Essa può avvenire tramite una esperienza di pre-morte (NDE). Il dottor Moody ha descritto molti esempi di tale esperienza nel libro *La Vita oltre la Vita*.

Mi sento di sconsigliare mezzi pericolosi. Mi riferisco all'uso di droghe allucinogene. Non ho avuto alcuna esperienza personale in merito e non ho fiducia in tale mezzo. Ho visto degli amici rovinarsi dopo essersi avventurati in tale percorso.

Infine consideriamo i mistici che utilizzano metodi che sono allo stesso tempo efficaci e intrinsecamente sani. Può capitare di avvicinarsi ad un percorso efficace che porti ad un contatto reale con la realtà spirituale.

Naturalmente non serve a nulla incominciare una pratica solo per curiosità verso temi esoterici, o per risolvere problemi di salute (sia fisici che psicologici), o avere come unica motivazione il desiderio di successo in vari campi della vita pratica! Il fallimento in questi casi è certo. Per funzionare, è necessario avere un atteggiamento appropriato. Non basta la pura forza di volontà. Per praticare correttamente, ci si deve trovare in uno stato di tranquillità emotiva.

Quando c'è una connessione genuina con la dimensione spirituale avviene una trasformazione interiore. L'attenzione si sposta dalla mente al cuore. Allora si evitano ragionamenti complessi. L'amarezza derivata da troppa attività mentale scompare dal cuore.

Può avvenire la creazione di un legame con colui che riteniamo essere una autentica guida spirituale ma non deve mai crearsi un dipendenza totale. Le persone che apprendono le tecniche mistiche possono agire come individui autodidatti, il che significa che sanno stare in piedi sulle proprie gambe. Dopo aver attraversato periodi di incertezza, alla fine iniziano a riconoscere una guida al centro del cuore. Questa guida è definita il "*Guru interiore*".

Chiediamoci se è utile entrare in contatto con altri ricercatori spirituali. Bisogna capire che la pratica spirituale si svolge sempre in solitudine, nel più assoluto silenzio. L'idea che sia molto utile, quasi essenziale praticare in gruppo è una totale assurdità, una pericolosa sciocchezza che conduce a tanti problemi.

Invece, è normale condividere la propria opinione sulle procedure mistiche che abbiamo deciso di utilizzare con pochi amici, segnalando eventuali scoperte interessanti, nonché eventuali dubbi e difficoltà. Non è raro

condividere il significato delle proprie intuizioni. È normale cercare di ispirarsi a vicenda. Questo si può fare anche tramite email. Non c'è limite alle possibilità: abbiamo la capacità di dare e ricevere. Tuttavia, bisogna accettare un fatto: prima o poi, ogni praticante, soprattutto quando sta per immergersi nella dimensione spirituale, rimane solo.

Chiarito questo, cosa potrebbe aggiungere un incontro diretto? Per quanto mi riguarda, se siamo sulla stessa lunghezza d'onda, non posso fare altro che invitare la persona a mettere in pratica quanto delineato nel capitolo 6 ed eventualmente anche nei capitoli successivi. Io non mi sento di impartire delle lezioni. Sono una persona che si limita a condividere la propria esperienza. Attraverso il libro, cerco di fornire una introduzione al *Kriya Yoga* che ritengo essere un metodo buono, anzi eccellente.

Per me la dimensione spirituale si può incontrare soltanto realizzando un fatto concreto: calmare totalmente la mente. Il metodo più diretto è quello di giovarsi del respiro osservando dei respiri profondi e cercando di interiorizzare questo processo fino ad osservare la scomparsa del respiro. Ciò ovviamente richiede mesi o anni. Quanto appena affermato è il più alto segreto. Quando una persona lo capisce e lo mette in pratica non necessita di altre conferme.

GLOSSARIO

Questo glossario è per coloro che già conoscono il significato dei termini più comuni usati nel Kriya ma preferiscono non avere incertezze sul modo in cui essi sono utilizzati nel presente libro.

Alchimia interiore [taoista – Nei Dan]
È la tradizione mistica dell'antica Cina. Essa richiama con tale accuratezza le tecniche del Primo livello del Kriya Yoga da offrirci tutte le ragioni per credere che essa consista nello stesso processo. Faccio una sintesi di questo movimento nel capitolo 12.

Apana
È una delle cinque forme di energia nel corpo. Associata alla regione dell'addome inferiore, è responsabile di tutte le attività (processo di eliminazione per esempio) che ivi hanno luogo. Il Kriya Pranayama, nella sua fase iniziale, è essenzialmente il movimento del Prana (la particolare energia presente nella parte superiore del tronco – polmoni e cuore) in Apana e dell'Apana nel Prana. Quando inspiriamo, l'energia dall'esterno del corpo è portato all'interno ed incontra Apana nel basso addome.

Asana
Posizione del corpo adatta alla meditazione. Secondo Patanjali, la posizione assunta dallo Yogi deve essere stabile e comoda. La maggior parte dei kriyaban si trova bene con il cosiddetto Mezzo-loto [vedi]: esso, infatti, evita alcuni problemi fisici. Per il kriyaban medio, Siddhasana [vedi] è considerata superiore a tutte le altre Asana. La posizione perfetta Padmasana non è consigliata [vedi].

Aswini Mudra
La definizione è: contrarre ripetutamente i muscoli alla base della spina dorsale [sfintere] col ritmo di approssimativamente due contrazioni il secondo. "Ashwa" significa "cavalla"; "Aswini Mudra" significa "Mudra della cavalla" perché la contrazione anale assomiglia al movimento che questa fa col suo sfintere immediatamente dopo l'evacuazione degli intestini. Ci possono essere definizioni lievemente diverse di tale Mudra e, qualche volta, è confuso col Mula Bandha [vedi]. Questo Mudra è un modo diretto per entrare in contatto con l'energia bloccata e stagnante alla base della spina dorsale e spingerla continuamente verso l'alto.

Bandha
I Bandha sono valvole di energia, serrature che agiscono sul sistema energetico del corpo. Esse impediscono al Prana di essere dissipato e lo dirigono all'interno della spina dorsale. Nessuna pratica del Pranayama può dirsi completa e corretta senza i Bandha. Vedi Jalandhara Bandha, Uddiyana Bandha e Mula Bandha

Bhrumadhya
Lo spazio tra le sopracciglia, collegato con Ajna Chakra. È anche detto "terzo occhio" o Kutastha.

Bindu
È un centro spirituale localizzato nel retro della testa dove l'attaccatura dei capelli forma una specie di vortice. (Questo è il punto Sikha dove gli Indù, con la testa rasata, mantengono una ciocca di capelli.) Non è considerato un Chakra in sé e per sé. Comunque è molto importante perché funzione come porta che conduce la consapevolezza al Sahasrara – il settimo Chakra situato alla sommità del capo.

Chakra
La parola Chakra viene dal Sanscrito cakra che significa "ruota" o "cerchio." I Chakra sono le "ruote" della nostra vita spirituale; sono descritti nei testi tantrici come emanazioni dello Spirito, la cui essenza si espanse gradualmente in livelli sempre più grossolani di manifestazione, raggiungendo in fine la dimensione del Chakra di base, il Muladhara, che rappresenta il mondo fisico. L'energia-coscienza, discesa, giace arrotolata e addormentata alla base della spina dorsale ed è chiamata, Kundalini – colei che è arrotolata. Noi esseri umani consideriamo come reale solo il mondo fisico: è solamente quando la nostra Kundalini si risveglia che riconquistiamo la piena memoria della realtà della dimensione sottile dell'Universo.

Siccome non possiamo portare i Chakra sul tavolo di un laboratorio, è difficile descriverli. In qualsivoglia libro di Yoga troviamo descrizioni che si appoggiano su una traduzione di due testi indiani, il Sat-Cakra-Nirupana, ed il Padaka-Pancaka, scritti da Sir John Woodroffe, alias Arturo Avalon in un libro intitolato "Il potere del Serpente." L'argomento che ivi è descritto sembra essere innaturalmente complicato, quasi impossibile da essere utilizzato.

Questi concetti sono stati ulteriormente inquinati dalla teosofia e simile letteratura esoterica. Il libro "I Chakra" scritto dall'autore controverso C. W. Leadbeater, è in grande parte il risultato dell'elaborazione mentale delle esperienze di questo autore. Nel Kriya Yoga si evitano tutte queste complicazioni e si cerca solamente di individuare la loro sede.

Localizzato sopra l'ano, proprio alla base della colonna spinale, nella parte più bassa del coccige, incontriamo il Chakra radice **Muladhara.** Il secondo Chakra **Swadhisthana** è localizzato nella spina dorsale tra le ultime vertebre lombari e l'inizio del sacro. Il terso Chakra **Manipura** è localizzato nella spina dorsale allo stesso livello dell'Ombelico, vicino alla fine delle vertebre dorsali e all'inizio di quelle lombari. Il quarto Chakra **Anahata**, il Chakra del cuore, è localizzato nella spina dorsale all'altezza della parte media delle vertebre dorsali. Il quinto Chakra **Vishuddha**, Chakra della Gola, è localizzato tra le ultime vertebre cervicali e le prime vertebre dorsali. Il sesto Chakra **Ajna** è localizzato nella parte centrale del cervello. Esso è strettamente legato al punto tra le sopracciglia (Kutastha) e al Midollo allungato.

Il settimo Chakra è il **Sahasrara**, che si estende dalla corona della testa su fino alla Fontanella e sopra questa. Non può essere considerato della stessa natura degli altri ma una realtà superiore che può essere sperimentata solamente nello stato senza respiro.

Insegnamenti che riguardano i "**Chakra Frontali**" vengono dati da alcuni maestri di Kriya. Il perineo è il primo, la regione dei genitali è il secondo, l'ombelico è il terzo, la parte centrale della regione dello sterno è il quarto, il pomo di Adamo è il quinto e il punto tra le sopracciglia può essere considerato il sesto. Il punto chiave è capire che quando questi punti sono toccati con la concentrazione, l'energia attorno al corrispondente Chakra nella spina dorsale è stimolata.

Dharana

Secondo Patanjali, Dharana è la concentrazione su un oggetto fisico o astratto. Nel Kriya, Dharana consiste nel far convergere la nostra attenzione verso il suono interiore di Omkar, luce o sensazione di movimento. Questo avviene subito dopo aver calmato il respiro.

Dhyana

Secondo Patanjali, Dhyana scaturisce dal contemplare la natura essenziale dell'oggetto scelto, come un costante, ininterrotto flusso di coscienza. Nel Kriya la consapevolezza, soffermandosi sulla realtà Omkar, si immerge presto nello stato di Samadhi.

Flauto (suono del flauto durante il Kriya Pranayama)

Durante la espirazione del Kriya Pranayama, si produce nella gola un leggero sibilo; quando un kriyaban riesce ad assumere la posizione del Kechari Mudra, allora la frequenza del suono della espirazione aumenta. Questo suono è stato paragonato al "flauto di Krishna." Lahiri Mahasaya lo descrive: "come quando qualcuno soffia attraverso il buco della serratura". Questo suono, estremamente godibile, fa sì che la mente cresca in calma e trasparenza e aiuta a prolungare senza sforzo la pratica del Kriya Pranayama.

Granthi

Significa nodo. La definizione tradizionale dei Granthi individua tre nodi: il Brahma Granthi presso il Muladhara Chakra; il Vishnu Granthi nel Chakra del cuore e il Rudra Granthi punto tra le sopracciglia. Questi sono i luoghi dove le Nadi Ida, Pingala e Sushumna si riuniscono.

Lahiri Mahasaya sottolinea l'importanza di superare due ulteriori ostacoli: lingua e ombelico che sono sciolti dal Kechari Mudra e dal Navi Kriya, rispettivamente. Il nodo della lingua ci separa dal serbatoio di energia che si trova nella regione del Sahasrara. Il nodo dell'ombelico si origina dal trauma del taglio del cordone ombelicale.

Guru
L'importanza di trovare un Guru (insegnante) che faccia da supervisore all'addestramento spirituale del discepolo è una delle credenze fondamentali di molti sentieri spirituali. Un Guru è un insegnante, una guida e molto di più. Le sacre scritture dichiarano che il Guru è Dio e Dio è il Guru. Siamo abituati a spiegare il termine "Guru" come un'interazione metaforica tra l'oscurità e la luce: il Guru è visto come colui che disperde l'oscurità: "Gu" vuole dire oscurità e "Ru" colui che la rimuove. Alcuni studiosi non accettano questa etimologia; secondo loro "Gu" sta per "oltre le qualità" e "Ru" per "privo di forma". Di solito, durante l'iniziazione (Diksha) un Guru trasmette la conoscenza esoterica al discepolo in modo che questi possa avanzare lungo il percorso verso l'auto realizzazione.

Il pensiero di Lahiri Mahasaya sembra portarci in una direzione particolare. Un giorno egli disse: "Io non sono il Guru, io non mantengo una barriera tra il vero Guru (il Divino) ed il discepolo". Aggiunse che voleva essere considerato come uno "specchio". In altre parole, ciascun kriyaban avrebbe dovuto guardare a Lui non come ad un ideale irraggiungibile, ma come alla personificazione di tutta la saggezza e realizzazione spirituale che, a suo tempo, la pratica del Kriya sarebbe riuscita a far emergere.

Ora si pone la domanda: le tecniche Kriya funzionano al di fuori del rapporto Guru-discepolo? Di sicuro in questo campo possiamo usare sia la fede che la ragione. Molti kriyaban pensano: "Anche se non riesco a trovare un vero Guru, un esperto di Kriya, a mia disposizione, mi rimbocco le maniche e vado avanti con il materiale che finora sono riuscito a trovare!" Quindi questi kriyaban credono che le tecniche Kriya funzionino anche al di fuori di questo rapporto Guru-discepolo.

Ida [vedi Nadi]

Jalandhara Bandha
Nel Jalandhara Bandha il collo e la gola sono leggermente contratti, mentre il mento è premuto contro il petto.

Japa
Significa Preghiera. La Preghiera è una invocazione che permette ad una persona di offrire le sue lodi al Divino. La sequenza di parole usate nella Preghiera può essere una formula fissa o un'espressione spontanea. La Preghiera è un soggetto molto vasto; qui mi limiterò alla Preghiera ripetitiva. In India, la ripetizione del Nome del Divino è detta Japa. Questa parola deriva dalla radice Jap – che significa "pronunciare sottovoce, ripetere interiormente". Japa significa anche ripetere qualsivoglia Mantra: questo è un termine più ampio di Preghiera. Un Mantra può essere un nome del Divino ma anche un puro suono senza un preciso significato. Nei tempi antichi gli yogi sentirono il potere inerente a certi suoni e li usarono ampiamente. (Alcuni credono che la ripetizione di un Mantra abbia il misterioso potere di produrre la manifestazione della Divinità, "proprio come il

rompere un atomo manifesta le tremende forze latenti in esso".)

Il termine Mantra deriva dalle parole "Manas" (mente) e "Tra" (protezione): noi proteggiamo la nostra mente ripetendo continuamente la stessa salutare vibrazione.

Di solito un Mantra è ripetuto a voce per un certo numero di volte, poi è sussurrato e poi, per un po', è ripetuto mentalmente. Quasi sempre, il Japa si fa contando i Mantra per mezzo di una collana di grani nota come Japa Mala. Il numero di tali grani è normalmente 108 o 100. Il Mala è usato in modo che il devoto sia libero di godersi la pratica e non si preoccupi di contare le ripetizioni. Può essere praticato da seduti in posizione di meditazione o compiendo altre attività, preferibilmente camminando.

Kechari Mudra

La posizione della lingua detta Kechari Mudra si ottiene in uno dei due modi seguenti:

[a] Mettendo la lingua in contatto con l'ugola nella parte dietro del palato molle.

[b] Infilando la lingua nella faringe nasale, toccando, se possibile, il setto nasale.

Secondo Lahiri Mahasaya, un kriyaban dovrebbe realizzare questo Mudra non tagliando il frenulo della lingua ma per mezzo del Talabya Kriya [vedi]. Kechari si traduce letteralmente come: "lo stato di coloro che volano nel cielo, nell'etere", nello "spazio interiore". Kechari è paragonato al bypassare il sistema energetico della mente. Esso muta il percorso del flusso del Prana facendo sì che la forza vitale sia sottratta dal processo pensante. Invece di permettere ai pensieri di saltare come rane qui e là, fa sì che la mente sia quieta e si concentri sulla meta della meditazione. Noi non ci rendiamo conto della quantità di energia che dissipiamo quando siamo persi nei nostri pensieri, nei nostri piani. Kechari trasforma questo modo pernicioso di consumare tutta la nostra vitalità nel suo opposto. La mente comincia a perdere il suo ruolo dispotico: la "attività interiore" non avviene più per mezzo del processo pensante ma per mezzo dello sviluppo dell'intuizione. Abbinato al Kriya è un aiuto sostanziale nel chiarificare le proprie complesse strutture psicologiche. Un tema di dibattito è l'esperienza dell'elisir della vita, "Amrita", il "Nettare." Esso è un fluido dal gusto dolce percepito dal kriyaban con la punta della lingua quando tocca l'ugola oppure la prominenza ossea, nel tetto del palato, sotto l'ipofisi. La tradizione dello Yoga spiega che c'è una Nadi che scorre attraverso il centro della lingua; dell'energia s'irradia attraverso la sua punta e quando tocca quella prominenza ossea, la sua radiazione arriva e stimola l'Ajna Chakra nel centro del cervello.

Kevala Kumbhaka - Assenza di respiro

Questo stato non ha nulla a che vedere con il trattenere forzatamente il respiro. Esso non consiste nel banale fatto che il respiro diviene sempre più calmo. Ci riferiamo invece allo stato in cui il respiro è del tutto assente, con la conseguente dissoluzione della mente. Vedi anche la voce: Kumbhaka

Kriya Yoga

Il Kriya è un "sentiero mistico" che utilizza i migliori strumenti usati dai mistici

di tutte le religioni. Esso consiste nell'interiorizzare il respiro rendendolo prima lungo e poi sempre più sottile, evanescente fino a divenire quasi invisibile. Quando una calma perfetta è stabilita, quando tutti i movimenti interni ed esterni cessano, il kriyaban percepisce una irradiazione di fresca energia che sostiene ogni cellula dall'interno; allora lo stato di assenza di respiro diventa stabile. Quando il respiro fisico è totalmente trasceso e nel corpo avviene la circolazione di questa forma sottile d'energia – si dice che il respiro sia "Interiorizzato." La sensazione è quella di avere attraversato una barriera e di essere penetrati in uno spazio smisurato: il Kriya Yoga è un miracolo di bellezza.

Kumbhaka

Kumbhaka significa trattenere il respiro. È una fase del Pranayama, talmente importante che alcuni insegnanti di Yoga dubitano se un esercizio di respirazione che non includa alcun Kumbhaka possa essere correttamente considerato Pranayama. Si osserva che quando stiamo per fare qualche cosa che richieda la nostra totale attenzione, o per lo meno ne richieda molta, il nostro respiro è automaticamente trattenuto. Questo dimostra come tale fatto sia naturale. L'inspirazione nel Pranayama viene detta Puraka ovvero "l'atto di riempire"; l'espirazione viene detta Rechaka, ovvero "l'atto di vuotare." Il trattenimento del respiro è detto Kumbhaka, ovvero "trattenere." Kumbha è una brocca: proprio come una brocca trattiene l'acqua, così nel Kumbhaka il respiro ed il Prana è trattenuto nel corpo. Nella letteratura classica sullo Yoga sono quattro i tipi di Kumbhaka descritti.

I. Si espira, profondamente e si trattiene il respiro per alcuni secondi. Questo è noto come "Bahir Kumbhaka" (Kumbhaka Esterno).
II. Il secondo, "Antar Kumbhaka" (Kumbhaka Interiore), è trattenere il respiro dopo un'inspirazione profonda. Di solito questo tipo di Kumbhaka è accompagnato dall'esecuzione dei tre Bandha.
III. Il terzo tipo è quello praticato durante la respirazione alternata – inspirare profondamente attraverso la narice sinistra, poi trattenere il respiro ed espirare attraverso la destra…. È considerato la forma più facile di Kumbhaka.
IV. Il quarto è il più importante di tutti, la vetta del Pranayama. È detto Kevala Kumbhaka o sospensione automatica del respiro: è lo stato di assenza di respiro dove non c'è inspirazione o espirazione, e nemmeno il minimo desiderio di respirare.

Nella pratica del Kriya il principio fondamentale di (I.) è presente in tutte quelle procedure che implicano una serie di espirazioni molto lunghe e calme che sembrano terminare in un nulla dolcissimo.

Il Kumbhaka interno (II.) lo troviamo in diverse tecniche del Kriya; in particolare nello Yoni Mudra, Maha Mudra e Thokar.

Il Maha Mudra, con la sua azione di bilanciamento sul lato destro e sul lato sinistro della spina dorsale, contiene pure – in senso lato – i principi del (III.): respiro alternato.

Un punto di svolta nel Kriya è il raggiungimento di (IV.) Kevala Kumbhaka.

Kundalini

Kundalini è un termine Sanscrito per "arrotolata": è concepita come una particolare energia avvolta come un serpente nel Chakra Muladhara. L'immagine di essere arrotolata come una molla rende l'idea di energia potenziale, ancora intatta. Essa dorme nel nostro corpo, sotto gli strati della nostra coscienza, aspettando di essere destata sia attraverso la disciplina spirituale sia attraverso altri mezzi – come particolari esperienze di vita. Si dice che essa salga dal Muladhara attraverso il canale spinale Sushumna, attivando ogni Chakra nel suo procedere; quando arriva al Chakra Sahasrara in cima alla testa, essa concede beatitudine infinita, illuminazione mistica ecc.

È solo attraverso ripetuti sollevamenti di Kundalini che lo yogi riesce ad ottenere la realizzazione del Sé.

Il concetto di Kundalini e, in particolare, del suo risveglio, offre una comoda cornice per esprimere quello che avviene nel sentiero spirituale. La maggior parte delle tradizioni spirituali dimostrano di avere una certa consapevolezza di Kundalini; non tutte sono ugualmente aperte nell'esporre i dettagli pratici di questo processo.

Il risveglio di Kundalini non consiste in sensazioni piacevoli come un mite senso dello scorrere di energia nella spina dorsale. Il movimento di Kundalini è come avere una "eruzione vulcanica" interna, un "razzo" sparato attraverso la nostra spina dorsale! La sua natura è benefica; ci sono ragioni evidenti di perplessità nel considerare come autentici i rapporti di risveglio di Kundalini accompagnati da problemi come schemi di respirazione palesemente disturbati, distorsione dei processi di pensiero, insoliti o estremi rafforzamenti delle emozioni… Siamo piuttosto inclini a pensare che una qualche malattia latente, fatta emergere apertamente dalla pratica sconsiderata di violenti esercizi o di droghe sia la causa di quei fenomeni. Fenomeni come l'insonnia, l'ipersensibilità all'ambiente possono in realtà seguire l'esperienza autentica. In un "vero risveglio" la forza di Kundalini eclissa completamente l'ego e la persona si sente, per un certo tempo, disorientata. Ma tutto è assorbito senza problemi. Purtroppo la ricerca della ripetizione dell'episodio può condurre alla pratica disordinata e imprudente di tecniche strampalate, senza mai stabilire un minimo fondamento di silenzio mentale. Ogni libro avverte contro il rischio di un prematuro risveglio di Kundalini e afferma che il corpo deve essere preparato per quell'evento. Quasi tutti gli yogi pensano di essere capaci di sostenere questo risveglio prematuro, e la segnalazione del pericolo li eccita più che mai: il problema è che molti non hanno (o l'hanno perso) un genuino approccio spirituale e ne nutrono uno piuttosto egotistico.

Nel Kriya consideriamo Kundalini come la stessa energia che esiste dappertutto nel corpo e non in particolare nel Muladhara Chakra. Nel Kriya usiamo raramente il termine "risveglio di Kundalini" e cerchiamo di evitare quanto potrebbe dare l'impressione che tale esperienza abbia una natura aliena: Kundalini è la nostra energia, è lo strato più puro della nostra coscienza.

Kutastha
Il "terzo occhio" o "occhio spirituale" è l'organo della visione interiore (la componente astrale unificata dei due occhi fisici), il luogo nel corpo dove si manifesta la Luce spirituale. Concentrandosi tra le sopracciglia, percepiamo anzitutto un buio informe, poi una piccola luce crepuscolare, poi altre luci; infine abbiamo l'esperienza di un anello dorato che circonda una macchia scura con un punto luminoso al suo interno.

C'è un collegamento tra il Kutastha ed il Muladhara: quello che scorgiamo nello spazio tra le sopracciglia non è altro che l'apertura della porta spinale, che ha la sua sede nel primo Chakra. Alcuni insegnanti affermano che la condizione per entrare nel supremo stadio del Kriya è che la visione dell'occhio spirituale sia costante; altri identificano questo stato con la condizione in cui l'energia è perfettamente calma alla base della spina dorsale. Le due affermazioni sono equivalenti.

Maha Mudra
È una particolare posizione di allungamento (stretching) del corpo. L'importanza di questa tecnica diviene chiara non appena si pensi che essa incorpora i tre Bandha principali dello Hatha Yoga. Ci sono davvero mille ed una ragioni per praticare con fermezza il Maha Mudra.

Mahasamadhi
È l'uscita consapevole dal corpo, al momento della morte. Sembra che usando la tecnica del Secondo Kriya, Swami Pranabananda, un eminente discepolo di Lahiri Mahasaya abbandonò il suo corpo consapevolmente. Non ci fu violenza al corpo; l'impresa riuscì solamente nel momento preciso determinato dal suo Karma. Ora ci si chiede: di quale procedura egli si servì?

a… Molti affermano che si trattava della forma base del Thokar. È possibile che egli arrestasse il movimento del cuore e perciò poté abbandonare il corpo. Può aver praticato un singolo Thokar e fermato il cuore; questo significa affermare che pose tanta forza mentale in questo atto da bloccare l'energia che manteneva il suo cuore in movimento.

b… Alcuni credono che questa suprema azione di calmare il cuore fosse realizzata solamente da un atto mentale di immersione nel punto tra le sopracciglia, entrando nella luce del Kutastha. Dicono che quelli che erano attorno a lui, non notarono movimenti della testa. Similmente quando altri grandi personaggi abbandonarono il loro corpo, non si osservò alcun movimento.

c… A mio avviso, non essendo il Mahasamadhi un "accorto trucco esoterico" per padroneggiare il meccanismo di un suicidio indolore, certamente ciascun grande maestro conta su un'abilità già costruita di entrare in Samadhi. Creando una pace totale nel suo essere, il naturale desiderio di riottenere l'unione con la Sorgente Infinita mette in moto un naturale meccanismo di calmare il plesso cardiaco.

Mantra [vedi Japa]

Mezzo-loto
Questa Asana è stata usata per la meditazione da tempo immemorabile perché è molto confortevole. La gamba sinistra è piegata e portata verso il corpo e la pianta del piede sinistro si appoggia sulla parte interna della coscia destra. Il tallone del piede sinistro è tirato il più possibile vicino al corpo. La gamba destra è piegata ed il piede destro è posto sopra la zona della piega della gamba sinistra. Il ginocchio destro è avvicinato il più possibile al pavimento. Le mani riposano sui ginocchi. Il segreto è di mantenere la spina dorsale eretta: questo può essere ottenuto solamente sedendo su un cuscino, abbastanza spesso, con i glutei appoggiati verso la metà anteriore del cuscino. In questo modo le natiche sono leggermente sollevate, mentre i ginocchi sono a livello del pavimento. Quando le gambe si stancano, la posizione è prolungata invertendo le gambe. In certe situazioni, può essere provvidenziale assumere questo Mezzo-loto su una sedia, purché questa non abbia braccioli e sia abbastanza larga. In tal modo si può abbassare una gamba alla vota e rilassare la articolazione del ginocchio! Alcuni insegnanti di Yoga spiegano che la pressione di una palla di tennis (o di un asciugamano ripiegato) sul perineo può dare i vantaggi della posizione Siddhasana.

Mula Bandha
Nel Mula Bandha i muscoli del perineo – tra l'ano e gli organi genitali – sono leggermente contratti mentre è esercitata una pressione mentale sulla parte bassa della spina dorsale. (Differentemente dall'Aswini Mudra, uno non si limita semplicemente a contrarre i muscoli dello sfintere; nel Mula Bandha il perineo sembra chiudersi verso l'alto mentre il diaframma pelvico è tirato verso l'alto per mezzo del movimento dell'osso pubico.) Contraendo questo gruppo muscolare, la corrente Apana che gravita normalmente verso il basso è sollevata verso l'alto, gradualmente unendosi col Prana presso l'ombelico. Il Mula Bandha ha così l'effetto di fare sì che il Prana fluisca entro il canale di Sushumna, piuttosto che lungo Ida e Pingala.

Nada Yoga
È il sentiero che porta all'unione col Divino attraverso l'ascolto dei suoni interiori. Surat Shabda Yoga è un altro nome per designare questa pratica. Nada Yoga è una meditazione esperienziale. Essa ha la sua base nel fatto che colui che segue il sentiero mistico incontra infallibilmente questa manifestazione dello Spirito – qualsivoglia possa essere la sua preparazione e le sue convinzioni. È una forma di meditazione estremamente godibile; chiunque può esserne coinvolto anche senza averla pienamente compresa.

Si può usare una particolare posizione del corpo – accucciati con i gomiti che appoggiano sulle ginocchia, tanto fare un esempio – per tappare con le dita entrambi gli orecchi. Seduti quieti si focalizza l'attenzione sui suoni sottili che provengono dall'interno e non sui suoni udibili che provengono dall'esterno. Si

raccomanda di ripetere mentalmente, incessantemente, il Mantra favorito. La consapevolezza dei suoni interiori apparirà prima o poi; le proprie capacità di ascolto miglioreranno e la sensibilità ai suoni aumenterà. Ci sono diversi livelli di progresso nell'esperienza dei suoni interiori: una volta acquietata la mente, possiamo sentire i suoni astrali che stanno al di sotto dei suoni esteriori. Si potrà ascoltare un calabrone, un tamburo, il liuto, il flauto, l'arpa, il mormorio del tuono o il ronzio di un trasformatore elettrico. Alcuni di questi suoni non son altro che i suoni del proprio corpo, specialmente il pompare del sangue. Altri suoni sono realmente i "suoni oltre i suoni udibili." È in questo regno più profondo che, continuando a calmare la mente e a volgerla in una concentrazione rilassata, verrà attratta la propria consapevolezza. Dopo alcune settimane di pratica zelante si entrerà in sintonia con un suono più profondo di tutti i citati suoni astrali. Questo è il suono cosmico di Om. Il suono è percepito con diverse varianti: Lahiri Mahasaya lo descrive come "prodotto da molte persone che continuano a colpire il disco di una campana". Esso è continuo "come l'olio che fluisce da un contenitore".

Nadi
Canale sottile attraverso il quale fluisce l'energia in tutto il corpo. I più importanti sono Ida che fluisce verticalmente lungo il lato sinistro della colonna spinale (si dice che sia di natura femminile), e Pingala (di natura maschile) che fluisce parallelamente al canale precedente sul lato destro; Sushumna fluisce nel mezzo e rappresenta l'esperienza situata oltre la dualità.

Nadi Sodhana
Esercizio di respirazione a narici alternate, non fa parte propriamente del Kriya Yoga. Ma poiché il suo effetto di calmare e rasserenare la mente (specialmente se l'esercizio è praticato di mattina) non ha paragoni, alcuni kriyaban lo hanno fatto divenire parte della loro routine.

Navi Kriya
Tecnica spirituale che fa parte delle procedure del primi livello di Kriya Yoga. L'essenza di questa tecnica è di dissolvere inspirazione ed espirazione nello stato di equilibrio nell'ombelico, sede della corrente Samana. Essa può sia preparare il Pranayama, sia completarlo.

New Age
Il termine New Age deriva dalla affermazione secondo la quale il nostro sistema solare è entrato nel segno dell'Aquario. La sensibilità New Age è caratterizzata dalla percezione di qualcosa di "planetario" che si sta manifestando ai giorni odierni.

Alcuni importanti uomini di scienza hanno contribuito a questa sensibilità. Il fatto essenziale è che la gente ha compreso che le scoperte della Fisica, della Medicina Alternativa, gli sviluppi della Psicologia del profondo, tutte convergono verso una sola comprensione: la sostanziale interdipendenza tra l'universo, il corpo, la psiche e la dimensione spirituale degli esseri umani.

Durante il ventesimo secolo, il pensiero umano ha compiuto una grande passo avanti in una direzione evolutiva. Ci sono molte ragioni per credere che, in futuro, tale epoca sarà studiata con lo stesso rispetto con cui ora studiamo le epoche dell'Umanesimo, del Rinascimento o dell'Illuminismo.

Quando, nel libro, accenno ad alcune "manie" New Age mi riferisco all'eccessivo uso di rimedi alternativi per qualsiasi tipo di problemi reali o immaginari e anche a teorie prese a prestito con molta superficialità da varie correnti esoteriche.

Omkar
È Om, la Realtà Divina che sostiene l'universo, la cui natura è vibrazione con aspetti specifici di suono, luce e movimento interiore. Il termine "Omkar" è anche utilizzato per indicare qualsivoglia procedura che favorisce l'esperienza Omkar.

Padmasana
In questo Asana il piede destro è posto sulla coscia sinistra ed il piede sinistro sulla coscia destra con la pianta rivolta verso l'alto. Il nome vuole dire "posizione nella quale si possono vedere i loti (Chakra)"; si spiega che, accompagnata da Kechari e Shambhavi Mudra, questa posizione crea una condizione energica nel corpo adatta a produrre l'esperienza della luce interna che proviene da ciascun Chakra.

Purtroppo ci sono yogi che hanno dovuto farsi togliere la cartilagine dalle ginocchia dopo che per anni si erano imposti di assumere questa posizione. Nel Kriya Yoga, almeno per quelli che vivono in occidente e non vi sono abituati sin l'infanzia, è molto saggio e comodo praticare o il mezzo loto o la posizione Siddhasana.

Paravastha
Questo concetto è collegato a quello di "Sthir Tattwa (Tranquillità)." Coniato da Lahiri Mahasaya, designa lo stato che si ottiene prolungando l'effetto successivo alla pratica del Kriya. Non è solo gioia e pace ma qualcosa di più profondo, vitale per noi come un processo di risanamento. Sin dai nostri sforzi iniziali volti a padroneggiare le sue tecniche, percepiamo momenti di profonda pace e armonia col resto del mondo che si estendono durante la giornata. Il Paravastha viene dopo anni di disciplina, quando lo stato di assenza di respiro è divenuto familiare: lo stato di tranquillità dura sempre, non va più ricercato con cura. Lampi dello stato di finale di libertà confortano la mente mentre affronta le battaglie della vita.

Pingala [vedi Nadi]

Prana
L'energia presente nel nostro sistema psico fisico. Il Prana è diviso in Prana, Apana, Samana, Udana e Vijana che hanno la loro sede rispettivamente nel torace, nell'addome basso, nella regione della cintura, nella testa e nella parte

rimanente del corpo – braccia e gambe. Che il termine Prana abbia due significati non può creare confusione, se uno considera il contesto nel quale è usato. Nelle fasi iniziali del Kriya Pranayama siamo interessati principalmente a Prana, Apana e Samana. Quando usiamo il Shambhavi Mudra e durante il Pranayama mentale contattiamo Udana. Tramite varie tecniche (come il Maha Mudra) e con l'esperienza del Kriya Pranayama col Respiro Interiorizzato conosciamo la fresca natura rivitalizzante di Vijana.

Pranayama

Il termine Pranayama contiene due radici: la prima è Prana; la seconda può essere sia Ayama (espansione) che Yama (controllo). Così il termine Pranayama può essere inteso sia come "Espansione del Prana" che "Controllo del Prana". Preferirei la prima accezione del termine ma penso che la seconda sia corretta. In altri termini, il Pranayama è il controllo dell'energia nell'intero sistema psicofisico, per mezzo del processo della respirazione, con lo scopo di riceverne un effetto benefico oppure di preparare l'esperienza della meditazione. I comuni esercizi di Pranayama – sebbene non implichino la percezione di una qualche corrente energetica nella spina dorsale – possono produrre straordinarie esperienze di forte flusso energetico lungo la spina dorsale. Il che non è poco poiché una simile esperienza può regalare al praticante, finora scettico, il contatto con la realtà spirituale e spingerlo a far divenire questa realtà un punto fermo della sua esistenza.

Nel Kriya Pranayama il processo di respirazione è coordinato con la attenzione che si muove in su e in giù nella spina dorsale. Mentre il respiro è lento e profondo, con la lingua o piatta o volta all'indietro, la coscienza accompagna il movimento dell'energia attorno ai sei Chakra. Approfondendo il processo, la corrente fluisce nel canale più profondo nella spina dorsale: Sushumna. Quando, dopo anni di pratica, una sottile forma di energia circola (in modo chiaramente percettibile) entro il corpo mentre il respiro fisico è totalmente placato, possiamo affermare che il Pranayama abbia raggiunto il suo scopo.

Pranayama mentale

Nel Pranayama mentale il kriyaban controlla l'energia nel corpo dimenticando il processo di respirazione e focalizzandosi solo sul Prana nei Chakra e nel corpo. La sua consapevolezza si sofferma su entrambe le componenti di ciascun Chakra, sia quella interna nella spina dorsale, sia quella esterna nella parte frontale del corpo, fin tanto che sente una irradiazione di fresca energia che rivitalizza ciascuna parte del corpo e lo sostiene dall'interno. Questa azione è contrassegnata dalla fine di tutti i movimenti fisici, da una perfetta quiete fisica e mentale. A volte il respiro diviene così calmo che colui che pratica ha la assoluta percezione di non star respirando affatto.

Samadhi

Secondo l'Ashtanga (otto passi) Yoga di Patanjali, Samadhi è lo stato di profonda contemplazione nel quale l'oggetto di meditazione diviene inseparabile da colui che medita: esso si verifica naturalmente dopo gli stati di Dharana e Dhyana.

Lo stato di Samadhi è qualcosa di più della perfezione dello stato di meditazione. Scopriamo che esso è come una esperienza di quasi morte ma indipendente da incidenti e quindi beatifica. Durante il Samadhi alla coscienza è concesso di entrare in una dimensione oltre la mente; in seguito questa consapevolezza elevata si integra con la vita quotidiana che ne risulta totalmente trasformata. Questa genuina esperienza non ha paragoni nel promuovere in modo pulito gli ideali di una equilibrata vita spirituale.

Siddhasana
Il nome Sanscrito significa "Posa Perfetta". In questo Asana, la pianta del piede sinistro è posta contro la coscia destra così che 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.

Sikhismo
La religione Sikh è fondata sugli insegnamenti di Guru Nanak e nove Guru successivi; è la quinta tra le religioni organizzate più grandi del mondo. È interessante notare che la chiave caratteristica distintiva di Sikhismo è un concetto non-antropomorfico di Dio, al punto tale che uno può interpretare Dio come l'Universo stesso.

Sushumna [vedi Nadi]

Talabya Kriya
È un esercizio di allungamento dei muscoli della lingua, in particolare del frenulo, volto ad ottenere il Kechari Mudra [vedi]. Questa pratica crea un deciso effetto calmante sui pensieri ed è per questa ragione che non è mai messa da parte, neanche quando si realizza il Kechari Mudra.

Thokar
Tecnica Kriya basata sul dirigere il Prana verso l'ubicazione di un Chakra tramite un particolare movimento della testa. Studiando le pratiche dei Sufi, scopriamo che il Thokar di Lahiri Mahasaya è una tra le molte varianti del Dhikr dei Sufi.

Tribhangamurari
Questo insegnamento consiste nel guidare la consapevolezza lungo un sentiero a tre curve detto Tribhangamurari (Tri-vanga-murari = tre-curva-forma). Nell'ultima parte della Sua vita, Lahiri Mahasaya disegnò con estrema precisione la forma a tre-curve, la quale è percepita approfondendo la meditazione dopo il Kriya Pranayama. Questo sentiero comincia in Bindu, sale di poco verso sinistra, poi scende verso il lato destro del corpo. Quando un particolare punto nella schiena è raggiunto, esso curva e si muove verso sinistra tagliando il nodo di Vishnu la cui sede è nel Chakra del cuore. Dopo aver raggiunto un punto nella schiena a sinistra cambia direzione di nuovo e punta verso la sede del nodo di

Brahma nella regione del coccige.

Tummo
Questa è una tecnica veramente efficace che proviene dalla tradizione tibetana e quindi non dagli insegnamenti di Lahiri Mahasaya. Come io l'appresi è narrato nella Appendice n.1 di questo libro, la tecnica è illustrata nel capitolo 16. Essa si basa su un forte azione della coscienza sul centro Dantian. Il primo effetto, chiaramente percettibile, è quello di indurre un forte stato di calma nel sistema psicofisico. Padroneggiando nel tempo questa procedura si riesce a indurre lo stato di Samadhi.

Uddiyana Bandha
Serratura addominale: è praticata di solito col respiro fuori ma nel Kriya è utilizzata anche col respiro dentro specie durante la pratica del Mudra tipici del Kriya quali: Maha Mudra, Navi Kriya e Yoni Mudra.

Per praticarla col respiro fuori, si utilizza, almeno in parte, Jalandhara Bandha. Fai una falsa inspirazione (compi la stessa azione di una inspirazione senza davvero lasciar entrare l'aria nel corpo.) Tira la pancia in sia quanto possibile. Mantieni il respiro fuori. Per praticarla col respiro dentro, contrai leggermente i muscoli addominali fino a intensificare la percezione dell'energia nella colonna spinale nella regione del Manipura Chakra.

Yama – Niyama
Yama è Autocontrollo: non violenza, evitare bugie, evitare di rubare, evitare bramosie e libidini e non attaccamento. Niyama sono le osservanze religiose: pulizia, appagamento, disciplina, studio del Sé e resa al Dio Supremo. Mentre nella maggior parte delle scuole di Kriya, queste regole sono poste quali premesse da essere rispettare onde ricevere l'iniziazione, un ricercatore assennato capisce che vanno invece considerate come le conseguenze di una pratica corretta dello Yoga. Un principiante non può comprendere cosa significa "Studio del Sé". Qualche insegnante ripete, come un pappagallo, la necessità di osservare quelle regole e, dopo avere dato spiegazioni assurde su alcuni dei punti precedenti (in particolare che trucco mentale utilizzare onde … evitare le bramosie della carne..) passa a spiegare le tecniche. Perché pronunciare parole vuote? Il sentiero mistico, quando è seguito onestamente, non può accettare il compromesso della retorica. Quando si fa una affermazione, essa è quella e basta. Yama e Niyama sono un buon tema da studiare, un ideale da tenere in mente ma non una promessa solenne. È solo con la pratica della meditazione che è possibile capirne il significato e, di conseguenza, vederle fiorire nella propria vita.

Yoga Sutra (opera di Patanjali)
Gli Yoga Sutra sono un testo che ha molto influito sulla filosofia e pratica dello Yoga: più di cinquanta diverse traduzioni in inglese sono la testimonianza della sua importanza. Anche se non si può esser sicuri del tempo esatto in cui visse il loro autore Patanjali, possiamo collocarlo tra il 200 A.C. e il 200 D.C. Gli Yoga

Sutra sono costituiti da una raccolta di 195 aforismi che trattano gli aspetti filosofici della mente e della consapevolezza costituendo una solida base teoretica del Raja Yoga – lo Yoga della auto disciplina e della meditazione. Lo Yoga è descritto come un percorso fatto di otto passi (Ashtanga) che sono Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi. I primi cinque passi costituiscono il fondamento psico fisico per avere una vera esperienza spirituale; gli ultimi tre riguardano il modo di disciplinare la mente fino alla sua dissoluzione nell'esperienza estatica. Essi definiscono anche alcuni concetti esoterici, comuni a tutte le tradizioni del pensiero indiano, come il Karma. Anche se, a volte, Patanjali è chiamato "il padre dello Yoga", il suo lavoro è in realtà un sommario di tradizioni orali di Yoga preesistenti, un disomogeneo insieme di pratiche che rivelano un indistinto e contraddittorio sfondo teorico. Comunque la sua importanza è fuori discussione: egli chiarì ciò che gli altri avevano insegnato; quanto era troppo astratto, lui lo rese pratico! Era un pensatore geniale, non solo un compilatore di precetti. Si apprezza molto il suo equilibrio tra il teismo e l'ateismo. Non troviamo il minimo suggerimento di adorare idoli, divinità, guru, o libri sacri – allo stesso tempo non troviamo alcuna dottrina atea. Sappiamo che lo "Yoga" oltre ad essere un rigido sistema di pratica della meditazione implica la devozione alla Intelligenza Eterna ovvero il Sé. Patanjali afferma l'importanza di dirigere l'aspirazione del cuore verso Om.

Yoni Mudra

Il potenziale di questa tecnica include, a tutti gli effetti, la realizzazione finale del sentiero Kriya. Il Kutastha, tra le sopracciglia, è il luogo dove l'anima individuale ebbe la sua origine: l'Ego ingannevole ha bisogno di essere dissolto proprio là. Il nucleo della tecnica consiste nel portare tutta l'energia nel punto tra le sopracciglia ed impedire la sua dispersione chiudendo le aperture della testa – il respiro è acquietato nella regione che va dalla gola punto tra le sopracciglia. Se uno stato di profondo rilassamento è stabilito nel corpo, tale pratica riesce ad originare uno stato estatico molto intenso che si diffonde in tutto l'essere. Per quanto riguarda la realizzazione pratica, ci sono lievi differenze fra le scuole: alcune danno una più grande importanza alla visione della Luce e meno al dissolvimento del respiro e della mente. Tra le prime, ci sono quelle che insegnano, mantenendo più o meno la stessa posizione delle dita, a concentrarsi su ciascun Chakra e a percepire i loro diversi colori. Una soddisfacente osservazione, trovata nella letteratura tradizionale sullo Yoga, è che questa tecnica deriva il suo nome "Yoni", che significa "utero", dal fatto che come il bambino nell'utero, colui che pratica non ha contatto col mondo esterno, e perciò, la coscienza è volta solo verso l'interno.