

PARTE II: TECNICHE DEL KRIYA YOGA DI LAHIRI MAHASAYA

Clausola di esclusione di responsabilità

Le tecniche descritte qui sono destinate esclusivamente a fini di studio, con l'obiettivo di confrontarle con il lavoro di altri ricercatori. Non vedo l'ora di ricevere un feedback intelligente da questa condivisione. Siamo aperti a ricevere commenti, critiche, correzioni e aggiunte. Prima di porre le domande più strane e improbabili, è bene leggere questo libro nella sua interezza per acquisire una comprensione completa dell'argomento. Continuando a leggere, molte domande troveranno la risposta.

Vorrei sottolineare che questo libro non è un manuale di *Kriya Yoga*! Non è possibile apprendere le tecniche di *Kriya Yoga* leggendo un libro. Imparare tecniche delicate come *Maha Mudra*, *Kriya Pranayama*, *Thokar* e *Yoni Mudra* è un compito difficile che richiede un esperto che ne controlli l'esecuzione. L'effetto di una pratica intensiva su un particolare individuo non può essere previsto perché ogni persona è diversa.

L'autore di questo libro non è responsabile per eventuali risultati negativi, soprattutto se uno decide di praticare le tecniche senza la supervisione di un esperto. Se hai intenzione di continuare questa pratica, assicurati di avere un forte senso di sacralità e riconosci il valore che può apportare alla tua vita. Sebbene spetti a ogni persona controllare il proprio destino, è altamente consigliato cercare consigli o indicazioni da parte di un esperto.

N.B. Comunicare eventuali problemi fisici, come ipertensione, problemi polmonari e segni di iperventilazione, è necessario quando si incontra un esperto. Se si hanno condizioni fisiche specifiche, un esperto può suggerire una versione leggera di *Kriya Pranayama* e *Mudra*. Nel caso in cui fosse necessario, potrebbe suggerire di praticarli solo mentalmente. ¹

¹ Da quando ho aperto il mio sito nel 2006 ho continuato a ampliare il mio libro e ogni anno ho fornito una nuova edizione di esso. Ti consiglio pertanto di visitare almeno una volta all'anno il sito www.kriyayogainfo.net

CAPITOLO 6

IL KRIYA YOGA DI LAHIRI MAHASAYA – PARTE 1

Questo capitolo fornisce una descrizione della tecnica del Kriya Pranayama insegnata da Lahiri Mahasaya. La parte finale di questo capitolo include alcune semplici tecniche ausiliarie che possono essere di aiuto a coloro che hanno difficoltà con la tecnica di base. Le pratiche Kriya insegnate da altre scuole non sono menzionate in questo articolo. Dal capitolo 14 in poi saranno trattate.

INTRODUZIONE

La spiegazione completa delle tecniche del *Kriya Yoga* di Lahiri Mahasaya si trova nei capitoli 6, 7, 8 e 9 di questo libro.

LOCALIZZAZIONE DEI CHAKRA

La spina dorsale contiene sottili organi astrali noti come *Chakra*. Essi sono gradini ideali su una scala mistica che conduce la coscienza dell'individuo a incontrare la più alta esperienza estatica. Visualizzare un *Chakra* con petali, *Yantra* e *Bija Mantra* al centro, e tutte le cose che troverai nei libri classici di *Hatha Yoga*, non è importante. Percepire la sua posizione approssimativa è fondamentale. La posizione diventerà più percepibile con la pratica del *Kriya Yoga*.

Quando il silenzio mentale, il rilassamento del corpo e l'intensa aspirazione spirituale sono in atto, il *Kriya Pranayama* prenderà, per così dire, la strada interiore. La Realtà Spirituale diventerà concreta senza bisogno di visualizzazioni mentali o piccoli trucchi. Realizzare la realtà dei *Chakra* ti consentirà di ascoltare le loro vibrazioni e percepire toni specifici di luce che emanano dalle loro posizioni. Quando il respiro diventerà estremamente sottile, la pratica del *Kechari Mudra* aiuterà a facilitare questa esperienza.

Ogni *Chakra* ha due aspetti, uno interno e uno esterno. L'aspetto interiore di un *Chakra* è una vibrazione di luce che attrae la consapevolezza verso l'alto, verso lo Spirito. L'aspetto esteriore del *Chakra* riguarda il corpo fisico: è una luce diffusa che risveglia e sostiene il corpo fisico. Mentre si risale la colonna vertebrale durante il *Kriya Pranayama*, è tipico percepire i *Chakra* come piccole luci che illuminano il sottile percorso della sostanza spinale. Mentre si scende, si ritiene che i *Chakra* funzionino come organi di distribuzione dell'energia nel corpo: energia emana dalla sede di ogni

Chakra e ringiovanisce la parte del corpo di fronte ad esso.

Il primo *Chakra*, **Muladhara**, è situato nella parte inferiore della colonna vertebrale, appena sotto l'osso sacro. Nella zona sacrale, **Svadhithana**, il secondo *Chakra*, si trova a metà strada tra *Muladhara* e il terzo *Chakra*. Il terzo *Chakra*, **Manipura**, è situato nella regione lombare della colonna vertebrale a livello dell'ombelico. **Anahata**, o *Chakra del Cuore*, è il quarto *Chakra* che si trova nella regione dorsale. Per identificarlo, si avvicinano le scapole e ci si concentra sui muscoli tesi tra di esse. **Vishuddha**, il quinto *Chakra*, si trova nel punto in cui il collo si unisce alle spalle. Per identificarlo, si dondola la testa lateralmente, tenendo fermo il busto e ci si concentra sul punto in cui si percepisce un suono particolare come se qualcosa venisse macinata. Il sesto *Chakra* è chiamato **Ajna**.

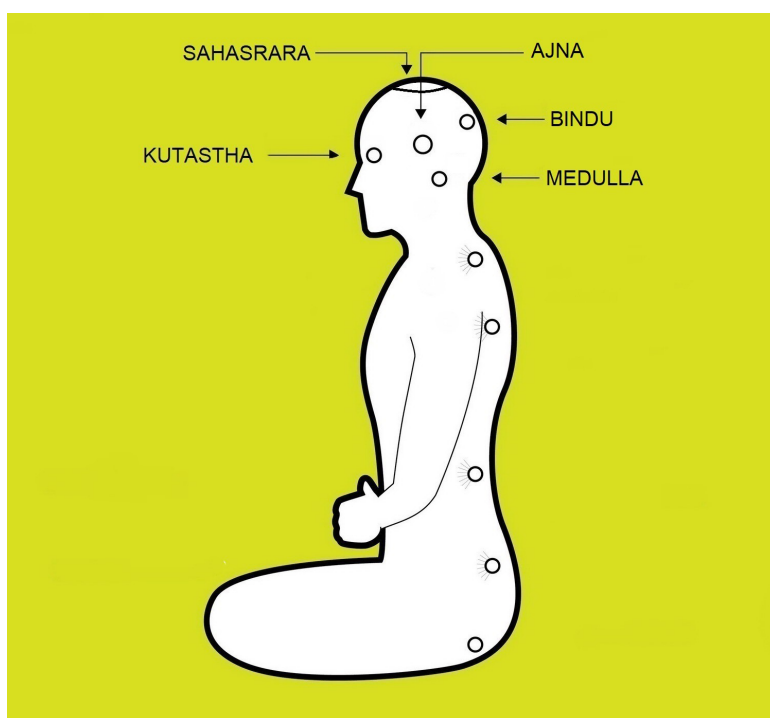


Fig. 1 Posizione dei Chakra

Il *Midollo Allungato* e il punto **Kutastha** tra le sopracciglia sono strettamente collegati ad *Ajna* e, dal punto di vista spirituale, non possono essere visti come entità separate. Il *Midollo Allungato* (in questo libro ci riferiremo ad esso sempre come *Medulla* – abbreviazione del latino *Medulla Oblongata*) dal punto di vista pratico è il centro più importante di tutti. Trovare la stabilità della concentrazione in esso permette di trovarsi davanti al proprio *Guru interiore*. Ritorneremo ancora su questo concetto.

Per quanto riguarda il *Kutastha* ci sono delle persone che vogliono avere istruzioni precise su come dovrebbe apparire questo "occhio spirituale". È

una buona idea non prendere sul serio quello che si legge nella letteratura. Ci sono descrizioni che vengono presentate come fatti universali, ma sono in realtà idee personali di qualche scrittore. Non è una buona idea concentrarsi su un'immagine trovata in un libro e cercare di far sì che questa appaia tra le sopracciglia. È meglio accontentarsi di percepire un accenno di luce e immergersi completamente in essa.

Medulla si trova nella parte superiore della colonna vertebrale. Solleva il mento e contrai i muscoli del collo alla base dell'osso occipitale, concentrati sulla piccola cavità sotto quell'osso: *Medulla* si trova proprio di fronte a questa cavità.

Per individuare la sede di *Ajna* si utilizza la **Forma Semplice di *Kechari Mudra*** (detta anche *baby Kechari*)

Questa forma di *Kechari Mudra* consiste nel mantenere costantemente la punta della lingua a contatto con la parte molle del palato, orientando la punta della lingua verso la ghiandola pituitaria (**ipofisi**), situata al centro del cervello.

Le dimensioni di questa ghiandola endocrina sono paragonabili a quelle di un pisello. Essa sporge dal pavimento dell'ipotalamo. Chiariamo come il *baby Kechari* da un aiuto molto forte per individuare l'*ipofisi*.

Si spiega che l'energia che scorre attraverso la punta della lingua stimola l'ipofisi. Si nota infatti che tale azione favorisce la percezione della luce nel punto tra le sopracciglia (*Kutastha*).

Spieghiamo che l'ipofisi non va confusa con la ghiandola **pineale**. Quest'ultima ha la forma di una piccola pigna. Molte organizzazioni spirituali utilizzano questa forma come propria icona. La sua posizione è dietro l'ipofisi, sul retro del terzo ventricolo del cervello. Si spiega che una concentrazione prolungata sulla ghiandola **pineale**, permette di sperimentare appieno la bianca luce spirituale in tutta la testa e nel corpo intero. Lo stato che in tal modo si ottiene rappresenta il passaggio finale per la meditazione perfetta: la perdita della coscienza nello stato di *Samadhi*.

Bindu si trova nella parte superiore della nuca, vicino all'area in cui l'attaccatura dei capelli crea un motivo a vortice. Questo è il punto *shikha* in cui gli indù tengono un ciuffo di capelli dopo la tonsura. *Bindu* non è visto come un *Chakra* a sé stante. È un importante centro spirituale per il suo ruolo di porta che conduce la consapevolezza al **Sahasrara**, il settimo *Chakra* situato sulla sommità della testa.

POSIZIONE ADATTA ALLA MEDITAZIONE

Ci sediamo rivolti verso Est. Secondo *Patanjali*, la posizione dello *Yogi* (*Asana*) deve essere stabile e comoda.

Mezzo-loto: La maggior parte dei *kriyaban* si sente a suo agio in questa posizione, utilizzata per la meditazione fin dall'alba dei tempi perché fornisce una posizione di seduta comoda e incredibilmente semplice da raggiungere. Il segreto per mantenere la spina dorsale dritta è sedersi sul bordo di un cuscino spesso sollevando leggermente i glutei. Sedersi a gambe incrociate con le ginocchia sul pavimento è qualcosa che puoi fare. Solleva la gamba sinistra e portala verso il corpo finché la pianta della gamba sinistra non è correttamente allineata con l'interno della coscia destra. Tira il tallone del piede sinistro verso l'alto, verso l'inguine, il più possibile. La gamba destra è piegata al ginocchio e il piede destro è posizionato idealmente sulla gamba sinistra, sul polpaccio o su entrambi. Per quanto possibile, il ginocchio destro è abbassato verso il basso. Per prolungare la posizione, inverti le gambe quando si stancano. Come evidenziato nella famosa foto di Lahiri Mahasaya, le mani sono intrecciate. Ciò produce un flusso di energie ben bilanciato dalla mano destra alla sinistra e viceversa. Se ci sono problemi di salute o condizioni fisiche specifiche, può essere vantaggioso praticare il mezzo loto su una sedia, a patto che sia grande e senza braccioli. In questo modo, si può abbassare una gamba alla volta e l'articolazione del ginocchio può riposare un po'!

Siddhasana: Questa posa, nota come "posa perfetta", è considerata di difficoltà moderata. La pianta del piede sinistro è appoggiata alla coscia destra e il tallone è appoggiato al perineo. Il tallone destro è appoggiato all'osso pubico. Combinando questa posizione delle gambe con *Kechari Mudra*, il circuito *pranico* è chiuso e il *Kriya Pranayama* diventa facile e proficuo. È chiarito che questa posizione aiuta a prendere confidenza con i movimenti del *Prana*.

Padmasana: Questa posa, nota come "posizione del loto", è impegnativa. Spesso non è possibile mantenerla per più di qualche minuto. Il piede destro è posizionato sulla coscia sinistra e il piede sinistro è posizionato sulla coscia destra, con le dita rivolte verso l'alto. La spiegazione è che questa posizione, se combinata con *Kechari* e *Shambhavi Mudra*, stabilisce uno stato energetico nel corpo che è adatto per osservare la luce interiore che sorge da ogni *Chakra*. Quando si raggiunge un *Pratyahara* profondo, il busto può piegarsi o cadere, ma la posizione del loto aiuta a mantenerlo eretto e impedisce che si pieghi o cada.

Sedersi in *Padmasana* può essere difficile per un principiante perché le ginocchia e le caviglie sono doloranti. Personalmente, non consiglierei a nessuno di intraprendere questa posizione impegnativa. Dopo aver praticato *Padmasana* per anni, alcuni *yogi* hanno dovuto subire la rimozione della cartilagine dalle ginocchia.

KRIYA PRANAYAMA

Introduzione alla tecnica fondamentale del Kriya Pranayama

Lo scopo di questa tecnica è di eliminare la dipendenza dal fenomeno del respiro che lega l'anima al corpo. Chiariamo con calma come questo avviene.

Il **respiro** è lo **strumento** che il *Kriya Pranayama* utilizza. Ogni seduta di *Kriya Pranayama* è strutturata in due parti.

[a] La **prima parte** si basa su dei respiri lunghi e profondi, che creano un suono udibile nella gola. Noi descriveremo questa sezione in tre stadi in cui il respiro verrà controllato costantemente ma in diverse modalità.

[b] Nella **seconda parte**, il respiro non viene controllato e quasi scompare. Questa fase è definita *Paravastha* ed è l'ultimo stadio del *Kriya Yoga*. Per prepararsi alla parte b), è necessario concentrarsi continuamente sulle sensazioni prodotte dal respiro nella colonna spinale. Quando si smette di contare i respiri lunghi e si lascia che il respiro si muova su e giù in modo sottile, significa che si è entrati nella seconda parte.

Lo **scopo** del *Kriya Pranayama* è sperimentare la seconda sezione, ovvero lo stato di *Paravastha*. Mente e pensiero sono completamente assenti durante questo stato. Durante esso, avviene il **contatto con la dimensione spirituale**. Noi non esistiamo più come Io, come Ego ma realizziamo di essere pura Consapevolezza, al di là di tempo e spazio. È importante ricordare che questo è l'unico scopo del *Kriya Pranayama*. Citare altri modi di riassumere l'essenza del *Kriya Pranayama* non è necessario né appropriato.

Nota

È evidente che il *Kriya Pranayama* è una tecnica che richiede grande cura. Il processo di apprendimento richiede diversi mesi e richiede l'uso di buona volontà, sensibilità e intuizione. Credo che si possa raggiungere la padronanza di questa procedura praticando le sue tre fasi iniziali dell'apprendimento, affrontando, uno alla volta, pazientemente i dettagli tecnici e lavorandoci quotidianamente. La quarta fase finale della esperienza finale del *Pranayama* non è un metodo di pratica, ma piuttosto

uno stato di grazia che sorge quando il corpo e la mente sono aperti ad essa.

Mentre si tenta di padroneggiare la prima fase dell'apprendimento del *Kriya Yoga*, è possibile esplorare e utilizzare altre procedure *Kriya* descritte nel capitolo 7. *Kechari Mudra* è il fatto più significativo che deve essere raggiunto. Il valore di questo *Mudra* è innegabile in quanto consente un perfetto *Kriya Pranayama* e rilassa notevolmente le funzioni della mente.

PRIMA FASE DELL' APPRENDIMENTO

Evita di praticare a stomaco pieno. Lascia passare un'ora dopo la colazione e due o tre ore dopo il pranzo o la cena. Siediti nella posizione di meditazione. Posizionati rivolto verso est. Da questo momento in poi, è possibile utilizzare il metodo descritto in precedenza, sedendoti sul bordo di un cuscino spesso con i glutei leggermente sollevati. Per mantenere una leggera tensione nei muscoli del collo e della nuca, il mento dovrebbe essere tirato leggermente dentro.

Le dita sono intrecciate. La bocca e gli occhi sono chiusi. Il *Kutastha*, il punto tra le sopracciglia, è dove l'attenzione è concentrata. Chiudendo gli occhi ti trovi davanti ad uno schermo scuro. Questo è lo spazio interiore del *Chidakasha* dove hanno luogo le attività della coscienza, sia grossolane che sottili. Ebbene concentrarsi nel *Kutastha* non significa pensare ad un puntino situato nel centro del *Chidakasha*. È necessaria una azione molto diversa che consiste nell'allargare al massimo la consapevolezza di tale spazio cercando di percepire bene il suo bordo – in alto come in basso, a destra come a sinistra. Fai questa azione ed abituati ad essa durante la pratica di tutte le tecniche *Kriya*, dalla prima all'ultima! Pratica il *baby Kechari* volgendo la lingua il più possibile all'indietro e dilatando la gola, o assumi la posizione del vero *Kechari* se sei in grado di farlo.

Inspira profondamente attraverso il naso, emettendo un sibilo nella parte bassa della gola.² Per garantire che il suono sia corretto, cerca di aumentare l'attrito dell'aria che passa attraverso la gola. Mentre espiri, assicurati che l'aria porti avanti un leggero sforzo per mantenere questo sottile sibilo attraverso la faringe nasale. *Ujjayi* è il nome dato a questo modo di respirare. Si spiega che questo suono non è causato dalle corde vocali, ma piuttosto dal movimento del respiro.

² A me sembra che questo suono assomigli a quello prodotto da un altoparlante che trasmette un rumore di fondo amplificato – un tranquillo *schhhh... /s/*. Durante la espirazione esso diventa come un sottile sibilo. Si spiega che la perfezione del suono verrà raggiunta con la pratica del *Kechari Mudra*. Il suono della inspirazione diverrà molto sottile mentre il suono della espirazione sarà come quello di un flauto, *Shiii Shiii*. Quando questo suono appare è segno che il *Pranayama* è stato eseguito bene.

Utilizzando questa tecnica di respirazione, puoi sentire una corrente fredda che sale lungo la spina dorsale durante l'inspirazione e un tiepido filo di energia che scorre lungo la spina dorsale durante l'espiazione. È un dato di fatto che il respiro che entra ed esce dal corpo possiede, incorporate in esso, le sensazioni di freschezza e calore. Questo fatto è uno strumento utile per passare dal semplice immaginare il canale spinale alla sua effettiva percezione.

Raggiungi un modo di respirare lento e profondo senza sforzarti. In un ambiente completamente silenzioso, qualcuno accanto a te può sentire un debole suono nel tuo respiro, ma non se è seduto a una certa distanza. È importante respirare principalmente dall'addome. Ciò significa che durante l'inspirazione, la parte superiore del torace rimane immobile o quasi immobile, le spalle non si sollevano, mentre l'addome si espande.

Mentre espiri, l'addome si ritrae. Durante la fase finale dell'espiazione, l'ombelico si muove chiaramente verso la colonna vertebrale. Il perfezionamento di questa esperienza si tradurrà in una sensazione di gioia quando diventerai più consapevole del movimento dell'ombelico verso l'interno e della azione del diaframma.

Inspira ed espira profondamente, finché il tuo respiro non diventa naturalmente più lungo dopo alcuni respiri. È stato osservato che l'espiazione dura un po' più a lungo dell'inspirazione. Un respiro *Kriya* (inspirazione + espiazione) dovrebbe durare circa 30 secondi, ma puoi iniziare con 12 secondi e aumentare gradualmente la sua durata senza fretta.³

Nel *Kriya Pranayama* sono presenti due brevi pause respiratorie, una tra inspirazione ed espiazione e una tra espiazione e inspirazione. Sono solitamente lunghe 1-2 secondi. Sono spontanee, non forzate. Queste pause ti aiuteranno ad apprezzarne il valore perché proverai un senso di tranquillità durante esse. Se l'aria smette di muoversi, anche la mente smette di funzionare. Utilizza un *Mala* (grani di un rosario) o le nocche delle dita per contare quanti respiri fai. Per iniziare, pratica 12 respiri *Kriya*. Man mano che procedi, aumenterai di 12 ogni volta, con il risultato di praticare 24, 36, 48... respiri, con un massimo di 144 respiri.

Questa pratica porta l'energia nel respiro a ritirarsi in *Sushumna* mentre il respiro fluisce come una corrente sottile come un filo di seta. Per alcune

³ La letteratura di riferimento dice che un *Kriya Pranayama* perfetto prevede che si facciano 80 respiri in un'ora – circa 45 secondi per respiro. Un principiante è ben lontano dal raggiungere un tale ritmo, anzi è meglio che si scordi completamente di questa informazione, si rilassi e si goda il suo *Pranayama* come esso spontaneamente avviene.

settimane, concentrati esclusivamente su ciò che abbiamo spiegato. Utilizzando una moderata quantità di forza di volontà, puoi controllare il flusso di energia nella tua spina dorsale e rimanere sempre rilassato. Il respiro diventerà più raffinato e tranquillo. Non avere fretta di aggiungere alla tua pratica la prossima istruzione. Sperimenta una pace completa per alcuni mesi, perfezionando ciò che è stato spiegato fino a questo punto.

Raccomandazioni, prima di spiegare la seconda fase dell'apprendimento

Noi pratichiamo il *Kriya Pranayama* per entrare con la coscienza in *Sushumna*. Per realizzare questa impresa noi dobbiamo anzitutto rendere il respiro estremamente sottile. Per entrare in *Sushumna* è necessario comportarsi con delicatezza estrema. Questo è possibile se, durante il *Kriya Pranayama*, lo sguardo interiore rimane fisso nel punto centrale dell'occhio spirituale!

Molti cercano di attrarre e poi sollevare l'energia nel *Sushumna* con forza, in modo grossolano. Ma se questo avviene, *Kundalini* non si muove verso l'alto ma si disperde nel corpo; ciò crea dei disturbi fisici in quanto inizialmente le *Nadi* sono parzialmente bloccate. Allora il *Kriya Pranayama* produce solo stress e nervosismo. Perciò, ripeto, noi dobbiamo cominciare in un modo estremamente semplice e procedere senza aspettarci subito l'apparire dei risultati promessi. Allora, certamente, qualcosa di profondo e significativo accadrà quando il sistema psico fisico sarà pronto.

Andando avanti, l'esercizio diviene sempre più piacevole. Col tempo [se non accade oggi, accadrà domani: bisogna aver pazienza e incoraggiare il giusto atteggiamento] sentirai che la spina dorsale esiste, che è possibile percepirla in tutta la sua lunghezza. Non c'è nulla di particolare da fare. Non cercare di ottenere questo spostando in basso la coscienza! Ogni cosa avviene automaticamente.

A un certo punto noterai 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. Ora non preoccuparti di come dovrebbe essere questo suono.

Questo è proprio il "*Kriya originale*" di Lahiri Mahasaya. Tutto l'essere si trova in una sfera luminosa che prende dentro il *Kutastha* tra le sopracciglia e *Ajna* nel centro della testa. Non importa cosa vedi, importa che ti senti perfettamente a tuo agio, assorto nella bellezza della procedura.

Come concludere ogni pratica

Ogni pratica di *Kriya Pranayama* (è possibile che essa consista solo in questa fase iniziale o potrebbe essere integrata con la seconda o persino con la terza) deve terminare cercando, per vari minuti, di avvicinarsi allo stato di coscienza che è stato definito *Paravastha* da Lahiri Mahasaya. In questo stato ci si dimentica del respiro e si gioisce di una grande tranquillità, liberi da ogni pensiero. L'importante è superare l'identificazione con l'Io, con l'Ego e realizzare di esistere come pura consapevolezza e null'altro. Dieci, venti minuti trascorsi in questo stato ti regaleranno un senso intimo di gioia.

Ulteriore raccomandazione

Ti invito a considerare quanto è scritto nel capitolo 10 nella terza parte del libro. Ci sono vari temi su cui riflettere, varie illusioni da disperdere.

E ci sono anche delle verità da comprendere per mezzo di una attenta riflessione. Certo quella descritta fino a questo punto è definita come la prima fase dell'apprendimento. Eppure c'è qualcosa che dovrebbe essere chiarita ancora prima di incominciare con il *Kriya Pranayama*!

SECONDA FASE DELL'APPRENDIMENTO

Oltre a percepire la corrente spinale, canta mentalmente *Om* in ciascun *Chakra* dal primo al sesto e dal sesto al primo. Quindi il canto mentale di *Om* avverrà 12 volte durante ciascun respiro. Come sesto *Chakra* sei libero di considerare il *Medulla* oppure *Ajna*. Ti ricordo che il *Medulla* è solo un aspetto di *Ajna*. È chiaro che salire e scendere lungo la spina dorsale, fare un rumore nella gola, provare sensazioni di freschezza e calore e posizionare *Om* in ogni *Chakra* è sicuramente un compito difficile!

Lahiri Mahasaya ci incoraggia a perseguire questo obiettivo affermando che senza cantare *Om* in ogni *Chakra*, sperimenteremo una varietà di pensieri inutili che ci disturberanno. Senza il canto mentale di *Om*, si dice che il *Kriya* sia *tamasico*, il che significa che ci sono costanti distrazioni. Cantare mentalmente *Om* può rendere più semplice la procedura descritta.

La tua consapevolezza viene allenata ad essere più disciplinata, consentendole di obbedirti pazientemente mentre ti muovi su e giù lungo la spina dorsale. Aderendo a questo insegnamento, la mente non sarà più sviata in diverse direzioni e rimarrà ferma sul sentiero spinale.

TERZA FASE DELL'APPRENDIMENTO

Questa fase è riservata esclusivamente a coloro che hanno praticato per un lungo periodo le due fasi precedenti di apprendimento e sono soddisfatti dei loro progressi. La pratica che sto descrivendo richiede di iniziare con un minimo di 48 respiri *Kriya*. Dopo aver completato questi respiri, il centro della consapevolezza si stabilisce nella parte superiore della testa. Per ottenere ciò, gli occhi devono assumere una specifica posizione.

Nel suo noto ritratto, Lahiri Mahasaya mantiene questa posizione. Le palpebre degli occhi sono chiuse o parzialmente chiuse. Gli occhi guardano verso l'alto senza forzare, come se si volesse dirigere lo sguardo verso il soffitto, pur mantenendo la testa ferma. Gradualmente, la leggera tensione avvertita scompare e la posizione può essere mantenuta comodamente. Alcune rughe orizzontali appaiono sulla fronte. La sclera (il bianco dell'occhio) può essere vista da un osservatore sotto l'iride perché le palpebre inferiori sono spesso rilassate.

Posizionando gli occhi in questo modo, il centro della consapevolezza si stabilisce nella corona senza perdere la consapevolezza del *Kutastha* e delle correnti spinali. In altre parole, si continua a praticare tutto ciò che si è previsto nella prima e nella seconda fase dell'apprendimento. L'energia fluisce dal *Muladhara* al settimo *Chakra*, ma il canto *Om* avviene solo nei primi cinque *Chakra* e nel *Medulla*.

Di tanto in tanto, potresti sentirti in uno stato mentale che assomiglia all'addormentarsi, quando improvvisamente riprendi piena consapevolezza e scopri di essere assorbito nella luce spirituale. È la stessa sensazione di quando un aereo emerge dalle nuvole in un cielo trasparente e limpido. Praticare il *Kriya Pranayama* in questo modo è davvero inebriante.

Sintesi della tecnica del Kriya Pranayama

Ecco i punti principali da ricordare:

Il *Kriya Pranayama* inizia con una serie di respiri profondi, creando un suono nella gola senza sforzarsi troppo. Quasi immediatamente, si può percepire una sensazione di freschezza che sale nella colonna vertebrale durante l'inspirazione e una sensazione di calore che scende durante l'espiazione.

Se qualcuno è abile nel percepire queste sensazioni, può cantare mentalmente *Om* in ogni *Chakra*, sia salendo verso l'alto che scendendo verso il basso.

Dopo aver completato le due fasi precedenti, l'attenzione è rivolta verso la

sommità della testa. Tale attenzione è mantenuta stabile in questa regione per tutti i respiri *Kriya* successivi.

Quando il numero previsto è completato, si osserva come il respiro, non controllato, diventa corto e quasi assente. Si cerca di mantenere la consapevolezza di tutti i *Chakra* finché tale consapevolezza lascia il posto a una completa quiete interiore.

EVENTI CHE CARATTERIZZANO NEL TEMPO I PROPRI PROGRESSI NEL KRIYA

La pratica del *Kriya Pranayama* si approfondisce con il tempo e diventa "*Uttam Pranayama*" (Pranayama Eccellente). Provo a descrivere alcuni eventi che possono caratterizzare questa pratica.

[1] *Il respiro diventa più sottile*

Per migliorare la percezione del sottile canale spinale, è fondamentale inspirare profondamente e lentamente. Mentre respiri, potrebbe essere utile concentrarsi sulla parte frontale del quinto *Chakra*, *Vishuddha*. Cerca di sentire come l'energia scorra nella spina dorsale in virtù di questo *Chakra*. Si spiega che grazie ad esso, si crea un vuoto nella gola, che fa sì che l'energia venga sollevata all'interno della spina dorsale come avere una siringa. È bene immaginare il movimento dell'aria come se esso avvenisse attraverso una cannuccia.

Va notato che la corrente viaggia tra la base della spina dorsale e il *Medulla*, dove si trova il sesto *Chakra*. Non è corretto cercare di forzarla a raggiungere il punto tra le sopracciglia. Il respiro si trasforma e si interiorizza grazie a uno sforzo costante e persistente. Il suono diventa molto debole, quasi inafferrabile. Il respiro sembra prendere vita propria, muovendosi senza alcuno sforzo da parte del praticante.

[2] *Quando ci si concentra nel punto tra le sopracciglia, il centro della coscienza non si sposta dal Medulla.*

Quando si pratica il *Kriya Pranayama*, si consiglia di osservare qualsiasi tipo di luce o colore con gli occhi chiusi nel punto tra le sopracciglia, indipendentemente da quanto possa essere debole. La visualizzazione non è necessaria, tutto ciò che dobbiamo fare è essere consapevoli di ciò che accade. Prestando attenzione al punto tra le sopracciglia, si può fare un movimento delicato per avvicinare leggermente le due sopracciglia al centro della fronte.

Evita di sforzare gli occhi. È meglio lasciarli gravitare naturalmente verso la sensazione di creare un solco verticale tra le sopracciglia. Il centro della propria coscienza rimane costantemente nella parte superiore della colonna vertebrale, alla base del cervello, ovvero nel *Medulla*. È così che la

percezione della luce interiore diventa stabile.

[3] *Atteggiamento corretto da mantenersi durante la pratica del Pranayama*

Inizia ogni sessione di *Pranayama* realizzando che esso è un processo che, in un certo modo, progredisce automaticamente. Per raggiungere l'atteggiamento corretto, è necessario semplicemente godersi la sensazione dell'aria fresca che sale lungo la spina dorsale e poi dell'aria calda che scende. Dopo un po', questo modo di praticare si traduce in un senso di energia estremamente forte.

[4] *Ascoltare il suono interiore di Om*

Mentre si pratica il *Kriya Pranayama* è possibile sentire il suono interiore di *Om*. Il praticante può essere in grado di sentire un scampanello simile a quello di una campana in lontananza. Questa esperienza potrebbe trasformarsi nel suono di "molte acque". Questo è il suono autentico di *Om*.

[5] *Utilizzo dei Bandha e dei Mudra*

Per descrivere la tecnica del *Kriya Pranayama* mi sono basato solo sulle istruzioni che ho trovato negli scritti di Lahiri e dei suoi primi discepoli. Ho notato che non c'è cenno all'utilizzo di *Bandha* e *Mudra*. Eppure in tutti i libri classici di *Hatha Yoga* si afferma con chiarezza che la pratica del *Pranayama* non può dirsi completata senza l'utilizzo dei *Bandha* e dei *Mudra*.

Nella mia pratica personale ho deciso di utilizzarli. Essi mi hanno aiutato a percepire intensamente l'energia nella spina dorsale. Ho deciso di non parlarne qui in questo capitolo. Alcune osservazioni su come ho utilizzato il *Mula Bandha* durante le pause del respiro al termine della inspirazione e della espirazione le troverete nella quarta parte del libro. Troverete anche come ho spesso utilizzato una forma interiorizzata di *Aswini Mudra* durante il processo di inspirazione e di espirazione.

ESPERIENZA FINALE DEL KRIYA PRANAYAMA

Alla fine, intendiamo discutere di un'esperienza profonda del *Kriya Pranayama*. La 'Quarta Fase finale che dell'esperienza del *Kriya Pranayama*' è proprio quello che ora tenteremo di definire. La pratica descritta in tre fasi di apprendimento è un autentico gioiello che incarna l'essenza della bellezza. Durante essa, il tempo passa inosservato, e ciò che potrebbe sembrare un compito estenuante si rivela semplice come un momento di relax. È bene concentrarsi su queste fasi. Col tempo arriverà anche l'esperienza finale della quarta fase che ora descriviamo.

A un certo punto, il processo della respirazione si ferma del tutto e, come

alcuni scrivono, il respiro 'diventa come un punto.' Ovvero non sale e non scende entro la spina dorsale ma si ferma e rimane fermo mentre la coscienza è in uno stato di beatitudine. Tale stato si verifica dopo anni di pratica del *Kriya Pranayama*. Sia chiaro che non stiamo parlando di un respiro trattenuto a forza. Quando tale stato si verifica, un *kriyaban* non sente il bisogno di inspirare; oppure, se fa una breve inspirazione, non sente il bisogno di espirare per un tempo lunghissimo. Più a lungo di quanto la scienza ritenga fattibile.

Le persone che sperimentano questo stato osservano, stupefatte ma senza provare alcuna agitazione, di non respirare affatto. Percepiscono come se un'energia fresca stesse mantenendo il vita il corpo dall'interno senza bisogno di ossigeno. Ebbene, quando il respiro è completamente assente, la mente si trova in uno stato di perfetto silenzio ovvero è come dissolta.

Questo incarna la perfezione del *Kriya Pranayama*. Tale evento è pieno di mistero. Numerosi *kriyaban* non hanno la capacità di immaginarlo. Anche tra coloro che, con sincera dedizione, praticano da molto tempo credono che non sia possibile e che qualsiasi affermazione sul suo verificarsi sia falsa. Tuttavia, è possibile sperimentarlo.

RIMEDI PER CHI TROVA DIFFICILE PRATICARE LA TECNICA KRIYA PRANAYAMA CHE ABBIAMO DESCRITTO

È possibile che alcune persone trovino difficile seguire le istruzioni precedenti. Ci sono coloro che pensano di essere inadatti al *Kriya* avendo un respiro tendenzialmente molto breve.

Lahiri Mahasaya insegnava che il *Kriya Pranayama* doveva durare 45 secondi. Molte persone si deprimono e pensano che ciò sia impossibile, almeno per loro. Altri invece ignorano tranquillamente questa informazione e lasciano che il loro respiro sia naturale. Ciò significa che anche se provano a fare un respiro lento e profondo, non si preoccupano della sua durata. Questo è anche il consiglio che danno molti maestri.

La persona saggia capisce che la propria pratica del *Kriya* non può subito essere perfetta e si tranquillizza. Si gode il rilassamento, la pace che il *Kriya Pranayama* regala. Ecco, in poche parole, questo è l'atteggiamento giusto.

Invece per chi fatica a percepire la posizione dei *Chakra* consiglio la seguente pratica

Kriya ad anelli

Si incomincia con una successione di respiri profondi che partono sempre

dal primo *Chakra Muladhara* e arrivano, seguendo l'ordine naturale, in ciascuno dei 5 *Chakra* che sono situati sopra di esso.

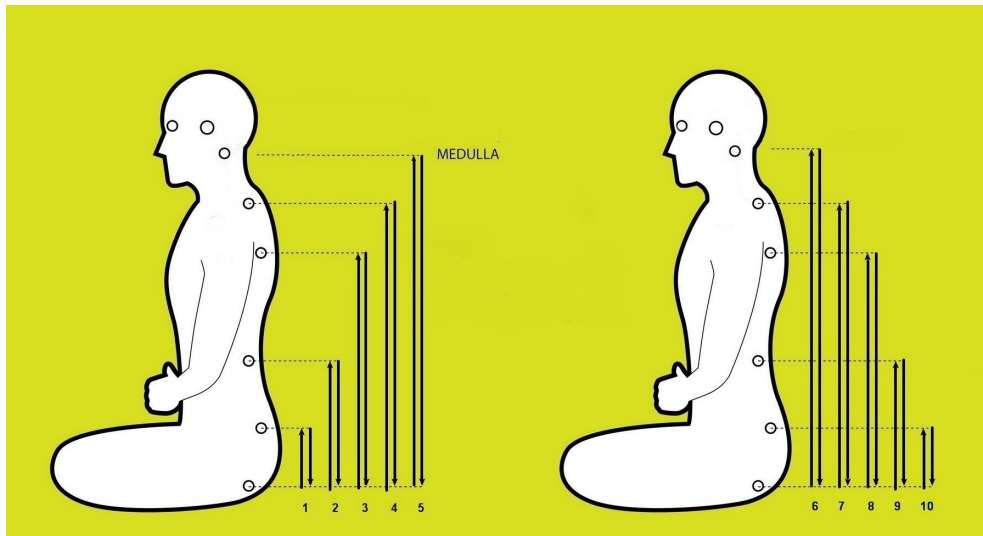


Fig. 2 Kriya ad anelli

Ciascuno di questi respiri rappresenta un invito al *Prana* ad entrare in *Sushumna* e incominciare la sua salita verso l'alto. Poni la totalità della tua coscienza nel *Muladhara*. Ora, tramite una inspirazione, solleva la coscienza nel secondo *Chakra*. Quindi, dopo una breve pausa, espira e ritorna con la consapevolezza nel *Muladhara*. Fai una cosa simile sollevando la tua coscienza dal *Muladhara* al terzo *Chakra* tramite una inspirazione. Poi dopo una pausa, espirando ritorna con la consapevolezza nel *Muladhara*. Ora ripeti questo processo per ciascun *Chakra*. Arriverai quindi ai *Chakra* 4, 5, *Medulla*. Poi ripeti il processo al contrario. Quindi ripeti il processo per raggiungere il *Medulla*, quindi i *Chakra* 5, 4, 3 e 2. In tutto ci saranno 10 respiri. Questo è un ciclo. Ripeti un totale di quattro cicli. Ci sono quindi 40 respiri in totale.

È di aiuto il cercare di percepire la realtà di ciascun *Chakra*, sia quando sei nel *Muladhara* sia quando sei in uno dei 5 *Chakra* sopra. Cerca di percepire "qualcosa" in ciascuno di essi. Devi solo cercare di sentire la realtà di ciascun *Chakra*. Questi *Chakra* sono sei sfere di luce spirituale poste una sopra l'altra. Mentre tu entri in ciascuna di queste sfere sentirai che trasmettono calma e immobilità.

C'è un rimedio anche per coloro che non respirano bene attraverso il naso.

Nadi Sodhana

Proviamo a pulire le narici prima di iniziare l'esercizio. Per fare ciò, si consiglia di usare acqua, inalare olio di eucalipto e soffiarsi il naso. Se una

narice è costantemente bloccata, ciò significa che c'è un problema medico che richiede considerazione. Gli esercizi di *Pranayama* non dovrebbero essere praticati se c'è un forte raffreddore che causa ostruzione. La bocca deve rimanere chiusa.

Concentrati sul *Muladhara Chakra*. Usa il pollice destro per chiudere la narice destra e respira profondamente e lentamente attraverso la narice sinistra per 6-7 secondi. Immagina che l'aria inspirata venga sollevata lungo il lato sinistro della colonna vertebrale. Trattieni il respiro per 3-6 secondi chiudendo entrambe le narici. Mentre trattieni il respiro, contrai i muscoli alla base della colonna vertebrale. Questa contrazione è chiamata *Mula Bandha*. Tieni chiusa la narice sinistra, apri quella destra ed espira profondamente e lentamente.

Inspira usando la narice destra. Immagina che l'energia dell'aria inspirata venga attratta e sollevata lungo il lato destro della colonna vertebrale. Trattieni il respiro per 3-6 secondi chiudendo entrambe le narici. Durante questo trattenimento, pratica il *Mula Bandha*. Chiudi la narice destra ed espira attraverso la narice sinistra in modo lento, uniforme e profondo per 6-10 secondi. Il primo ciclo è completo. Sei cicli saranno sufficienti. Esistono diversi modi per aprire e chiudere le narici usando le dita. Ognuno ha il suo metodo preferito. Dopo aver terminato questo esercizio, fai alcuni respiri rapidi per assicurarti che il tuo sangue sia ben ossigenato e rilassati completamente.

Nota finale

Ci sono delle persone che hanno bisogno di praticare un Kriya Pranayama molto più semplice. A loro consiglio di prendere in considerazione quanto spiego nel capitolo 15.

IL KRIYA YOGA DI LAHIRI MAHASAYA – PARTE 2
(Completamento routine Primo Kriya)

Per concludere la spiegazione del Kriya Yoga come insegnato da Lahiri Mahasaya, è necessario includere i dettagli delle tecniche che vengono eseguite insieme alla tecnica principale. Il perfezionamento della pratica del Kriya si ottiene attraverso di esse.

La tecnica primaria del *Kriya Yoga* è la pratica discussa nel capitolo precedente. Il suo valore è incommensurabile: non ci sono altre procedure che eguagliano la sua bellezza ed efficacia. Se ami questa pratica, aggiungere ulteriori istruzioni tecniche potrebbe crearti un po' di fastidio.

Tuttavia, l'insegnamento tradizionale del *Kriya* prevede l'uso di alcune procedure aggiuntive: si tratta dei *Bandha* e dei *Mudra*. I tre *Bandha* verranno discussi nel capitolo 8. I *Mudra* sono quattro: *Maha Mudra*, *Aswini Mudra*, *Yoni Mudra*, *Kechari Mudra* e verranno descritti in grande dettaglio nel presente capitolo.

Prenditi il tuo tempo per imparare a familiarizzarti con essi. Ti accorgerai che queste tecniche sono piacevoli ed assai utili.

MAHA MUDRA

Pratica la seguente procedura posizionando un tappeto sul pavimento. Posiziona la gamba sinistra sotto il corpo con il tallone il più vicino possibile al perineo, quindi estendi la gamba destra in avanti. Inspira profondamente e sperimenta l'energia che sale lungo la colonna vertebrale fino a raggiungere la testa.

Trattieni il respiro, piegati in avanti (rilassati bene) e usa entrambe le mani per tirare delicatamente un po' indietro le dita del piede destro. Quando ti sei completamente disteso, il mento si appoggia naturalmente al petto. Continua a trattenere il respiro e ripeti mentalmente "Om" nel punto tra le sopracciglia per 6 volte, mentre fai questo contrai i muscoli anali e addominali e tira leggermente i muscoli addominali verso l'interno per portare l'ombelico verso il centro della regione lombare.

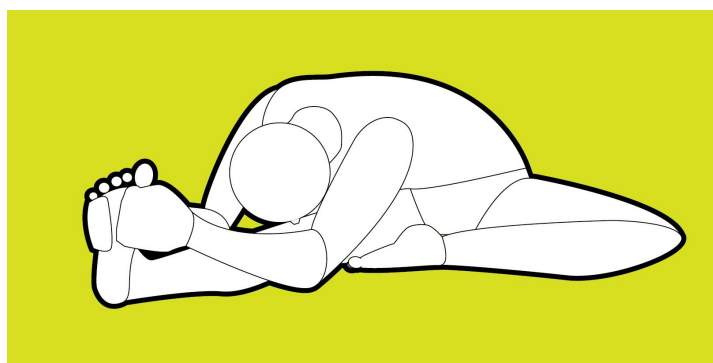


Fig. 3 Maha Mudra

Continuando a trattenere il respiro, torna alla posizione di partenza. Espira e sperimenta un'energia tiepida che scende lungo la colonna vertebrale fino al *Muladhara Chakra*. Esegui la stessa procedura con i ruoli delle gambe invertiti e poi ripetila con entrambe le gambe estese. Questo è un *Maha Mudra*. Ci vogliono circa 60-80 secondi. È necessario ripetere il *Maha Mudra* tre volte.

Una variante del Maha Mudra.

Quando ci si allunga in avanti, è possibile lasciare il respiro libero e ripetere il *Mantra Om* 12 volte, ma non nel *Kutastha*, bensì nel *Muladhara Chakra*.

Nota 1

Il successo in questo *Mudra* dovrebbe essere una cosa semplice: e non ci si deve far male! Inizialmente, non è possibile per molti *kriyaban* mantenere una gamba dritta senza rischiare di farsi male alla schiena o al ginocchio. Per evitare ciò, puoi permettere alla gamba estesa di essere leggermente piegata al ginocchio per garantire una posizione comoda! A tempo debito, sarai in grado di seguire le istruzioni senza problemi.

Nota 2

È raccomandato dalle scuole più severe di *Kriya* di eseguire un *Maha Mudra* ogni dodici *Kriya Pranayama*. Il numero minimo è tre. (Per essere chiari, se pratici 60 *Kriya Pranayama*, devi fare *Maha Mudra* cinque volte, mentre se ne pratici 12 o 24, devi praticarne tre.) Purtroppo, avendo sentito vari *kriyaban*, posso dire che è un miracolo imbattersi in uno che esegua le tre ripetizioni previste. Ci sono individui che si illudono di praticare correttamente il *Kriya*, ma non hanno mai praticato un singolo *Maha Mudra*. È evidente che privarsene e condurre una vita sedentaria fa sì che la colonna vertebrale diventi meno elastica.

Con il passare del tempo, le condizioni peggiorano ed è quasi impossibile mantenere la corretta postura di meditazione per più di qualche minuto, motivo per cui *Maha Mudra* è una parte così cruciale della pratica di un *kriyaban*.

Effetti

Mentre si è piegati in avanti, si può diventare consapevoli di entrambe le estremità del *Sushumna* e sentire una corrente energetica che sale lungo la spina dorsale. Con il passare del tempo, diventa possibile vedere l'intero *Sushumna* come un canale di energia radiante. Utilizzando solo questa tecnica, abbiamo resoconti di *yogi* che hanno avuto esperienze fantastiche. Secondo quanto dicono, c'è stato un aumento significativo nella percezione del *Sushumna*. Ci sono *kriyaban* che hanno messo da parte tutti gli altri *Kriya* e praticano solo 144 *Maha Mudra* al giorno, divisi in due sessioni. La loro opinione è che il *Maha Mudra* sia la tecnica più benefica di tutto il *Kriya Yoga*.

Dettagli di scarsa importanza

Ho notato che alcune scuole insistono su dettagli irrilevanti. Ad esempio, insegnano la pratica di avvicinare al corpo il ginocchio della gamba che viene allungata per assicurarsi che la parte superiore della gamba sia il più vicino possibile al petto. Le mani, che hanno le dita intrecciate, sono avvolte attorno al ginocchio e vi applicano pressione. Prima del terzo movimento, si avvicinano al corpo entrambe le ginocchia. Si dice che questo possa aiutare a tenere la schiena dritta e a consentire al suono interiore dell'*Anahata Chakra* di essere udibile. Ciò mi sembra improbabile, ma mi astengo dal commentare.

UTILIZZO FACOLTATIVO DI ASWINI MUDRA DURANTE IL KRIYA PRANAYAMA

Aswini Mudra consiste nella contrazione ritmica dei muscoli alla base della spina dorsale, in particolare dello sfintere anale, con una frequenza di circa due contrazioni al secondo. Questo *Mudra* è una pratica energetica potente che permette di attivare e mobilitare l'energia stagnante situata nel primo *Chakra* (*Muladhara*), stimolandone l'ascesa lungo la colonna vertebrale. Tale *Mudra* può essere utilizzato continuamente sia durante la inspirazione che durante la espirazione del *Kriya Pranayama*. Quando una persona si abitua a tale pratica scoprirà che la sua azione può davvero definirsi travolgente.

NAVI KRIYA

Molte persone trovano questa tecnica noiosa e la saltano perché non ne

vedono i benefici. Infatti, praticarla non è strettamente necessario quando si inizia il *Kriya Pranayama*. Diventerà sempre più importante per mantenere il respiro sottile prima di affrontare i *Kriya superiori*.

Descrizione della tecnica

Non prestare attenzione al tuo respiro; lascialo naturale. Abbassa il mento nella cavità della gola. Ripeti il *Mantra 'Om'* 100 volte verbalmente o mentalmente nella regione dell'ombelico. Poi solleva il mento il più in alto possibile, *Om* viene cantato circa 25 volte, con l'attenzione focalizzata sul terzo *Chakra Manipura*. Questo è un *Navi Kriya*. Esegui un totale di quattro *Navi Kriya*. Se lo desideri, puoi coinvolgere le mani in questo esercizio. Nella prima parte, i pollici premono delicatamente l'ombelico durante ogni canto *Om* intrecciando le dita con i palmi rivolti verso il basso e le punte dei pollici che si toccano. Quando sollevi il mento, le dita si intrecciano dietro la schiena e i palmi sono rivolti verso l'alto. Per ogni *Om*, i pollici applicano una leggera pressione alle vertebre lombari.

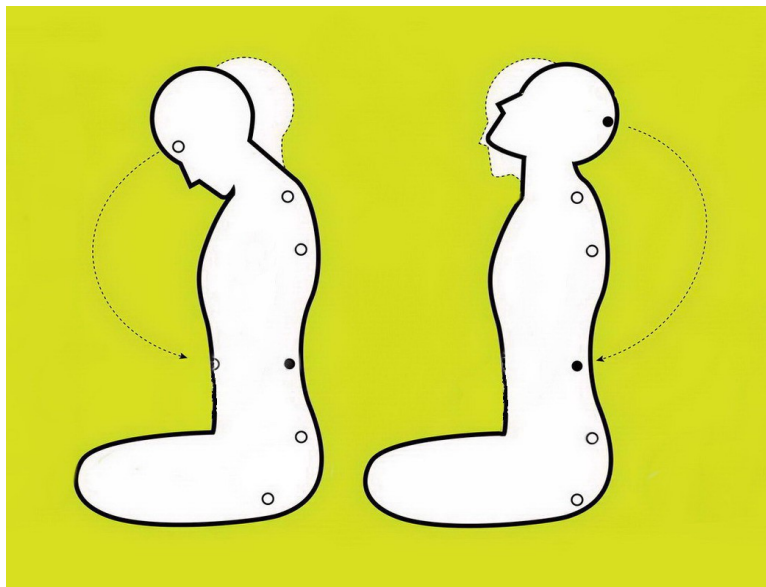


Fig. 4 Navi Kriya

Variante del Navi Kriya

Questa variante prevede di cantare il *Mantra Om* alternativamente tra il punto tra le sopracciglia e l'ombelico. Quando si verifica una spontanea inspirazione, canta mentalmente *Om* in *Kutastha*. Quando si verifica una spontanea espirazione, canta mentalmente *Om* nell'ombelico. Se ripeti questo, sentirai un forte senso di calma e una tendenza del respiro a scomparire. Dopo circa 100 canti di *Om*, solleva il mento. Canta mentalmente *Om* alternativamente tra *Bindu* e *Manipura*. Ritorna alla

normale posizione del mento dopo che *Om* è stato cantato circa 25 volte. Ciò significa aver eseguito una volta questa variante del *Navi Kriya*. Poiché questa pratica è più lenta della precedente, è difficile trovare il tempo per praticare l'intera procedura quattro volte. Per questo motivo, due ripetizioni sono sufficienti.

YONI MUDRA

Il momento perfetto per praticare questa tecnica è nella profonda quiete della notte, quando il silenzio è ovunque e si è totalmente e perfettamente rilassati. La qualità del sonno dopo lo *Yoni Mudra* migliorerà. La consapevolezza può raggiungere il cosiddetto stato di "Super-coscienza" passando attraverso gli strati del subconscio.

Inspira profondamente usando un respiro *Kriya*, guida l'energia nella parte centrale della testa e chiudi le orecchie con i pollici. Gli indici dovrebbero essere usati per chiudere le palpebre, i medi dovrebbero essere usati per chiudere le narici e l'anulare e il mignolo dovrebbero essere usati per chiudere le labbra. Puntando verso l'esterno, i gomiti sono paralleli al terreno. Assicurati che non diventino troppo stanchi; offri loro un sostegno se necessario.

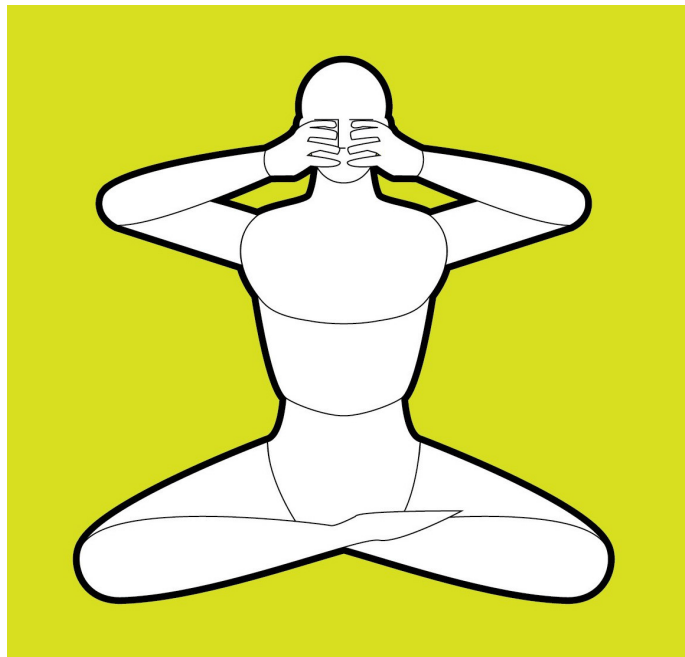


Fig. 5 Yoni Mudra

Trattieni il respiro e ripeti mentalmente '*Om*' più volte mentre guardi il punto tra le sopracciglia. Cerca di trattenere il respiro finché ti senti a tuo agio. Gli indici non devono premere sugli occhi mentre si osserva la luce,

perché sarebbe dannoso e inutile! Tira le palpebre verso il basso con gli indici e poi premi sulla parte superiore degli zigomi agli angoli degli occhi. Quando senti l'urgenza di respirare, espira e porta la consapevolezza lungo la spina dorsale. *Yoni Mudra* viene solitamente eseguito una volta. Dopo aver eseguito *Yoni Mudra*, cerca di rimanere concentrato nel punto tra le sopracciglia il più a lungo possibile, per sperimentare la luce di *Kutastha*.

[Nel precedente capitolo descrivendo il primo stadio del *Kriya Pranayama* avevamo parlato della assoluta importanza di allargare al massimo la consapevolezza dello spazio interiore del *Chidakasha* cercando di percepire bene il suo bordo. Ti prego di andare a rileggere quelle righe in quanto proprio in questo momento sono assolutamente importanti da rispettare.]

In alcune scuole importanti, si consiglia di aumentare il numero di ripetizioni *Om* di una al giorno, fino a un massimo di 200, trattenendo il respiro durante *Yoni Mudra*. Si raccomanda di non forzare. Ora, c'è un modo per ottenere questi risultati senza usare la forza? È chiaro per noi che soddisfare questa richiesta è un compito difficile. Dal mio punto di vista, è solo dopo aver affrontato la procedura *Thokar* che questa impresa può essere seriamente presa in considerazione.

Per chi fosse interessato a iniziare questo percorso, ho un semplice rimedio che può alleviare il disagio di un lungo *Kumbhaka*. Dopo una rapida inspirazione, chiudi saldamente tutte le aperture della testa, tranne le narici. Rilascia una piccola quantità di aria, quindi chiudi immediatamente le narici. Rilassa i muscoli del torace come se stessi iniziando una nuova inspirazione: questo ti darà la sensazione che il tuo respiro sia più calmo nella zona dalla gola al punto tra le sopracciglia. Questa situazione consente di ripetere *Om* e di concentrarti sul punto tra le sopracciglia per periodi di tempo prolungati.

INTRODUZIONE ALLA PARTE FINALE DELLA ROUTINE

Nel Capitolo 6 abbiamo detto che la tecnica *Kriya Pranayama* è divisa in due parti. La prima parte prevede di usare il respiro per stabilizzare e calmare la mente. La seconda parte prevede di calmare il respiro e volgere la mente verso se stessa finché tutto ciò che rimane sia la nostra Coscienza che è Beatitudine. Questa azione è detta *Paravastha*.

Quindi, dopo aver completato le tecniche del *Kriya Yoga* ci attende la meditazione più profonda. La meditazione ha molteplici interpretazioni, alcuni la vedono come l'assorbimento in un particolare stato estatico. Altri suggeriscono di godere semplicemente dei benefici del *Kriya Pranayama*.

Comunque qui incontriamo un problema. Cercare di ottenere questo stato

di senza calmare ulteriormente il respiro possa risolversi in una semplice distrazione mentale. Perciò, per calmare il respiro applicheremo una procedura molto potente che si basa sulla concentrazione sui *Chakra*. Questa pratica si chiama *Pranayama Mentale*. Cominciamo quindi da essa e poi passeremo a descrivere lo stato di *Paravastha*.

PRANAYAMA MENTALE

I *Chakra* sono simili a nodi psicofisici che possono essere sciolti dalla concentrazione. Questa azione ci regala una sensazione di vastità e libertà come se fossimo in paradiso, e ci sciogliessimo in pura gioia. Una routine *Kriya* che non finisce con il godimento di tale dolcezza è come quando un gruppo musicale è salito sul palco, ha preparato tutti gli strumenti, li ha accordati e poi abbandona tutto senza suonare! Spieghiamo quindi come praticare *questa tecnica*.

Dopo aver fatto tre respiri profondi, lascia che il tuo respiro fluisca naturalmente e scordati di esso. Sposta la tua coscienza su e giù per la spina dorsale, prendendoti 10-15 secondi per fermarti in ogni *Chakra*.

Concentrati sul primo, poi procedi con il secondo e così via. Dopo essere salito al *Medulla*, la discesa inizia con il quinto *Chakra*, poi con il quarto *Chakra* e così via. Ci vogliono 2-3 minuti per completare un intero ciclo. Goditi alcuni cicli mentre accresci la tua calma interiore. Fai uno sforzo per percepire la dolcezza che emana da ogni *Chakra*.

Rilassati e goditi questa dolcezza che avviene naturalmente senza esercitare alcuna pressione sui tuoi *Chakra*. Evita di aggiungere dettagli non necessari a questa esperienza, poiché potrebbero essere utili in altre tecniche ma non in questa. Per esempio, evita di contrarre i muscoli vicino a ogni *Chakra*, evita visualizzazioni intense e *Bija Mantra*. È probabile che la dolcezza venga dispersa. Anche cantare *Om* mentalmente in ogni *Chakra* potrebbe essere disturbante in questo momento. Mantieni la consapevolezza di ogni *Chakra* finché non senti una sensazione di dolcezza, come se il *Chakra* si stesse sciogliendo. Il significato di 'sciogliersi' ti verrà rivelato dalla pratica stessa.

PARAVASTHA

La parte della nostra seduta *Kriya* che si occupa della pura meditazione e che ci porta verso l'illuminazione si chiama *Paravastha*. *Paravastha* significa "Consapevolezza dello stato che avviene dopo il *Kriya*." La pratica del *Kriya Pranayama* e stabilirsi nello stato di *Paravastha* sono vitali. Il *Kriya Pranayama* seguito dal *Pranayama mentale* ci ha condotto allo stato che Lahiri Mahasaya chiamava **Equilibrio**. Ora è facile sostenere

un'attenzione prolungata su una consapevolezza senza oggetti. Lo stato *Paravastha* è lo stato della "Coscienza del Sé."

Non esiste più il pensiero, non ci sono più desideri di realizzare, obiettivi fuori di noi da afferrare. Da ciò nasce uno stato di pura felicità! In quello stato noi dimoriamo nel "Presente", nello stato della consapevolezza dell' "Io sono." Quello che dobbiamo fare è semplice: portare la Coscienza dietro di essa, al di sopra di essa. Volgiamo lo sguardo non più verso la dimensione mentale ma giriamo la nostra attenzione di 180° e ci concentriamo sulla nostra stessa Coscienza.

La Coscienza dunque osserva la Coscienza. Il nostro essere presta attenzione a ciò che non ha contenuto ma è pura essenza. Questo è il vero "*Paravastha*", uno stato di Attenzione al Sé, mantenuto e approfondito consapevolmente. La sensazione di essere, di esistere conduce a percepire una sottile beatitudine nel proprio cuore. Si abbraccia tale beatitudine, ci si immerge in essa. Essa diventa sempre più grande. Questo è il senso del *Paravastha*. Si continua in questo modo semplicemente ignorando ogni disturbo indotto dai pensieri. L'aver praticato bene il *Kriya* fornisce questo potere di impedire il nascere dei pensieri.

Coloro che sono capaci, si avvicinano alla Devozione. Se il tuo cuore si avvicina alle cose più belle che ti hanno dato emozioni forti nella tua vita, ciò porterà ondate di pace e felicità mai conosciute prima. Otterrai una chiara realizzazione della vera natura di questo universo.

REALIZZAZIONE FINALE

Il godimento dello stato *Paravastha* dà una spinta enorme per il risveglio della saggezza "non-duale." Essa incarna lo scopo del *Jnana Yoga*. Questa forma di *Yoga*, cui ora accenniamo, non si basa su esercizi di *Pranayama* ma nasce dal *Paravastha* ed è mantenuta consapevolmente facendo ricorso alla propria intuizione. Fare i conti col punto di vista *Advaita* della non dualità non è una cosa molto naturale per chi è abituato a dare per scontata la dualità tipica dello *Yoga* classico dove il ricercatore è vissuto come la piccola individualità che cerca di avvicinarsi alla realizzazione spirituale del *Guru* e alla inimmaginabile perfetta vastità del Divino.

Lo *Jnana Yoga* propone una visione diversa. Il ricercatore e il Divino sono una cosa sola ma il ricercatore è, per una specie di ipnosi, immerso nell'illusione di essere una piccola parte del Divino, una parte immersa nell'ignoranza e nella sofferenza. Di solito la gente pensa che lo *Jnana Yoga* sia una specie di pratica intellettuale che comporta solo la lettura delle scritture che ti propongono un continuo chiedersi "Chi sono io?"

Il vero *Jnana Yoga* è il risveglio del vero Discernimento-Saggezza che avviene dimorando nello stato del "Io sono." Se tu, durante il *Paravastha*, ti chiedi "Chi sono io?" sentirai una risposta evidente che è anzitutto: "Io sono." Io sono Coscienza immersa nella Beatitudine senza essere coinvolta nelle esperienze della vita.

L'unico modo per raggiungere tale consapevolezza è dimorare e fondersi nel senso dell'esistenza sapendo di essere null'altro che lo sfondo privo di contenuti della Coscienza stessa. In conclusione: non si può vivere solo portando l'attenzione alle tecniche e non si può nemmeno vivere di pura filosofia convinti che non sia necessaria alcuna pratica. Si deve fare qualcosa di pratico per poi rimuovere la distorsione dell'ego che offusca la verità del nostro esistere come pura gioia oltre il tempo, nell'eternità.

In conclusione, ricorda sempre che la pratica più corretta non è quella che si limita a praticare con ottima concentrazione le tecniche *Kriya* in sé e per sé ma quella che prevede di dimorare alla fine nello stato di *Paravastha* raggiungendo la vetta trasparente come un lucido cristallo del *Jnana Yoga* con l'aggiunta di un senso di devozione spontanea nata nel silenzio del proprio cuore.

Qui brevemente ti presento due esempi di come concepire la tua routine

Il modo più razionale è fare il Maha Mudra, K. Pranayama, Navi Kriya, Yoni Mudra di notte, Pranayama mentale e Paravastha

Un'altra è: K. Pranayama (solo 12), Maha Mudra, Navi Kriya, completare il numero scelto di K. Pranayama, Yoni Mudra di notte, Pranayama mentale e Paravastha

Il secondo esempio si basa sull'iniziare con una breve pratica di *Kriya Pranayama* e poi usare le tecniche di *Maha Mudra* e *Navi Kriya* come preparazione a una pratica più intensa del *Kriya Pranayama*. La dolcezza del *Pranayama Mentale* è del *Paravastha* è il culmine di questo modo di praticare.

KECHARI MUDRA

Gli antichi *yogi* compresero il valore di collegare la punta della lingua alla sede del *Prana* calmo nel cervello. L'ugola viene raramente toccata dalla lingua ed è raro che la lingua entri nella faringe nasale. Si spiega che questo impedisce alle persone di connettersi con la grande risorsa energetica che esiste nella regione del *Sahasrara*.

L'esperienza del *Kriya Pranayama* con *Kechari Mudra* è incantevole ed è

uno dei momenti più grandiosi della vita di un *kriyaban*. In genere, un novizio tiene la lingua nella posizione del '*baby Kechari*'. Ciò significa che la punta della lingua tocca il palato nella zona dove questo da duro diventa morbido.

La mente può essere calmata da questo semplice fatto. Il termine *Kechari Mudra* comporta l'inserimento della lingua nella cavità della faringe nasale. Per praticare il *Kriya Pranayama*, è consigliato avere la lingua in questa posizione. Non tutti hanno la capacità di praticare in questo modo. Spieghiamo il metodo (*Talabya Kriya*) utilizzato per ottenere il *Kechari Mudra*.

- ***Talabya Kriya***

La lingua è in uno stato rilassato e la punta tocca la parte interna dell'arcata superiore dei denti. Premi l'intero corpo della lingua contro il palato superiore partendo da questa posizione per creare un effetto di suzione.

NON VOLGERE LA LINGUA INDIETRO!



Fig. 6 Parte più importante del Talabya Kriya

Una volta ottenuto l'effetto ventosa, abbassa la mascella inferiore aprendo la bocca e senti chiaramente lo stiramento del *frenulo*. Il *frenulo* è il tessuto che collega la lingua alla base della bocca. L'atto di allungamento può causare un po' di fastidio. Espelli la lingua con uno schiocco e poi rilasciala dalla bocca per puntarla verso il mento. All'inizio, non superare le 10 ripetizioni al giorno per evitare di sforzare troppo o di causare una ferita al *frenulo*. In pochi giorni, puoi raggiungere 50 ripetizioni in circa due minuti.

Purtroppo, alcune persone non riescono a capire come far aderire la lingua

al palato come una ventosa prima di aprire la bocca e allungare il frenulo. Potrebbero non essere ancora in grado di farlo correttamente, anche se glielo viene mostrato di persona.

La chiave del successo è provarlo quando sei da solo e rilassato. Molte persone praticano il *Talabya Kriya* in modo errato, girando istintivamente la lingua all'indietro. Il loro problema è la tendenza a concentrarsi troppo su dove posizionare la punta della lingua. Per ottenere un effetto di suzione, la punta della lingua deve essere rilassata mentre viene utilizzato l'intero corpo della lingua.

Nota

La tecnica del *Talabya Kriya* può essere resa ancora più efficace massaggiando sia la lingua che il frenulo con le dita. Lahiri Mahasaya era fermamente contrario al taglio del frenulo per risultati più rapidi e semplici. Altri suggerimenti per allungare il frenulo si possono trovare nei testi di *Hatha Yoga*. Un metodo comunemente utilizzato prevede di avvolgere un pezzo di stoffa attorno alla lingua e, usando le mani, tirare delicatamente la stoffa sia orizzontalmente che verso l'alto, verso la punta del naso. Per garantire il successo, è importante rilassarsi e ripetere questa procedura più volte. A mio avviso, queste tecniche non sono molto utili e non sono nemmeno lontanamente paragonabili all'efficacia del *Talabya Kriya*.

Spero che tutti capiscano che il *Talabya Kriya* e il *Kechari Mudra* sono due pratiche completamente distinte! Durante la parte iniziale del *Talabya Kriya*, aprendo la bocca davanti a uno specchio, puoi osservare le parti concave su entrambi i lati del frenulo. Il frenulo sembra essere isolato dal corpo della lingua. Quando invece si pratica il *Kechari Mudra* perfettamente, tutta un'altra situazione si verifica. Precisamente, l'ugola si muove in avanti e solo la radice della lingua è visibile in quanto la punta della lingua è nascosta dietro l'ugola!

Praticare il *Talabya Kriya*, oltre a raggiungere il *Kechari Mudra*, ha anche un notevole effetto rilassante sul processo di pensiero. Il *Talabya Kriya* non dovrebbe essere visto come un semplice esercizio per stirare (allungare) il frenulo della lingua. Quando la nostra lingua è attaccata al palato viene guarita temporaneamente la frattura energetica tra il nostro corpo e il serbatoio statico di *Prana* situato nella parte superiore della testa.

Puoi facilmente entrare in uno stato meditativo grazie a questo fatto. Il *Talabya Kriya* è noto per il suo effetto calmante sul processo di formazione dei pensieri. È difficile spiegare perché agire sul frenulo possa ridurre la tendenza a formare pensieri inutili.

È un dato di fatto che chiunque può vedere questo effetto. Il *Talabya Kriya*

è un'azione fisica che non richiede concentrazione, il che è strano da dire. Una distinta sensibilità nella regione del *Medulla* può essere sviluppata applicando pressione alla lingua contro il palato superiore e mantenendo l'effetto di suzione sul palato. Anche il dettaglio dell'estensione della lingua è significativo. La lingua, quando è completamente estesa, tira dentro alcune ossa craniche e aiuta nella decompressione dell'intera area.

● ***Cosa avviene quando pratichi il Talabya Kriya per alcuni mesi?***

Dopo aver praticato il *Talabya Kriya* quotidianamente per diversi mesi, è opportuno valutare quanto siamo vicini al *Kechari Mudra*.

Spingendo la base della lingua verso l'interno con due dita, possiamo verificare se la punta della lingua riesce a toccare l'ugola. Se la punta della lingua è a contatto con l'ugola, prova a spingere la base della lingua verso l'interno per un po' di tempo ogni giorno. Quando arriverà il momento, la punta della lingua sarà in grado di andare oltre l'ugola. Col tempo, ti sarà possibile toccare la *faringe* situata dietro l'ugola. A un certo punto, la punta della lingua si estenderà nella *faringe* nasale per una breve distanza. È probabile che rimuovendo le dita che premevano sulla base della lingua questa scivolerà fuori immediatamente. Dopo alcuni giorni di esercizio, la lingua rimarrà in quella posizione come se fosse stata "intrappolata". Questo momento è cruciale. La lingua non potrà scivolare fuori perché il palato molle (da dove pende l'ugola) agisce come un elastico.



Fig. 7 Kechari Mudra. La punta della lingua entra nella faringe nasale

La pratica diventa più facile e comoda se si praticano almeno 6-12 *Kriya Pranayama* con la lingua in questa posizione ogni giorno. Naturalmente, ci sono degli svantaggi come una maggiore salivazione che occasionalmente

richiede la deglutizione. Questo metodo di pratica consente ad alcuni individui di raggiungere la posizione *Kechari* senza l'uso delle dita. La punta della lingua ha la capacità di entrare nella cavità nasofaringea senza alcuna assistenza. Inspirare ed espirare attraverso il naso sarà sempre possibile in questa cavità.

Secondo alcuni racconti, la lingua dovrebbe potersi estendere ancora più in alto della faringe nasale. Gli atlanti anatomici dimostrano che la lingua, una volta che ha riempito la faringe nasale, non può andare oltre. L'affermazione che troviamo in questi racconti dovrebbe essere intesa come un suggerimento di ciò che una persona normale si illude stia accadendo. È possibile avere una forte attrazione verso il punto tra le sopracciglia estendendo la lingua al suo limite massimo. La sensazione di raggiungere una posizione più alta con la punta della lingua ha origine da questo.

Durante il *Kriya Pranayama*, quando pratichiamo il *Kechari Mudra*, l'espirazione ha un suono sottile simile a quello di un piccolo flauto. È simbolicamente noto come il "*flauto di Krishna*". Questo suono è generato nella parte superiore della faringe nasale. Dopo un periodo prolungato di pratica, non è più possibile distinguere la differenza tra il suono dell'inspirazione e quello dell'espirazione. Il suono descritto da Lahiri Mahasaya è come soffiare aria attraverso un buco della serratura. Affermò che esso è in grado di eliminare qualsiasi fattore esterno che causi distrazione, compresi i pensieri. Spiega che è come un rasoio che rimuove tutto ciò che è connesso alla mente. Il suono *shii shii* può essere facilmente intensificato per provocare il risveglio di *Kundalini*. In ogni caso, lascia sempre che questo suono avvolga completamente la tua mente.

Il Kechari Mudra è essenziale per la pratica dei Kriya superiori?

Secondo la letteratura di riferimento *Kriya*, raggiungere un perfetto *Kechari Mudra* (e quindi non limitarsi alla forma semplice descritta nel capitolo 6) è essenziale per essere iniziati ai *Kriya superiori*. Non è raro che un insegnante di *Kriya* chieda di eseguire il *Kechari* di persona invitandoli ad aprire la bocca e verificando che la lingua sia inserita nella cavità nasale. Sebbene l'effetto del perfetto *Kechari Mudra* sia significativo, sono dell'opinione che esso sia importante, ma non essenziale. È falso credere che non si possa raggiungere lo stato di *Eterna Tranquillità* finché non si è stabilizzati nel perfetto *Kechari Mudra*, cosa che ho sentito dire molte volte.

È difficile credere che il conseguimento di questo perfetto *Kechari* possa creare una netta divisione tra le persone. Quelli delle classi inferiori non saranno in grado di accedere ai *Kriya superiori* perché non saranno in grado di ottenere qualcosa di fisico in base alla loro costituzione invece che ai loro sforzi. Non saranno mai in grado di accelerare il loro percorso spirituale perché la natura non

ha fornito loro un frenulo più lungo o una faringe nasale più accessibile sulla punta della lingua! Trovo che questa idea sia assurda!

Sono convinto che la forma semplice del *Kechari Mudra* possa bastare a coloro che non riescono a raggiungere la forma perfetta.

Coloro che sono capaci di praticare un *Kechari Mudra* perfetto sono incoraggiati a utilizzarlo durante ogni parte della loro routine *Kriya*.

Il *Kechari* mi provocò uno stato di intontimento che durò un paio di settimane. Dopo aver sperimentato questa nebbia mentale, alla fine imparai a gestire tale condizione. Per questo a coloro che riescono ad assumere tale posizione della lingua consiglio di fare molta attenzione durante le prime tre settimane perché potrebbero provare una sensazione di "stordimento" che rende le facoltà mentali apparentemente ottuse. È bene essere consapevoli di questo e prendere in considerazione la possibilità di evitare di guidare o di lavorare, nel caso specifico che tale lavoro comporti una quantità significativa di rischio.

Ricordo la mia prima esperienza con il Kechari Mudra, in particolare di quando mantenevo tale posizione per molte ore

Una volta raggiunta la stabilità in questo *Mudra*, osservai alcuni effetti di esso. Talvolta questa tecnica consente alla punta della lingua di toccare il punto di confluenza del passaggio nasale all'interno della faringe nasale. Nella letteratura *Kriya*, il tessuto molle all'interno del naso dove si trovano i fori nasali è chiamato "*ugola sopra l'ugola*".

La punta della lingua tocca comodamente questa piccola area. Il respiro può diventare quasi immobile durante l'esecuzione della routine *Kriya*. Improvvisamente, lo sguardo è fisso sull'infinito senza guardare nulla di particolare. La mente è calma senza pensieri inutili. Lo stato di coscienza è caratterizzato da silenzio e trasparenza, con la mente che smette di chiacchierare.

La mente opera in modo più razionale e trae beneficio dal necessario riposo; ogni pensiero diventa più concreto e preciso. Durante le attività della giornata si diventa in grado di usare l'intuizione per gestire qualsiasi difficoltà pratica che potrebbe sorgere nella vita. La perfetta trasparenza di un ordine interiore rende possibile la risoluzione dei problemi.

La modestia è sempre apprezzata, ma quando tutto questo è sperimentato, non si può negare una grande euforia (come l'aver scoperto la lampada magica di Aladino). Una pratica con il *Kechari Mudra* rappresenta l'ideale

di perfezione nel *Kriya Pranayama*.

Mi ricordo in particolare i giorni in cui presi l'abitudine di trascorrere delle ore con la lingua in *Kechari Mudra*. Di tanto in tanto, andavo a fare una passeggiata. Quando incontravo qualcuno e mi fermavo a parlare, ero così felice che non riuscivo a trattenere lacrime di gioia.

All'improvviso sentivo la gioia esplodere nel mio petto e salire fino agli occhi. Concentrandomi sulle montagne lontane, cercavo di dirigere le mie emozioni in un modo di trasformare la mia gioia paralizzante in un rapimento estetico. Usavo questo come un modo per nascondere la mia gioia. Alla persona che mi stava davanti facevo notare la bellezza del paesaggio.

Paragonando la nuova condizione in cui trascorrevi tali giorni, a quella che ritenevo fosse la vita dei mistici, presi coscienza della difficoltà di vivere, di portare a termine i doveri quotidiani e mondani, senza sentirsi paralizzato da una sensazione di ebbrezza sempre presente! Credo di essere nato al *Kriya originale* quando realizzai i benefici della pratica del *Kechari Mudra* e sentii che la sua bellezza traboccava e inondava la mia vita.

... è difficile restare arrabbiati, quando c'è tanta bellezza nel mondo. A volte è come se la vedessi tutta insieme, ed è troppo, il cuore mi si riempie come un palloncino che sta per scoppiare... e poi mi ricordo di rilassarmi, e smetto di cercare di tenermela stretta, e dopo scorre attraverso di me come pioggia. E io non posso provare altro che gratitudine per ogni singolo momento della mia stupida piccola vita. (*American Beauty*, film; 1999)

PER QUALE MOTIVO SI DOVREBBE AFFRONTARE LA PRATICA DEI KRIYA SUPERIORI?

"Il percorso spirituale verso la realizzazione finale può essere raggiunto limitando la pratica alle tecniche del *Primo Kriya*." Questo disse Lahiri Mahasaya! Ma è anche vero che Lahiri Mahasaya giunse alla conclusione che la pratica del *Thokar* potesse fornire un notevole aiuto. Apprezzò il fatto che alcuni dei suoi studenti praticavano questa tecnica con grande intensità. In seguito, progredendo con l'esperienza, si rese conto che esistono altri mezzi che possono aiutare a raggiungere la perfezione nella pratica del *Kriya Pranayama*. Mi riferisco principalmente alla pratica del *Thokar Tribhangamurari*.

Per comprendere bene la situazione, proviamo ad esaminare un fatto ben

noto nella letteratura *Kriya*. Il *Kriya Yoga* può essere considerato come un percorso spirituale in quattro fasi.

Cominciamo col definire il concetto di nodi interiori. Forse il lettore ha già incontrato la frase di Lahiri Mahasaya: “Ogni sentiero religioso consiste di quattro tappe caratterizzate dallo sciogliere quattro "nodi" interiori (*Granti*): lingua, ombelico, cuore e *Muladhara*.” Questi nodi tendono ad ostacolare l'intero processo del *Kriya*. Essi nutrono il mondo delle emozioni superficiali e dei pensieri e sono la causa radice delle nostre miserie.

Il **NODO DELLA LINGUA** (*Jihuah – o Jihva – Granthi*). È una realtà fisiologica che la nostra lingua normalmente non entri in contatto con l'ugola né riesca ad entrare nella faringe nasale. Per questo motivo non possiamo accedere alla riserva di energia situata nella regione del *Sahasrara*.

Questo nodo si scioglie con la pratica del *Kechari Mudra*. L'evento più straordinario è quando il *Pranayama* è praticato col *Kechari* e il respiro che esce produce un bel suono simile a quello del flauto. Il suo potere di pulire la mente è come un “rasoio che taglia tutto ciò che ha a che fare con la mente.”

Il *Kechari Mudra* può aiutarci a sperimentare sottili cambiamenti nel nostro sistema psicofisico. Riusciamo a calmare i pensieri indesiderati e inutili che la mente produce continuamente.

Quando si realizza il *Kechari Mudra* si sente il valore di quegli istanti trascorsi con la lingua in tale posizione. La mente comincia a perdere il suo ruolo dispotico: dei momenti di incredibile calma e silenzio mentale pervadono l'essere.

La persona non può capire quello che gli sta succedendo, per lo meno non subito; può sentirsi come un convalescente appena uscito da uno stato in cui la mente era bloccata. Se all'inizio il *kriyaban* è intontito e disorientato, col tempo, comprende il valore insostituibile del *Kechari Mudra* e intuisce l'enorme spreco di energia che il nodo della lingua causa nella vita.

Col *Kechari Mudra* potremo ricevere il meglio dalla nostra pratica del *Kriya*. Molte trasformazioni sottili avverranno nel nostro sistema psico fisico: il più importante fra tutti è il quietarsi di tutti i pensieri non graditi e inutili.

Dopo aver ottenuto il *Kechari Mudra*, affrontiamo il **NODO DELL'OMBELICO** (*Nabhi Granthi*.) Esso si origina col trauma del taglio del cordone ombelicale, tale nodo consiste nella perdita dello stato di quiete in cui eravamo immersi prima della nascita. La sua essenza è la

spaccatura creata nell'intimo della persona.

Il lato spirituale di un uomo, che si manifesta anche come gioia e tranquillità, si stabilisce nei *Chakra* elevati e nella testa; il lato materiale invece si stabilisce nei *Chakra* bassi. Tale spaccatura è la sorgente di molte miserie: non ci può essere felicità duratura se l'unità originaria non è ricomposta, almeno parzialmente. Questo nodo si trova nel luogo in cui le correnti *Prana* e *Apana* si uniscono e attivano la corrente equilibratrice *Samana*. È necessario unire queste correnti per trovare la strada che conduce al cuore: ciò significa destare la corrente *Samana*.

L'attivazione della corrente *Samana* è un evento straordinario perché infonde la nostra coscienza con lo stato di *Equilibrio*, creando quella condizione indefinibile cui alcuni insegnanti di *Kriya* alludono come lo "stato di assorbimento del *Kriya*." Ne viene una profondità di pratica che è inimmaginabile per un principiante. Per questa ragione *Samana* è definito come una "freccia" che, partendo dal centro della "arco" del corpo, finalmente può arrivare al suo "obiettivo", il *Kutastha* e rivelare la luce spirituale.

Questo nodo si scioglie padroneggiando la tecnica *Navi Kriya*. Per poter comprendere quello che avviene per mezzo della sua azione, è necessario far riferimento al centro *Dantian*. Tale centro, introdotto dalla *Alchimia Interiore taoista* non è solo una ipotesi teorica ma una realtà tangibile. Ora, attraversare il nodo dell'ombelico significa raggiungere con la consapevolezza il centro *Dantian*. Si spiega che stabilirsi in questa zona, significa essere nato alla vita spirituale. *Dantian* è il luogo dove le energie sessuali, dell'amore e quelle spirituali sono raccolte e fuse insieme. Esso contiene la nostra peculiare vibrazione, la "nota" che incarna la nostra volontà di vivere nel corpo fisico. Nei libri di *Kriya Yoga* si afferma semplicemente che "il processo del *Samadhi* cominci nel centro dell'ombelico."

Cosa avviene quando il Navi Kriya non viene insegnato?

Altri fatti dovrebbero compensare la sua assenza. Per esempio sappiamo che durante l'espiazione del *Pranayama*, l'addome è tirato in dentro alla fine della espiazione e c'è una chiara percezione dell'ombelico che si muove verso la spina dorsale. Essere consapevoli di questo movimento può bastare in effetti a sostituire il *Navi Kriya* – purché pratichiamo il *Pranayama* per un numero consistente di volte.

Prendiamo in considerazione il **NODO DEL CUORE** (*Hridaya Granthi*, noto anche come *Vishnu Granthi*). Il Signore *Vishnu* è la divinità della conservazione. Questo nodo suscita il desiderio di conservare antiche

conoscenze, tradizioni e istituzioni. La compassione è prodotta insieme a un desiderio acuto di aiutare chi è nel bisogno. Tutto questo è molto bello, ma dobbiamo anche capire che, rimuovendo questo nodo, ci liberiamo da legami illusori che sono profondamente radicati nel nostro codice genetico.

Esso è responsabile delle emozioni superficiali che nutrono il mondo dei pensieri e coprono, soffocandolo, il reame dei sentimenti profondi. È la causa radice dell'attitudine umana ad essere influenzati dagli altri, ad accettare come vero quello che è ostentato dalla magnificenza di organizzazioni e chiese.

Lahiri Mahasaya scrisse che sciogliere questo nodo apre la porta del tempio interiore.

Fintanto che esso è ben forte in noi, non vi può essere contatto con la realtà spirituale: infatti il cuore batte all'impazzata non appena una qualche esperienza spirituale si sta avvicinando e distrugge in un attimo la calma e lo stato di grazia che, con tanta fatica, era stato creato.

Questo nodo si dissolve nella tradizione *Kriya* utilizzando la procedura del *Thokar*. Alla fine del capitolo 8 spiegherò l'importanza pratica del *Thokar* nel liberarci dai disastri prodotti nella nostra vita dalle emozioni frenetiche e violente che si manifestano improvvisamente. Vincendole, ovvero riuscendo a padroneggiarle, potremo entrare in uno stato di calma imperturbabile.

Quindi sarebbe opportuno affrontare, se le condizioni della vita lo permettono, almeno la pratica del *Thokar* conosciuto anche come *Secondo Kriya*. Tramite esso, il nodo del cuore è colpito tramite l'applicazione di una particolare pressione o colpo presso la sede di *Anahata Chakra*. Poi tale nodo è perforato continuando ad applicare la procedura del *Thokar* tante, tante volte.

Sciogliendo questo nodo un *kriyaban* diviene uno con l'elemento "aria" (il quarto dei cinque *Tattwas*) la cui sede è il quarto *Chakra*. I *Tattwa* sono i cinque elementi: terra, acqua, fuoco, aria ed etere (spazio). È stato spiegato che ogni cosa che esiste nell'universo è fatta di una combinazione di queste cinque forme di energia. Per un *kriyaban* la teoria dei *Tattwa* non costituisce un tema di inutile speculazione. Essi sono concepiti come una concreta successione di stati di coscienza, la cui intima essenza viene da noi sperimentata nel nostro ultimo viaggio verso la Coscienza Assoluta.

Entrare in sintonia con il *Tattwa* dell'aria, significa entrare in uno stato sublime: la consapevolezza del Suono e della Luce Divina vengono intensificate enormemente. Lo stato senza respiro è raggiunto perché il respiro è controllato dal plesso cardiaco.

Veniamo infine a parlare del **NODO DEL MULADHARA** (*Brahma Granthi*). La potente ostruzione alla base della spina dorsale, rappresenta la porta che l'energia deve attraversare per raggiungere il regno dello Spirito. Scioglierlo vuol dire raggiungere un perfetto stato di equilibrio, la fine di ogni tensione tra opposti, quello stato che Lahiri Mahasaya chiamava *Tranquillità*. Solo allora è possibile entrare liberamente attraverso la porta della spina dorsale nel regno dello Spirito.

Esso è il più grande ostacolo alla ricerca spirituale. Impedisce il libero movimento di *Kundalini* all'interno della spina dorsale. Senza sciogliere questo nodo, la meditazione non può essere efficace. Il mondo dei nomi e delle forme causa irrequietezza e impedisce alla mente di concentrarsi su un unico punto. La mente è intrappolata da ambizioni e desideri.

Sciogliendo questo nodo, lo schermo dell'illusione è spezzato e *Kundalini* è quindi libera di sollevarsi in tutto il suo potere e raggiungere il *Kutastha*. La consapevolezza legata al tempo si dissolve – lo *yogi* si stabilisce nel supremo *Atman* la cui sede è nel *Sahasrara Chakra*. La totale liberazione è raggiunta.

Si può affermare che questo nodo si trova anche nel *Kutastha*, poiché lì appare l'apertura della porta della spina dorsale. Il cosiddetto “occhio spirituale” non è altro che la visione della sezione trasversale della spina dorsale.

C'è una forte resistenza a conservare la visione dell'occhio spirituale. In alcuni testi ci si riferisce alle correnti *Avarana* e *Vikshepa*, che sono descritte come forze che distolgono ed ingannano la nostra concentrazione. Se riusciamo a vincerle, percepiremo l'occhio spirituale, ci entreremo con la coscienza e la nostra consapevolezza raggiunge l'emancipazione perfetta.

Ora come si scioglie questo nodo? Il mezzo più semplice e diretto è trattenere il respiro nel *Maha Mudra* e nello *Yoni Mudra*. Di grande valore è aumentare gradualmente il numero delle ripetizioni di *Om* nello *Yoni Mudra* di una al giorno fino ad un massimo di 200. Si raccomanda anche che venga eseguito un *Maha Mudra* per ogni 12 *Pranayama*. Tutto questo è possibile rimanendo nel campo degli insegnamenti forniti con il *Primo Kriya*.

Venendo a parlare dei *Kriya superiori*, sappiamo che per mezzo del *Secondo* e del *Terzo Kriya*, lo spazio del cuore si è illuminato. Ora è giunto il momento di ottenere una simile esperienza nella sede di ciascun *Chakra*.

Per ottenere questo, lo *Hatha Yoga* insegna ad utilizzar i *Bija Mantra* ⁴ Nel *Quarto Kriya* invece utilizziamo un diverso insegnamento per percepire i diversi colori dei *Tattwa*. Fare esperienza del *Tattwa* dell'Aria è uno stato così grande che molti vi rimangono legati per l'intera vita. Nel *Quarto Kriya* introdotto nel capitolo 8 si ha piena esperienza dei cinque *Tattwa*. È stato spiegato che dopo dodici *Pranayama* del *Quarto Kriya*, lo schermo dell'illusione è spezzato e la consapevolezza riesce ad entrare in *Sushumna* e a viaggiare verso il *Kutastha*.

La padronanza dello stato di assenza di respiro gioca un ruolo importante nell'ottenere il giusto effetto. Per questa ragione ci sono delle leggende che questo *Kriya* non fu dato se non a pochi discepoli. Io penso che Lahiri superò questa necessità creando il *Quinto Kriya*. Quando un *kriyaban* trova il tempo di occuparsi di questa procedura, molte esperienze splendide accadono e gli ultimi ostacoli interni sono eliminati uno dopo l'altro. Il risultato finale avviene dopo anni di lavoro serio.

Conclusione

In pratica i *Kriya superiori* si occupano di sciogliere due nodi: quello del cuore e quello del *Muladhara*. La pratica dei *Kriya Superiori* viene eseguita solo quando il respiro è diventato sottile e calmo per mezzo del *Kriya Pranayama* e, ovviamente, quando c'è tempo a sufficienza per tale pratica. Queste pratiche infatti si eseguono solitamente verso il periodo finale della vita, quando la persona è in pensione e i figli sono ormai cresciuti e indipendenti.

⁴ Un *Bija Mantra* è un "suono seme" che quando è cantato a voce o mentalmente manifesta il suo potenziale. Il primo elemento è **Terra** che rappresenta un solido fondamento per ogni inizio; il suo *Bija Mantra* è: "LAM." Il secondo elemento è **Acqua**, che è la sfera dell'Inconscio, delle emozioni e dell'intuizione. Il suo *Bija Mantra* è: "VAM." Il terzo elemento è **Fuoco** che governa il dominio della passione, creatività ed entusiasmo. Il suo *Bija Mantra* è: "RAM." Il quarto elemento è **Aria** che influenza la stabilità emotiva come pure l'immaginazione creativa. Il suo *Bija Mantra* è: "YAM." L'ultimo elemento è **Etere**, che controlla i mutamenti e la crescita; il suo *Bija Mantra* è: "HAM."

CAPITOLO 8

KRIYA YOGA DI LAHIRI MAHASAYA

(Kriya Superiori come spiegati dalla maggior parte delle scuole)

La mia attenzione è qui rivolta alle descrizioni dei Kriya Superiori che consentono a coloro che seguono il sentiero del Kriya di superare anche gli ostacoli interiori più ostinati. Le tecniche descritte comportano la pratica del Kumbhaka, ovvero il trattenimento del respiro.

I *Kriya superiori* vengono presentati in molte forme diverse, ma noi ora ci concentreremo sulla tradizione tramandata da *Panchanan Bhattacharya*, che è stato iniziato direttamente da Lahiri Mahasaya. Esistono due categorie di *Kriya*: il gruppo iniziale (che tratteremo in questo capitolo) richiede la capacità di trattenere il respiro per un lungo periodo di tempo. Questa abilità viene sempre sviluppata con grande cautela, in modo graduale.

Nel prossimo capitolo affronteremo il gruppo rimanente, il quale richiede di aver raggiunto, prima di essere praticato, lo stato di "respiro calmo". Lo stato di "*respiro calmo*" si manifesta quando il *kriyaban* raggiunge nella sua pratica del *Pranayama* un respiro lungo ma estremamente sottile, quasi inesistente. La gola non emette più alcun suono. Esprimere a parole lo stato di "respiro calmo" è un compito difficile. Solo coloro che lo hanno sperimentato nella propria pratica possono capirlo.

Le tecniche trattate in questo capitolo includono la tecnica *Thokar*, il *Thokar Evoluto* e *Pratichakra Omkar Kriya*. Al *Thokar* viene dato il nome di *Secondo Kriya*, mentre al *Thokar Evoluto* viene dato il nome di *Terzo Kriya* e infine al *Pratichakra Omkar Kriya* viene dato il nome di *Quarto Kriya*. Questi sono i nomi comunemente utilizzati dalle scuole collegate a *Panchanan Bhattacharya*.

INTRODUZIONE AI BANDHA

Nel *Secondo Kriya (Thokar)* utilizziamo i tre *Bandha*: *Mula Bandha*, *Uddiyana Bandha* e *Jalandhara Bandha*.

Essi possono essere definiti "chiusure" energetiche che agiscono come valvole per dirigere e contenere il flusso del *Prana* all'interno del corpo. La loro funzione è impedire la dispersione dell'energia e canalizzarla verso

la colonna spinale e *Chakra*. Nella pratica del *Thokar*, l'integrazione dei tre *Bandha* è essenziale: senza di essi, il lavoro respiratorio non può raggiungere la sua piena efficacia.

Abbiamo già parlato del *Mula Bandha* nel capitolo 6 spiegando il *Nadi Sodhana Pranayama*. Parliamo infatti della contrazione del perineo (zona tra l'ano e gli organi genitali). *Mula Bandha*, conosciuta come la '*chiusura alla radice*', è una pratica *yogica* caratterizzata da una consapevole pressione mentale e fisica sulla base della colonna vertebrale. Essa è considerata uno strumento essenziale per trasformare l'energia sessuale in forza spirituale e canalizzarla verso l'elevazione della coscienza.

Questa tecnica si distingue dall'*Aswini Mudra*, in cui si eseguono semplici contrazioni ritmiche dello sfintere anale. Nel *Mula Bandha*, invece, l'azione è più raffinata: si percepisce una chiusura verso l'alto, come se il pavimento pelvico fosse sollevato interiormente. Questo effetto può essere intensificato da un lieve movimento verso l'alto della zona pubica, che coinvolge il diaframma pelvico.

Sul piano energetico, *Mula Bandha* ha la funzione di invertire il flusso della corrente vitale *Apana*, che normalmente si muove verso il basso. Attraverso la contrazione consapevole, *Apana* viene guidata verso l'alto, fino a unirsi con *Prana* nella regione dell'ombelico. Questa unione stimola il flusso dell'energia lungo il canale centrale *Sushumna*, facilitando il superamento della dualità energetica rappresentata dai canali laterali *Ida* e *Pingala*.

Jalandhara Bandha consiste nel flettere il mento verso il petto e mantenere una leggera contrazione nella zona del collo e della gola. Questa tecnica aiuta a guidare il flusso dell'energia sottile dirigendola verso il *Chakra* del cuore.

Uddiyana Bandha consiste nel sollevamento dell'addome verso l'alto, dopo un'espirazione profonda. Esiste anche la possibilità di utilizzarla anche dopo la inspirazione ed è proprio questo che faremo durante la pratica del *Thokar* che stiamo per descrivere. Per attuare questa pratica è sufficiente tirare in dentro la regione dell'ombelico tanto quanto sia possibile. Si mantiene una lieve contrazione addominale per aumentare la percezione dell'energia nel *Manipura Chakra*. *Uddiyana Bandha* sarà accompagnata dalle altre due *Bandha*.

SECONDO KRIYA: THOKAR

Una volta che un *kriyaban* è esperto nella tecnica principale del *Kriya Yoga*, che è il *Pranayama*, può completare l'esercizio del *Kriya Yoga* aggiungendo la procedura *Thokar* alla sua routine.

In previsione della nostra spiegazione, possiamo dire che il *kriyaban* usa un "movimento repentino" per dirigere la sua forza interiore verso il *Chakra* del cuore. Il tratto distintivo del *Thokar* è definito da questo dettaglio tecnico. La mente sperimenta il vuoto e incontra uno stato di perfetta calma.

Istruzione pratica

Questa procedura comporta l'uso del *Vasudeva Mantra* 'Om Namō Bhagavate Vasudevaya' che ha 12 sillabe.⁵ Questo *mantra* è usato per toccare profondamente ciascun *Chakra*.

Abbassa leggermente il mento. Contrai moderatamente i muscoli nella parte inferiore della colonna vertebrale. Per creare pressione mentale sui primi tre *Chakra*, le mani hanno le dita intrecciate posizionate sopra l'ombelico. Aggiungendo *Uddiyana Bandha*, questa pressione viene raffinata. Inspira e solleva lentamente il mento mentre segui il movimento interiore del *Prana*. Recita mentalmente le sillabe del *Vasudeva Mantra*. *Om* viene cantato nel primo *Chakra*, *Na* nel secondo, *Mo* nel terzo, *Bha* nel quarto, *Ga* nel quinto e *Ba* nel *Medulla*. Quando hai finito di inspirare, trattieni il respiro, abbassa la testa in avanti e tocca il petto con il mento.

Sposta la testa a sinistra e gira il viso verso sinistra mentre sollevi il mento finché non è sopra la spalla sinistra e parallelo al terreno. Poi ruota la testa verso destra in direzione antioraria. Intona mentalmente *Te* nel *Chakra del cuore* quando la testa è volta in avanti ed è centrata tra le spalle e il mento è sollevato muovendo la testa indietro il più possibile. Continua a ruotare la testa in senso antiorario finché l'orecchio destro raggiunge la spalla destra, evitando di girare il viso verso destra.

Continua a ruotare finché il mento è di nuovo al centro e tocca il petto. Non fermarti, continua a ruotare spostando la testa verso sinistra, girando il viso verso sinistra e sollevando il mento finché non è sopra la spalla sinistra. In questo momento, contra i muscoli cervicali e canta *Va* nel *Chakra del cuore*.

Continua la rotazione verso destra. Raggiunto il punto centrale tra le spalle, piegati in avanti, porta il mento verso il petto con un movimento secco e canta mentalmente *Su* nel *Chakra del cuore*. Continua a trattenere il respiro in questa posizione per un conteggio mentale di sei.

Durante questa pausa è fondamentale praticare i tre *Bandha* (*Mula*,

⁵ Io lo ricevetti con la prima "v" cambiata in "b": "Om Namō Bhagabate Vasudevaya." Mi ci sono abituato e in questa forma lo scrivo nelle mie descrizioni.

Uddiyana e Jalandhara,) tutti insieme con grande intensità. Secondo gli antichi testi dell'*Hatha Yoga*, il *Pranayama* non può essere efficace senza i tre *Bandha*. Bene, questi *Bandha* possono essere sperimentati in questo preciso momento. La percezione dell'aumento di energia presente nella regione del cuore è un fattore decisivo.

Poi, tenendo il mento basso, espira piano. Canta mentalmente **De** in *Manipura*, **Va** in *Swadhisthana* e **Ya** nel *Muladhara*. La durata dell'espiazione dovrebbe superare la durata dell'inspirazione. Questo momento è molto importante. Se ti concentri sull'energia che si irradia dal cuore in tutto il corpo, rimarrai incantato dal potere che questa procedura può creare. Ripeti il processo *Thokar* per un minimo di 12 ripetizioni.

TERZO KRIYA: FORMA EVOLUTA DEL THOKAR

Il nostro prossimo *Kriya* è un'enorme accelerazione del *Secondo Kriya* che scioglie il nodo del cuore con maggiore forza. Il *Kumbhaka* per questo *Kriya* deve essere più lungo di quello pianificato nel *Secondo Kriya*. L'istruzione è di ripetere il colpo sul cuore, che abbiamo precedentemente descritto, numerose volte, mantenendo un *Kumbhaka* impeccabile. Viene spiegato che la porta di *Sushumna* viene aperta per mezzo di questa forma di *Thokar*. Dopo aver sperimentato esperienze di felicità, dolore, pace, ecc., la schiavitù materiale e psichica verrà tagliata via.

Istruzione pratica

Una volta che hai cantato **Su** nel cuore, trattieni il respiro, sposta la testa e il viso a sinistra sollevando il mento sopra la spalla sinistra e canta mentalmente **Te** nel *Chakra* del cuore. Continua a ruotare la testa nella stessa direzione antioraria. Quando la testa è centrata tra le spalle, canta **Va** nel *Chakra* del cuore. Dopodiché, inclina la testa in avanti, porta il mento al petto cantando **Su** nel *Chakra* del cuore. Trattieni il respiro e continua a ripetere questi movimenti il più a lungo possibile. Una volta completato lo sforzo, espira piano. Canta mentalmente **De** in *Manipura*, **Va** in *Swadhisthana* e **Ya** in *Muladhara*.

Ma ora prendiamo in considerazione ciò che Lahiri Mahasaya ha insegnato: "aumenta il numero di ripetizioni di una ogni giorno fino a raggiungere 200 ripetizioni del movimento, trattenendo sempre il respiro!" È essenziale evitare di sentirsi a disagio! La pratica di questa procedura con un numero aumentato di ripetizioni di *Thokar* è limitata a una volta al giorno.

Riflettiamo sulla difficoltà di aumentare le ripetizioni dei movimenti della testa mantenendo comunque un Kumbhaka perfetto

Chiediamoci: è fattibile compiere comodamente 200 rotazioni senza interrompere lo stato di *Kumbhaka*? Nonostante riduciamo i nostri movimenti all'essenziale, soddisfare questa richiesta sembra essere un compito arduo. Dopo 20-30 ripetizioni, diventa comune per i *kriyaban* rimanere bloccati e ansimare per riprendere fiato. Sarebbe accettabile muovere la testa in modo estremamente veloce? Non sarebbe una buona idea.

Pensa a una possibile spiegazione di ciò che accade a coloro che affermano di aver raggiunto quell'obiettivo. Quando qualcuno si avvicina al limite della sua capacità di trattenere il respiro, un piccolo, quasi impercettibile, sospiro d'aria può essere rilasciato quando il mento viene abbassato verso il petto. Forse una piccolissima, quasi impercettibile quantità di d'aria entra quando il mento viene sollevato.

Nota che ho scritto "quasi impercettibile"! È evidente che una persona non esegue alcun atto particolare di inspirazione o espirazione. Il *kriyaban* è ignaro di questo fatto, e il fenomeno avviene spontaneamente e inconsciamente. Questo *kriyaban* può essere convinto di star mantenendo una perfetta apnea.

Sono dell'opinione che questo sia il modo per raggiungere l'obiettivo di 200 rotazioni. È possibile che praticare in questo modo, che percepiamo come imperfetto, alla fine si verifichi in condizioni migliori? In effetti riflettiamo su come questi ripetuti movimenti del *Thokar* possono agire sui gangli nervosi della regione del cuore influenzare il sistema cardio-respiratorio centrale.

Queste condizioni sono in grado di consentirti di raggiungere l'obiettivo di 200 ripetizioni perfette? Non so rispondere. Ma non posso pensare che l'esperienza di 200 rotazioni avvenga in uno stato di sofferenza indicibile. Devo per forza credere che essa avvenga in uno stato di coscienza caratterizzato da un aumento della sensazione di libertà dalle leggi fisiche. Sottolineo che quanto scrivo si basa esclusivamente sul mio punto di vista personale.

QUARTO KRIYA: PRATICHAKRA OMKAR KRIYA

Il centro del cuore è dove il *Prana* diventa stabile durante il *Secondo* e il *Terzo livello del Kriya*. Il *Quarto Kriya* può essere impiegato per raggiungere uno stato di *Prana* costantemente stabile in tutto il *Sushumna*, specificamente in ogni *Chakra*. Il *Muladhara Granti* viene trafitto attraverso la pratica del *Quarto Kriya*.

Esistono numerose varianti di questa tecnica. Tutte condividono la stessa caratteristica: attraverso una profonda inspirazione, l'energia di ogni *Chakra* viene sollevata e trattenuta nel *Kutastha* il più a lungo possibile senza alcun disagio. Imparare a trattenere il respiro sempre più a lungo si ottiene in genere aumentando gradualmente il tempo in cui lo si trattiene.

Nel *Kutastha*, i sei *Chakra* sono visti come un insieme di sei lune. Si afferma che si deve essere in grado di mantenere il *Prana* nel *Kutastha*. Se il *Prana* inizia a scendere lentamente sotto la gola, deve essere sollevato di nuovo nel *Kutastha*. Ripetendo 12 cicli dell'intera procedura con un'eccellente stabilità mentale, è possibile andare oltre i regni di stabilità precedentemente raggiunti. Questo metodo porterà alla dissoluzione del 'guscio' creato dalla nostra mancanza di consapevolezza della nostra natura divina.

Istruzione pratica

Concentrati sul *Muladhara Chakra*. Contrai i muscoli che si trovano in prossimità della sua posizione fisica. Prendendo un respiro profondo, immagina il *Muladhara Chakra* che sale fino al punto tra le sopracciglia, dove lo percepirai come una luna piena. Non toccare gli altri *Chakra*. Durante questa azione, non esistono.

Trattieni il respiro e presta attenzione allo spazio interiore tra le sopracciglia. Il *Kechari Mudra* renderà questo compito facile.⁶ C'è una particolare esperienza di colore che avviene tra le sopracciglia. Canta il *Vasudeva Mantra* (*Om Na Mo Bha Ga Ba Te Va Su De Va Ya*) tre volte mentre trattieni il respiro. Posiziona attentamente le sue sillabe al centro del *Kutastha*.

Espirare lentamente è un buon modo per abbassare questo *Chakra* dal punto tra le sopracciglia alla sua vera sede nella spina dorsale. Esegui

⁶ "Ke-chari" si traduce letteralmente come "lo stato di coloro che volano nel cielo, nell'etere." Un particolare "spazio" viene creato nella regione tra la punta della lingua e il punto tra le sopracciglia ed è percepito come un "vuoto" sebbene non sia un vuoto fisico. Immergendosi in questo spazio è più facile per un *kriyaban* percepire il "ritmo" di ciascun *Chakra*.

un'azione simile anche per i *Chakra* 2, 3, 4, 5 e il *Medulla*. Assicurati di contrarre i muscoli della colonna vertebrale situati vicino alla sede del *Chakra* quando lo sollevi nel *Kutastha*.

Per completare il ciclo, attrai di nuovo il *Medulla* nel *Kutastha* e rimettilo nella sua posizione. Esegui la stessa azione anche per i *Chakra* 5, 4, 2, 1. Sii consapevole di una particolare esperienza di luce nel *Kutastha* in ogni momento. La chiave per spezzare il nodo del *Muladhara* è fare esperienza dei diversi *Chakra* in questo modo. La pratica del *Quarto Kriya* è terminata quando la procedura descritta viene ripetuta 12 volte.

La tradizione del *Kriya* prevede che i *Chakra* siano collegati ai cinque *Tattwa*, che includono terra, acqua, fuoco, aria ed etere.⁷ Offrire ogni *Tattwa* individualmente alla luce dell'occhio spirituale, raccogliendolo e intensificandolo nella regione tra le sopracciglia è il modo più efficace per dissolvere il guscio finale dell'illusione. Questo è l'enigma che circonda la dissoluzione del nodo di *Muladhara*. Quando ciò accade, *Kundalini* si muove e si solleva.

Affrontiamo il delicato argomento di aumentare le ripetizioni del *Vasudeva Mantra* nel centro del *Kutastha* per ogni *Chakra*. Gradualmente, si dovrebbero raggiungere trentasei ripetizioni per ogni *Chakra* trattenendo il respiro. Questo è ciò che dice la tradizione. Siamo in uno scenario identico a quello che abbiamo incontrato con il *Terzo Kriya*. Cantare questo *Mantra* 36 volte lentamente e trattenere il respiro in quel momento rende questo risultato praticamente impossibile, rendendolo una vera tortura. Rispetto e registro ciò che la tradizione ci ha tramandato.

Tuttavia, credo che il concetto di "*perfetto trattenimento del respiro*" dovrebbe essere sostituito con il concetto di "*respiro calmo*", che è un respiro molto sottile e praticamente inesistente. Cercare di raggiungere una condizione innaturale sarebbe un'idea assurda per sforzare e ferire il nostro corpo. Per evitare di sentirsi inferiori, suggerisco di aumentare alcuni numeri e di accontentarsi di essi. Credo che sia meglio enfatizzare l'intensità della concentrazione e la gioia e il benessere derivati dall'esercizio.

Dopo aver completato il numero necessario di cicli della tecnica del *Quarto Kriya*, il praticante dovrebbe rimanere in silenzio in modo contemplativo. La mente deve gradualmente separarsi da tutti i diversi pensieri immergendosi profondamente nella vastità della quiete e

⁷ Si spiega che ogni cosa che esiste nell'universo è costituita dalla combinazione di queste cinque forme di energia. Per un *kriyaban* la teoria dei *Tattwa* non è un tema di inutile speculazione. Essi sono concepiti come una concreta serie di stati di coscienza, la cui essenza viene realizzata durante il viaggio del devoto verso dimensione dello Spirito.

dell'equilibrio perfetto. Non ci sono altre *Sadhana*.

Conclusione

Come affermato in precedenza, ci sono essenzialmente due metodi per insegnare i *Kriya superiori*. Il primo metodo è stato descritto in questo capitolo. Ora stai riflettendo su cosa fare con queste istruzioni. Penso che vorresti sperimentare queste tecniche e decidere quali saranno incluse nella tua routine finale. È comune per gli individui continuare a praticare il *Secondo Kriya*. Spero che tu trovi il tempo per imparare e praticare con entusiasmo, e anche per comprendere il secondo modo in cui sono stati insegnati i *Kriya Superiori*. Nonostante sia impegnativa, questa esperienza sarà senza pari. Ne parleremo nel prossimo capitolo.

Come ho ricevuto le informazioni condivise nel presente capitolo

Ero a conoscenza prima della pubblicazione di questo libro che il *Secondo Kriya* originale era composto dalla tecnica *Thokar* e che la stessa procedura ripetuta più volte era nota come *Terzo Kriya*. Ho ricevuto una descrizione dettagliata dei movimenti del *Thokar* da due amici che mi scrissero dagli Stati Uniti. Fu data loro da un maestro indiano che aveva vissuto a lungo negli Stati Uniti prima di morire. L'insegnante fu iniziato da *Sri Dubey*, che si affidò agli insegnamenti di *Panchanan Bhattacharya*.

CONSIDERAZIONI SULLA TECNICA PIÙ IMPORTANTE TRA LE TRE APPENA ESPOSTE IN QUESTO CAPITOLO – IL THOKAR (SECONDO KRIYA)

Nei suoi diari Lahiri Mahasaya scrisse:

Il respiro è normalmente orientato esternamente. Se, attraverso la pratica del *Pranayama*, è orientato internamente, allora è possibile, attraverso la tecnica del *Thokar*, aprire la porta del tempio interiore. Con una forte azione sul *Chakra Anahata* la porta si apre. Si verifica un profondo assorbimento e questo stato diventa stabile per un periodo prolungato.

Riflettendo su questi insegnamenti, si comprende come il *Thokar* venga indicato come il perfezionamento del *Kriya Pranayama*. È quindi una pratica che, prima o poi, ogni *kriyaban* è chiamato ad affrontare.

Viene raccomandata proprio per questo, e non presenta particolari pericoli: il trattenimento del respiro che prevede è generalmente sostenibile dalla grande maggioranza delle persone.

Desidero ora soffermarmi su un effetto molto importante che questa pratica può avere nella vita concreta di chi percorre un cammino spirituale: il controllo delle emozioni superficiali e potenzialmente distruttive. Controllare non significa reprimere o eliminare le emozioni, ma renderle mature, cioè mantenerle sotto la guida della saggezza e del discernimento.

Il problema delle emozioni superficiali

Riflettiamo su un fatto molto comune. Le nostre emozioni sono spesso superficiali perché nascono da paure, insicurezze e pessimismo. Saperle contenere e proseguire con equilibrio anche di fronte a conflitti dolorosi è fondamentale. Tra gli effetti più preziosi della pratica del *Thokar* vi è proprio la capacità di evitare che emozioni impulsive ci conducano a decisioni irreparabili.

Nei testi orientali ho cercato riflessioni profonde sul tema delle emozioni, ma spesso ho trovato solo classificazioni teoriche: emozioni “positive” (affetto, felicità, appagamento) contrapposte a emozioni “negative” (invidia, aggressività, illusione). Tuttavia, al di là di queste distinzioni, il punto centrale è un altro: emozioni superficiali e incontrollate possono provocare veri disastri nella nostra vita.

Tutti sappiamo quanto improvvise esplosioni emotive — violente, frenetiche, quasi isteriche — possano emergere in noi e poi svanire rapidamente. In quei momenti percepiamo una realtà alterata ma estremamente convincente, che ci spinge ad agire con precipitazione, come in uno stato febbrile alimentato da un piacere viscerale e ingannevole.

Quando la passione infiamma l'intero essere, diventa quasi impossibile ascoltare il buon senso. È come una grandinata estiva: prima si forma e si addensa nell'aria, poi cade improvvisamente provocando danni. Allo stesso modo, nella nostra immaginazione può maturare lentamente il processo che conduce a decisioni fatali.

Nei nostri sogni ad occhi aperti, l'idea di rinunciare a qualcosa di valido ma impegnativo può trasformarsi in una visione seducente del futuro. Ciò che prima ci sembrava codardia può apparire come una liberazione luminosa. È come un cielo cupo che improvvisamente si schiarisce e si tinge di un azzurro brillante. Ma questa luminosità può essere illusoria.

Le conseguenze delle decisioni impulsive

Quando agiamo spinti da emozioni seducenti ma immature, possiamo aprire la strada alla catastrofe. Una decisione sbagliata, presa con ostinazione, può condurre a una vita di rimpianti. Talvolta sembra che una persona difenda ostinatamente “il proprio diritto al dolore e alla sofferenza”, come affermò Mère, la persona più vicina a Sri Aurobindo.

Un impulso incontrollato può portare qualcuno ad abbandonare un percorso di studi, una professione sognata per anni, o a interrompere relazioni profonde con il partner, con gli amici o con la famiglia. In quei momenti nessun consiglio ha più peso: le parole degli amici più sinceri vengono respinte.

Spesso la rottura di legami importanti nasce dal sentirsi criticati o non compresi. L'orgoglio può trasformare un'osservazione sincera in un'offesa insopportabile. Le critiche, anche quando sono costruttive, vengono vissute come un atto di crudeltà. Più sono penetranti, più fanno male, come se si stesse inghiottendo una pietra dura e tagliente.

Anche un *kriyaban* può convincersi di seguire la voce del cuore, mentre in realtà è guidato da frustrazioni e ferite interiori. Può respingere ogni argomento contrario e agire in modo autodistruttivo, sorpendendo chi gli sta vicino.

Dopo giorni o mesi, può emergere un senso di pesantezza. Tuttavia la mente costruisce un sottile inganno: la convinzione di non aver potuto agire diversamente. Anche quando sarebbe possibile tornare sui propri passi, l'orgoglio può impedire di farlo. L'orgoglio prevale, mentre l'azione distruttiva sarà goduta con voluttà ininterrotta, circondata da lampi di azzurro.

Nel profondo del cuore rimane un dolore persistente, e parte delle aspirazioni spirituali resta imprigionata in un passato che non si ha il coraggio di rivedere con sincerità.

Il ruolo del Thokar (Secondo Kriya)

Il modo più efficace per intervenire su questo meccanismo distruttivo è una pratica intensa e sincera del *Thokar* (*Secondo Kriya*).⁸ Attraverso un lavoro costante e disciplinato, questa tecnica può trasformare gradualmente il nostro modo di reagire.

Comprendere davvero il *Kriya* di Lahiri Mahasaya significa anche riconoscere quanto la pratica del *Thokar* possa incidere sulla nostra vita quotidiana e sul modo in cui ci relazioniamo con le persone più vicine.

Non si tratta solo di un esercizio avanzato per perfezionare il *Kriya Pranayama*, ma di uno strumento di maturazione interiore: un mezzo per portare equilibrio, lucidità e responsabilità nelle nostre scelte.

⁸ "Intensiva" significa superare le 48 ripetizioni di *Thokar* per diversi mesi. Un altro modo, di valore immenso, è quello di completare la routine incrementale del *Thokar Tribhagamurari* che descriveremo nel capitolo 9

KRIYA YOGA di LAHIRI MAHASAYA

(Seconda parte dei Kriya Superiori come spiegati da Satya Charan Lahiri)

Qui mi concentro sulla descrizione di altri Kriya Superiori che possono essere praticati mentre ci si trova in uno stato di "respiro calmo". Non c'è alcun tentativo di trattenere il respiro o di allungarlo.

Queste tecniche sono state insegnate nella scuola di *Satya Charan Lahiri*, che le apprese da suo padre *Tincouri Lahiri*, figlio di *Lahiri Mahasaya*. [Il Maestro *Ashoke Kumar Chatterjee* mantenne vivo questo lignaggio.]

In questa scuola, le tre tecniche che ora qui descriverò vengono chiamate *Secondo*, *Terzo* e *Quarto Kriya* tuttavia, per evitare confusione con le tecniche descritte nel capitolo precedente userò delle parentesi per tali nomi e le chiamerò *Quinto*, *Sesto* e *Settimo Kriya*. Questo infatti è il nome che diede loro *Panchanan Bhattacharya*. Ci sono buone ragioni per cui penso che la pratica ideale dei *Kriya superiori* dovrebbe iniziare con l'ottavo capitolo e poi procedere con queste ulteriori tecniche.

Cominciamo con il *Quinto Kriya* che verrà dato in tre passi: *Amantrak*, *Samantrak* e *Thokar*. L'*Anahata Chakra* è direttamente influenzato dal *Thokar* descritto nel capitolo precedente, ma questo nuovo *Thokar* (che è anche chiamato *Thokar Tribhangamurari*) influenza in modo speciale il *Muladhara Chakra*. È chiarito che quando questo *Chakra* viene colpito, l'energia *Kundalini* si sposterà al *Chakra* del cuore. Quindi il *Thokar Tribhangamurari* conclude l'azione del *Thokar* che è stato spiegato nell'ottavo capitolo. La caratteristica principale di queste procedure è che vengono eseguite nello stato di "respiro calmo", che è il risultato della lunga pratica del *Kriya Pranayama*.

La forma *Tribhangamurari*, che è il simbolo di *Sri Krishna*, è il punto di partenza per l'introduzione di questi *Kriya superiori*. *Tribhanga* è una posizione del corpo utilizzata nell'arte e nella danza tradizionale indiana. In piedi, il corpo si piega in una direzione particolare per quanto riguarda le ginocchia, un'altra direzione per i fianchi e poi una direzione diversa per le spalle e il collo. *Krishna* che suona il flauto è comunemente raffigurato con una delle sue gambe inferiori incrociate sull'altra.

Quello sotto è un disegno copiato dai diari di Lahiri che rappresenta la spina dorsale come gli apparve nel Kutastha.

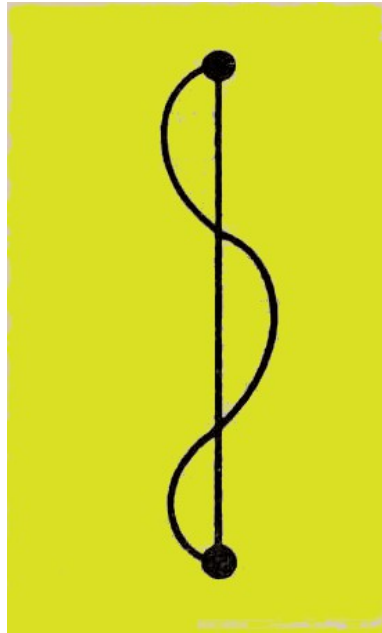


Fig. 8

Per percepire questa forma, inizieremo incidendola nel nostro corpo muovendo la nostra consapevolezza lungo un percorso prescritto, e poi accompagnandola con il *Vasudeva Mantra*. Alla fine, questa percezione sarà rafforzata attraverso l'uso di specifici movimenti della testa. Ripetendo queste procedure molte volte, sperimenteremo una trasformazione significativa. Salendo da *Muladhara* alla testa e poi scendendo attraverso il percorso delle tre curve, dodici centri spirituali saranno profondamente stimolati.

Secondo alcuni, il movimento *Tribhangamurari* viene percepito spontaneamente quando il *Kriya Pranayama* viene praticato per un gran numero di volte. Penso che esso venga percepito dopo molti tentativi di guidare la propria consapevolezza lungo il cammino prescritto. È difficile dire cosa accade quando percepiamo tale movimento perché non ci sono parole per descrivere una realtà che va oltre la nostra immaginazione. Il movimento *Tribhangamurari* sembra davvero appartenere a un altro mondo.

Le tre procedure, *Amantrak*, *Samantrak* e *Thokar*, non dovrebbero essere praticate contemporaneamente. Incomincia padroneggiando la percezione di *Amantrak* e poi, senza indugio, padroneggia le seguenti. Se invece scegli di saltare queste fasi e di procedere subito con il *Thokar*, potresti ottenere un risultato molto povero che ti deluderebbe.

QUINTO KRIYA: MACRO MOVIMENTO TRIBHANGAMURARI

[Questa tecnica è chiamata *Secondo Kriya* dalla scuola di *Satya Charan Lahiri*]

Primo stadio di pratica: Amantrak

Lascia libero il respiro, non pensarci, dimenticalo completamente. La lingua può essere in *Kechari Mudra* o in *baby Kechari*. Solleva lentamente la tua consapevolezza lungo il canale spinale, da *Muladhara* a *Bindu*. Il punto *Bindu* si trova nella parte posteriore della testa un po' sotto il *Sahasrara Chakra*, dove l'attaccatura dei capelli forma come un vortice.

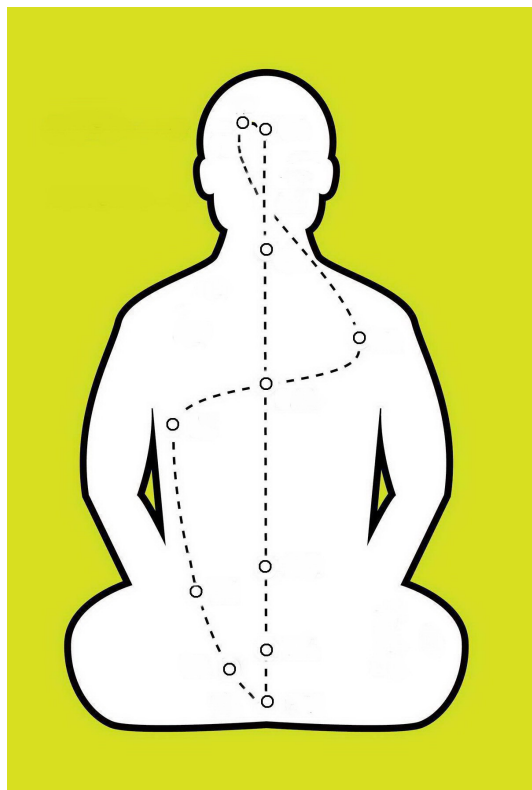


Fig. 9 Sentiero Tribhangamurari visto da dietro

Poi, il *Prana* e la consapevolezza si muovono lentamente lungo il percorso *Tribhangamurari*. Tale percorso nasce *Bindu*, sale leggermente verso la parte **sinistra** del cervello, e poi scende verso la parte **destra** del corpo. Quando raggiunge un punto specifico nella schiena che è circa 5-6 centimetri sopra l'altezza del capezzolo destro, gira e si sposta verso **sinistra**, attraversando il nodo cardiaco. Una volta raggiunto un punto nella schiena che cade 5-6 centimetri sotto l'altezza del capezzolo sinistro, cambia di nuovo direzione e punta verso *Muladhara*. La procedura, che prevede di salire e scendere, dura circa un minuto.

In questa procedura, il respiro viene completamente dimenticato. Siete liberi di sperimentare un modo di respirare quasi impercettibile, finché è utile. In seguito, provate a percepire mentalmente il movimento *Tribhangamurari*, dimenticando il respiro che sarà libero e molto calmo. Questa tecnica è nota come '*Amantrak*', che significa "senza l'uso di un *mantra*". Ci è stato spiegato che il movimento completo di *Amantrak* ha la durata di circa un minuto. Se qualcuno completa un giro in un tempo più breve, come 40 secondi, non dovrebbe pensare che la pratica sia errata

Vogliamo ora sottolineare l'elemento essenziale di questa pratica. Il suo nucleo è il continuo aumento della pressione mentale durante l'intero circuito. Pensa al movimento fisico di spremere un tubetto di dentifricio quasi vuoto con una matita per eliminare ogni traccia di dentifricio. Questa immagine ti dà un'idea chiara di quanta pressione mentale devi applicare durante questo processo. Con grande concentrazione e volontà, puoi aumentare senza limiti il flusso di energia lungo il percorso *Tribhangamurari*.

La routine suggerisce di ripetere questa tecnica 25 volte al giorno per due settimane. Ripetila 50 volte al giorno per altre due settimane; poi, 75 volte al giorno per altre due settimane, e così via fino a raggiungere 200 volte al giorno per due settimane. L'istruzione *Samantrak* dovrebbe essere praticata solo a questo punto.

Seconda fase della pratica: Samantrak

La pratica di *Samantrak* prevede l'uso di un *mantra*. Anche in questa procedura, il respiro viene completamente dimenticato. Questo è il modo ufficiale di insegnare, ma sei libero di sperimentare una tecnica di respirazione quasi impercettibile, purché non ti spinga a muoverti troppo velocemente. Le sillabe *Om*, *Na*, *Mo*, *Bha* e *Ga* vengono vibrare rispettivamente nei primi cinque *Chakra*, con *Ba* che viene vibrato in *Bindu*. *Tee* (con *eee...* prolungato) viene pronunciato nel centro superiore, situato sul lato sinistro del cervello. Le sillabe *Va*, *Su*, *De* e *Va* vengono posizionate in quattro nuovi centri fuori dalla spina dorsale; *Yaaa* viene vibrato in *Muladhara*.

Questi cinque nuovi centri sono in realtà cinque "vortici" nel flusso principale della corrente, quindi non rappresentano un nuovo insieme di *Chakra*. La vibrazione di ogni sillaba agisce come un *Thokar* mentale, o come un tocco che avviene nell'immobilità. Eseguendo la tecnica lentamente, c'è tutto il tempo affinché questa stimolazione sia molto efficace. Anche il percorso *Samantrak* dura circa un minuto. In ogni caso, 40/45 secondi sono un tempo eccellente. Lo scopo di questa procedura è

replicare ciò che abbiamo fatto in *Amantrak* e rafforzare la pressione mentale sull'intero percorso vibrando mentalmente le 12 sillabe del *Mantra*.

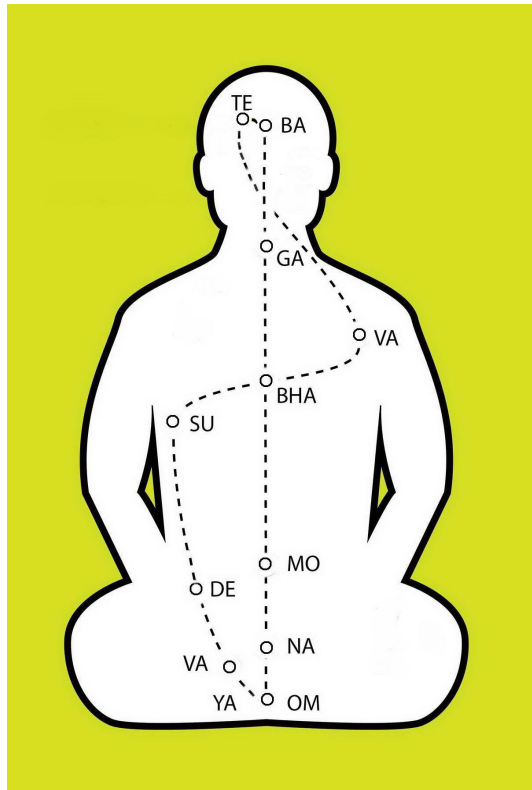


Fig. 10 Sentiero Tribhangamurari arricchito dalle sillabe del Mantra

Le ripetizioni di pratica giornaliere consigliate per la pratica *Samantrak* ora rimangono le stesse. Fallo 25 volte, una volta al giorno, per due settimane. Poi 50 volte, una volta al giorno, per due settimane... e così via fino a 200 volte.

Non avere fretta

Amantrak e *Samantrak* ti fanno percepire una specifica sensazione di movimento all'interno del tuo corpo. È meglio applicare la procedura *Thokar* solo quando questo flusso di energia è ben impresso nella tua coscienza. Le sillabe del *Mantra*, *Om Namō Bhagabate Vasudevaya*, sono piantate in ogni centro con grande cura e influenzeranno il tuo umore. È come attivare diverse luci lungo il percorso a tre curve. È come se il sole di un cielo limpido stesse finalmente entrando nella tua pratica. Scoprire uno stato di estasi precedentemente sconosciuto ti consentirà di sperimentare appieno la bellezza della vita.

Alcuni studenti tentano di assaporare immediatamente il potere del *Thokar Tribhangamurari* conducendo esperimenti sporadici e disordinati con *Amantrak* e *Samantrak*, senza seguire le suddette regole. Ciò che avrebbe potuto essere sperimentato con il *Thokar* potrebbe rimanere per sempre inaccessibile a queste persone sfortunate.

Terza fase della pratica: Thokar

[Tieni presente che questo *Thokar* non è lo stesso di quello menzionato nel Capitolo 8]

Dimentica il respiro. Le mani con le dita intrecciate sono posizionate sulla zona dell'ombelico per sollevare la regione addominale, con conseguente pressione mentale sui primi tre *Chakra*. Appoggia il mento sul petto e guida lentamente la tua energia e consapevolezza lungo la colonna vertebrale da *Muladhara* a *Bindu*.

Mentre "tocchi" ogni *Chakra* internamente con le sillabe del *Mantra*, il tuo mento si solleva lentamente. *Om* è posizionato nel primo *Chakra*, *Na* è posizionato nel secondo... ecc. Quando energia e consapevolezza raggiungono *Bindu*, il mento è parallelo al terreno.

Ora inizia la discesa dell'energia. È importante descrivere la discesa con cura poiché è la parte più delicata. La descrizione dei movimenti corretti della testa richiede un minimo di pazienza. A prima vista, sembrano complessi. Il flusso di energia lungo il percorso *Tribhangamurari* è sincronizzato con il movimento della testa. I movimenti sono stati creati in modo logico ed efficiente per favorire il particolare flusso sinuoso di energia e consapevolezza.

Muovi la faccia verso sinistra di qualche centimetro senza cambiare direzione, quindi riportala al centro sollevando il mento. Durante questo movimento il flusso energetico interno si sposta dal *Bindu* a un punto più alto sul lato sinistro del cervello, come mostrato nel disegno. Fai una pausa e pronuncia mentalmente la sillaba *Tee* mentre rimani in questa posizione. Gira il viso verso destra con un movimento lento. Si muove solo il viso, non il tronco. Durante questo movimento, il flusso energetico interno si sposta dal settimo punto nel cervello al punto della schiena sul lato destro.

Questi semplici movimenti accompagnano perfettamente la discesa dell'energia. Qui avviene il primo dei cinque colpi psicofisici: il mento tocca brevemente la spalla destra e il suono di '*Va*' viene vibrato nell'ottavo centro. Per facilitare il contatto con il mento, la spalla compie un piccolo movimento verso l'alto. Nel caso in cui non riuscissi a raggiungere la spalla destra con il mento, cerca di avvicinarti il più possibile. In caso contrario,

affidati esclusivamente alla forza mentale e alla vibrazione della sillaba 'Va' per stimolare l'ottavo centro.

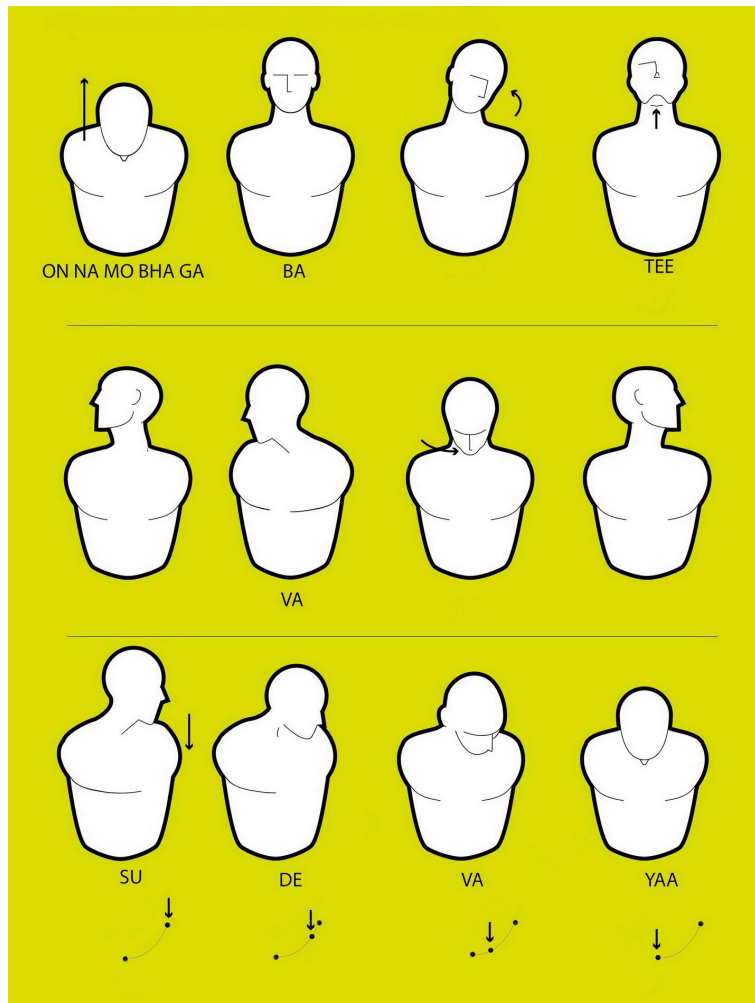


Fig. 11 Thokar Tribhangamurari visto da davanti

Quindi la faccia si gira lentamente verso sinistra, accompagnando il flusso interno di energia dall'ottavo al nono centro, attraversando il quarto *Chakra*. Se possibile, il mento dovrebbe essere posizionato il più vicino possibile alla spalla sinistra. Il secondo colpo avviene quando il mento tocca brevemente la spalla sinistra e la sillaba 'Su' viene cantata mentalmente nel nono centro. La spalla compie un piccolo movimento verso l'alto per facilitare il contatto con il mento.

Quando *De* e *Va* vengono posizionati nel decimo e undicesimo centro, si verificano altri due colpi. In questa modalità, il mento si sposta lentamente verso il centro del torace e tocca la clavicola sinistra. Vengono dati due leggeri colpi alla clavicola sinistra in posizioni intermedie. Inutile dire che i colpi vengono dati quando vengono vibrato le sillabe del *Mantra*. Infine, si colpisce il centro del petto mentre si vibra la sillaba 'Ya' in *Muladhara*. Ripeti tutta questa procedura 36 volte.

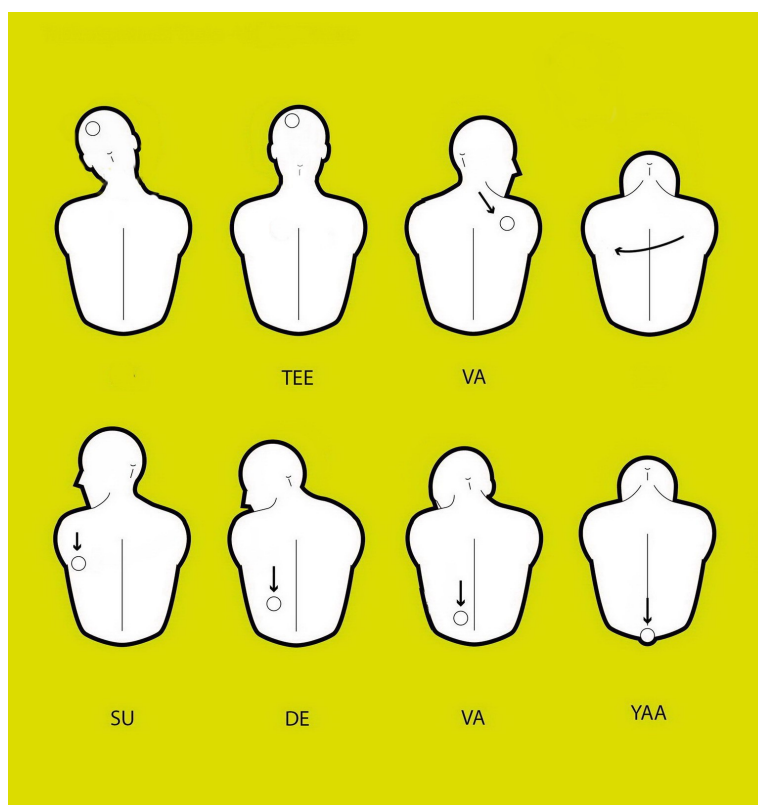


Fig. 12 Gli stessi movimenti (solo la discesa) visti da dietro

In sintesi, i movimenti della testa con i cinque colpi hanno incoraggiato un'ulteriore intensificazione della pressione mentale lungo l'intero circuito *Tribhangamurari*. Ora ti puoi rilassare eseguendo un semplice *Pranayama mentale* o una pratica minima di *Samantrak*. La supervisione di un esperto aiuta a prevenire problemi, che includono problemi fisici come sforzi eccessivi e dolore alle vertebre cervicali e ai muscoli del collo. Si dovrebbero evitare movimenti bruschi; al contrario, si dovrebbe usare una grande concentrazione mentale. Per alcune settimane, si consiglia di evitare di praticare questo *Thokar* ogni giorno. È meglio praticarlo ogni due o tre giorni.

Nota

I movimenti della testa durante questa procedura aumentano l'intensità del flusso *Tribhangamurari*. Il problema è che molti *kriyaban* si concentrano esclusivamente sui colpi e non si rendono conto dell'importanza di generare pressione mentale lungo ogni millimetro del percorso. La nostra prima esperienza è stata una sensazione di movimento che sale lungo la spina dorsale e scende lungo il percorso a tre curve. Attraverso la procedura *Samantrak*, abbiamo migliorato la percezione dei 12 centri. Ora, dobbiamo

sentire che i movimenti della testa sono perfettamente coerenti con il movimento interno *Tribhangamurari*, millimetro per millimetro.

Per intensificare la percezione del flusso interno, possiamo creare una pressione mentale lungo ogni sua parte. I movimenti della testa sono progettati per premere su ogni millimetro del percorso. Muovere lentamente il mento dovrebbe essere fatto come se stessi cercando di superare una forte resistenza. Il nostro suggerimento era simile allo spremere un tubetto di dentifricio quasi vuoto con una matita per estrarre l'ultimo pezzettino.

Routine incrementale del Thokar Tribhangamurari

Il prima possibile, cerca di terminare il graduale processo incrementale di questa procedura. Ciò segnerà un momento significativo nella tua vita. Le dosi prescritte sono: 36x1, 36x2, 36x3,... 36x35 e 36x36. È normale che trascorra una settimana tra una fase e l'altra! Questa routine è di fondamentale importanza. I risultati sono potenti e comportano una significativa trasformazione interiore. Questo compito richiede un minimo di 8-10 mesi per essere completato.

Amantrak e *Samantrak* avevano una pratica quotidiana, ma *Thokar Tribhangamurari* avrà una pratica incrementale settimanale. Il materiale subconscio portato in superficie da una forte azione sul *Muladhara* e sul *Chakra* del cuore ha bisogno di molto tempo per essere metabolizzato.

Il processo inizia con 36 cicli; una settimana dopo, pratici 36x2, poi 36x3 e aumenti gradualmente fino a raggiungere 36x36 ripetizioni. Ciò significa che ci sono 1296 cicli completi! Riesci a immaginare i forti effetti di questa azione? 1296 implica che inizi al mattino e finisci la sera, ripetendo la stessa azione più volte. Migliorerai sicuramente la tua capacità di aprire la porta di *Sushumna*! Questa esperienza è stata preparata da te praticando 36x35 e prima 36x34... ecc... Va notato che hai praticato *Amantrak* e *Samantrak* per diversi mesi!

Cosa ricordo di questa esperienza

Ogni ricercatore dovrebbe sentirsi libero di vivere questa esperienza come la propria intuizione suggerisce. Durante la mia pratica della routine incrementale del *Thokar Tribhangamurari*, ho osservato che essa diveniva estremamente efficace se praticata, da un punto specifico in poi, sussurrando le sillabe del *Mantra*.

È ovvio che la prima parte della sessione incrementale di *Thokar Tribhangamurari* prevede il mantenimento della posizione *Kechari Mudra*

e la chiusura della bocca. Dopo la prima metà della sessione, ho provato a smettere di usare *Kechari* e iniziare a sussurrare tutte le dodici sillabe mentre le indirizzavo mentalmente verso la posizione dei centri. Le sillabe del *Mantra* generano una sensazione di calore in ogni centro. Un tocco leggero abbinato a un'intenzione mentale ha un potere speciale che porta gioia.

Notevole è ciò che accade durante il movimento di ritorno verso il basso, in particolare quando si usano le ultime sei sillabe, e in particolare l'ultima, cantata in *Muladhara*. In quel beato istante, ho scoperto che se desidero aumentare la gioia la ottengo immediatamente!

Nei miei diari, ho descritto quell'esperienza: 'In quei momenti, è diventato naturale per me sussurrare le diverse sillabe del *Mantra*. Dopo ogni sillaba, c'era una breve pausa che era isolata e protetta da qualsiasi fretta. In un istante sono riuscito a percepire una dolce radiazione emanare dal centro in cui mi trovavo. Ciò ha aumentato l'esperienza di gioia, che era illimitata. La sera ho sentito il suono delle campane che proveniva da un villaggio remoto, che era come una cascata di luce! La sorpresa fu così inaspettata che il mio cuore scoppiò di gioia. Aprii gli occhi, ma non prestai attenzione a nulla in particolare. Tale bellezza era un miracolo di gioia; era impossibile sostenere la sua intensità! Un pensiero ricorrente continuava a venirmi in mente: "Mai ad un essere umano è stata data così tanta gioia!"

IMPORTANTE INFORMAZIONE SUL MOVIMENTO TRIBHANGAMURARI

Il percorso *Tribhangamurari* come lo ho illustrato nella Fig. 8 è quello che fu spiegato a un discepolo diretto di *Satya Charan Lahiri* negli anni 1978/79. Contattai tale discepolo anni fa dopo aver interrotto i miei contatti con *Shibendu Lahiri*, da cui avevo appreso il percorso *Tribhangamurari* in un modo che non mi convinceva affatto. La persona che contattai chiarì i miei dubbi e fu così gentile da inviarmi una fotocopia del disegno tracciato con mano tremolante dall'ormai anziano *Satya Charan*.

Alcuni anni dopo, ricevetti da fonti affidabili un ulteriore chiarimento. Precisamente, in anni precedenti a quelli in cui la persona che contattai aveva ricevuto l'iniziazione, *Satya Charan Lahiri* aveva illustrato questo percorso con una lieve modifica. Proviamo a chiarirla.

Nel tragitto illustrato da *Satya Charan* quando arrivi al sesto punto e canti *Ba*, dov'è il settimo punto? Un po' più in alto a sinistra ovviamente. È in tal modo che io ho sempre praticato ed è a questo insegnamento che mi sono riferito in questo capitolo. La modifica spiegata da *Satya Charan*, sembra che fosse riservata agli studenti evoluti. Una volta raggiunto il *Bindu*, è

necessario salire ulteriormente fino al settimo *Chakra*, attraversare l'osso del cranio, poi salire ancora di circa 12 cm. Poi girarsi a sinistra e scendere fino alla ghiandola pineale dove si recita la sillaba *Tee*. Tutto il resto rimane uguale come spiegato in questo capitolo. Per esempio l'ottavo centro è situato in un punto specifico nella schiena che è circa 5-6 centimetri sopra l'altezza del capezzolo destro....

Per chi, onde percepire con più facilità il percorso *Tribhangamurari*, utilizza il respiro, chiariamo che dopo aver inspirato, raggiunto *Bindu* cantando *Ba*, si incomincia un'espiazione lenta sentendo la corrente che da tale punto sale, trafigge il cranio, sale ancora di vari centimetri, piegandosi a sinistra e poi gira verso il basso verso la ghiandola pineale dove si canta *Tee*....

Satya Charan spiegava che questa particolare parte del percorso, che sale verso il settimo *Chakra* e poi scende, è rappresentata nell'iconografia del *Signore Shiva*. Se il lettore fa una ricerca, vedrà che in alcune immagini, il fiume Gange si fa strada tra le ciocche dei capelli di *Shiva* e scende alla sua sinistra sulla terra. Bene, secondo *Satya Charan* questa è un'indicazione della parte iniziale del movimento *Tribhangamurari*. Era tale informazione che lui condivideva con le persone che iniziava.

Secondo la mia convinzione, il fatto di scendere dall'alto e perforare la ghiandola pineale è un'esperienza che per qualcuno può essere importante.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Tante volte mi son chiesto da dove, ovvero da quale tradizione, provenisse l'insegnamento del *Tribhangamurari*. Se noi consultiamo i comuni libri di *Yoga*, non troviamo nulla di simile. Invece se ci basiamo sulle informazioni che provengono da persone che hanno avuto un contatto con gli insegnamenti di Lahiri Mahasaya, lo troviamo solo presso un esiguo numero di insegnanti.

Penso che quando Lahiri tornò a Benares (Kashi, oggi Varanasi) dopo aver incontrato *Babaji* ed essere da lui iniziato al *Kriya Yoga*, egli aveva con sé un solo insegnamento: il *Kriya Pranayama*. Non ho idea se tale insegnamento fosse identico a quello che lui diede ai suoi primi discepoli.

Da persona consapevole delle difficoltà dell'essere umano che vive non da eremita ma da persona impegnata nella vita, cercò sempre di adattare ai suoi discepoli la procedura del *Kriya*. Penso che sia stato lui a concepire la semplice tecnica del *Maha Mudra*, come pure del *Navi Kriya* e forse anche dello *Yoni Mudra*.

In seguito, avendo appreso dai suoi discepoli Musulmani la procedura che loro chiamavano *Dhikr* o *Zikr*, pensò che essa potesse rappresentare un

importante aiuto è così integrò anche questa tecnica nei suoi insegnamenti.

La mescolò al *Pranayama*, ma la diversificò da questo riservando tale insegnamento ai suoi discepoli più evoluti in una iniziazione successiva alla prima. Quindi chiamò questa pratica *Secondo Kriya*. Essa venne comunemente conosciuta come *Thokar*. Questa tecnica venne perfezionata in seguito e divenne il *Terzo Kriya*. L'intuito e la esperienza di Lahiri lo portò poi a concepire la pratica del *Quarto Kriya*.

Credo che non avesse ancora idea del movimento a tre curve *Tribhangamurari*. Infatti, un giorno lo sperimentò nel *Kutastha* e ne fece un disegno nei suoi diari. Questo disegno rappresenta tale movimento come osservato frontalmente. Per avere una idea di come anche noi potremmo percepirlo, bisogna invertire in tale disegno la destra con la sinistra. La figura n.8 che trovate all'inizio di questo capitolo si basa proprio su questa inversione.

Situò idealmente questo percorso entro il corpo umano dove la spina dorsale è la linea verticale di tale disegno. Poi le tre curve vengono visualizzate scendendo dalla cima della testa a sinistra, nel busto a destra e a sinistra raggiungendo infine il *Chakra Muladhara*.

Si accorse che tale percorso poteva essere percepito entrando in uno stato particolare chiamato “stato del respiro calmo.” Lui stesso oppure i suoi discepoli decisero poi di insegnare questa procedura con molta gradualità e così nacquero le tecniche preparatorie chiamate *Amantrak* e *Samantrak*.

Trovò logico applicare alla percezione del movimento *Tribhangamurari* cinque forti stimolazioni (*Thokar*) e fece un disegno di tale pratica che appare in qualche riproduzione di un suo diario. Venne deciso anche il numero di ripetizione consigliati per ciascuna pratica.

Anni fa ricevetti una informazione riguardante un *Kriya yogi* che aveva ricevuto l'iniziazione dalla organizzazione di P.Y. e poi l'aveva lasciata per mettersi a insegnare il *Kriya* per conto proprio. Egli era solito insegnare il *Kriya Pranayama* come una tecnica da praticare con un respiro lungo che saliva entro la spina dorsale e scendeva lungo il percorso *Tribhangamurari*.

Io capisco che questo in linea teorica si possa fare e probabilmente potrebbe anche essere utile ma credo che il *Kriya Pranayama* dovrebbe sempre essere praticato solo nella spina dorsale dove la corrente *Sushumna* è presente. È solo in seguito, quando il respiro si calma, o addirittura scompare, che è possibile percepire il percorso a tre curve.

Avvenne infine una ultima intuizione. Lahiri Mahasaya si rese conto che il movimento *Tribhangamurari* potesse essere percepito anche entro ciascun *Chakra* situati nella spina dorsale come pure entro gli altri sei centri situati lungo il sentiero di discesa a tre curve. Fece alcuni disegni di tale

esperienza. Tali disegni sono di difficile interpretazione. La tecnica che noi chiamiamo *Micro movimento Tribhangamurari* nacque da tale intuizione.

SESTO KRIYA: MICRO MOVIMENTO TRIBHANGAMURARI

[Questa tecnica è chiamata *Terzo Kriya* dalla scuola di *Satya Charan Lahiri*]

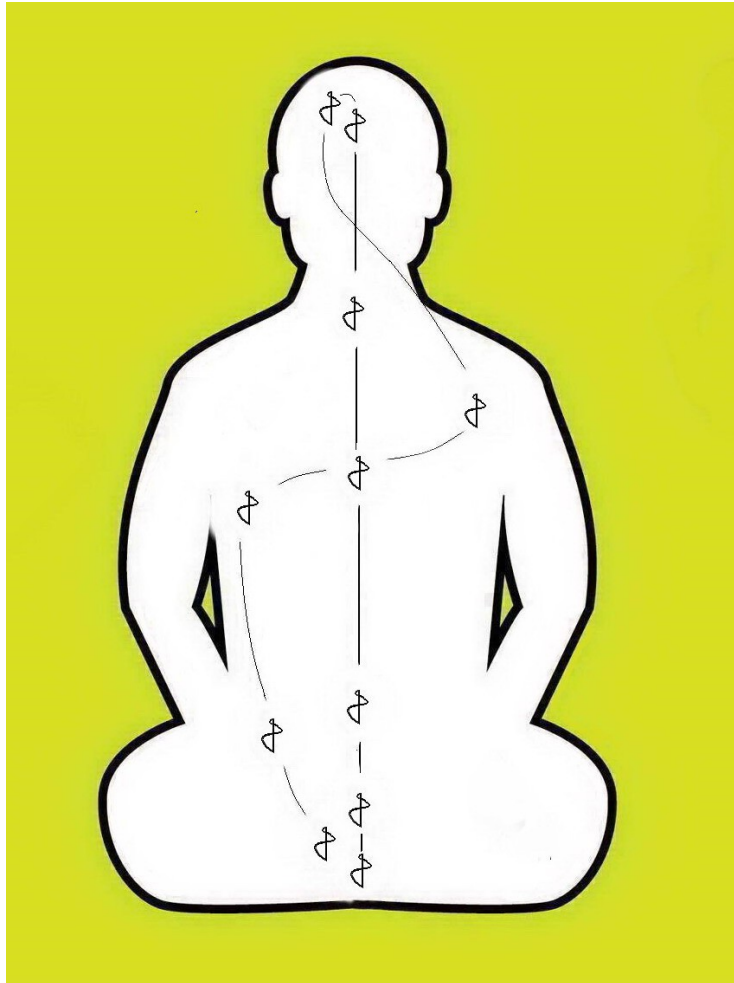


Fig. 13 Micro movimento Tribhangamurari in ciascuno dei 12 centri

Il movimento *Tribhangamurari* è presente in piccole dimensioni in ognuno dei dodici centri. Ci riferiremo ad esso come *micro movimento Tribhangamurari*.

Il modo in cui lo si percepisce è molto sottile. La ripetizione di questo lavoro in ogni centro su e giù può richiedere una notevole quantità di tempo. È tipico che le persone utilizzino questa tecnica negli ultimi anni della loro vita. Una volta terminato il lavoro nei dodici centri, la pratica

potrà essere ripetuta nel *Kutastha*, dove ci si prepara per il *Mahasamadhi*, l'uscita cosciente finale dal corpo al momento della morte.

Questo *Kriya* viene insegnato in due fasi: *Amantrak* e *Samantrak*. La pratica è nota come *Muladhara Granti Ved*, che è l'atto di sciogliere il nodo del *Muladhara*. Senza usare citazioni retoriche, posso dire che seguendo questo metodo, si può sfuggire ai vincoli di tempo e spazio e raggiungere lo stato spirituale più elevato.

Istruzione pratica: come percepire il Micro movimento

Il nostro primo passo è imparare a sperimentare questo *micro movimento* in piccole dimensioni senza alcun *Mantra*. Questa pratica è chiamata *Amantrak micro*.

Prova questo esperimento: respira profondamente e solleva il *Prana* da *Muladhara* all'occhio spirituale tra le sopracciglia. Abbassa leggermente il mento, trattieni il respiro e fissa il *Muladhara Chakra*. Visualizzalo come un disco che giace piatto e ha un diametro di una moneta. Mentre espiri lentamente, prova a tracciare il *micro movimento Tribhangamurari* in una dimensione più piccola su quel disco.

Il tempo che ci vuole è irrilevante - può essere breve o lungo, non importa. Premi idealmente il disco con una forza costante ma moderata, come se stessi tenendo una penna e tracciando un segno preciso e chiaro. Da questo punto in poi, dimentica il respiro.

Ripeti questa pratica mentalmente nel primo *Chakra*. Passa al secondo *Chakra* e ripeti lo stesso procedimento. Continua a cercare di percepire il *micro movimento* nei *Chakra* 3, 4 e 5, poi in *Bindu*. Poi nel centro che è sopra *Bindu*, poi nei quattro centri che si trovano fuori dalla spina dorsale e termina questo tuo primo ciclo in *Muladhara*. Inizia ad aumentare la pressione mentale su ogni centro praticando tre cicli di *Amantrak micro* ogni giorno abbandonando gradualmente il fatto di inspirare profondamente per sollevare il *Prana* ed espirare lentamente mentre percepisci il *micro movimento*. Dimentica totalmente il respiro. Realizza la percezione del *micro movimento* nello '*stato di respiro calmo*'. Procedi in questo modo per almeno tre mesi prima di iniziare a usare le sillabe del *Vasudeva Mantra*.

Micro movimento Tribhangamurari utilizzando il Mantra

Utilizza respiro e *Kechari Mudra* per sollevare il *Prana* dal *Muladhara Chakra* e dirigerlo nell'occhio spirituale. Osservando da questa posizione, visualizza il *Muladhara Chakra*. Ora puoi respirare liberamente. Ripeti mentalmente le sillabe '*Om-Na-Mo-Bha-Ga-Ba-Te-Va-Su-De-Va-Ya*'. Fai questo *Japa* senza fretta. Prova a vedere come questo canto mentale del *Mantra* crea il *micro movimento Tribhangamurari* in questo *Chakra* e

renditi conto di come tale canto aggiunga più pressione ad esso. Evita di muovere la colonna vertebrale o la testa rimanendo immobile. Qui, tutta la potenza della pressione deve essere ottenuta ripetendo le sillabe del *mantra*. Ogni sillaba è come una piccola "pulsazione."

Tieni conto di ciò che abbiamo spiegato per migliorare la percezione del *macro-movimento Tribhangamurari*. Invece di recitare mentalmente le sillabe, puoi sussurrarle a bassa voce. Bene, questo metodo rimane valido anche qui. Fai molti tentativi per determinare se questo metodo ti può essere utile.

La durata di un *micro movimento* è determinata dalla velocità con cui ripeti il *Mantra*. Per un gran numero di persone, dura circa 10 secondi. Ricorda la raccomandazione di Lahiri Mahasaya: "Non avere fretta!" Cerca di sentire la differenza tra andare piano e andare veloce. Il tuo potere sarà immenso se ti muovi a un ritmo lento. Ripeti il *Vasudeva Mantra* tre volte. Dopo aver percepito il micro movimento tre volte, ripeti il processo per i *Chakra* 2, 3, 4 e 5, seguiti da *Bindu*, quindi, il punto sopra *Bindu* a sinistra, quindi i quattro centri fuori dalla spina dorsale e infine *Muladhara*. Questo è un "ciclo".

Come hai imparato a fare mentre ti familiarizzavi col *micro movimento* senza utilizzare il *mantra*, anche ora impara a percepire bene il *micro movimento* dimenticandoti del tutto del respiro.

Eeguire una pratica con tre cicli è un ottimo modo per concludere qualsiasi routine di *Kriya Yoga*. Alla fine, rimani consapevole della luce che percepirai nella parte superiore della testa. Se non procedi con troppa fretta, entrerai in uno stato che può essere descritto come 'oltre il tempo.' Dopo aver praticato in questo modo, se riesci a trovare il tempo per sdraiarti sulla schiena (*Savasana*), otterrai uno stato particolare di quiete fisica e mentale. L'energia *Kundalini* potrebbe ascendere al *Chakra* del cuore e rivelare il *Kutastha*. Se riesci a pianificare una routine incrementale di questa procedura, puoi aumentare il numero di giri per sessione fino a 20.

La bellezza di questa tecnica è ultraterrena, misteriosa ed eterea. Le rovine delle illusioni passate si trasformano in porte di realizzazione spirituale. La parte più profonda della realtà *Omkar* è incarnata in questo movimento interiore. Percepirla implica sradicare qualsiasi tipo di dualità presente nei *Chakra* e di conseguenza, nella propria coscienza. Il centro tra le sopracciglia sembra fondersi con ogni *Chakra*, riunendoli in un'unica realtà. Lo stato di assorbimento che si genera avendo questa particolare percezione in ogni *Chakra* è ineguagliabile. Nasce una fiamma d'amore per il Divino. La natura e l'importanza di questo *micro movimento* sono state

rivelate solo da poche scuole *Kriya*. Purtroppo, molte persone sono alla ricerca frenetica di sostituti irraggiungibili!

SPECIALE ROUTINE INCREMENTALE DEL MICRO MOVIMENTO TRIBHANGAMURARI DA ESEGUIRSI NELL'ULTIMA PARTE DELLA VITA

Quando ho ricevuto questa istruzione, mi è stato detto che questa speciale routine incrementale del *micro movimento Tribhangamurari* è un ritorno pacifico all'origine, una preparazione per 'morire per sempre.' Ciò simboleggia l'eterna libertà. *Yoni Mudra*, che viene eseguito ogni notte quando un *kriyaban* mira a rimuovere la consapevolezza dal corpo e si prepara al sonno, che è una "piccola morte", è un'azione simile a questa. Il modo più efficace per prepararsi all'uscita cosciente dal corpo al momento della morte (*Mahasamadhi*) è attraverso questa speciale ultima routine incrementale.

Ci sono molte storie su possibili modi *Kriya* per lasciare il guscio fisico durante il processo di *Mahasamadhi*, ma non possiamo garantirne l'autenticità. Il metodo tipico è il *Thokar*, secondo alcuni, mentre altri suggeriscono procedure che si svolgono esclusivamente in *Kutastha*. È ragionevole supporre che eseguire i movimenti fisici di *Thokar* non sia sempre fattibile. L'unica azione possibile potrebbe essere quella di focalizzare la consapevolezza sulla colonna vertebrale o sul punto tra le sopracciglia.

Chiariamo come si realizza questa routine finale

Abbiamo 36 sessioni di pratica in questa routine incrementale. La novità è che la maggior parte di queste sessioni dura più di un giorno. Il primo giorno si percepiscono 36 *micro movimenti* in ognuno dei 12 centri. Nella seconda sessione è necessario percepire 36x2 *micro movimenti* in ogni centro. [Si sperimentano 72 *micro movimenti* senza interruzione nel primo *Chakra*, poi 72 nel secondo *Chakra* e così via...]

La terza sessione si pratica dopo alcuni giorni e prevede 36x3 *micro movimenti* in ogni centro. Poi passano altri giorni. Il gruppo 36x4 prevede una pratica che può durare un giorno intero. I passaggi successivi, che sono 36x5, 36x6, 36x7, 36x8, di solito richiedono un giorno intero e una parte del giorno seguente. Questa è una cosa che normalmente non si fa: dormire una notte intera tra le due parti di quella che è considerata una singola sessione.

È fondamentale che ci si riprenda più o meno immediatamente dopo essersi svegliati la mattina del giorno seguente. Non è consentito andare al lavoro e si suggerisce di rimanere in silenzio, impedendo qualsiasi opportunità di

conversazione. Naturalmente il buon senso deve sempre prevalere: una risposta cortese è sempre un dovere se qualcuno ci parla. È chiaro che se le sessioni successive durano diversi giorni, l'ultima sessione durerà circa 12 giorni!

Per essere sicuri che tutti abbiano capito, proviamo a descrivere cosa succede durante l'ultima sessione: si percepiscono 36x36 micro movimenti in ogni centro! Ciò significa: 1296 micro movimenti in *Muladhara*, 1296 in *Swadhisthana* e così via, per finire di nuovo dopo diversi giorni in *Muladhara* con 1296 percezioni.

È importante notare che non è consentito saltare alcuna fase. Non pensare "durante la mia prossima vacanza estiva, troverò facilmente una dozzina di giorni per praticare 36x36". No! Non è così che funziona. Percepire il micro movimento 36x36 volte in ogni centro richiede di averlo percepito 36x35 volte in precedenza. E prima di questo, 36x34 volte, e così via

Questa è davvero un'impresa incredibile. Ci saranno numerose esperienze meravigliose e tutti gli ostacoli interni saranno dissolti uno per uno. Quando la pratica è finita, ci si rende conto che la propria esperienza non può essere descritta perché la beatitudine sperimentata la cancella parzialmente dalla memoria. Con l'avvicinarsi della vecchiaia, un *kriyaban* dovrebbe sforzarsi di sfruttare al meglio la possibilità di godere del piacere di completare il numero consigliato di ripetizioni, senza mai cedere alla tentazione di praticare troppo velocemente.

Significato del micro movimento e ricordo della routine incrementale

Nel capitolo 4 avevo sottolineato come *Swami Hariharananda* aveva molto insistito sul parlare delle tre qualità del Divino. Secondo tale insegnamento noi possiamo avere esperienza diretta e autentica del Divino per mezzo della percezione i almeno una delle sue qualità che sono: suono interiore (suoni sottili emesso da ciascun *Chakra* che poi si fondono nel suono cosmico di *Om*), esperienza di luce interiore, percezione di una particolare sensazione di movimento (una specie di oscillazione o di pressione.)

Io mi ero concentrato principalmente sulla percezione dei suoni interiori, pochissimo sul secondo aspetto di luce e ancora meno sulla sensazione di movimento. Ebbene ora la percezione del micro movimento *Tribhangamurari* aveva colmato appieno questa mia mancanza e reso magnificamente più completo il mio sentiero spirituale.

E ora parliamo delle difficoltà di questa impegnativa routine incrementale e accenniamo alla sua bellezza. Spesso, la mia pratica veniva sopraffatta da una sonnolenza inarrestabile. Sullo schermo interiore della consapevolezza, apparivano molte immagini che erano sogni ad occhi aperti. Cambiare la

posizione delle gambe, praticare *Maha Mudra* frequentemente o fare una breve pausa non risolsero la situazione. Non c'era modo (caffè, tanto sonno...) di prevenire la sonnolenza; non c'era altro da fare che accettare la situazione e abituarsi a praticare rimanendo sempre mezzo assonnati.

Molto spesso, come ho menzionato precedentemente, trovavo utile sussurrare dolcemente le sillabe, non cantarle mentalmente. Una sera, durante un pomeriggio che volgeva al termine, praticavo seduto su una spiaggia, circondato da persone che non mi disturbavano ma che sentivo camminare nelle vicinanze. Ogni volta che percepivo che esse mi stessero guardando, fingevo di leggere un piccolo libro che avevo sempre tenuto aperto sulle ginocchia. La beatitudine era travolgente.

Durante il tramonto, mi appoggiai con la schiena a una roccia e praticai con gli occhi chiusi. Il cielo era un cristallo indistruttibile e infinitamente trasparente, e le onde cambiavano sempre colore. Dietro le lenti scure dei miei occhiali da sole, i miei occhi erano pieni di lacrime. La mia unica possibilità per descrivere quello che provai è ricordare una poesia.

La parte finale del film *Mahabharata* comprende un canto indiano ispirato alla *Svetasvatara Upanishad*.

Conosco questo grande Spirito, che è radioso come il sole e trascende ogni nozione materiale di oscurità. Solo coloro che hanno una conoscenza di Lui possono andare oltre i confini della nascita e della morte. L'unico modo per liberarti è conoscere questo Grande Spirito. Non c'è altro modo.

Quando il canto ripeteva 'Non c'è altro modo', compresi che non avrei mai abbandonato questo stato e questa pratica incredibile e meravigliosa.

SETTIMO KRIYA: MICRO MOVIMENTO TRIBHANGAMURARI IN KUTASTHA

[Questa tecnica è chiamata *Quarto Kriya* dalla scuola di *Satya Charan Lahiri*]

Alla fine della vita, dopo aver completato tutto il lavoro nei 12 centri, ci si può concentrare solo sul *Kutastha*. L'obiettivo principale di questo compito è penetrare la stella del *Kutastha*. Non ci sarà bisogno di *Pranayama*. Ripetere mentalmente le sillabe del *Mantra* nello spazio tra le sopracciglia è l'unico metodo da praticare fino a quando non emerge la forma *Tribhangamurari*. È ovvio che questa esperienza non è creata da una procedura di visualizzazione. L'esperienza avrà luogo al momento giusto.

Secondo la spiegazione, durante la fase finale della vita, il *kriyaban* riconosce il momento giusto per lasciare questo corpo, e questa consapevolezza si verifica circa sei mesi prima. La tecnica *Thokar* è

spiegata come implicante l'abbandono del corpo. Controllando tutte le nove porte del corpo e focalizzando la mente e il *Prana* sul centro del cuore, il *kriyaban* si immergerà nel sacro Suono di *Om*.

Diventare uno con *Brahma* vuol dire che non ci sarà alcun ritorno. Non c'è altro destino più importante di questo. L'obiettivo del *kriyaban* è **non fare ritorno**.

Detto questo, qui si conclude la mia illustrazione delle tecniche *Kriya* di Lahiri Mahasaya. Provo a spiegare perché ho deciso di aggiungere altre due parti a questo libro. Prevenire il fallimento nel Cammino Spirituale è il tema della terza parte del libro. Mi sforzo di individuare le ragioni per cui alcuni individui lamentano di non sperimentare effetti positivi dalla pratica del *Kriya Yoga* e, di conseguenza, tendono ad abbandonare questo sentiero.

A mio avviso, il problema non è che alcune tecniche siano state praticate in modo errato, ma che questi ricercatori non abbiano sviluppato l'atteggiamento appropriato nei confronti della pratica del *Kriya Yoga*. Spiego quindi la differenza tra un percorso spirituale "pulito" e un percorso spirituale "inquinato". C'è molto su cui riflettere su questo argomento.

Rimanendo sempre nella terza sezione del libro, prendo in considerazione l'utilità pratica del *Japa*. Passo poi a mostrare delle somiglianze tra alcuni percorsi mistici e il *Kriya Yoga* e infine riprendo il discorso sulle routine incrementali

La quarta sezione del libro è dedicata alla discussione di due importanti varianti del *Kriya originale* di Lahiri Mahasaya. Queste varianti presentano dei punti estremamente interessanti che potrebbero rivelarsi utili ad alcuni ricercatori. Nei due rimanenti capitoli fornisco alcune riflessioni su come creare una routine personale che sia efficace e produca risultati chiaramente evidenti. L'ultimo capitolo è dedicato ad alcune riflessioni sugli insegnamenti di P.Y.