

## PARTE IV: INSEGNAMENTI DI ALTRE TRADIZIONI KRIYA

### CAPITOLO 14

#### KRIYA YOGA COME INSEGNATO DA SWAMI HARIHARANANDA

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

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

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

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

Nota

Dopo la morte di *Swami Hariharananda* si sono formate varie scuole di *Kriya* che diffondono i suoi insegnamenti. Ci sono delle lievi differenze su come essi definiscono gli insegnamenti: per esempio alcune scuole chiamano *Terzo* e *Quarto Kriya* quello che qui chiamo *Terzo Kriya* e chiamano *Quinto* e *Sesto Kriya* quello che qui chiamo *Quarto Kriya*.

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

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

## PRIMO KRIYA

Attraverso la ripetizione quotidiana di questa pratica, un *kriyaban* impara a familiarizzarsi con la realtà *Omkar*. Riesce a percepire i tre principali aspetti del Divino all'interno di ciascun *Chakra*: suono interiore, luce spirituale e sensazione di movimento.

Grande importanza viene data ai *Piegamenti* e al *Maha Mudra*. La forma del *Kechari Mudra* qui prescritta è molto semplice: la punta della lingua è volta verso l'interno. Essa tocca il palato molle raggiungendo con pazienza l'ugola e rimanendo in contatto con essa.

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

---

<sup>1</sup> In questo capitolo al posto di indicare il *Sahasrara Chakra* utilizzo il termine *Fontanella* che *Swami Hariharananda* utilizzava sempre.

## **L'iniziazione**

Nella scuola di *Swami Hariharananda* era previsto che colui che donava l'iniziazione si sforzasse di aiutare l'iniziando a percepire la vibrazione fisica che proveniva dal Divino. Per poter effettuare questo fatto importante ed imprimerlo nella memoria, la persona veniva invitata ad assumere la posizione prevista nella tecnica dei '*Piegamenti*'. Il lettore potrà leggersi la spiegazione nel prossimo paragrafo, arricchita anche da un disegno.

Una volta assunta tale posizione, quella con la testa che tocca il pavimento, l'insegnante poneva la mani sulla nuca della persona e la invitava a percepire una sensazione di movimento vibratorio spiegando che questa vibrazione sarebbe diventata percepibile e anzi intensificata durante tutta la pratica del *Kriya Yoga*.

La persona veniva poi invitata ad assumere la posizione con la testa posizionata sopra il ginocchio destro e il volto rivolto verso la gamba opposta. Avendo la persona assunto tale posizione, colui che dava l'iniziazione si adoperava con parole di spiegazione e con le mani a fare percepire la vibrazione del Divino che veniva dall'alto e permeava la testa e il corpo dell'iniziando.

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

## **I Piegamenti**

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

Siedi sul pavimento nella posizione del mezzo loto o sui talloni. Espira. Concentrati sull'*ipofisi* nel centro della testa. Per mezzo di una profonda inspirazione (non troppo lunga) visualizza il respiro che sale dalla sede del *Muladhara* su per la spina dorsale e arriva fino all'*ipofisi*. Trattieni il respiro. Piega in avanti la zona sopra la cintura e, se puoi, tocca il pavimento con la testa. La testa è posta nella regione fra i ginocchi. Le mani possono essere usate come più viene naturale onde raggiungere comodamente questa posizione.

Piega la testa a destra avvicinando l'orecchio destro al ginocchio destro. La faccia è girata verso il ginocchio sinistro così che sia possibile percepire

una pressione sul lato destro della testa. Rimani in questa posizione alcuni secondi trattenendo il respiro.

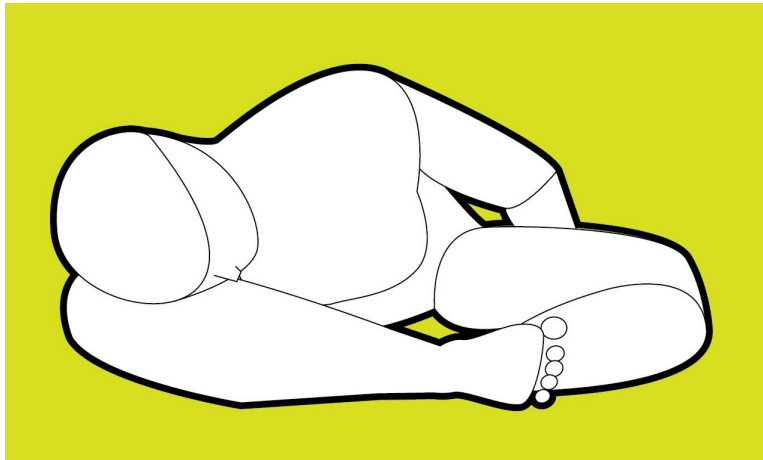


Fig. 15 Piegamento. Prima posizione  
[Ci si può anche sedere sui talloni]

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

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

Quando pieghi il tuo corpo a destra, la tua narice sinistra si aprirà. Quando pieghi il tuo corpo a sinistra, la tua narice destra si aprirà. Quando ti pieghi in avanti e la fronte è vicinissima al pavimento, ti accorgerai di un flusso uguale di respiro nelle tue narici.

Il canale lunare di *Ida* è situato al lato sinistro della spina dorsale; il canale solare di *Pingala* è situato sul lato destro della spina dorsale. Entrambi questi canali sono appiccicati al canale *Sushumna* e ne bloccano l'entrata.

Ripetendo la procedura descritta, i due canali laterali sono separati, e, come conseguenza, un passaggio è aperto tra i due. L'apertura di questo passaggio rappresenta l'inizio della pratica della meditazione. Con questa

procedura la percezione della realtà *Omkar* diviene tangibile.

### *Nota*

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

### **Maha Mudra**

Piega la gamba sinistra sotto il corpo in modo che il tallone sinistro sia vicino al perineo. Attira il ginocchio destro contro il corpo in modo che la coscia sia vicina il più possibile al petto. Le dita intrecciate sono poste proprio sotto il ginocchio e questo aiuta ad applicare pressione ai tuoi organi interni. Prenditi da 5 a 6 respiri molto profondi applicando una pressione moderata al ginocchio.

Poi inspira profondamente e trattieni, estendi la gamba destra, piegati in avanti, respira normalmente e massaggia la gamba destra dal piede alla coscia e alla natica. Poi afferra il piede destro in questo modo: la mano destra afferra le dita del piede destro e la mano sinistra afferra il lato interno del piede destro (l'arcata del piede). La faccia è girata verso sinistra.

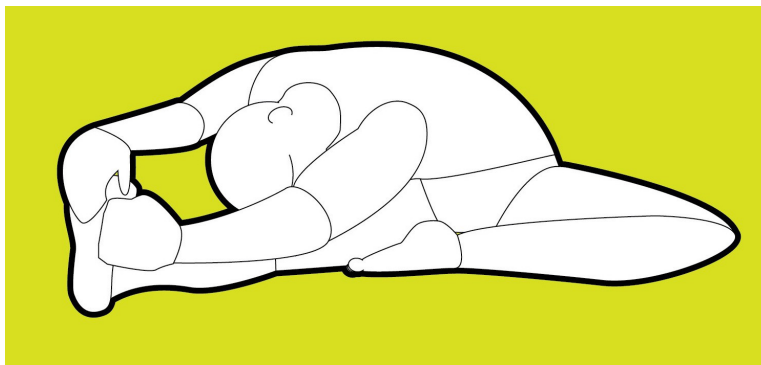


Fig. 16 Qui la faccia è rivolta verso sinistra

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

Pratica l'intera procedura scambiando le percezioni e la posizione di gambe e uso delle mani. Non ripeto tutto - non dimenticare il canto di *Om* sei volte nel punto tra le sopracciglia. Ora, attira entrambi i ginocchi contro il tuo

corpo. Estendi entrambe le gambe, piegati in avanti, respira normalmente e massaggia entrambe le gambe dai piedi a cosce ed anche. Poi afferra entrambi i piedi: mano destra per le dita del piede destro, mano sinistra per le dita del piede sinistro.

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

## **Kriya Pranayama**

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

### **[I] Kriya Pranayama di base**

Questo *Pranayama* assomiglia a quello classico spiegato dal Lahiri Mahasaya, che però si diversifica da esso in un dettaglio che tra poco chiariremo.

Volgi la punta della lingua indietro verso l'*ipofisi* nella parte centrale della testa. Parti da *Ujjayi Pranayama*. Il mento è leggermente abbassato e un po' tirato indietro in modo che glottide e gola siano parzialmente chiuse per creare una resistenza al passaggio del respiro. In tal modo testa, corpo e collo sono in linea retta.

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

Mentre si fa questo respiro, muovi l'attenzione in su e in giù entro la spina dorsale. Quando il respiro entra il praticante muove l'attenzione dalla base della spina dorsale su fino alla *Fontanella*. Così, col respiro che esce il

praticante muove l'attenzione dalla *Fontanella* alla base della spina. Raggiungere la *Fontanella* e non limitarsi a raggiungere il *Midollo allungato* è la grande novità introdotta dalla scuola di *Swami Hariharananda*. Questa scuola spiega che per raggiungere la *Fontanella* è opportuno mantenere le sopracciglia sollevate (sulla fronte si formano delle rughe orizzontali.)

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

Il fatto principale che caratterizza questo *Kriya Pranayama* è percepire la realtà *Omkar* all'interno della testa. Secondo questo insegnamento, la pratica del *Pranayama* doveva essere considerata errata se, dopo un opportuno numero di respiri, il praticante non ottiene la percezione del suono interiore dell'*Om* – ovviamente, senza la necessità di chiudere gli orecchi.

Tutta la pratica del *Kriya* è un unico processo progressivo di sintonia con la realtà *Omkar*. Come un filo in cui sono infilate delle perle, la percezione *Omkar* deve attraversare tutte le diverse fasi del *Kriya*. La realtà *Omkar* deve essere percepita non solo nell'aspetto di suono interiore e luce spirituale ma anche come sensazione di oscillazione, di movimento o di pressione interiore. Mantenere sempre presente questo insegnamento aiuta ad approfondire la pratica in un modo fantastico.

### **[III] Tecnica della meditazione Kriya**

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

Ora nella *Fontanella* puoi fare una breve pausa. Poi espira scendendo fino al quinto *Chakra*, trattieni per alcuni secondi, poi inspira dal quinto *Chakra* alla *Fontanella*. I tempi sono gli stessi che abbiamo prima indicato.

Ora espira fino al quarto *Chakra*, poi inspira nella *Fontanella*, e così via. Continuando in questo modo, a un certo punto raggiungerai il *Muladhara*.

Trattieni il respiro per pochi secondi. Poi inspira fino alla *Fontanella*. I tempi rimangono gli stessi qualunque sia il *Chakra* che hai raggiunto.

Espira dalla *Fontanella* al secondo *Chakra*... pausa... inspira fino alla *Fontanella*. Poi espira scendendo fino al terzo *Chakra*, trattieni per alcuni secondi, poi inspira dal terzo *Chakra* alla *Fontanella* ....e così via finché espiri dalla *Fontanella* al *Midollo allungato*. Questo è un ciclo.

Durante questi movimenti del respiro non serve produrre il suono nella gola come nel *Pranayama* spiegato prima. Gradatamente aumenta il numero di cicli rispettando una particolare dettaglio.

Quando fai una pausa, soffermandoti su un *Chakra* oppure sulla *Fontanella*, attendi la percezione naturale dello stimolo di respirare prima di iniziare un nuovo atto respiratorio, sia che si tratti di inspirazione che di espirazione. Questo piccolo dettaglio è essenziale per entrare nella dimensione dello Spirito immergendosi nella percezione della vibrazione *Omkar*.

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

### *Manifestazioni sottili di luce, suono e vibrazione*

Dopo un periodo di pratica del *Kriya Pranayama* e della *Meditazione Kriya* si percepiscono i movimenti del *Prana* entro la spina dorsale.

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

### **Jyoti Mudra**

Questa procedura è strutturalmente diversa da quella di Lahiri Mahasaya. Chiudi le orecchie con i pollici mentre con gli indici premi leggermente gli angoli degli occhi. Concentrati nel *Kutastha*. Lascia che una parte della tua attenzione scenda nel *Muladhara*. Poi solleva idealmente questo *Chakra* tramite una inspirazione nel punto tra le sopracciglia. Trattieni il respiro fintantoché ti è facile (circa 10-15 secondi) mentre cerchi di percepire la

luce particolare del *Muladhara* nel *Kutastha*.

Espira e poni idealmente il *Chakra Muladhara* nella sua posizione originale. Parte dell'attenzione si sposta ora sul secondo *Chakra*. Poi fai esattamente quello che hai fatto con il *Chakra Muladhara*. Grazie ad una breve espirazione, questo *Chakra* ritorna poi idealmente nella propria sede.

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

### **Paravastha**

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

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

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

### **Informazione aggiuntiva**

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

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

Osserva come una inspirazione naturale nasce e, con una parte della coscienza, visualizza che essa nasce dal primo *Chakra* e sale dolcemente verso l'*Ipofisi*. Ad essa segue una espirazione che pare scendere ritornando al primo *Chakra*. Osserva come il prossimo respiro sembra salire dal secondo *Chakra* all'*Ipofisi* e poi ridiscendere, con la espirazione, al secondo *Chakra*.

Osserva questo per ciascun *Chakra* includendo anche il *Medulla*. Durante questo processo di osservazione del respiro la maggior parte della consapevolezza non si è mossa dall'*Ipofisi*. Ora continua questo processo al contrario, ovvero osserva come di nuovo il respiro si solleva dal *Medulla* all'*Ipofisi* e poi da questa ritorna al *Medulla*. Poi osserva come un simile evento coinvolge il quinto *Chakra*, poi il quarto eccetera fino a ritornare al primo.

I dodici respiri sottili e brevi che hai osservato costituiscono un ciclo e ciò richiede un minuto o poco più. Pratica vari cicli immergenti sempre di più nella dimensione *Omkar*.

## **SECONDO KRIYA**

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

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

### **[I] Secondo Kriya parte formale**

Appoggia le mani con le dita intrecciate sull'addome. Inspirazione ed espirazione sono divise in 6 + 6 parti. Cominciando dalla posizione col mento appoggiato al petto, inspira sollevando simultaneamente il mento con lentezza come per accompagnare e spingere l'energia nel suo cammino verso l'alto.

Mentre il *Kriya Pranayama* richiede un respiro forte e prolungato, in

questa tecnica è richiesto respiro più sottile per distribuire il *Prana* uniformemente lungo la spina dorsale.

Le sillabe del *Vasudeva Mantra* (*Om Namō Bhagavate Vasudevaya*) sono poste mentalmente nella sede di ciascun *Chakra* facendo una breve pausa in ciascuno. Durante il primo "sorso" dell'inspirazione, la concentrazione è sul *Muladhara*, dove viene idealmente "posta" la sillaba *Om*, durante il secondo "sorso" la concentrazione è sul secondo *Chakra*, dove viene idealmente posta la sillaba *Na...*, *Mo* nel terzo, *Bha* nel quarto, *Ga* nel quinto e *Ba* è posta nel *Medulla*. Ora l'inspirazione è completata e il mento è orizzontale.

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

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

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

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

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

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

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

Probabilmente hai letto da qualche parte che in un profondo *Pranayama* l'energia attraversa i *Chakra* come il filo di una collana passa attraverso le perle. Può anche avvenire che il "filo" di energia avvolge ciascuna "perla."

In tal caso, il percorso di discesa è simile ad un'elica che circonda e crea pressione attorno a ciascun *Chakra*. Proseguendo con questa pratica, si nota che uno stato di pace è distribuito lungo tutta la colonna vertebrale. Il suono *Om* emerge spontaneamente e attira l'attenzione della mente.

Inizialmente, il suono sembra quello di api impazzite, ma alla fine diventa una melodia che ricorda un flauto, un'arpa, un gong o un tuono. C'è un momento in cui il suono raggiunge la sua massima sottigliezza e il praticante è sopraffatto da una beatitudine inesprimibile.

### **[III]Secondo Kriya parte informale**

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

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

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

Dopo aver percepito questo per 10-20 secondi, riprendi la posizione normale della testa e piega la testa di poco verso la spalla sinistra.

L'esperienza precedente avviene di nuovo: la Luce divina fluisce dall'alto attraverso la parte destra della testa e una certa pressione interiore viene percepita nella parte sinistra del *Chakra* del cuore.

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

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

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

### *Effetti*

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

Dopo molte ripetizioni di questa procedura, la parte superiore del cervello rimarrà idealmente nello spazio, separata dal corpo fisico. *Swami Hariharananda* disse che questa procedura finisce col separare la parte superiore della testa dalla inferiore.

Egli paragonò la testa ad una noce di cocco e disse che questa procedura apre la noce di cocco colpendola da quattro parti. Ovviamente molto sforzo è richiesto per raggiungere tale risultato. Uno deve realmente "invitare" l'energia divina a scendere in ciascuna parte della testa e sforzarsi di sentire anche la pressione sul *Chakra* del cuore.

Durante il giorno rimani in questo stato il più possibile. Quando puoi ritirarti per una breve meditazione, entra in sintonia con il Suono, la Luce, il potere senza forma del Divino che ruotano entro il cranio.

[Pratica facoltativa che per vari anni venne insegnata da Swami Hariharananda e poi, per sua scelta, fu tolta]

#### **IMPIEGO DELLE 50 LETTERE DELL'ALFABETO SANSCRITO**

*Swami Hariharananda* prese la decisione di insegnare una tipica pratica *Tantrica* dello *Yoga* per arricchire la pratica del suo *Secondo Kriya* proprio prima dello *Jyoti Mudra*. Questa tecnica è chiamata *Nyasa* ("posizionamento" o "tocco"), un rituale tantrico che prevede una serie di tocchi in punti specifici del corpo.

Diversi *Mantra* vengono "posizionati" su diverse parti del corpo. Si crede che questo rituale renda il corpo dell'individuo più divino. Poi cambiò idea e non la insegnò più, almeno qui in Europa. Secondo me vale la pena di descrivere questa procedura.

##### *In ciascun Chakra*

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

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

##### *Nella corona della testa*

Le 50 lettere dell'alfabeto sanscrito sono fatte ruotare attorno alla corona della testa attivando il suono *Omkar* che è percepito nel centro del cervello – nella cosiddetta "Grotta di *Brahma*", la sede delle ghiandole *ipofisi* e *pineale*.

Si incomincia da dietro la corona con le vocali, poi si continua con le consonanti fino a ritornare al punto di partenza. Fai il giro in senso antiorario (se visto

dall'alto) e poi ripeti orario. Si consiglia di farne 6+6. I buoni effetti di questa procedura sono facilmente sperimentati ed è per questo che questa procedura viene percepita come "provvidenziale."

### *In diverse parti del corpo*

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

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

### **Jyoti Mudra Secondo Kriya**

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

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

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

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

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

Concentrati sul quinto *Chakra Vishuddha*. Muovi la testa rapidamente destra-sinistra (senza girare il volto) un paio di volte, percependo un suono nelle vertebre cervicali come di qualcosa che viene macinato. Questo serve solo a localizzare il centro cervicale.

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

Gira la testa a destra, il gomito sinistro si avvicina alla parte sinistra del petto. Ritorni alla posizione centrale e piega la testa in avanti.

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

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

Per completare la procedura, metta i palmi delle tue mani sulle palpebre e

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

### **TERZO KRIYA**

In questo livello la concentrazione è principalmente sulla corona della testa. Nel capitolo 12 abbiamo visto come il movimento *Radhasoami* insegna che oltre i 6 *Chakra* nella spina dorsale ci sono altrettanti *Chakra* nel cervello. Per essere precisi ce ne sono sei nella materia grigia del cervello, così come altri sei nella materia bianca. Muovendo il *Prana* in cerchio nel cervello, la posizione di questi 12 *Chakra* 'superiori' può essere gradualmente rivelata.

Abbiamo anche detto che dopo aver completato un gran numero di queste rotazioni, l'anima riesce a penetrare il diciottesimo "*Portale*." Non è chiaro cosa esso sia, si sa solo che si trova nella parte bianca del cervello. Attraverso questo *Portale*, si può raggiungere l'obiettivo finale delle pratiche di meditazione.

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

#### **Prima parte: forma particolare di Pranayama**

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

#### **Seconda parte: circolazione dell'energia entro il cervello**

Dimentica il respiro. Pratica il *Kechari Mudra* meglio che puoi. Piega la testa in avanti. Senti l'energia nella regione frontale della testa e vibra

mentalmente *Bha* in quella zona. Senza ritornare con la testa nella posizione normale, ora guida lentamente la testa nella posizione piegata verso la spalla sinistra – come se tu cercassi di toccare la spalla sinistra con l'orecchio sinistro. Raggiunta questa posizione, senti l'energia presente sul lato sinistro del cervello, sopra l'orecchio sinistro e vibra mentalmente *Ga* in tale luogo.

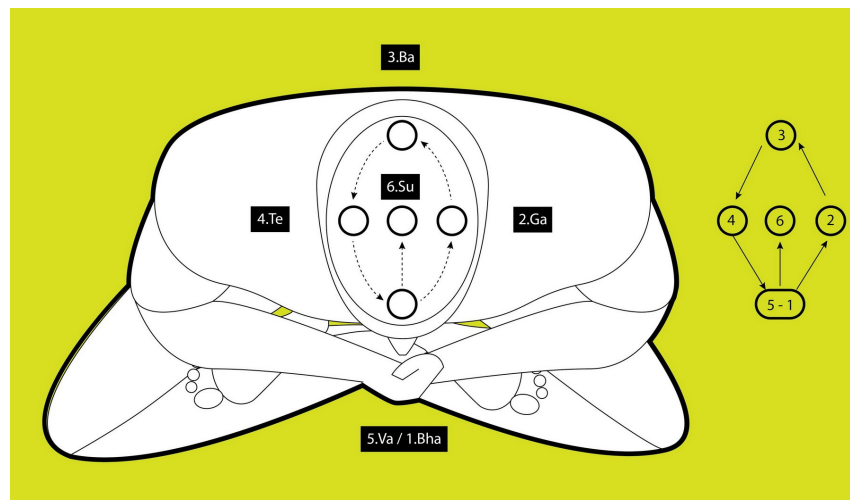


Fig. 17 Circolazione di Prana calmo nella parte superiore del cervello

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

Ora ritorna lentamente alla posizione iniziale con la testa piegata in avanti. Il flusso di energia si muove nella regione frontale del cervello. Raggiunta questa posizione, vibra mentalmente *Va* in quella zona.

Ora raddrizza lentamente la testa per ritornare col mento parallelo al suolo mentre guidi l'attenzione indietro verso la parte centrale del cervello sotto la *Fontanella*. Ora canta mentalmente *Su* in tale centro. Questo completa il primo giro. Ripeti questa pratica 12 volte.

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

### **Terza parte: circolazione dell'energia nell'immobilità**

Dopo aver completato il numero richiesto di rotazioni, non è difficile aggiungere questa parte dove il movimento dell'energia avviene nell'immobilità.

Senza muovere la testa, ripeti mentalmente, senza fretta e le sillabe *Bha, Ga, Ba, Te, Ba, Su* cercando di percepire lo stesso movimento energetico che è stato indotto prima per mezzo dei movimenti della testa. L'esperienza è quella di una sfera di Luce che si muove in circolo entro il cervello, concludendo il giro nel punto sotto la *Fontanella*. Prova a percepire almeno 36 di queste rotazioni durante ciascuna routine *Kriya*.

#### *Nota*

Queste due ultime pratiche creano un effetto molto forte sulla sfera della consapevolezza. In maniera impietosamente chiara diventi consapevole dei tanti espedienti dell'ego che guidano le tue azioni. Per esempio la ragione di decisioni errate appare con definitiva chiarezza, libera da veli e dissimulazioni.

L'ego è una struttura mentale molto complicata: non è possibile distruggerlo, ma solo renderlo più trasparente. C'è un prezzo da pagare: possono apparire (ore dopo la pratica) ondate inesplicabili di paura, la sensazione di non sapere chi sei e dove sei diretto. Questa è una reazione naturale che proviene da quei sottili strati del cervello che hai toccato.

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

### **Quarta parte facoltativa: coinvolgimento dei vari Chakra**

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

Concentrati sul centro del *Muladhara*. Inspira profondamente e solleva idealmente il *Chakra Muladhara* nella parte centrale del cervello sotto la

*Fontanella*, sopra l'*ipofisi*. Visualizza tale *Chakra* come un disco, largo come il circuito di energia che hai precedentemente creato.

Senti che l'aria è spremuta dall'addome ed immagazzinata nella parte superiore dei polmoni. Trattieni il respiro e comincia a mettere in moto la rotazione dell'energia nella testa proprio come hai appreso precedentemente.

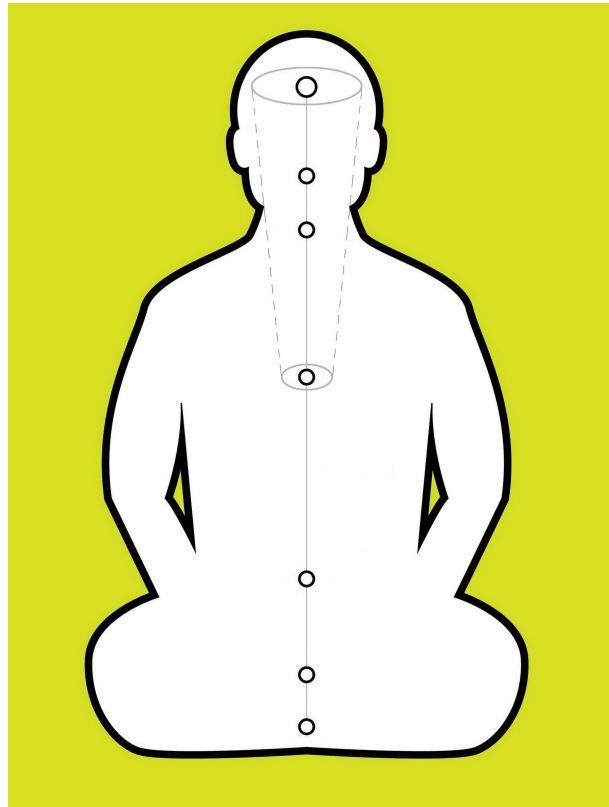


Fig. 18 Qui stiamo agendo sul Chakra del cuore

La rotazione dell'energia avviene nella testa ma, allo stesso tempo, accade anche attorno alla reale ubicazione del *Muladhara Chakra*. Quindi due rotazioni di energia avvengono contemporaneamente: sembra difficile ma diverrà naturale. Durante questa pratica ascolta il suono di *Omkar*.

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

Ripeti la procedura per ogni *Chakra*, *Medulla* compresa. Ripetila di nuovo per *Medulla* e poi per tutti gli altri *Chakra* fino al *Muladhara*. La pratica si chiude respirando liberamente, con tutta l'attenzione nella *Fontanella*. Pace, gioia interiore, ascolto dei suoni interiori, Luce Divina ... questo è ciò

di cui farai esperienza. La tua pratica del *Kriya* diventerà una storia d'amore con la realtà della Bellezza.

Dopo un certo periodo di tempo, accadrà l'esperienza della salita di *Kundalini*. Verrà a te e vincerà le tue resistenze. Sarai trasportato da un dolce stato di calma ad un autentico stato paradisiaco; ritornerai alla vita quotidiana con lacrime sul tuo volto, lacrime nate da un'infinita devozione. Quando riuscirai ad eseguire bene questa procedura – quando cioè un *Kumbhaka* senza sforzo si manifesterà, allora percepirai l'intero universo riempito di rifulgente Luce Divina. Durante il giorno, un stato di chiarezza mentale mai sperimentato prima ti sorprenderà. Il fondamento della tua coscienza verrà percepito come una gioia continua, che esiste indipendentemente da fattori esterni.

#### *Nota*

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

### **QUARTO KRIYA**

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

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

### **Pratica preliminare: dissolvere il respiro in Brahmaloaka**

L'ottavo *Chakra* è la porta che ti dà il potere di entrare in contatto col corpo astrale. La sua apertura implica la pulizia di quello che ci trattiene al

sistema della reincarnazione ovvero logori schemi psicologici. È il centro della compassione spirituale e l'abnegazione spirituale. Un *kriyaban* che realizza l'essenza di tale *Chakra*, sviluppa la qualità dell'altruismo e vive nella dimensione della compassione e non del giudizio.

Alcuni insegnanti di *Kriya* o *Kundalini Yoga* spiegano che questo *Chakra* si trova 5-6 centimetri sopra la fontanella. Altri dicono: 8 cm., 30 cm., 60 cm. .... Devi fidarti della tua percezione.

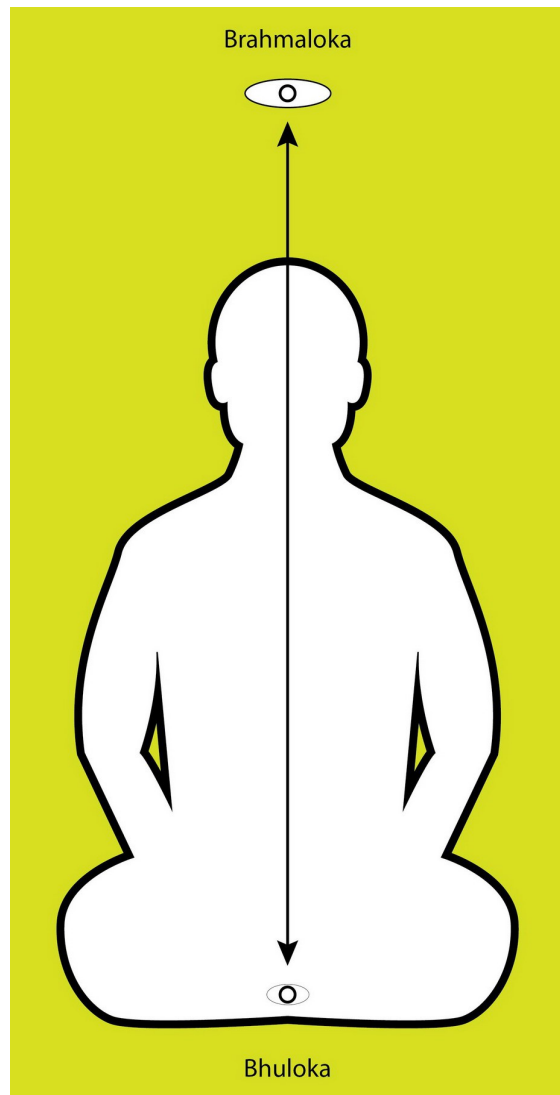


Fig.19 Il respiro si muove tra Bhuloka e Brahmaloka e poi si dissolve

Oscilla dolcemente tronco e testa a destra e a sinistra con il centro della attenzione sopra la testa finché sentirai questo *Chakra*. Questa è la giusta localizzazione! Inspira, solleva lentamente *Prana* e consapevolezza dal *Muladhara* all'ottavo *Chakra*. Durante questa azione, non concentrarti su alcun altro *Chakra* nella spina dorsale. Muoviti verso l'alto sentendo

distintamente che l'energia attraversa la *Fontanella* e raggiunge l'ottavo *Chakra*.

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

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

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

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

#### **Quarto Kriya vero e proprio: meditazione sul Cervelletto**

Ruota la coscienza attorno all'ottavo *Chakra*. Osserva una sfera di Luce che circola attorno all'ottavo *Chakra* e poi tocca il centro di questo *Chakra*.

Ripeti questa percezione alcune volte senza cantare mentalmente alcun *mantra*. Poi lascia che la sfera di Luce (dopo avere tracciato un cerchio attorno all'*Ottavo Chakra*) non si muova verso l'interno di esso ma venga in giù, obliquamente, attraversando la *Fontanella*. Mentre il raggio scende solleva il mento; senti che tale raggio raggiunge il *cervelletto*. Rimani immobile per alcuni secondi, completamente immerso nell'intensità della bianca ed abbagliante Luce che splende da lì in tutto il cervello.

Localizza il *cervelletto* con la tua consapevolezza. Abbassa il mento senza perdere la concentrazione sulla Luce. Ora ruota la totalità della tua

consapevolezza in senso antiorario attorno al *cervelletto*. Vai sempre più in profondità. Non andare troppo veloce né troppo lento. Fallo tante volte intensamente finché senti un cambiamento nel tuo stato di coscienza e nel tuo umore. Fai questo per un certo tempo forse 2-3 minuti non di più.

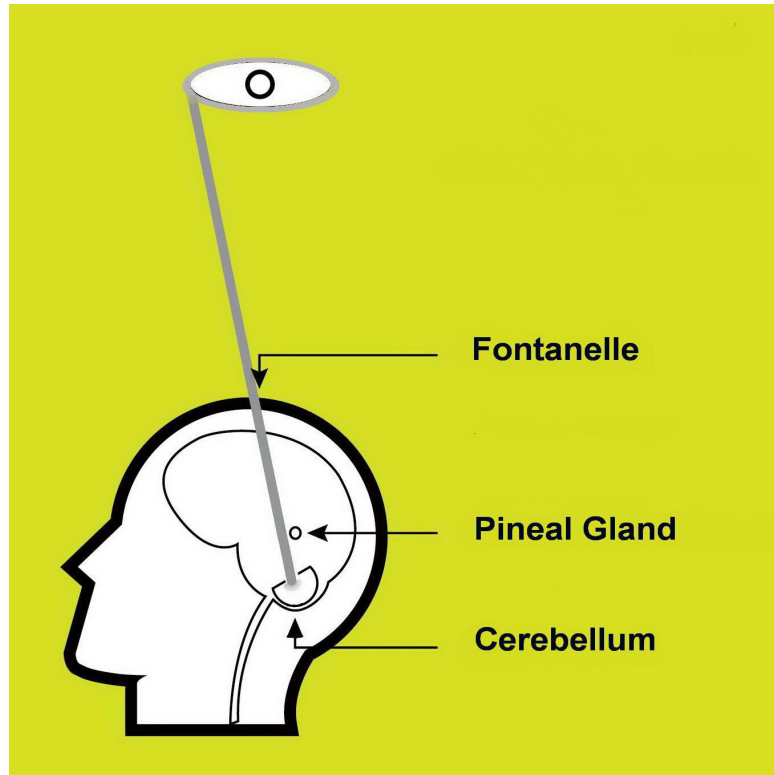


Fig. 20 La luce si muove dall'ottavo Chakra al cervelletto

Dopo ciò rimani in questo stato per alcuni secondi e apri gli occhi. Rimani un momento là, e poi ripeti la procedura. Gradualmente, durante i prossimi giorni, puoi ripetere l'esperienza alcune volte.

### **Meditazione sulla ghiandola Pineale**

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

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

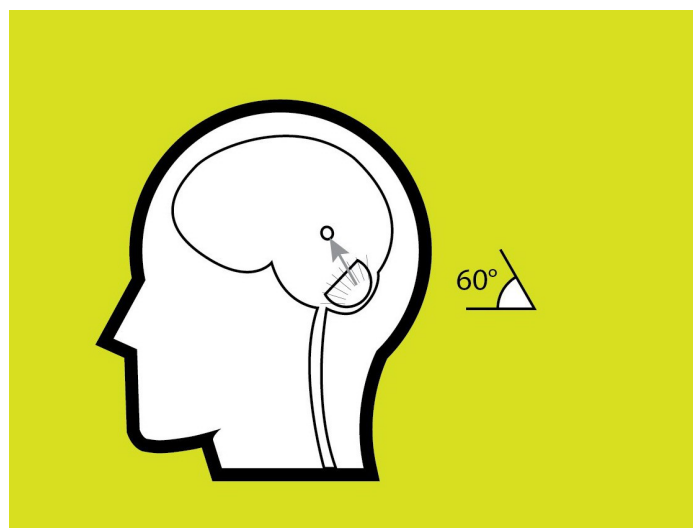


Fig. 21 La luce si muove dal cervelletto alla ghiandola Pineale

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

Dopo che il suono di Omkar cessa di esistere  
appare la Forma Rifulgente.

Nulla esiste eccetto il Sole dell'Anima.

Io, Shama Churn, sono quel Sole. (Lahiri Mahasaya) <sup>2</sup>

---

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

### *Cosa penso della visione Kriya di Swami Hariharananda*

Avendo conosciuto e frequentato a lungo *Swami Hariharananda*, e osservando come quasi ogni anno apportasse modifiche al suo insegnamento del *Kriya*, mi sono formato l'idea di lui come di un ricercatore brillante e instancabile. Aveva raccolto elementi del *Kriya* da diverse tradizioni – compreso il movimento *Radhasoami* – e li aveva integrati nella propria pratica personale.

Molti anni fa mi immersi profondamente nel suo insegnamento e ne ricavai un'esperienza meravigliosa, indimenticabile. In particolare fui colpito da un punto della sua spiegazione: non era necessario chiudere le orecchie per ascoltare il suono di *Om*. È nostra responsabilità far emergere quel suono mentre pratichiamo il *Kriya Pranayama*. Applicando questo principio, raggiunsi una dimensione di indicibile Bellezza. Credo che, seguendo questa indicazione, anche un principiante possa avvicinare facilmente la dimensione dell'*Omkar*.

Vorrei ora soffermarmi su due aspetti della sua visione del *Kriya Yoga*: la rinuncia alla pratica del *Thokar* e l'enfasi costante sulla concentrazione alla *Fontanella* (il settimo *Chakra*).

Per quanto riguarda il *Thokar*, ritengo che la sua decisione di eliminarlo abbia sacrificato qualcosa di prezioso. Ricordo un giorno in cui *Swamiji* ne criticò la pratica, sostenendo che potesse danneggiare le vertebre cervicali.

Un insegnante della sua scuola, con prudenza, mi disse: «Il *Thokar* non è necessario e può persino disturbare. La ripetizione di un *mantra* in un *Chakra* è sufficiente a risvegliarlo. Il lungo trattenere il respiro previsto in alcune varianti del *Thokar* è molto stressante. La recitazione di un *mantra*, invece, innalza naturalmente la coscienza. Ci si siede in tranquillità, occhi chiusi, osservando il centro dell'oscurità davanti a sé, e si percepisce la luce interiore. Il respiro rimane naturale.» Prima di congedarsi, ribadì che non esiste liberazione spirituale senza l'esperienza diretta dell'*Omkar*.

Posso affermare serenamente che, almeno nella forma del *Secondo Kriya* di Lahiri Mahasaya, il *Thokar* funziona in modo eccellente e, praticato correttamente, non crea alcun danno.

Passando al secondo punto è vero che nel *Kriya* trasmesso da *Swami Hariharananda* si tende a trascendere la spina dorsale e i suoi *Chakra* per rifugiarsi nella regione superiore della testa. È una prospettiva che riflette l'impostazione *Radhasoami*. Tuttavia sono convinto che questo significhi rinnegare la continua attenzione al corpo nella sua interezza.

È vero che la regione più alta del cervello può spalancare a stati di estasi

ineffabili. Ma se questa esperienza non è sostenuta da un lavoro sincero tutti i *Chakra*, **può trasformarsi in alienazione.**

Per questo credo che non si possa considerare il *Sahasrara* come meta ultima. Questa visione rischia di diventare un'illusione raffinata.

L'ossessione di mantenere la mente costantemente nel *Sahasrara* può generare persone piene di ego, disconnesse dalla realtà e imprigionate in idee che sono una caricatura del vero cammino spirituale.

Nella mia vita ho scelto di abbracciare gli insegnamenti di Lahiri Mahasaya, integrandoli con il nucleo più autentico di ciò che ho ricevuto da *Swami Hariharananda*. La vita mi ha concesso il tempo e la fortuna di sperimentare entrambi i sentieri.

## UNA FORMA MOLTO SEMPLICE DI KRIYA YOGA

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

Anni fa, ebbi notizie di un insegnante di *Kriya* che sosteneva che il modo comune di praticare il *Kriya Pranayama* era "profondamente sbagliato." Lo contattai. Fu molto disponibile, gentile e chiaro nelle sue spiegazioni.

Mi spiegò che la sua scuola risaliva a *Swami Pranabananda*, discepolo di *Lahiri Mahasaya* e conosciuto come "*Il Santo dai Due Corpi*." Mi ricordò che lo scopo del *Kriya Pranayama* era quello di entrare con la coscienza in *Sushumna*. Ma per realizzare questa impresa è necessario anzitutto rendere il respiro estremamente sottile. Infatti per entrare in *Sushumna* è necessario comportarsi con delicatezza estrema!

Ebbene quasi la totalità delle scuole di *Kriya* insegnano a sollevare l'energia nel *Sushumna* in modo grossolano ovvero utilizzando la forza. Per esempio, sin dall'inizio, viene prodotto un suono nella gola e si visualizza l'energia che sale e scende nella spina dorsale. Questo non va bene!

Praticando in tal modo, *Kundalini* non si muove verso l'alto ma si disperde nel corpo e in esso viene bruciata; ciò crea dei disturbi fisici. La ragione di tali disturbi risiede nel fatto che inizialmente le *Nadi* sono parzialmente bloccate.

Di tali disturbi queste scuole sono pienamente consapevoli ed è per questo che consigliano di praticare per alcuni mesi solo 14 respiri *Kriya* e poi di aumentare questo numero con molta gradualità. I disturbi principali sono costituiti da attacchi di nervosismo. Questo è un segnale che nulla di buono sia prodotto da tal modo di procedere.

Secondo questa scuola, insegnare ad un principiante a percepire subito l'energia che penetra ciascun *Chakra* è un grave errore che, quasi sempre, rende impossibile il progresso nella pratica del *Kriya Pranayama*.

Invece dovremmo cominciare in un modo molto semplice e senza attenderci dei risultati sorprendenti. Progredendo in tal modo, qualcosa di profondo e significativo accadrà, naturalmente, senza sforzo.

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

Quindi colui che pratica non dovrà cercare di muoversi attraverso i *Chakra* dal basso verso l'alto durante l'inspirazione e dall'alto verso il basso durante l'espirazione. Al contrario l'attenzione verrà mantenuta solo nel *Kutastha*.

Non ci deve essere sforzo per gli occhi, tutto deve essere naturale. Per quanto riguarda il *Kechari Mudra*, il *baby Kechari* è abbastanza per chi incomincia. Ricordo che *baby Kechari* significa tenere la punta della lingua in su, toccando la parte molle del palato.

Appare chiaro che questo *Kriya* è molto facile da eseguire anche se è impegnativo in quanto richiede obbligatoriamente una pratica di 108 respiri. Uno può rimanere perplesso nel leggere queste istruzioni per il fatto che viene richiesto di ignorare totalmente il luogo fisico in cui si trovano i *Chakra*.

È possibile superare questa perplessità pensando che tale compito verrà completato con la esecuzione del *Secondo Kriya*. Il *Primo Kriya* serve solo a dare al respiro una sottigliezza tale che non può essere ottenuta altrimenti.

### **Tecnica del Kriya Pranayama come insegnato da questa scuola**

Mantenendo entrambe le spalle in una posizione naturale, espandendo un poco il torace, portando la schiena in una posizione diritta, abbassando dolcemente il mento, guardando fisso mentalmente tra le due sopracciglia, la posizione è mantenuta stabile senza sforzo.

Non incrociate gli occhi, semplicemente ponetevi nel punto tra le sopracciglia come se questo fosse una regione tranquilla dove vi rifugiate. Rilassate gli occhi, chiudeteli e guardate internamente in modo rilassato. Occhi e sopracciglia sono fatti "aderire" l'uno all'altro.

Non cercate di vedere, lasciate che se qualcosa vuol apparire, possa farlo. Non cercate di "tenere in mente il *Kutastha*" ma cercate di essere lì, all'interno del *Kutastha*. Cercate di vedere la luce del *Kutastha* solo con l'occhio della mente.

Inspirate profondamente e cantate mentalmente *Om* 6 volte nel *Kutastha*. Poi, facendo una profonda espirazione cantate mentalmente *Om* 6 volte sempre nel *Kutastha*. Questo è un respiro *Kriya* – per colui che intende

seguire questa scuola.<sup>3</sup>

Tu ti trovi nell'occhio spirituale e in tale sede poni i vari *Om*. Questi canti mentali di *Om* sono come dei colpetti. Il *mantra* viene ripetuto mentalmente cercando di percepirlo come se avesse un volume molto lieve. Il respiro non deve richiedere sforzo perciò non si crea alcun suono nella gola, almeno per ora. Il numero minimo di respiri *Kriya* è 108.

Se il vostro respiro è molto breve, accettate questa situazione senza tentare, con disagio, di allungare il respiro. Un respiro più lungo apparirà spontaneamente col tempo. Quello che conta è che restiate con la concentrazione sul *Kutastha* cantando mentale *Om* 6+6 volte. Siccome il numero raccomandato di respiri è 108, alla fine avrete cantato mentalmente la sillaba *Om*  $12 \times 108 = 1296$  volte nel *Kutastha*.

Si spiega che se portate avanti questa sottile azione, essa si riverbera in ciascun *Chakra* automaticamente, ovvero anche se non ne siete consapevoli. Naturalmente questo fatto avviene spontaneamente, così non cercate di anticipare tale evento per mezzo di complicate visualizzazioni.

Col tempo sentirete che la spina dorsale esiste, che è possibile percepirla in tutta la sua lunghezza. Se non accade oggi, accadrà domani: bisogna aver pazienza e incoraggiare il giusto atteggiamento. Non c'è nulla di particolare da fare. Non cercate di ottenere questo spostando in basso la coscienza.

Con la pratica il canto mentale dei vari *Om* diventa più profondo e gradevole. Dopo varie settimane di pratica comincerete ad osservare che il respiro è accompagnato da un delicato suono nella gola. Il respiro rallenta e diventa sottile.

L'intero essere si trova in una sfera luminosa localizzata tra il *Kutastha* e il centro della testa. Non importa cosa vedete, importa che vi sentiate perfettamente a vostro agio, assorti nella bellezza della procedura.

Mentre vi avvicinate alla fine dei 108 respiri, probabilmente avrete esperienza di luce nel *Kutastha*. Questa verrà intensificata dallo *Yoni Mudra*. Dopo lo *Yoni Mudra* e il *Maha Mudra* vi siederete di nuovo raccogliendo la coscienza nel *Kutastha* senza fare nulla. Ovvero senza cantare *Om* e senza prestare attenzione al respiro.

Aggiungiamo una "finezza" che si scopre col tempo. Tenete il mento alcuni millimetri verso il basso e verso l'interno in modo che *Kutastha* e *Medulla* siano allo stesso livello. Ebbene realizzerete di esistere nel *Medulla* mentre è solo la forza visiva che è focalizzata nel punto tra le sopracciglia.

Non solo, realizzerete che ogni manifestazione (non visualizzazione), che

---

<sup>3</sup> Quello che conta è che il respiro sia tanto profondo quanto serve per cantare mentalmente con facilità 6 *Om* inspirando e 6 *Om* espirando.

ogni rivelazione luminosa dei *Chakra* avviene circa quattro centimetri in dentro rispetto al punto tra le sopracciglia: questa è la sede di *Ajna*. Forse tutto questo sembra complicato ma, col praticare, diventerà più chiaro.

### **Domande e risposte sulla tecnica Kriya Pranayama**

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

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

La mente è quieta, il processo del pensiero non è stressato dal cruccio "Devo avere in mente il *Kutastha* altrimenti la mia pratica è sbagliata." No. Niente di tutto ciò. Tu sei impegnato con due attività, [1] respirare [2] porre ripetutamente *Om* nel punto centrale del *Kutastha*.

Questo è tutto. Se fai questo per alcuni minuti, tu entri in un autentico stato paradisiaco. Con pazienza raggiungerai uno stato divino di contemplazione. Alcune persone speculano sulla durata di ciascun *Om*. Si chiedono poi se dopo ciascun *Om* c'è una piccola pausa e vogliono sapere quanti decimi di secondo essa dura. Io penso che in questo caso bisogna lasciare tali persone libere di fare i sofisti e costruirsi così, con le loro forze, il proprio fallimento. Il *Kriya* talvolta può sembrare una ricetta chimica ma la sua natura è quella di un'arte basata sull'intuizione, intelligenza, buon senso.

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

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

Nell'insegnamento di Lahiri Mahasaya è affermato che a lungo andare si diventa capaci di praticare una forma molto elevata di *Pranayama*: l'inspirazione e l'espiazione si allungano fino a 22 + 22 secondi.

Detto in altro modo: in questo *Kriya Pranayama* noi utilizziamo un respiro naturale. Ma questo respiro deve essere lento in modo che poi possiamo

riuscire a cantare mentalmente *Om* sei volte inspirando e sei volte espirando. Il nostro modo di respirare dunque deve poter sostenere questa azione mentale. Il respiro deve andare avanti senza sforzo, ma deve esistere!

Il respiro deve essere NATURALE ma dobbiamo collaborare affinché esso gradualmente si allunghi. Se hai un respiro molto corto e quindi non sei capace di pronunciare mentalmente tutti questi *Om*, allora canta questi *Om* più velocemente. Il tuo respiro si allungherà dopo un certo numero di respiri. La tecnica *Hong So* quindi non ha nulla a che fare con la tecnica del *Kriya Pranayama*.

*Qual'è la migliore routine?*

108 respiri *Kriya* [tempo richiesto: da 40 a 50 minuti.] Dopo di ciò, si pratica lo *Yoni Mudra* (solo una volta in 24 ore), 3 *Maha Mudra* e poi si rimane calmi, concentrati sul *Kutastha*.

Si spiega che anche un principiante dovrebbe incominciare subito con le 108 ripetizioni. Non c'è nessun numero più basso per incominciare, non c'è una progressione raccomandata.

Naturalmente se uno è ammalato, non pratica affatto. E se uno, a causa di circostanze che non si possono controllare, può praticare solo un numero inferiore, ebbene questo può accadere ma non deve divenire la regola.

Per quanto riguarda altri numeri trovati nelle lettere scritte da *Lahiri* ai suoi discepoli, dobbiamo capire che quelle lettere rappresentano delle istruzioni molto personali. Qui stiamo considerando un consiglio generale dato a *kriyaban* seri in buone condizione di salute. *Yoni Mudra* e *Maha Mudra* sono quelle classiche di *Lahiri Mahasaya*.

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

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

*Come posso sapere quando giunge il momento corretto per produrre i*

*suoni nella gola?*

È tipico delle scuole *Kriya* insegnarti come produrre suoni forti nella gola fin dall'inizio della pratica. Esse spiegano che suoni forti all'inizio vanno bene perché producono sensazioni fresche e calde nella spina dorsale. Queste sensazioni sono prodotte da *Ida* e *Pingala*. Queste correnti non hanno niente a che fare con l'essere in *Sushumna*.

Se tu insisti troppo con questi suoni fin dall'inizio del *Pranayama*, potresti provocare dei problemi e perdere la magia della pratica. Lascia che i suoni nella gola vengano più tardi. Essi saranno più godibili, cattureranno la tua concentrazione ed aiuteranno la procedura. Appariranno spontaneamente quando il respiro è sufficientemente lungo.

Solamente l'intuizione nata dalla meditazione può aiutarti a capire quando è bene che tu tenti di aumentare la forza del tuo respiro e quindi produrre i suoni.

#### **ALCUNE NOTE SUI KRIYA SUPERIORI**

Secondo questa scuola il sentiero *Kriya* possiede 4 livelli. Il *Secondo Kriya* è il risultato della profonda pratica del *Primo Kriya*. Questa scuola afferma: “Siccome siete dei principianti non potete percepire subito il *Kriya Pranayama* in tutta la sua maestosità. Ma non pensate che ci siano dei misteri che vi vengono volontariamente tenuti nascosti.”

Per poter accedere al *Secondo Kriya*, è fondamentale che la pratica del *Primo Kriya* sia ben stabilita. Questo significa praticare 108 respirazioni del *Kriya Pranayama*, due volte al giorno. Chi non riesce a farlo due volte, deve almeno dedicarsi quotidianamente a una sessione completa. Se seguirete con sincerità le istruzioni ricevute, sarete guidati con sicurezza verso la scoperta degli aspetti più profondi di questa tecnica.

È cruciale comprendere cosa accade realmente durante il *Kriya Pranayama*. Il respiro non viene forzato: deve restare naturale, ma attraverso una consapevolezza continua, diventa sempre più sottile fino ad essere estremamente sottile, quasi inesistente.

Durante la pratica, lo sguardo interiore è rivolto all'Occhio Spirituale (il punto tra le sopracciglia), mentre l'attenzione è mantenuta sul respiro, che progressivamente si trasforma in puro *Prana*, quasi impercettibile. In sintesi, il *Primo Kriya* comincia con il respiro normale e, tramite la consapevolezza, lo trasforma in un flusso di energia sottile. L'obiettivo è proprio questo: portare il respiro al punto in cui quasi scompare, lasciando spazio all'energia vitale.

## Secondo Kriya

Il *Secondo Kriya*, noto anche come *Kathor Pranayama*, è una dimensione più evoluta del *Kriya Pranayama*. Nel *Secondo Kriya*, si lavora con la forza vitale stessa per mezzo di un respiro estremamente sottile.<sup>4</sup>

**A questo respiro sottile applichiamo la forza della concentrazione mentale con lo scopo di perforare ciascun *Chakra*.** In questo modo si può percepire tutta la maestosità di questa pratica.

Si comincia attirando il *Prana* nel canale del *Sushumna* e lo si spinge verso il primo *Chakra* (*Muladhara*). Poi, con la mente concentrata e la forza della visualizzazione, si guida l'energia dal primo al secondo *Chakra*, dal secondo al terzo, e così via, salendo lungo la colonna vertebrale. Nel farlo, si esercita una pressione mentale sul *Prana*, che aiuta a farlo muovere.

Iniziamo quindi dal *Muladhara* e, millimetro dopo millimetro, risaliamo lungo la colonna vertebrale. Con la concentrazione e la visualizzazione, si guida l'energia dal primo al secondo *Chakra*, dal secondo al terzo, e così via.

Il *Prana*, con la sua forza, scioglie i nodi energetici e attraversa ogni *Chakra*. Arrivati al sesto *Chakra*, si sperimenta uno stato di calma nel centro superiore della testa. Poi, con naturalezza, l'energia scende lungo lo stesso percorso fino a tornare al *Muladhara*. È tua scelta dimenticare il respiro oppure utilizzarlo.

Un ciclo completo di salita e discesa può durare un minuto o poco più. All'inizio, è normale che ci voglia più tempo. Ma dopo alcuni mesi, un giro completo durerà un minuto. La pratica consiste in 10 giri all'inizio, aumentando di 10 ogni 10 giorni, fino a un massimo di 200 giri.

La zona compresa tra *Muladhara* e *Manipura* è la più difficile: qui la mente è più agitata. È necessario quindi applicare più forza mentale sul *Prana* per attraversarla. Una volta superato il terzo *Chakra* (*Manipura*), la mente comincia a calmarsi. A quel punto, il *Prana* e la mente iniziano a salire spontaneamente, attratti dal sesto *Chakra*.

In questo stato di quiete, iniziano ad apparire sfere di luce, manifestazioni dei *Chakra*, nella zona tra il *Kutastha* e il centro della testa. Rimanendo consapevoli di questa luce si procede con la discesa e poi si ricomincia.

---

<sup>4</sup> Posso avvicinare questa tecnica alle tecniche *Amantrak* e *Samantrak* *Tribhangamurari* descritte nel capitolo 9. La differenza è che in questa forma di *Secondo Kriya* tutto avviene all'interno della spina dorsale e non fuori.

### *Nota sul Thokar*

Lahiri Mahasaya insegnava una tecnica chiamata *Thokar*, che prevede movimenti fisici per aiutare l'energia a salire dai *Chakra* inferiori al cuore. Tuttavia, la scuola di cui ora stiamo parlando insegna che tali movimenti non sono necessari. I "nodi" energetici, infatti, sono intrecci di *Nadi*, e si sciolgono tramite la forza della concentrazione mentale e del respiro sottile del *Secondo Kriya*. Il respiro, in questo processo, diventa una freccia di luce che perfora il centro dei *Chakra*, rendendo superflua la pratica del *Thokar*.

Sei libero di sperimentare: puoi provare il *Thokar* e osservare cosa accade. Puoi continuare col *Secondo Kriya* e vedere se funziona. Poi, magari, tornare al *Thokar* e scoprire se ora rivela finalmente il potere che Lahiri Mahasaya aveva promesso: quello di aprire la porta del *Sushumna*.

### *La percezione dei Tattwa*

È possibile meditare su ogni *Chakra* per periodi crescenti, da 5 a 30 minuti, attraversando il canale più profondo del *Sushumna*. Così facendo, si entra in sintonia con le energie sottili dei *Chakra*, chiamate *Tattwa*. I *Tattwa* sono i cinque elementi fondamentali: Terra, Acqua, Fuoco, Aria, Etere. Ogni *Tattwa* rappresenta un aspetto della divinità e dona un particolare potere o benedizione al praticante.

### *L'impatto del Secondo Kriya*

Il frutto maturo del *Secondo Kriya* è questo: la mente entra in uno stato di perfetta concentrazione, completamente naturale. La forza che la tirava verso il basso scompare, e il *Prana* si raccoglie nel punto tra le sopracciglia. Con la pratica costante, il respiro si è mosso gradualmente, *Chakra* dopo *Chakra*, fino al sesto. A questo punto, la porta del *Kutastha* si apre. Quando questo accade, si è pronti per accedere al *Terzo Kriya*.

### **Terzo Kriya**

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

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

Cosa significa: "durante un solo respiro"? È una azione che si basa sulla applicazione al *Kutastha* di tanti minuscoli atomi di inspirazione. Non c'è consapevolezza delle piccolissime espirazioni che avvengono in modo praticamente invisibile. In numero 432 è ottenuto contando 36 minuscole inspirazioni. Il processo è ripetuto 12 volte utilizzando le falangi delle dita per tale conto.

Durante questa pratica con la mente e la visione interiore fissate fermamente nel *Kutastha*, a tempo opportuno vedrai un tunnel. Qui eserciterai una continua spinta.

L'entrata in questo tunnel è di un nero profondo ed è circondata da una luce divina che è custodita da due tipi di potere: il primo velo blocca la capacità di vedere la Luce divina, il secondo velo è una forza di deviazione che fa sì che la mente scivoli fuori dall'entrata del tunnel.

Quando la mente e la visione interiore diventano fisse nel centro di questa Luce, si entra nel tunnel. L'entrata di esso si espanderà e il mondo interiore diverrà mille volte più splendente.

Nel centro del *Kutastha* c'è una rotondità chiamata *Chittakash*. Questa area è limpida come uno specchio in quanto ogni cosa si riflette. Applicando la sottile forza vitale (*Prana*) in modo molto intenso il velo diminuisce e questa area è vista molto chiaramente.

Allora si potrà vedere un riflesso che ha la forma di un uovo, che è di un nero brillante, circondato da una luce brillante. Esso appare anche come un occhio. Quando si è immersi in questa visione si continua con la percezione descritta nel *Quarto Kriya*.

## **Quarto Kriya**

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

questo *Kriya* ti trovi oltre i *Chakra*, oltre la mente. Non c'è necessità di lavorare sul *Prana*.

Entra nel *Kutastha* e dal suo interno, osserva un triangolo equilatero racchiuso in un cerchio e medita su di esso. Ripeti 432 *Om* ma dimentica i *Chakra* nella spina dorsale. In questo triangolo, nel suo punto centrale, troverai una stella che è chiamata "*Sri Bindu*."

Ci sono poi tre stelle presso i tre angoli del triangolo. Dovrai perforare le tre stelle e poi dovrai concentrarti sul *Mula Chakra*. *Mula* significa "Radice". Io penso che esso possa essere il centro chiamato *Bindu* che è stato introdotto nel capitolo 6.

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

Ci tengo a precisare che questo *Kriya* può essere eseguito anche senza divenire consapevoli del triangolo e di tutti i particolari descritti. Basta infatti raffinare la consapevolezza ed essere consapevoli della consapevolezza stessa.

Essendo consapevoli della consapevolezza, la consapevolezza si affina e diventa consapevolezza eterna e assoluta. In pratica, nel *Quarto Kriya* colui che pratica è assorbito nella pura percezione del *Suono* e della *Luce* divini. Questa pratica porta allo stato di *Tranquillità Eterna*.

Questa è una Meditazione molto profonda: incomincerai ad ottenere la suprema conoscenza. A questo punto dimenticherai la tua identità e ti immergerai nella beatitudine totale. A questo livello, mente e intelletto si perdono e l'anima individuale si immerge nell'Anima universale.

## OSSERVAZIONE FINALE

Qui terminano le spiegazioni che ho ricevuto da questa scuola. La semplicità e il potere dei quattro livelli esposti è impressionante.

Io credo che il *Primo Kriya* di tale scuola sia la migliore preparazione in assoluto al *Kriya Pranayama*.

Continuando a porre il *mantra Om* nel *Kutastha* si crea un perfetto controllo della mente che viene totalmente messa a tacere. Una lunga e ben consolidata pratica del *Primo Kriya* permette di passare al passo successivo (in questa scuola viene detto impropriamente *Secondo Kriya*) e quindi finalmente entrare con la coscienza nella spina dorsale.

Non credo affatto che concentrandosi solo nel *Kutastha* e ripetendo *Om* in esso – come viene spiegato – si crei uno stimolo automatico presso ciascun *Chakra*. No! Credo che questa pratica serva solamente a spezzare l'identificazione con la mente.

Per quanto riguarda il *Secondo Kriya*, dall'insegnante da me contattato ho ricevuto soltanto delle indicazioni vaghe. Egli mi disse che la comprensione di come praticare questo secondo passo si sarebbe verificata spontaneamente. A suo dire questa comprensione intuitiva sarebbe scaturita dopo mesi e mesi di profonda pratica della tecnica del puro *Kriya Pranayama*.

Quindi quello che descrivo ora non è il *Secondo Kriya* da lui condiviso con parole precise ma quello che ho dedotto dalle informazioni generiche che lui mi diede. Qualche altro ricercatore è stato con me più esplicito. Il lettore decida se dare attenzione a quello che descrivo qui sotto oppure tralasciarlo. Io sono solamente certo che quello che descrivo qui sotto è efficace, molto efficace.

#### *Istruzioni pratiche*

Attraverso il naso, avviene una rapida inspirazione, suddivisa in due parti: la prima parte è breve e la seconda è più lunga. A questa inspirazione segue un breve trattenimento del respiro. Dopo di che, il respiro viene espirato a bocca aperta in due parti distinte e produce i suoni 'hah' - 'hahhh'.<sup>5</sup>

Questa azione complessiva viene diretta mentalmente verso il primo *Chakra*. Per essere precisi: quando si inspira in due parti si cerca, idealmente, di raccogliere l'energia dal corpo e guidarla nel *Chakra*. Quando si espira in due parti si cerca, idealmente, di intensificare la presenza di energia nel *Chakra*.

L'energia attivata tramite questo processo è chiaramente percettibile. Il tempo richiesto per questa azione, che comporta una doppia inspirazione, una piccola pausa e una doppia espirazione, è di 4 secondi. Quindi si tratta di una azione breve e intensa.

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

Rispetto alla salita, il processo di discesa è leggermente più fluido. Esso incomincia con il quinto *Chakra* seguito dagli altri *Chakra* sottostanti, fino al *Muladhara*. Tutti questi vengono di nuovi stimolati.

<sup>5</sup> Il suono è quello che accompagna l'azione di appannare un vetro

Si praticano alcuni cicli in questo modo (a mio avviso possono bastare da tre a sei cicli) e poi si utilizza il respiro in modo diverso.

Precisamente si espira attraverso la bocca leggermente socchiusa, con le labbra che si sfiorano al centro, emettendo una serie continua di suoni “s”:  
*s-s-s-s-s-s...*

Il respiro si frammenta così in una sequenza di impulsi ritmici ovvero è una lunga espirazione suddivisa in tante piccole iniezioni di energia. Questo avviene in ciascun *Chakra* sia in salita che in discesa. Un'aspirazione frammentata per ciascun *Chakra* può bastare. Possono andare bene anche due per *Chakra*.

Con la pratica si nota un effetto sorprendente: il proprio stato d'animo si solleva, scompare la pesantezza interiore e viene sostituita da chiarezza e vitalità.

Può anche manifestarsi una sensazione di calore tra le labbra che tende a risalire lungo la colonna vertebrale, estendendosi a ciascun *Chakra*. In quel momento si riconosce che quel calore è *Prana* puro, e che lo si sta guidando attivamente lungo il canale centrale *Sushumna*.

Dopo vari cicli questa forma di respiro si trasforma in puro potere.

Dopo aver progressivamente raggiunto la pratica che prevede 200 cicli (il tempo richiesto è di oltre tre ore) si oltrepassa la necessità di lavorare nella spina dorsale e ci si stabilisce nella regione del corpo situata nei centri del cervello.

Sta al praticante decidere se da questo punto in poi utilizzare solamente il *Terzo* e il *Quarto Kriya* oppure mantenere una moderata pratica del *Secondo Kriya*.

<i>Schema relativo al Kriya di Lahiri Mahasaya</i>	<i>Schema relativo al Kriya di Swami Pranabananda</i>
Il proprio Guru fornisce una <b>preparazione</b> adatta alla persona	La <b>preparazione</b> avviene col Primo Kriya (questo termine è utilizzato in modo improprio) agendo solamente nel Kutastha.
<b>Primo K.</b> = Pranayama che avviene, utilizzando respiro e forza di volontà, nella spina dorsale	<b>Secondo K.</b> = L'energia viene guidata a muoversi in su e in giù lungo la spina dorsale. È facoltativo utilizzare il respiro
<b>Navi Kriya</b> = Attivare la corrente Samana nella regione dell'ombelico	Il <b>Secondo Kriya</b> permette di intensificare l'energia nel terzo Chakra
<b>Kriya superiori</b> che prevedono un breve o lungo trattenimento del respiro	Non sono previsti esercizi che prevedono il trattenimento del respiro. Qui si cerca solo di raggiungere o consolidare lo stato di respiro calmo
<b>Kriya superiori</b> che prevedono un respiro libero di fluire lungo il percorso Tribhangamurari	Non sono previsti esercizi che prevedono movimenti di energia al di fuori della spina dorsale
<b>Settimo K.</b> = Micro movimento nel Kutastha	<b>Terzo K.</b> = 432 Om nel Kutastha
---	<b>Quarto K.</b> = Raggiungere il centro Mula (Bindu)

## CAPITOLO 16

### COME HO CONCEPITO LA MIA ROUTINE KRIYA

*Negli ultimi tre anni, ho fatto molti sforzi per completare questo capitolo. Le sperimentazioni sono state innumerevoli.*

Questa routine è nata nel corso degli ultimi cinque anni attraverso tentativi e aggiustamenti che si sono rivelati fondamentali per comprendere ciò che serve davvero per sperimentare lo stato di assenza di respiro. La routine che seguivo quando avevo 33 anni e che mi aveva regalato per la prima volta lo stato di assenza di respiro, ora con 40 anni in più non funzionava.

Lunghi periodi passati con l'applicazione di varie routine incrementali unite all'esperienza di varie nuove tecniche mi avevano portato a perdere quel dono.

Ogni seduta è preceduta dalla pratica del *Japa*. Come allora, il *mantra* che utilizzo viene ripetuto sottovoce almeno 108 volte. Esso viene visualizzato come se si muovesse sia orizzontalmente che verticalmente creando una croce nel cuore.

La routine che qui sotto descrivo prevede la ripresa del *Japa* seguita da varie tecniche che prevedono l'utilizzo costante del *Japa*. Utilizzo la procedura del *Thokar Tribhangamurari*, del *Kriya Pranayama* entrambe arricchite da dettagli mai descritti prima in questo libro.

Al termine della descrizione della routine principale, includo alcune pagine dedicate a pratiche alternative che utilizzo occasionalmente e che chiamo complessivamente “Sperimentazioni”.

Ognuna di queste consiste nell'esplorazione approfondita di una singola tecnica, ripetuta molte volte, per tutto il tempo che le circostanze permettono. Queste sessioni hanno lo scopo di approfondire, comprendere e utilizzare una specifica pratica nel modo più efficace.

Infine, prima del riposo notturno, pratico lo *Yoni Mudra*, che considero un modo naturale per concludere la giornata, favorendo il silenzio interiore e la preparazione al sonno.

## ROUTINE

### PREPARAZIONE

Come ho accennato, alla mattina pratico il *Japa*.

Incomincio la routine con i *Piegamenti* che ho appreso dalla scuola di *Swami Hariharananda* (vedi capitolo 14). Ad essi segue una mia interpretazione personale del *Maha Mudra*. Inspiro, assumo la posizione conosciuta come *Ardha Matsyendrasana* trattenendo il respiro. Poi ritorno nella posizione normale, espiro. Rifaccio tale *Asana* con una torsione della spina dorsale che avviene nel verso contrario. Ripeto questi due movimenti almeno tre volte.

### [I] Thokar Trib

Pratico il *Thokar Tribhangamurari* sussurrando ciascuna sillaba dolcemente. Si tratta di una mia scelta che spiego nel capitolo 9. Ripeto questa tecnica 18 volte.

### [III] Kriya Pranayama contenente il movimento Tribhangamurari

Quando ho delineato la tecnica *Thokar Tribhangamurari* ho sottolineato l'importanza di praticarla con una respirazione libera e non controllata. Ora riferisco la descrizione di un modo per praticare il *Thokar Tribhangamurari* durante la pausa tra inspirazione ed espirazione del mio *Kriya Pranayama*. È un metodo utilizzato da alcuni *yogi* e io personalmente lo considero legittimo.

Inspiro accompagnando la corrente che sale lungo la spina dorsale sollevando il mento. In questo momento, smetto di respirare e scendo mentalmente lungo il percorso a tre curve del *Tribhangamurari*. Eseguo i tipici movimenti del *Thokar Tribhangamurari*, praticando i cinque colpetti.

L'ultimo movimento, che è il colpo sul *Muladhara*, è piacevole perché l'energia viene potenziata in questo *Chakra*. Mi prendo qualche istante per sentire la sensazione di energia. Per migliorare questa esperienza, pratica il *Mula Bandha* e lo mantengo leggermente anche durante l'espirazione che segue. La espirazione del *Kriya Pranayama* comincia adesso; essa è lenta caratterizzata dal suono distinto di "iiiiii". Quando espiro, sento una potente sensazione di energia che scende e diviene nettamente percepibile nell'area del cuore e del terzo *Chakra*. Tale corrente si incontra con la corrente che sale dal *Muladhara*.

Durante la pratica stessa, spesso mi ritrovo in uno stato estatico. Sono inebriato di gioia. Pratico 12-24 cicli di *Kriya Pranayama* usando questo metodo.

### [III] Kriya ad anelli

Questa procedura è già stata introdotta nel capitolo 6. Qui è resa più dolce e intima.

Incomincio con una successione di respiri brevi che partono sempre dal primo *Chakra Muladhara* e arrivano, seguendo l'ordine naturale, in ciascuno dei cinque *Chakra* che sono situati sopra di esso. Ciascuno di questi respiri rappresenta un invito al *Prana* ad entrare in *Sushumna* e incominciare la sua salita verso l'alto.

In pratica pongo la consapevolezza nel *Muladhara*. Per stimolare questo centro visualizzo in esso qualcosa che si muove orizzontalmente in senso antiorario. Mi servo della stessa visualizzazione in tutti i centri dove mi soffermo da ora in poi. Ovviamente la utilizzo tutte le volte che ritorno nel primo centro.

Utilizzando un respiro sottile e delicato, sposto la coscienza nel secondo *Chakra* dove avviene la visualizzazione di cui ho parlato. Mi rilasso e attendo lo stimolo per espirare e riportare la consapevolezza nel *Muladhara*. Faccio questa azione anche se ciò dovesse richiedere un tempo brevissimo. Questa azione è come un seme che pianto e che farà germogliare la piantina dello stato di assenza di respiro! Espirando lentamente, riporto la consapevolezza nel *Muladhara*.

Fatto questo, passo ad un analogo processo solo spostando parte della coscienza dal *Muladhara* al terzo *Chakra*. Poi dopo una breve pausa ritorno alla piena consapevolezza nel *Muladhara*.

Ora ripeto questo processo per ciascun *Chakra*, in salita e poi in discesa. Complessivamente tocco quindi anche i *Chakra* 4, 5, *Ajna*, e poi di nuovo 5, 4, 3 e 2. In tutto ci sono 9 sottili respiri che utilizzo per toccare questi *Chakra* e, in un certo senso, collegarli con il *Muladhara*.

Questo primo ciclo non crea particolari effetti. Tali effetti, invece, vengono percepiti molto bene praticando almeno altri tre cicli come qui sotto descrivo.

In questi ulteriori cicli abbandono l'utilizzo del respiro: non penso ad esso, lo lascio libero. Quello che prima ho fatto con l'aiuto di brevi respiri, ora lo faccio solo col potere della visualizzazione.

Pongo la totalità della coscienza nel *Muladhara*. Poi sposto una parte della

coscienza nel secondo *Chakra*. Dopo una breve pausa, ritorno alla piena consapevolezza nel *Muladhara*. Fatto questo, passo ad un analogo processo solo spostando parte della coscienza dal *Muladhara* al terzo *Chakra*. Poi dopo una breve pausa ritorno alla piena consapevolezza nel *Muladhara*.

Ripeto questo processo per ciascun *Chakra*, in salita e poi in discesa, proprio come ho fatto prima. In tutto ci sono 9 spostamenti di parte della coscienza dal *Muladhara* via via nei vari *Chakra*, ogni volta ritornando nel *Muladhara*.

Ora mi accorgo quanto sia efficace creare con la coscienza una specie di rotazione antioraria in ciascun *Chakra*. Essa mi serve a percepire la realtà di ciascun *Chakra*. I sei *Chakra* sono sei sfere di luce spirituale poste una sopra l'altra. Mentre entro in ciascuna di queste sfere sento che trasmettono calma e immobilità.

Questi ulteriori cicli sono una vera esperienza spirituale. Osservo che il respiro diventa sempre più breve ed evanescente, con la tendenza a scomparire. Inoltre mi accade di sperimentare luce nei vari *Chakra*. Verso la fine del completamenti di questi ulteriori tre cicli realizzo che sono quasi senza respiro.

#### **[IV] Calmare il respiro**

Lo scopo di questa procedura è quello di raggiungere lo stato di “respiro calmo”. Essa non va praticata passivamente. Richiede cura, attenzione e una consapevolezza sempre vigile.

##### *Spiegazione pratica*

Inspiro molto lentamente e profondamente dal *Muladhara* al *Kutastha*. Dimentico completamente l'esistenza degli altri *Chakra*. Espiro molto lentamente seguendo il respiro millimetro dopo millimetro.

Ma attenzione, non scendo fino al *Muladhara*! Osservo la corrente della espirazione che raggiunge spontaneamente un certo punto nella colonna vertebrale. Non importa dove sia questo punto, noto dove si trova perché esso diventa il nuovo punto di partenza.

Inspiro molto lentamente e profondamente da questo punto fino al *Kutastha* seguendo con estrema attenzione l'energia che sale millimetro dopo millimetro lungo questo nuovo percorso che, ovviamente, sarà più breve.

Espiro esattamente come ho fatto prima e vedo che la corrente fa un percorso più breve del precedente. C'è un nuovo punto di partenza.

Ripeto varie volte tutta questa azione con estrema attenzione osservando che il respiro diventa sempre più breve. In tal modo raggiungo un momento

in cui mi sembra che non ci sia più respiro.

**Osservazione che riguarda la pratica delle tecniche [III] e [IV] appena illustrate**

In queste due tecniche utilizzo il respiro ma è chiaro che questo non è il respiro proprio del *Kriya Pranayama*! Infatti esso deve rimanere sempre sottile, tendente a scomparire.

Ora, durante le pratiche [III] e [IV], si viene a verificare una situazione problematica che mi ha tormentato per mesi facendomi pensare che tutta la procedura che utilizzavo fosse sbagliata.

Le due pratiche sono talmente rilassanti che inducono alla sonnolenza e questo fatto blocca tutta la procedura conducendo ad un inevitabile fallimento.

Per evitare la sonnolenza ho deciso di utilizzare il seguente espediente. Ogni volta che c'è un atto respiratorio sia esso breve o quasi inesistente accompagno ogni inspirazione ripetendo mentalmente la sillaba VAAA e ogni espirazione con la sillaba SHIII. Utilizzo questo atto mentale anche durante la tecnica [III] quando il respiro è lasciato libero e la consapevolezza si sposta semplice da un *Chakra* all'altro, sia dal basso in alto che in senso contrario.

Adottando questo rimedio non perdo la concentrazione e il pericolo della sonnolenza è superato!

**[V] Penetrare il Kutastha**

Questa procedura si basa sul potere contenuto nel *Chakra Muladhara*. Questo centro spirituale infatti è come un calice al cui interno si trova la porta segreta d'ingresso del canale spinale. La pratica che ora descrivo si basa sulla consapevolezza che parte da questo *Chakra* e raggiunge, uno dopo l'altro, i *Chakra* situati sopra di esso fino a raggiungere il quarto *Chakra*.

Mi concentro per circa 12 secondi nel primo *Chakra* percependo in esso un movimento rotatorio antiorario continuando a ripetere in esso il mio *mantra*. Lo stesso faccio nel secondo, poi nel terzo e infine nel quarto *Chakra*. Ogni azione che ho compiuto ha rappresentato un invito affinché il *Prana* entri nel *Sushumna* e incominci il suo cammino verso l'alto.

Quando mi trovo nel quarto *Chakra*, già riesco a percepire il *Kutastha* e riesco intuitivamente ad immergermi in esso. In tal modo rendo perfetto lo stato di assenza di respiro. Sperimentando uno stato estatico cerco di entrare in *Kutastha*.

Queste due ultime tecniche richiedono pochi minuti, la tecnica finale richiede appena due minuti. Siccome il risultato della pratica di entrambe quasi sempre non è perfetto vale veramente la pena di praticarle di nuovo insieme per una seconda volta, o meglio ancora, una terza volta. Comincio

inspirando una volta ancora da *Muladhara* e ripeto la tecnica [V]...

In questo modo posso raggiungere un risultato fantastico. La mia pratica del *Kriya Yoga* termina in questo modo.

Per quanto dettagliata, la spiegazione di queste procedure non riesce a descrivere fino in fondo l'evoluzione reale dell'esperienza.

Se si pratica con intuito e attenzione, **il respiro si consuma fino a dissolversi**. Ci vuole tanta esperienza per intuire la tattica giusta.

"No me pidàis que lo explique. Tengo el fuego en las manos" <sup>6</sup>

(*Garcia Lorca*)

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

---

<sup>6</sup> "Non chiedermi di spiegartelo. Io ho il fuoco nelle mani"

## SPERIMENTAZIONI

Dopo vari anni di pratica, sono giunto alla conclusione che non è opportuno ripetere la stessa routine ogni giorno indefinitamente. Se, dopo alcuni decenni di pratica senza evidenti progressi, questa abitudine dovesse continuare, quello non è detto che sia un segno di serietà ma forse, mi spiace dirlo, un segno di rimbacillimento.

Una simile scelta può portare ad un approccio superficiale e affrettato che si viene a creare a causa del desiderio di completare la routine di meditazione nel più breve tempo possibile. Trovo estremamente utile, interrompere questo tran tran noioso e dedicarsi ad un periodo di sperimentazione.

Affinché si tratti di qualcosa di serio tale sperimentazione dovrebbe richiedere un impegno ininterrotto per vari giorni. In questo modo il progresso interiore sarà significativo e non concludersi come una semplice distrazione.

Va detto che la propria routine non deve necessariamente essere del tutto stravolta. A mio avviso la pratica del *Japa* non dovrebbe essere toccata, inoltre la raccomandazione di concludere ogni routine in modo dolce muovendosi verso uno stato in cui il respiro si sia calmato drasticamente, non deve essere messa in discussione.

Dopo aver messo in pratica queste routine per il tempo previsto, vanno scritte delle considerazioni finali che vanno conservate nei propri diari. Si riprenderà allora la routine principale osservando il prezioso aiuto fornito dalla sperimentazione effettuata.

Quello che è necessario è porci un chiaro obiettivo e utilizzare ogni sforzo possibile per realizzarlo. Non intendo imporre il mio punto di vista su quali siano i migliori obiettivi che è utile inseguire. Mi limito a portare alcuni esempi per capire cosa intendo per “obiettivo chiaro.”

### PRIMO ESEMPIO: KRIYA DELLA NON VIOLENZA

Mi accingo a praticare senza avere alcuna aspettativa come se, in un certo senso, il *Kriya* potesse accadere da sé, senza l'intervento della mia volontà. Non voglio percepirlo come un “lavoro.”

Il respiro, il movimento dell'energia, l'intero processo deve manifestarsi spontaneamente, mentre io riposo nella “grotta” di *Ajna* nel centro della testa. Con determinazione risoluta ripeto dentro di me: “Qualunque cosa accada, non farò altro. Se nulla dovesse accadere, accetterò tranquillamente questo evento.”

Mi limito ad osservare un respiro profondo che entra e poi esce. È un respiro lungo, naturale, piacevole. Lascio che l'attenzione si posi sul suo suono, chiaro e limpido. Questa attenzione – così facile da mantenere – non è vissuta come uno sforzo. “Riposare nel respiro” è l'unica cosa che faccio.

Rimanendo immerso nel suono del respiro, comincio a percepire un senso molto confortevole, legato alla semplice sensazione del fresco che entra e del tepore che esce.

Poi accade qualcosa. Senza alcun mio intervento, senza alcuna forzatura, comincio a percepire un'energia sottile che si raccoglie nel corpo e gradualmente si intensifica. Non la controllo. Non cerco di farla salire o scendere. Mi mantengo neutrale, il mio unico desiderio è “osservare”, non “fare.”

Nella spina dorsale non percepisco intenzionalmente i vari *Chakra*. Sento che ci sono nel corpo tre distinte regioni che corrispondono ai tre *Dantian* descritti nella pratica del *Nei Dan* della *Alchimia interiore* cinese. In pratica sento la regione dell'addome, quella del cuore e quella del sesto *Chakra* ovvero il *Kutastha* che è una sola cosa con *Ajna* dove risiede la mia consapevolezza.

Lascio che il corpo decida quando espirare. Il respiro deve solo essere profondo, lungo e produrre un bel suono. Inspirando, comincio a percepire un'energia nella colonna vertebrale, all'altezza del cuore; espirando percepisco una vibrazione nella parte frontale del corpo. Procedendo, noto che l'inspirazione si fa più delicata, mentre l'espirazione si allunga, mantenendo un suono chiaro e presente.

Durante la inspirazione percepisco dunque intensamente il *Dantian mediano*, quello del cuore. Nella espirazione, durante l'ultima fase di essa, percepisco chiaramente il *Dantian inferiore*, quello dall'addome.

Al termine di ogni espirazione, nei brevi istanti di pausa, comincia a manifestarsi una sottile beatitudine difficile da descrivere ma profondamente reale. E così, senza nessun sforzo da parte mia, mi rendo conto che le due correnti energetiche previste nel *Kriya Pranayama* stanno avvenendo, in modo naturale, immerse in un'intensità crescente di gioia.

Il successo di questa pratica si basa sia sul rispettare la volontà di non fare nulla, sia sul **permettere** al *Kriya* di manifestarsi liberamente, nella sua piena bellezza.

Questo ultimo concetto: “permettere” è fondamentale. Infatti devo impedire di sprofondare in uno stato di torpore così profondo da sfociare nel sonno. È essenziale comprendere che il “non agire” non significa lasciar scomparire il respiro. Se il respiro si fa troppo debole o quasi

impercettibile, il *Kriya* svanisce e la sonnolenza prende il sopravvento.

La chiave sta nel mantenere il respiro profondo e vivido, senza forzarlo, ma anche senza lasciarlo svanire. Questo *Kriya Pranayama* mi fa sentire come se avessi iniziato a vivere in un modo completamente nuovo. Ho la netta percezione di trovarmi in una dimensione diversa, più sottile, più luminosa.

## SECONDO ESEMPIO: APPROFONDIRE IL KRIYA PRANAYAMA

Proviamo a praticare il *Kriya Pranayama* dedicando tutta l'attenzione ai seguenti due punti.

### 1) *Aggiungere Aswini Mudra*

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

Ebbene, durante il *Kriya Pranayama* è possibile praticare *Aswini Mudra* continuamente sia durante la inspirazione che durante la espirazione, diminuendo gradatamente la intensità di *Aswini* in modo che essa diventi come una lieve "contrazione interna della parte inferiore della spina dorsale" – è chiaro che la spina dorsale non può essere contratta: questa è solo una sensazione.

Anche se questa procedura può sembrare irritante e disturbante, assicuro che ci si abitua facilmente e i risultati sono molto evidenti. C'è poco movimento fisico, quanto basta per creare una abitudine. Ad un certo punto si ha la certezza che qualcosa di positivo stia avvenendo. La percezione della spina dorsale diventa tangibile, si comincia a percepirla come un filo argenteo. Quando questa sensazione si manifesta, la pratica del *Pranayama* sembra avere una vita propria. Una sensazione estatica e una luminosità interiore pervade l'intero essere.

### 2) *Forzare Prana e Apana nella regione dell'ombelico e unirli*

È noto che quando si pratica il *Kriya Pranayama*, due energie (*Prana* e *Apana*) che operano nella colonna vertebrale si fondono in una sola. Dalla loro unione si crea nel corpo un nuovo stato energetico chiamato *Samana*.

Questo *Samana* è in grado di entrare nel canale più sottile della colonna vertebrale. Allora si sperimenta un particolare stato di coscienza. Questo stato, come descritto da Patanjali, è noto come *Pratyahara* ("ritiro dei

sensi"). In questo stato, la mente è completamente calma e in grado di immergersi nello stato meditativo.

Ora, è sufficiente aggiungere una piccola contrazione quasi impercettibile nella zona dell'ombelico durante ciascuna espirazione per invitare la correnti di *Prana* e *Apana* ad unirsi nella regione del terzo *Chakra*!

Rispettiamo questo dettaglio. Solo dopo alcuni respiri, percependo una trasformazione interiore, sarà corretto sollevare il centro del proprio essere alla sommità del capo e godersi una esperienza meravigliosa che rappresenta la perfezione stessa.

### TERZO ESEMPIO: PRANAYAMA CON CENTRO NEL CUORE

Incomincia col dedicarti unicamente al *Japa*, ma con un'intensità nuova, totale. Lascia che la sessione duri a lungo e percepisci una sorta di euforia che sostiene il tuo cuore.

Osserva come la recitazione della *Preghiera* diventa mentale e quindi più sottile. Comincia a percepire che la *Preghiera* si "muove" nella spina dorsale, seguendo il ritmo del respiro. Non sei tu a decidere che questo avvenga. Tale evento si impone da sé, con una forza irresistibile. Ripeti metà della *Preghiera* durante l'inspirazione, l'altra metà durante l'espirazione.

Può accadere che il mento inizi a muoversi leggermente su e giù, seguendo il fluire della *Preghiera* lungo la colonna spinale. Osserva una tendenza naturale a prolungare l'espirazione. E, quando essa termina, il mento rimane abbassato, gli occhi chiusi, mentre noti l'annientamento della mente, come se qualcosa si fosse dissolto dolcemente in quei momenti di silenzio.

Dunque il *Japa* è divenuto una forma di *Kriya Pranayama* molto particolare: esso è entrato nel cuore. Ad ogni respiro si percepisce una intensa energia che sale e scende attraversando il *Chakra* del cuore. Il cuore è il centro dell'intera esperienza, il punto focale da cui tutto si irradia.

La devozione che nasce non è quella che comunemente chiamiamo *Bhakti*. Non è un sentimento rivolto a una figura o a un ideale. È piuttosto la sensazione di essere travolto, dissolto, annientato da qualcosa di immenso. È una gioia difficile da trattenere.

Viene in mente una esperienza mistica che Santa Teresa d'Avila chiamava "ricordo infuso." Una presenza divina che si insinua nell'anima, senza che essa possa far nulla per impedirlo.

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

#### QUARTO ESEMPIO: SPERIMENTARE UNA INTELLIGENTE INNOVAZIONE NELLA PRATICA DEL KRIYA

In questa routine noi spezziamo il *Kriya Pranayama* in due parti (24+48). Incominciamo con la pratica di 24 respiri di *Kriya Pranayama*. Poi pratichiamo un esercizio intermedio. Con questo esercizio si rimane stupefatti da quanto sia facile percepire la sede dei *Chakra* e calmare il respiro. Quindi pratichiamo altri 48 respiri *Kriya* i quali avverranno nelle migliori condizioni.

Questa interruzione del *Kriya Pranayama* è anche utile per evitare il problema particolare che è chiamato "Effetto Plateau."

L'effetto Plateau consiste in questo: un esercizio come il *Kriya Pranayama* vissuto in modo intelligente, sembra efficace durante un certo numero di settimane ma, da un certo momento in poi, sembra non funzionare più. Le nostre facoltà di concentrazione non riescono a rispondere alla procedura che stiamo seguendo e uno potrebbe falsamente pensare che non sia possibile alcun miglioramento futuro e che quindi tutto il proprio sforzo si risolva in un totale fallimento.

Invece, durante i 48 respiri finali della pratica che sto illustrando si sperimenta una grande sorpresa. Il *Kriya Pranayama* avviene in un modo straordinario. Sembra di vivere in un vero e proprio paradiso.

Tutte le parti del proprio essere sono idealmente focalizzate nella regione situata tra *Kutastha* e *Ajna*. In questo spazio ideale è possibile percepire le luci dei diversi *Chakra*.

#### ► **Tecnica intermedia (che si può chiamare "Guidare Kundalini")**

Ti piacerà di sicuro e ti chiederai come mai non l'hai praticata prima. Fai una inspirazione caratterizzata dal particolare suono di *Ujjayi*. La sua lunghezza è di circa 4 secondi. Attrai, tramite essa, l'energia dal corpo e guidala verso il primo *Chakra*. Percepisci *Kundalini* nel primo *Chakra* ed

espira rapidamente tramite la bocca aperta "haah." <sup>7</sup> La lunghezza della espirazione è di circa mezzo secondo. Durante questa espirazione, *Kundalini* rimane nel primo *Chakra*.

Ora fai una profonda inspirazione *Ujjayi* – la lunghezza è di circa 3-4 secondi. Senti l'energia che sale dal primo *Chakra* al secondo. Dopo aver sentito *Kundalini* nel secondo *Chakra* espira rapidamente con la bocca aperta "haah." La lunghezza della espirazione è di circa mezzo secondo. Durante questa espirazione, *Kundalini* rimane nel secondo *Chakra*.

Ripeti la procedura guidando *Kundalini* dalla base della spina dorsale nel terzo *Chakra*. [Non è necessario percepire *Kundalini* che attraversa distintamente il secondo *Chakra*.]

La procedura è ripetuta guidando *Kundalini* dalla base della spina dorsale al quarto *Chakra*. [... e anche qui non è necessario percepire *Kundalini* che attraversa distintamente il secondo e il terzo *Chakra*.]

La procedura è ripetuta guidando *Kundalini* dalla base della spina dorsale al quinto *Chakra*. La procedura è ripetuta guidando *Kundalini* dalla base della spina dorsale ad *Ajna Chakra*.

Fai una rapida inspirazione attraverso il naso. Questo non è *Ujjayi*. La lunghezza è di circa 1 secondo. Senti che *Kundalini* è presente nel settimo *Chakra*. Alla inspirazione segue una espirazione *Ujjayi* – la lunghezza è di circa 4 secondi. [Questa espirazione avviene attraverso il naso.] Senti che l'energia di *Kundalini* scende dal settimo *Chakra* nell'occhio spirituale, nello spazio tra le sopracciglia.

Fai una rapida inspirazione attraverso il naso. La lunghezza è di circa 1 secondo. Senti che *Kundalini* è presente nel settimo *Chakra*. Ora, con una profonda espirazione *Ujjayi* (la lunghezza è di circa 4 secondi) senti che l'energia di *Kundalini* scende dal settimo *Chakra* nella parte frontale del quinto *Chakra*: il pomo di Adamo.

La procedura è proseguita guidando *Kundalini* dal settimo *Chakra* alla parte frontale del quarto *Chakra* – la parte centrale dello sterno. Poi è ripetuta guidando *Kundalini* dal settimo *Chakra* alla parte frontale del terzo *Chakra* – l'ombelico. Poi dal settimo *Chakra* alla parte frontale del secondo *Chakra*. Infine dal settimo *Chakra* alla base della spina dorsale – ovvero alla sede del *Muladhara*.

Si raccomanda di ripetere la procedura tre volte. Comunque praticarla anche una volta sola produce un risultato fantastico.

---

<sup>7</sup> Il suono è quello che fai quando vuoi appannare un vetro.

## QUINTO ESEMPIO: ESPLORARE IL POTERE DEL THOKAR

Si incomincia alternando un singolo *Kriya Pranayama* con un singolo *Thokar* e ripetendo il tutto varie volte. Si percepisce che il *Prana* si raccoglie nella parte alta del torace. Non è difficile percepire la vibrazione *Om*. Essa pervade lentamente il *Medulla* e scende verso il *Chakra* cervicale.

A questo punto si può procedere alla pratica nota come *Coronamento del Thokar*. Si dice che questa pratica perfori il nodo del cuore e riveli la porta del *Sushumna*. Trattenendo il respiro, si abbassa lentamente il mento sul torace – ciò richiede non meno di 20 secondi – facendo uno sforzo per cantare mentalmente un lungo *Oooooom...* finché non diventa quasi esplosivo quando raggiunge il quarto *Chakra*.

Si controlla che durante la discesa di *Om* il respiro non abbia lasciato i polmoni. Se ciò è accaduto, si inspira rapidamente e si comprime questo respiro. Senza questo dettaglio, la parte finale di questa tecnica perde il suo pieno effetto di gioia.

Continuando il trattenimento, si tirano in dentro i muscoli addominali, intensificando la pressione nella regione addominale. La vibrazione *Om* proveniente dall'alto si unisce all'energia proveniente dalla regione addominale. A un certo punto si tocca il petto con il mento in modo netto.

Praticando *Jalandhara* unito a *Uddiyana* e *Mula Bandha* si prosegue il trattenimento per vari canti mentali di *Om* senza provare disagio. Dopo questa azione si fa una lunga e dolce espirazione sentendo un flusso energetico che attraversa il *Chakra* del cuore.

A questo punto si praticano alcuni respiri di *Bhastrika Pranayama* onde fare sufficiente scorta di ossigeno. Si ripete tutta quanta la pratica, compreso il *Thokar*, alcune volte.

### **Variante che non prevede il trattenimento del respiro**

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

La variante che ora descrivo prevede di inspirare e poi iniziare una lunga espirazione *Bhramari* piegando lentamente la testa in avanti e dirigendo la vibrazione verso il centro del cuore. Questa espirazione dura almeno 20 secondi.

Il suono *Bhramari* diventa più forte mentre si abbassa il mento e si colpisce con esso lo sterno. A questo punto, il suono è così forte che sembra quasi

esplosivo e apre una nuova dimensione nella coscienza. Anche questa variante si può ripetere alcune volte. In tal modo si può percepire facilmente il suono interiore di *Om*.

### *Effetti*

Una forte gioia si espande dal cuore all'intero universo. Si rimane di questo il più a lungo possibile.

Si sente che il *Chakra* del cuore è come pervaso da una fiamma interiore. Il *Prana* nella gabbia toracica è calmo e stabile, si sente la libertà dal respiro. Con il mento abbassato ci si dedica al silenzio mentale. Con questa azione (*Thokar*) la porta del cuore si apre.

Si nota che non è possibile elaborare un singolo pensiero. Si accetta la sensazione di vuoto lasciando che la mente si dissolva. Si rimane in questo stato, senza lasciare che l'addome e la gabbia toracica si rilassino e il *Prana* inizi lentamente a scivolare verso il basso.

### SESTO ESEMPIO: ESPLORARE IL POTERE DEL TUMMO

Introduco qui la pratica del *Tummo* che, fino a questo punto del libro, non avevo mai descritto e forse nemmeno menzionato.

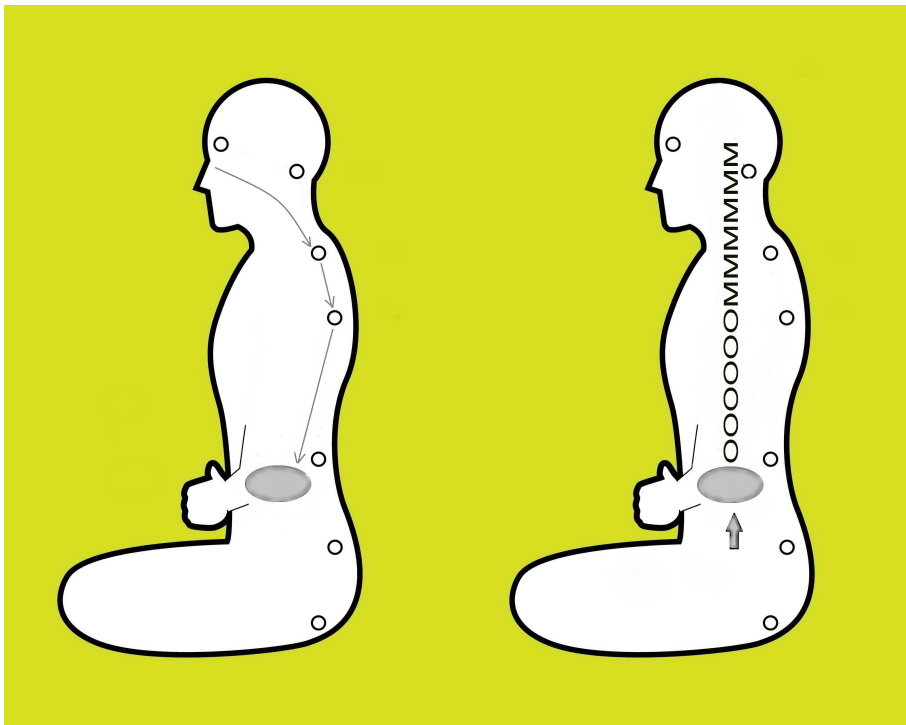


Fig. 22 Tecnica del Tummo

La inspirazione è suddivisa in tre parti distinte. Il *Prana* che entra nel corpo attraverso le narici viene attirato e diretto verso il quinto *Chakra*. Ci vogliono circa 2 secondi per completare la prima parte dell'inspirazione.

Si fa una breve pausa per praticare un leggero *Mula Bandha* e poi si continua ad attrarre *Prana* dal quinto *Chakra* al quarto inspirando. Si fa una breve pausa e si aumenta l'intensità del *Mula Bandha*. Dopodiché, si conclude il processo di inspirazione, attraendo il *Prana* dal quarto *Chakra* al *Dantian*.

Il *Dantian* ha le dimensioni di una palla il cui diametro è di circa otto centimetri. Per individuare la sua posizione bisogna concentrarsi sull'ombelico, arrivando circa quattro centimetri più indietro e più in basso per la stessa estensione.

Si trattiene il respiro nel *Dantian*, si intensifica il *Mula Bandha* e si aggiunge *Uddiyana Bandha* e *Jalandhara Bandha*. Ovvero si contraggono i muscoli del Perineo, si tira in dentro l'addome con un atto di volontà e si abbassa il mento sul petto.

Quindi si continua il trattenimento del respiro intensificando la azione dei *Bandha*. Si mantiene il trattenimento il più a lungo possibile contraendo e comprimendo vigorosamente il diaframma sia dall'alto che dal basso.

Si sperimenta un calore crescente nel *Dantian*. Quando il trattenimento del respiro è terminato, i tre *Bandha* vengono interrotti, avviene un'espiazione prolungata, che fa sì che il *Prana* entri nel *Canale Centrale* ed inizi a salire.

Il *Canale Centrale* è visualizzato come un tubo di circa due centimetri di diametro. Esso ha origine dal *Dantian* e sale verticalmente attraverso il corpo, raggiungendo la sommità della testa <sup>8</sup>, ed esce fuori in alto, rilasciando energia che si irradia nel vasto spazio. La salita del *Prana* è accompagnata da un intenso e prolungato canto mentale di OOO MMM... Normalmente ripeto questa pratica 12 volte.

Qui termina la spiegazione di come avviene una pratica corretta del *Tummo*.

### *Nota*

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

---

<sup>8</sup> Esso è dunque diverso dal canale spinale che nel *Kriya Yoga* viene chiamato *Sushumna*. È posto davanti ad esso e scorre entro il corpo.

Nel capitolo 12, abbiamo menzionato che gli *Esicasti*, con la testa china e gli occhi diretti verso l'addome, si concentrano sull'ombelico, cercando di localizzare il “luogo del cuore.” Ebbene, lo confesso, io cerco di fare la stessa cosa. Il sentiero spirituale dell'*Esicasmo* mi ha veramente convinto.

*Tummo* è una pratica che possiede il potenziale di fornire dei risultati eccellenti. Essa ha un impatto significativo quando è ripetuta moltissime volte. La citazione che ho tratto dalla letteratura e che qui sotto condivido riferisce cosa avviene aumentando il numero delle sue ripetizioni.

Eseguendo **dieci** cicli di respirazione *Tummo*, si è in grado di percepire il caldo della fiamma di una candela nell'ombelico. Con i prossimi **dieci** cicli di respirazione, l'ombelico e la sua zona circostante saranno pieni di calore. I successivi **dieci** cicli di respirazione fanno sì che la parte inferiore del corpo sperimenti calore. Altri **dieci** cicli respiratori muovono il calore verso l'alto, verso la regione del cuore. Con questi 40 respiri *Tummo* il nodo del cuore (*Granti*) si scioglie.

Altri **dieci** respiri e la fiamma viene spostata verso l'alto fino al *Chakra* della gola. I successivi **dieci** cicli respiratori innalzano la fiamma verso l'*Ajna Chakra*. Gli ultimi **dieci** cicli respiratori lo conducono al settimo *Chakra*.

40 + 30 respiri è un grande risultato. Da questo momento in poi non c'è più pratica che utilizzi il respiro. Lo stato *Paravastha* (il reale *Paravastha*) assorbe totalmente la consapevolezza della persona che ha raggiunto questo elevato stato di coscienza. Si spiega che questo è il modo per sciogliere il nodo di *Rudra Granti* (o *Shiva Granti*) che si trova nell'*Ajna Chakra*.

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

## IL KRIYA DELLE CELLULE

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

Comincio col ricordare quanto scrissi nel capitolo 3 con riferimento alla mia prima esperienza dello stato di assenza di respiro. Nel finale di tale capitolo cercai di riflettere sul senso profondo di quello che avevo sperimentato. Anzitutto osservai quanto era stato per me importante sperimentare il valore del *Japa*.

In parole povere avevo realizzato che il Divino poteva entrare nella mia vita solo calmando la mente. Non c'era altra possibilità. Solo la calma totale permetteva alla mia coscienza di attraversare tutti gli strati che proteggono l'ego, come pensieri, emozioni e sensazioni fino ad arrivare alle cellule del corpo.

Una più profonda comprensione fu che l'esperienza dello stato di assenza di respiro aveva rappresentato il toccare quella dimensione nella quale *Mère* aveva operato per tutta la vita.

Assenza di respiro aveva voluto dire percepire che ciascuna cellula del corpo era sostenuto da energia interiore. Ovviamente allora questo lo sentivo vagamente e di certo non lo comprendevo in tutte le sue implicazioni. Provavo solo un amore indescrivibile per *Mère* e questo mi bastava. Poi mi persi per strada con altre altre ricerche sul *Kriya originale*.

Ora qui voglio riprendere il discorso e comunicare una particolare esperienza che successivamente a quegli anni feci e che chiamai "*Kriya delle cellule*."

Tutto ebbe inizio quando conobbi una scuola di *Kriya* che insegnava a sollevare l'energia che si trova alla base della spina dorsale durante la inspirazione, quindi guidarla alla sommità del capo e poi a lasciarla scendere lentamente nel corpo intero durante una espirazione che doveva durare il doppio della inspirazione.

In tale scuola ci si doveva concentrare costantemente sul suono del respiro e sul percepire la salita dell'energia nel canale spinale durante la inspirazione e la sua discesa non esclusivamente nella spina dorsale ma anche nell'intero corpo durante la espirazione.

Compresi subito che, non appena completato il numero previsto di respiri, era opportuno continuare mentalmente a portare avanti la stessa intenzione che era stata intensamente presente durante il *Pranayama*.

Certo, si trattava di rinunciare al prezioso aiuto fornito dal respiro lasciandolo libero. Eppure volli attuare questo piano.

Quella fu una esperienza che mi coinvolse per vari mesi, e si ripeté negli anni seguenti specialmente nei mesi estivi. Essa generò nella mia introspezione delle importanti riflessioni che riferisco dopo la descrizione dell'esperienza stessa.

Devo anche riferire che l'ispirazione per tentare il *Kriya delle cellule* venne incoraggiata anche dallo studio della *Alchimia Interiore Taoista*.<sup>9</sup> In questa disciplina si parla della pratica dell'*Orbita microcosmica*, dove l'energia sessuale è trasformata, con l'aiuto del respiro, in amore puro e questo a sua volta in realizzazione spirituale.

Una volta padroneggiata questa pratica, avviene nel corpo un fenomeno spontaneo di circolazione energetica. Questa circolazione è detta *Orbita macrocosmica* e rappresenta la meta finale della *Alchimia Interiore*. Essa è descritta come una grande infusione di energia che scende come un liquido dorato dentro il corpo, in tutte le sue cellule.

Ora ribadisco che quando mi dedico a questa pratica la sensazione è quella di percepire aria fresca sul corpo. Assicuro che non c'è aria che esce dal naso. Non è solo uno stato di benessere ma è come trovarsi in uno stato di immobilità cristallina percependo un senso di illimitata sicurezza.

In questo processo si conosce un'energia diversa da quella percepita durante il *Kriya Pranayama* classico. Essa non fluisce da un punto ad un altro. È una energia *statica*.

Onde avvicinarmi a questa esperienza preferisco, se mi è possibile, meditare all'aperto con gli occhi aperti e con la ferma volontà di divenire una sola cosa con ciascuno degli elementi del paesaggio che sta davanti a me.

Stranamente, non so spiegarmene la ragione, non trovo di alcuna utilità la pratica del *Kechari Mudra*. Forse questa pratica tende ad isolarmi dall'ambiente circostante, mentre io voglio sentirmi uno con esso. Quindi, stranamente, il *Kechari Mudra*, così prezioso durante la pratica usuale del *Kriya* che ho descritto nel capitolo precedente, qui non mi serve.

Descrivo ora la mia esperienza distinguendo in essa due momenti.

---

<sup>9</sup> Ho descritto brevemente questo sentiero mistico nel cap. 12

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

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

Mentre durante l'inspirazione l'addome si gonfia, durante l'espiazione si sente l'ombelico che si muove verso la spina dorsale. Ciò crea un aumento di energia nella regione addominale.

Prima di incominciare ciascuna espiazione si crea l'intenzione di scoprire (o aprire) un percorso interiore che arrivi fino alle cellule del corpo. Ogni espiazione infatti vuole essere un mezzo per infondere il divino nel corpo.

Una forte pressione mentale viene creata sulle cellule. La più piccola particella di vitalità nell'aria non deve uscire dal naso ma va diretta verso il corpo – come se innumerevoli aghi ipodermici stessero iniettando energia e luce nelle cellule. È naturale che questa espiazione sia lunga, la più lunga possibile.

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

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

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

## **[II] Il respiro diventa sempre più sottile**

In questa seconda fase si praticano vari respiri sottili cercando di far sì che lo sforzo diventi puramente un processo mentale. Si sale entro la colonna spinale e si scende attraverso la parte frontale del corpo percependo un senso di beatitudine.

Inspirando si percepisce l'energia che raggiunge la sommità del capo,

espirando si lascia scendere l'energia nella varie parti frontali del corpo, che si possono visualizzare man mano che sono raggiunte.

Muovendo l'energia in questo modo, su nella spina dorsale, giù nel corpo, la beatitudine diventa sempre più forte. Essa ti assorbe e rende il respiro non necessario.

Questa procedura, resa sempre più dolce e sottile va ripetuta finché si arriva alla totale immobilità: tutto si ferma! Sarà possibile sostenere la vita della cellule senza bisogno di ossigeno. Tutto avviene nella perfetta immobilità.

È necessario però evitare di chiedersi più volte se ci si trova nello stato di assenza di respiro oppure se il respiro è ancora presente. Proviamo a comprendere un fatto fondamentale: "*pensiero*" e "*stato di assenza di respiro*" non possono coesistere, cioè non possono verificarsi insieme.

È quindi necessario abbandonare tutti i pensieri, evitando di disturbare lo stato di grande assorbimento in cui ci troviamo. Il pensiero potrebbe bloccare, impedire una bella esperienza spirituale che potrebbe sorgere durante la nostra pratica.

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

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

### *Quello che ricordo di questa forma di Kriya*

Il semplice fatto di aggiungere consapevolezza alla fase di espirazione *del Pranayama*, visualizzando il respiro che scende verso ciascuna cellula del corpo ha effetti sorprendenti.

Ho potuto osservare che i giorni seguenti alla pratica, anche quando non potevo recarmi all'aperto poiché si era verificato un peggioramento del tempo, vennero vissuti con lo stato d'animo di una limpida giornata di Primavera.

La bellezza del vivere, come un vino prezioso da una tazza colma, sembrava straripare da ogni atomo e mi riempiva il cuore. La percepìi come se per anni avessi invano sperato che il Divino divenisse parte della

mia vita, senza aver mai visto alcun risultato... e improvvisamente avessi scoperto che il Divino era sempre stato là.

Il fuoco del cielo è acceso nel petto della terra  
e i soli immortali ardon.

(Sri Aurobindo, da "*Una fatica di Dio*")

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

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

Ci furono vari momenti in cui praticai il *Kriya* in questo modo e ogni volta a distanza di alcuni giorni dalla pratica potevo osservare uno strano effetto che certamente non mi aspettavo.

Provavi infatti la sensazione di non avere più "pelle." Mi spiego. Visualizziamo un formicaio che sia stato disturbato: innumerevoli formiche si muovono caoticamente. Ebbene tutto l'ambiente in cui vivevo mi pareva più agitato, a volte quasi aggressivo.

Talvolta accadde che, dopo una assenza anche lunga, alcuni amici venissero a farmi visita con lo scopo di parlare di vari loro problemi che essi non erano capaci di risolvere. I temi che discutemmo mi spinsero a operare dei cambiamenti integrali nel mio atteggiamento.

Mi trovai in difficoltà ad affrontare quelle che mi sembravano delle difficili sfide che fino a quel momento ero riuscito abilmente ad evitare. Tutto questo mi costrinse ad uscire dal mio abituale stato di calma e usare con serietà le mie capacità razionali. Mi impegnai con intensità a prendere in considerazione i difficili temi che quelle persone portavano alla mia attenzione.

Rimasi colpito da un fenomeno abbastanza inconsueto. Mi sembrò di percepire, non solo con la consapevolezza ma, stranamente, anche con il corpo, quello che avveniva nella coscienza di questi amici.

Voglio essere chiaro, non mi riferisco a percezioni telepatiche. Parlo di fare esperienza di uno stato d'animo che sentivo non poteva essere il mio, che non aveva ragione di esistere, che era totalmente estraneo al mio essere.

A questo punto mi venne di pensare che la mia pratica *Kriya* potesse aver avuto un effetto su quelle persone ed era a causa di questo effetto che erano venuti a me con tanti problemi! Come era possibile questo, che senso poteva avere?

Mi sembrava una eventualità improbabile, un sogno ad occhi aperti. Non riuscivo a capire se la mia fosse una impressione ingannevole o un fatto reale. Potevo davvero credere che le mie pratiche spirituali avessero una influenza sulla realtà che mi circondava, facendo così avvenire cose che altrimenti non sarebbero accadute o che sarebbero accadute in un modo diverso?

Questa era una possibilità che non avevo mai preso in considerazione prima e che ora credevo, razionalmente parlando, impossibile. Quello che mi stava capitando aveva tutto l'aspetto di un'invenzione della mia immaginazione.

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

### **Ipotesi affascinante**

Trascorso un certo tempo, cominciai a riflettere sulla seguente ipotesi. È possibile che ogni autentico sentiero spirituale possieda una fase di "ascesa" ed una di "discesa"? La fase di "ascesa" è quella che è comunemente intesa come "sentiero mistico."

La fase di "discesa" invece avviene quando un mistico sente nel suo cuore la sofferenza, i problemi di altre persone e accetta di fare qualcosa per tentare di risolverli. Raramente quest'ultima fase è stata considerata, nelle vite dei mistici, quale un effetto necessario per completare il loro cammino spirituale.

Questa fase di "discesa" voglio prenderla sul serio e quindi mi dissocio totalmente da una moda molto comune che rappresenta il contrario di quello che sto cercando di descrivere. Mi riferisco a quelle persone che affermano di amare tutta l'umanità come "il loro più grande Sé". Dicono anche di inviare spesso delle "buone vibrazioni" o delle "pie intenzioni"

all'umanità...

Certamente questa profusione di parole sciocche non mi turba. So che si tratta solo di parole, affermazioni pronunciate entro un banale stato d'animo di carattere emotivo, che non contiene nulla di reale.

Non è facile accettare l'idea che la realizzazione spirituale di un singolo essere umano abbia un effetto sulle persone che gli sono vicine. Quali sono gli effetti degli sforzi spirituali di un individuo su coloro che sono in qualche modo legati a lui?

Ora questo fatto non mi sembrava più del tutto impossibile. Cominciai a pensare al fatto che muovendosi verso la realizzazione spirituale potesse significare agire in modi inafferrabili alla ragione.

Studiando le biografie dei mistici, incontriamo invece esempi di come essi accettarono di assumere su di sé, per dissolverlo, il carico della sofferenza di altre persone.

Ricordo come *Padre Pio da Pietrelcina* provò varie volte la sofferenza del morire essendo metafisicamente vicino ad alcuni soldati feriti che stavano morendo lontano da casa, sul campo di battaglia.

Lahiri Mahasaya stesso soffrì. Pensiamo a quel famoso episodio quando egli si sentì "annegare" nel corpo di persone che avevano subito un naufragio in un lontano mare.

Egli non chiese, non cercò di attrarre a sé tale esperienza. Ma la accettò pienamente e noi non sappiamo, ma possiamo intuire, quale supremo conforto egli seppe portare a quelle povere anime. Condividere nel proprio corpo il dolore di altri esseri umani con lo scopo di diminuirlo a annullarlo è un fatto possibile.

Ora, Lahiri Mahasaya e altri santi sono uno specchio per noi che pratichiamo il *Kriya Yoga*. Quello che accadde nella vita dei mistici potrebbe un giorno accadere a noi.

Sicuramente siamo ben lontani dal sublime stato di coscienza di Lahiri Mahasaya: non abbiamo la realizzazione spirituale, la devozione e la capacità di arrenderci al Divino che hanno i santi, ma possiamo pazientemente volgere il nostro cuore verso questa nuova dimensione del percorso spirituale.

Se noi costantemente ed inesorabilmente escludiamo la nostra partecipazione al dolore altrui, allora la nostra avventura spirituale cadrà a pezzi. Questo è quello che sinceramente sono portato a pensare.

Quello che possiamo fare allora è cercare di perfezionare illimitatamente il nostro *Kriya Pranayama*. Ciascun sforzo di realizzare la pratica del *Pranayama* con un respiro volto a raggiungere le cellule del corpo potrà

avvicinarci ad questa dimensione molto affascinante del regno spirituale: quella del Divino che si trova entro la materia come anche entro la coscienza dell'umanità intera.

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

## **L'alternativa**

Sri Aurobindo scrisse:

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

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

In questa situazione i nostri raggiungimenti invece di essere uno stato di illuminazione rischiano di assomigliare a uno stato cronico di sonnolenza. Coloro che vogliono vivere in una dimensione paradisiaca senza essere disturbati da nulla, vogliono vivere in realtà nell'illusione – un'illusione dorata, ma pur sempre una *illusione*.

In virtù di una legge universale, l'ultima fase del nostro sentiero spirituale potrebbe contemplare una difficile esperienza: condividere parte della sofferenza altrui. Questo evento potrebbe persino implicare una perdita momentanea della nostra realizzazione spirituale. Davvero questa è una prova difficile, che solo il vero abbandono al divino può giustificare.

## **Incoraggiamento**

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

Secondo me "grandi paure e colossali sofferenze" derivano dal contatto con

le paludi dell'*Inconscio Collettivo*. Bene, la perfezione del *Pranayama* con l'energia che discende nelle cellule del corpo sicuramente mitigherà ogni nostra possibile sofferenza.

Saremo capaci di attraversare i vari strati di oscurità che sono in noi, come pure nella mente dei nostri fratelli? L'alternativa è aspettare che la vita stessa eserciti su di noi un forte strattone verso il basso obbligandoci ad accettare qualche sofferenza fisica che ci costringa a focalizzare l'attenzione sul corpo.

Portare una intensa concentrazione sulle cellule del nostro corpo è, secondo me, un qualcosa che completa ed eleva il lavoro del *Pranayama*.

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

San Giovanni della Croce chiamò questo stato: "*La Notte Oscura dell'anima*". Egli spiegò che quelle anime sentono come se Dio li avesse improvvisamente abbandonati; essi persino dubitano della validità del loro sentiero spirituale.

Sebbene la loro coscienza sia totalmente volta verso il Divino, essi continuano a credere di essere "peccatori", senza alcuna possibilità di salvezza. In una lunga e profonda assenza di luce e speranza, pur sentendo l'inclinazione di procedere con espressioni esteriori di fede, raggiungono lo stadio dove dubitano dell'esistenza di Dio. Perciò si sentono irrimediabilmente impuri, persi per l'eternità.

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

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

Quando sembra impossibile riagganciarsi a quella profonda ispirazione che ci guidò un tempo verso il sentiero spirituale, quando l'innocenza sembra perduta definitivamente e non vediamo altro che un immenso muro oscuro che blocca definitivamente ogni nostro pur piccolo passetto verso la totale consacrazione al divino, quello è il momento di scendere, col metodo che ci è più congeniale, verso le cellule del corpo per incontrare quella

dimensione conosciuta a pochissimi che *Mère* evocava parlando di "abissi di verità e oceani di sorriso che stanno dietro le auguste vette di verità."

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

Ora i terreni vaghi, ora il silenzio;  
Un muro nero nudo, e dietro il cielo.

(*Sri Aurobindo, da: "Fine del viaggio"*)

### **Nota finale: il concetto di Inconscio Collettivo**

L'*Inconscio Collettivo* rappresenta una parte del nostro *Inconscio* che è comune all'umanità intera. Jung <sup>10</sup> introdusse una terminologia che ci permette di sondare un aspetto del sentiero mistico che altrimenti rischierebbe di divenire totalmente estraneo, non solo alla nostra capacità di espressione, ma anche di comprensione. Jung scoprì che la nostra psiche umana è fatta di diversi strati, parte di essa è condivisa con l'umanità ed è chiamata *Inconscio Collettivo*.

Per Freud l'*Inconscio* era simile ad un deposito pieno di vecchie cose "rimosse" contenuti che non possiamo richiamare alla coscienza – rifiutati da un atto quasi automatico della volontà. Jung scoprì un livello più profondo: l'*Inconscio Collettivo* che collega tutti gli esseri umani tramite uno strato più profondo della loro psiche.

L'influenza che l'*Inconscio Collettivo* ha sulla nostra vita, è, in alcune occasioni, vitale! Quando ci sentiamo indifesi nel momento in cui affrontiamo dei problemi difficili, questo strato più profondo della nostra mente inconscia ci mette in contatto con la totalità dell'esperienza umana, un magazzino enorme di saggezza obiettiva dove ci sono tutte le soluzioni possibili. Questo può salvarci!

---

<sup>10</sup> Credo che le scoperte di Jung siano preziose per la comprensione del percorso mistico – forse più di qualsiasi altro concetto formulato durante il 20° secolo. Sebbene egli sia stato prudente nelle sue affermazioni, la comunità scientifica non gli perdonò di essersi occupato di questioni che non erano considerate parte della psichiatria – l'alchimia, che sembrava un'assurdità, il mondo dei miti, che erano considerati un'immaginazione priva di significato e, più d'ogni altra cosa, il gran valore che lui attribuiva alla dimensione religiosa che considerava qualche cosa d'universale, fondamentalmente sano e non, come altri avrebbero preferito, una patologia. Al giorno d'oggi rimane l'entusiasmo per i suoi scritti, specialmente fra coloro che si occupano di argomenti spirituali o esoterici.

Una conseguenza tipica del contattare l'*Inconscio Collettivo* è divenire testimone di una serie innumerevole di "*Coincidenze Significative*." Esse accadono in così tanti modi che non possiamo nemmeno immaginare.

Per spiegare con termini semplici di cosa si tratta, diciamo che, in analogia alla causalità – che agisce in direzione della progressione del tempo e mette in connessione due fenomeni che accadono nello stesso spazio in tempi diversi – viene ipotizzata l'esistenza di un principio (a-causale) che mette in connessione due fenomeni che accadono nello stesso tempo ma in spazi diversi.

Il punto chiave da sottolineare è che essi hanno un significato, un senso che li lega e che suscita profonda emozione nell'osservatore. Ora, se due eventi accadono contemporaneamente ma in spazi diversi, è chiaro che la causalità (nel senso che il primo ha causato il secondo o viceversa) è impossibile.

Non ci sarebbe nulla di strano in questi eventi in sé e per sé, tranne un fatto: l'osservatore considera il loro verificarsi come una *coincidenza significativa* – un quasi miracolo, un qualcosa che l'universo vuole comunicargli. L'osservatore è toccato intimamente da quello che è percepito come un lato mistero della vita.

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

## DISCUSSIONE CON STUDENTI CHE SEGUONO IL CORSO PER CORRISPONDENZA DI PY

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

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

Insegnamento *Kechari Mudra* a parte, spesso citato negli scritti di P.Y., il quale sicuramente lo praticava, questi devoti non sentono la necessità di mescolare le tecniche di P.Y. con altre procedure.<sup>11</sup> Si sentono suoi discepoli e quindi pensano che adottare altri insegnamenti equivalga a non dimostrare fiducia nel suo insegnamento.

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

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

Ne incontrai alcuni. Mi accorsi che il loro cruccio era capire se nel *Kriya Yoga* ci fosse qualcosa di importante che non era riportato nel corso per corrispondenza, se esisteva quindi qualche tecnica che loro non conoscevano, ma che forse P.Y. aveva condiviso solo con alcuni discepoli.

Quei *kriyaban* erano molto seri, onesti, fortemente motivati. Dalla loro bocca non emersero mai sciocchezze. Anzi, li ascoltai con molta attenzione

---

<sup>11</sup> Queste tecniche sono in certi dettagli diverse da quelle di *Lahiri Mahasaya*. Esse non sono qui descritte, ma liberamente commentate a seconda della mia esperienza personale – per quello che può valere. Do per scontato che il lettore le conosca.

quando, non per pura e semplice esibizione, sapevano citare a memoria delle frasi che si trovano negli scritti di P.Y. Avevano letto e riletto tali testi moltissime volte, tentando di decifrarne il senso profondo.

Rimasi positivamente colpito dalla loro straordinaria dedizione alla pratica regolare del *Kriya*, due volte al giorno. Talvolta dimostrando insoddisfazione per la loro pratica che non ritenevano abbastanza profonda, non l'avevano mai trascurata.

Era chiaro che stavano seguendo il percorso *Kriya* non per una curiosità esoterica, non per trovare una cura alternativa all'ansia, alla depressione, non per sviluppare i potenziali della mente, ma per una ragione soltanto: percorrere il Sentiero Spirituale così splendidamente evocato nell'autobiografia di P.Y.

Vidi che affrontavano il *Kriya Yoga* con un atteggiamento di autentica devozione ovvero aspirazione verso la Realtà Spirituale.

Devo però dire che non ho incontrato nessuno che basasse la sua pratica sulla convinzione che l'evoluzione della persona si sviluppasse di un anno per ogni respiro *Kriya*.

Non si occupavano di questa "matematica spirituale": chi in un modo, chi nell'altro procedevano con una forte motivazione che partiva dal loro cuore e non da astratti ragionamenti mentali e ancora meno da fantasie *New Age*.

C'erano vari temi su cui discutemmo. Molti anni sono passati. Tante cose ora sono divenute più chiare. Ora ho messo in ordine i miei pensieri e provo qui ad esprimerli.

## **DUE PAROLE SULLA PERSONALITÀ DI P.Y.**

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

Quindi prima di parlare di una persona come P.Y, ritengo inutile riferire quello che appresi su eventuali indicazioni che riguardavano le vite precedenti di P.Y. o su possibili idee future di eventuali sue reincarnazioni.

Varie rivelazioni che lui stesso fece a questo riguardo non mi interessano in quanto ritengo che non servano a nulla se non ad incrementare una infruttuosa attività mentale.

Non prendo nemmeno in considerazione la domanda se lui fosse un *Avatar* perfetto oppure un essere umano con tutti i comuni limiti di un essere umano. Quindi con i miei amici condivisi solamente un'idea generale sulla sua personalità.

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

Il **primo aspetto** lo conoscevamo a grandi linee. La sua aspirazione spirituale lo portò ai piedi di vari santi e questo avvenne sia prima che dopo l'incontro con il suo *Guru*. Scoprimmo anche la sua curiosità per l'esoterismo e le sue varie esperienze sulle possibilità della mente umana, anche per quel che riguarda l'eventualità di contattare anime disincarnate.

Sapevamo come P.Y. rinunciò completamente a queste ultime esperienze. Comunque, tutto quanto lui sperimentò nella sua ricerca spirituale divenne la base per quanto poi insegnò negli Stati Uniti attraverso conferenze, libri e materiale diffuso per corrispondenza.

Sfortunatamente la sua Autobiografia è incompleta perché non descrive il suo incontro con il movimento *Radhasoami* e l'enorme impatto che esso ebbe su di lui. Di questo fatto ne parlerò tra poco.

Il **secondo aspetto** di P.Y., come ci è stato rivelato da coloro che lo conobbero personalmente, oppure da ricercatori che studiarono con attenzione i resoconti di quello che avveniva durante le sue conferenze, è quello di uno *yogi* che introdusse gli occidentali ai fondamenti, integrati con il *Cristianesimo*, dell'antica filosofia *Vedica* e dell'*Induismo*.

Abbiamo appreso con stupore, unito a qualche perplessità, che talvolta egli si presentava al pubblico accompagnato da personaggi che lo avevano impressionato favorevolmente e che esibivano i loro poteri apparentemente miracolosi.

Durante la sue numerose conferenze dimostrò padronanza dei poteri della mente sul corpo trattando anche tutto ciò che riguardava l'applicazione della forza di volontà sulla vita comune come la salute, il lavoro...

Mentre viveva questo periodo di intensa attività si adoperò per pubblicare del materiale didattico che, sebbene principalmente di natura spirituale, era presentato in forma di scienza, utilizzando un linguaggio idoneo all'epoca contemporanea.

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

In questi anni egli fu il *Guru* che incarnava una missione divina come Maestro universale senza legami stretti con una particolare fede religiosa. L'evento che più ci aveva colpiti fu il fatto che egli passò varie ore a parlare con il Divino che gli si manifestò nell'aspetto di *Divina Madre*.

Fu questo aspetto che era il più caro e prezioso per tutti noi. Noi provavamo per questo Maestro una grande riconoscenza per averci regalato la sua splendida Autobiografia, come pure le sue Lezioni per corrispondenza.

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

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

#### **UN FATTO ESSENZIALE CHE È BENE CONOSCERE E ACCETTARE**

Qualche decennio fa sperimentai una situazione difficile da sostenere. Alcuni amici avevano visitato un paio di *Ashram* di P.Y. in India e parlato con alcuni monaci che vivevano in questa organizzazione. Alcuni mi riportarono delle informazioni piuttosto allarmanti.

Asserirono infatti che i *Kriya Superiori* come sono praticati in queste sedi sono diversi da quelle tecniche che noi pratichiamo basandoci sul corso per corrispondenza! A me tutto questo parve assai improbabile.

Mi fido di quello che mi riferì un amico. Egli aveva chiesto formalmente a un monaco discepolo indiano di P.Y. la revisione del suo *Kriya*. Mi raccontò che questo monaco rimase sorpreso che la richiesta riguardasse anche un controllo dei *Kriya Superiori*. Questo non era un fatto comune.

Mentre ascoltava la descrizione fatto dal mio amico di come praticava il *Secondo Kriya*, il monaco sembrava non capire bene a quale procedura il mio amico si riferisse. Ci fu un momento di chiaro imbarazzo. Poi il monaco si ricompose e diede una generica istruzione sul movimento dell'energia nella spina dorsale e sulla meditazione in generale.

Il giorno seguente quel monaco volle di nuovo parlare col mio amico. Si scusò per aver manifestato una palese perplessità nell'ascoltarlo. Quindi accennò ad un fatto molto particolare: rivelò infatti che quando P.Y. abbandonò il corpo, questo fu uno shock per l'intera organizzazione. Molte cose dovevano ancora essere decise. Il corso per corrispondenza non era ancora completato. Alcune parti avrebbero dovuto essere riconsiderate in futuro.

Questo monaco disse che forse lui aveva ricevuto qualcosa di leggermente diverso da quello che il mio amico aveva ricevuto. Comunque concluse che le persone, che sentono sinceramente di essere discepoli di P.Y., dovranno sempre attenersi alle istruzioni ricevute dalla sua organizzazione. Non v'è dubbio che uno deve nutrire una sincera fiducia nel suo *Guru*, o altrimenti il sentiero spirituale va verso la dissoluzione.

Incoraggiò quindi il mio amico a seguire fedelmente gli insegnamenti di P.Y. e praticare applicando quanto che è scritto nel corso per corrispondenza.

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

Forse quel monaco aveva ricevuto il *Secondo Kriya* originale e non aveva mai studiato quello insegnato nel corso per corrispondenza.

Trovo fondamentale condividere con il lettore una importante informazione che risponde alla domanda che alcuni si fanno: “È vero che P.Y. alterò le tecniche del *Kriya*”?

La risposta è che P.Y. portò in occidente il nucleo essenziale del *Kriya* di Lahiri Mahasaya e **ad esso aggiunse** anche gli insegnamenti del sentiero *Radhasoami* di cui ho parlato nel capitolo 12. Questa è la ragione per cui la sua organizzazione insegna le tecniche *Hong So, Om* ed una forma molto particolare di *Secondo Kriya*.

P.Y. venne in contatto con l'insegnamento *Radhasoami* tramite *Sri Charu Chandra Basu*, che era fratello di suo cognato *Sri Satish Chandra Basu*, e

la cui casa era molto vicina alla sua. *Charu Baba* gli rivelò la parte centrale di metodi di meditazione del movimento *Radhasoami*.

È noto anche che il suo maestro *Sri Yukteswar* fu iniziato al movimento religioso *Radhasoami*. Il futuro Maestro P.Y. fu iniziato alla pratica di meditazione del sentiero **Sant Mat** chiamata **Surat Shabd Yoga** (Meditazione della Luce Interiore e del Suono). Si pensa che questo evento sia avvenuto all'incirca tra il 1900 e il 1910.

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

Poiché la vita spirituale del giovane P.Y. era profondamente radicata sull'altare del suo cuore, quella Luce rimase immutata durante tutta la sua vita, e la profondità di quell'esperienza rimase sempre nella sua consapevolezza nelle situazioni facili e difficile della sua esistenza.

È vero che P.Y. praticò sin da piccolo gli insegnamenti di Lahiri Mahasaya, si impegnò infatti nella pratica delle fasi iniziali del *Kriya Yoga* che aveva ricevuto da suo padre. Ma considerò sempre l'esperienza di *Suono* e *Luce* come parte integrante del *Kriya Yoga*, quindi non solo come preparazione ad esso.

P.Y. fu talmente entusiasta di questa pratica che in alcuni scritti pubblicati negli Stati Uniti ci sembra di comprendere che lui la considerasse l'aspetto principale del suo insegnamento. Questo fu un fatto molto concreto e quella parte di amici con cui ne parlai accettarono le mie conclusioni senza riserve.

## **DISCUSSIONE SULLE TECNICHE DI PROVENIENZA RADHASOAMI**

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

### **Tecnica Hong So**

Insieme a questi ricercatori provai a discutere se fosse stato un errore di P.Y. quello di introdurre il *Mantra Hong So* al posto del tradizionale *So Ham*, anzi, per essere precisi: *Sa* con la inspirazione e *Ham* con la espirazione. Questo è scritto anche nei testi antichi sullo *Yoga*. In essi si prescrive di provare ad ascoltare il suono del respiro e rendersi conto che esso è proprio *Sa Ham*. Si osserva che quando il respiro si calma, tale suono viene percepito anche nel *Kutastha* e, gradatamente, diventa il suono di *Om*.

È chiaro che non trovammo risposta a tale domanda. Invece parlammo del fatto che dopo il *Kriya proper* (e anche dopo l'eventuale *Jyoti Mudra*) è

possibile praticare tale tecnica anche nella spina dorsale.

È possibile visualizzare il proprio respiro che sale e scende nella spina con *Hooooong* e *Soooo*. Nessun controllo - il respiro è libero. Quando il respiro è così breve che la procedura sembra scomparire e divenire un nulla, puoi cercare di sentire questo breve respiro come se avvenisse in ciascun *Chakra*.

Se pratici in questo modo, un "circolo virtuoso" tra questa crescente calma interiore e la ridotta necessità di ossigeno incomincia. Questo conduce ad un straordinario risultato anche per coloro che pensano di essere soltanto dei principianti pasticcioni. Stai volando lungo il tunnel spinale verso uno stato di paradisiaca tranquillità. Col tempo realizzerai la verità contenuta nelle parole di un grande discepolo di PY: "Ho imparato a vivere di gioia interiore." (J.J.Lynn)

### **Tecnica di meditazione Om**

Contrariamente a quello che alcuni pensano, la tecnica di meditazione *Om* funziona. Funziona se tu la pratici come è insegnata: nella posizione raccomandata, con il poggia gomiti, chiudendo le orecchie come insegnato, senza stoppini per chiudere le orecchie, cantando mentalmente *Om, Om, Om....* per tempi il più possibile lunghi, con impegno totale di ascolto interno senza mai scoraggiarsi.

Spesso le mani si intorpidiscono e non le si sente più: quello è il momento di procedere imperterriti. Di solito non si nota il momento esatto quando incomincia l'ascolto dei suoni interiori.

L'esperienza è questa: a un certo momento tu realizzi che li stai ascoltando già da un certo tempo e, semplicemente, non si sa come, non te ne eri accorto.

Io credo che la cosa si spieghi col fatto che i suoni interiori infatti non appaiono quando la mente continua a lavorare col pensiero, ma solo quando essa è perfettamente vuota, persino vuota della coscienza dell'io, ovvero anche del fatto di star eseguendo una certa tecnica *Yoga*.

Quando raggiungi il vuoto totale (ad alcuni questo appare come l'essere entrati in uno stato simile al sonno), quando la ripetizione del *Mantra* ha prodotto una trasformazione, allora vieni sorpreso dai suoni interiori e dolcemente ne divieni consapevole.

Grandi esperienze interiori nascono da questa pratica. Ma è necessario dedicare a questa tecnica il tempo necessario che essa richiede. Io credo che dopo la tecnica *Om* nessun'altra procedura dovrebbe seguire.

## Considerazioni sul Secondo Kriya di PY

Le nostre discussioni riguardarono spesso il *Secondo Kriya* di PY. Ciò si spiega facilmente. Per molti *kriyaban* un momento di crisi con la loro organizzazione avvenne quando la loro richiesta di ottenere un seminario sui *Kriya Superiori* ricevette un incomprensibile, anacronistico, diniego.

Gli incontri organizzati per ripassare gli insegnamenti di base (*Hong So, tecnica Om e Kriya proper*) furono sempre una fonte di ispirazione. La delusione era nel non godere di simile opportunità anche nel campo dei *Kriya superiori*.<sup>12</sup>

Il fatto che questa tecnica sia chiaramente diversa dal *Secondo Kriya* come tramandato dalla tradizione ha creato sconcerto nel cuore e nella mente di alcuni studenti.

Ne ho conosciuti alcuni che hanno rinunciato a praticare tale tecnica senza mettere alla prova pienamente le potenzialità di essa. L'idea che il loro *Guru* avesse introdotto una tecnica intermediaria tra il *Primo* e l'autentico *Secondo Kriya* aveva creato in loro un serio conflitto. Era forse proprio per questo che erano venuti a parlare con me. Forse speravano che io potessi chiarire un certo loro disagio.

È stato spiegato che il *Secondo Kriya* vero e proprio sarebbe il *Terzo Kriya* di P.Y, mentre il *Secondo Kriya* di P.Y. è una tecnica di meditazione che non si basa su una forma di *Pranayama* ma sullo spostare la concentrazione sui *Chakra* cercando di localizzare, fisicamente ed astralmente, la sede di ciascuno di essi.

Questa tecnica è una evoluzione della *tecnica di meditazione Om*. È possibile ascoltare i suoni interiori e percepire la luce spirituale proveniente da essi. A mio avviso non ci sono dubbi che P.Y. la apprese dalla tradizione *Radhasoami*.

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

Sforziamoci di comprendere la grandezza del *Secondo Kriya* di P.Y. Questa tecnica ti trasforma profondamente anche se non produce degli effetti

---

<sup>12</sup> So che recentemente un paio di organizzazioni che diffondono gli insegnamenti di PY hanno dimostrato di comprendere che comportarsi in tale modo non va bene e quindi tengono regolarmente classi dal vivo sui *Kriya superiori*.

immediatamente percepibili. Io penso che dopo aver padroneggiato la tecnica del *Kriya Pranayama*, affrontare il *Secondo Kriya* di P.Y. e affrontarla seriamente si rivela un progetto di formidabile valore.

Cosa significa affrontarla seriamente? Significa praticarla correttamente evitando di commettere un errore molto comune.

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

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

La qualità del *Kriya Pranayama* migliorerà regalando la sensazione di volare attraverso le diverse regioni di un cielo interiore. Uno potrebbe riuscire ad ascoltare il suono di *Om* durante il *Kriya Pranayama* senza chiudere le orecchie! La vibrazione *Om* assumerà un tono leggermente diverso in ciascun *Chakra*.

L'esperienza di un *Kriya Pranayama* così straordinariamente arricchita sarà la ragione per considerare il *Secondo Kriya* di P.Y. come la procedura più profonda da essere praticata nell'ultima parte della vita.

La totale dedizione a questa pratica produrrà una tale intensità di devozione che resterai sorpreso dal scoprirla nella tua vita.

## SCAMBIO DI IDEE SULLE TECNICHE INSEGNATE DA LAHIRI MAHASAYA

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

### **Alcune riflessioni sul Primo Kriya di PY**

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

Parlando del *Kriya Pranayama*, per me era chiaro che esso è efficace sia se

praticato con la bocca aperta, sia semichiusa, sia chiusa. Uno potrebbe incominciare la pratica con la bocca aperta per un certo numero di respiri e poi chiuderla per un numero uguale o superiore di respiri.

Sembra che P.Y. avesse una idea ben chiara che un *kriyaban* non dovesse continuare per sempre a respirare attraverso la bocca ma dovesse progredire verso il *Kechari Mudra*.<sup>13</sup>

Per quanto riguarda il *Kechari Mudra*, so che alcuni *kriyaban* lo hanno raggiunto.<sup>14</sup> Praticando con la bocca chiusa e la lingua in *Kechari Mudra* (persino il baby *Kechari*) il suono è destinato a divenire pulito e bello come quello di un flauto. Questo suono simile al flauto viene sperimentato dopo una seria pratica, quando la spina dorsale è "pulita" come un tubo vuoto.

Il *Kriya proper* ha due versioni, una insegnata nel 1930, e poi modificata da P.Y. con una più efficace ed oggi diffusa. La prima versione concordava perfettamente con la descrizione del *Kriya* che si trova in AOY: "Il *Kriya Yogi* dirige mentalmente la sua energia vitale a ruotare in alto e in basso, attorno ai sei centri spinali", mentre non coincide con la procedura data attualmente.

Comunque, per concludere il discorso sul *Kriya Pranayama*, non c'è dubbio che questa procedura come è insegnata da P.Y. è validissima anche se è naturale perfezionarla continuamente.

Io mi chiedo, e questa domanda non può avere risposta, come mai questo Maestro non concepì un insieme di lezioni, da far studiare un certo tempo dopo l'iniziazione, per completare la spiegazione del *Primo Kriya*.

Ci sono tanti dettagli che sono necessari per migliorare la pratica di questa importantissima tecnica. Ho la certezza che lui conoscesse molto bene questi dettagli e che lui li praticasse sempre. Credo che lui intendesse fornire questi particolari ma non ne ebbe il tempo di farlo. Sono stato molto felice di saper che nella nuova edizione delle lezioni è stata inserita una importante informazione. Essa è proposta come facoltativa: riguarda l'opzione di cantare mentalmente *Om* su ogni *Chakra* lungo la spina dorsale durante la pratica del *Kriya*.

---

<sup>13</sup> Questa convinzione deriva dalla mia esperienza pratica. Quando provai ad aumentare il numero di *Kriya Pranayama* tenendo la bocca aperta, dopo 60 ripetizioni di *Kriya Pranayama* sviluppai un tale nervosismo che non riuscivo più a restare seduto e dovetti proseguire la pratica restando in piedi. Compresi allora che questa pratica non poteva proseguire in tale modalità.

<sup>14</sup> P.Y. nei suoi scritti e nei suoi discorsi ha dato la definizione di *Kechari Mudra* senza fornire alcun esercizio pratico per ottenere tale *Mudra*. So che nella nuova edizione delle lezioni per corrispondenza c'è molto di più su come praticare il *Kechari Mudra*.

### **Alcune riflessioni sul Terzo Kriya di P.Y.**

Condivisi con i miei amici una cosa molto bella. La pratica del *Terzo Kriya* di P.Y. potrebbe essere molto utile ai *kriyaban* se essi la facessero precedere da una routine incrementale priva dei movimenti della testa. Solo in seguito potrebbero affrontare la tecnica completa praticando una seconda routine incrementale di essa.<sup>15</sup>

Questi ricercatori nulla sapevano sul concetto di routine incrementale: spiegai loro l'importanza di essa in riferimento a qualsivoglia tecnica del *Kriya Yoga*.

Per praticare il *Terzo Kriya* uno dovrebbe aver appreso l'arte di sperimentare un respiro lungo e profondo e che dolcemente attraversa *Chakra* dopo *Chakra* – questa è la ragione di questo consiglio.

Secondo me, quando ci si confronta con questa tecnica, è bene, per un lungo tempo, occuparsi solo di un fatto: che la propria coscienza impari a muoversi lungo il tunnel spinale.

L'abilità che si raggiunge dopo mesi o anni di *Kriya proper* è bene utilizzarla nel guidare la consapevolezza nel primo *Chakra*, poi nel secondo... e così via .... *Chakra* dopo *Chakra*, fino al *Kutastha* e poi, ritornando indietro, fino al *Muladhara*.

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

In base alla mia esperienza è molto utile aumentare gradualmente il numero delle ripetizioni. Io ho rispettato il seguente piano: ho incominciato con 25 ripetizioni, una volta al giorno, per due settimane. Poi 50 ripetizioni al giorno per altre due settimane. Poi 75 ripetizioni al giorno per altre due settimane... poi 100... e così via, aumentando di 25 in 25 finché ho praticato 200 ripetizioni al giorno per due settimane.

E poi? Poi uno è pronto per la reale procedura del *Terzo Kriya*. Intendo dire che uno potrà ricavare il massimo dall'utilizzare la procedura del *Terzo Kriya* come è spiegata nelle lezioni.

A questo punto puoi provare ad incominciare la pratica incrementale utilizzando il *Terzo Kriya* vero e proprio, applicando esattamente lo stesso

---

<sup>15</sup> Per chiarire il concetto di routine incrementale vedi il capitolo 13 nella terza parte del libro.

numero di ripetizioni, con lo stesso schema.

Naturalmente è importante che movimenti della testa avvengano in modo molto delicato onde evitare di stressare le vertebre cervicali! Il potere che questo piano può mettere in movimento è indescrivibile. Sfortunatamente se uno non ha il coraggio di superare le 12 ripetizioni prescritte di *Terzo Kriya*, mai realizzerà il potere contenuto in questa tecnica!

È bene quindi aumentare il numero delle ripetizioni, aumentare senza paura e concludere la routine ritornando nell'immobilità. Proseguendo con un *Pranayama* sottilissimo si si accorge che la corrente nella spina dorsale inizia a muoversi spontaneamente.

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

#### **RIFLESSIONI SU UNA SCELTA MOLTO DIFFICILE**

Guardando al mio percorso, sento il bisogno di condividere alcune riflessioni.

Nel corso degli anni, ho incontrato persone sincere e devote, profondamente ispirate dagli insegnamenti di P. Y.. Questi incontri mi hanno spinto a interrogarmi con sincerità sulle scelte che ho compiuto lungo il mio cammino, in particolare sul mio progressivo avvicinamento all'insegnamento di Lahiri Mahasaya.

Non è stato un passaggio immediato, né privo di conflitti interiori. Inizialmente, ho cercato di approfondire gli insegnamenti ricevuti attraverso le Lezioni per corrispondenza dell'organizzazione fondata da P.Y.. Tuttavia, col tempo, ho cominciato a percepire alcuni di questi insegnamenti come un inutile velo che copriva la semplicità luminosa del cuore della pratica. Alcuni concetti, pur profondi, non risuonavano più con ciò che interiormente stavo cercando.

Un momento chiave fu la scoperta del valore del *japa*, la preghiera ripetuta in silenzio, come via per affinare la pratica del *Kriya Yoga* e raggiungere uno stato di profonda interiorizzazione. Questo insegnamento, che per me si è rivelato centrale, non lo trovai nel corso di Lezioni, ma attraverso ricerche personali.

Lo studio del libro *Purana Purusha*, dedicato a Lahiri Mahasaya, mi colpì profondamente. Vi trovai una visione essenziale, diretta, eppure colma di luce. Compresi che il nucleo del cammino spirituale può essere

incredibilmente semplice e tutto ciò che si aggiunge a quel nucleo rischia di distrarre più che aiutare.

Una delle intuizioni più profonde emerse proprio riflettendo sul concetto di *Guru*. Col tempo compresi che il vero Maestro non è necessariamente un essere umano esterno, ma quella Presenza interiore che abita il cuore di ciascuno. Lahiri Mahasaya espresse questa visione con parole indimenticabili:

"Io non sono il *Guru*, il vero *Guru* è Dio stesso. Io sono soltanto uno specchio dove tu puoi vedere quello che puoi ottenere con il *Kriya*. Una volta che hai realizzato questo, butta via lo specchio."

Questa prospettiva, seppur semplice, è potentemente trasformativa. Essa mi ha guidato a riconsiderare il mio rapporto con ogni figura o organizzazione spirituale, mettendo sempre più al centro l'esperienza diretta e la voce del Sé interiore.

Non rinnego ciò che ho ricevuto: le tecniche apprese inizialmente mi hanno donato momenti di profonda ispirazione e nostalgia spirituale. Tuttavia, oggi sento di dover camminare in un modo diverso, più essenziale, lasciando da parte gli aspetti che non risuonano più con la mia comprensione attuale.

Ritengo che il *Kriya Yoga*, vissuto con sincerità e costanza, sia un sentiero completo, capace di sostenere una vita ispirata ai più alti valori, anche senza la necessità di altre discipline accessorie o obiettivi mondani.

Per quale motivo si dovrebbero fornire ulteriori insegnamenti per cercare, attraverso la forza della volontà e la capacità di visualizzazione, di sviluppare capacità legate al successo materiale? Questa è una cosa che va di moda, ma è totalmente inutile.

Un'altra riflessione riguarda la scelta di P.Y. di fondare un ordine monastico, con regole molto precise, in particolare riguardo alla castità.

Questa visione, sebbene rispettabile e utile per molti, si discosta da quanto Lahiri Mahasaya insegnava: per lui, la vita familiare era considerata una via altrettanto valida e persino auspicabile per uno *yogi*, purché fondata sulla pratica quotidiana e sincera del *Kriya*.

È vero che per alcune persone l'ideale monastico rappresenta una via diretta e ispirata verso il Divino. Tuttavia, per altri, questo ideale si è rivelato difficile da sostenere, generando talvolta disillusione o sofferenza.

In ogni caso devo riconoscere la genialità di P.Y. di fondamentale una organizzazione per diffondere gli insegnamenti del *Kriya Yoga*. È grazie questi insegnamenti che il mio sentiero ha preso forma.

Questi insegnamenti mi piacciono molto e la versione attuale delle lezioni ha raggiunto livelli di perfezione davvero stupefacenti. Tuttavia mi sia concesso sognare come sarebbero ancora più belli se ad essi si potesse aggiungere una lezione, dedicata ai ricercatori seri, per spiegare come migliorare la propria pratica del *Kriya Pranayama* aggiungendo il *Kechari Mudra* come insegnato da Lahiri Mahasaya.

Voglio ribadire un fatto incontrovertibile: il mio sentiero spirituale prese il via dagli insegnamenti di P.Y. e per questo c'è in me un inamovibile senso di riconoscenza per questo Maestro.

Concludo queste riflessioni affermando che il cammino spirituale non è mai lineare, né uguale per tutti. Ognuno deve trovare la propria via, ascoltando la voce silenziosa che parla nel cuore. È a quella voce che, oggi, cerco sempre più di affidarmi.

## **GUIDA SINTETICA ALLA PRATICA DEL KRIYA YOGA**

Cosa troverete in questo capitolo:

1. Riassunto delle tre scuole di Kriya descritte nel libro
2. Guida su come procedere: prima parte Kriya Pranayama; seconda parte: Kriya Superiori
3. Risposte a possibili domande
4. Riassunto su come si è svolto il mio cammino con cenno a difficoltà superate

### **RIASSUNTO DELLE TRE SCUOLE DI KRIYA DESCRITTE NEL LIBRO**

#### **IL KRIYA PRANAYAMA COME INSEGNATO DA LAHIRI MAHASAYA**

L'insegnamento di Lahiri Mahasaya si fonda su un respiro naturale, continuo cercando che esso sia il più lungo possibile, ma senza creare disagio.

Quando il respiro si allunga a sufficienza, esso innesca spontaneamente un suono sottile nella gola. All'inizio questo suono può essere percepibile anche da chi si trova nelle vicinanze; con il tempo, soprattutto durante l'espiazione, diventa sempre più raffinato, simile al suono di un piccolo flauto.

Il respiro non viene mai forzato. È continuo, ma al termine di ogni inspirazione e di ogni espiazione si può manifestare una breve pausa spontanea, priva di qualsiasi sforzo. Queste pause sono segni naturali di interiorizzazione e non devono essere né ricercate né prolungate ma solo rispettate.

#### **Durata e progressione del respiro**

Il principiante inizia generalmente praticando un respiro della durata di 15 secondi (inspirazione seguita da espiazione). Con il tempo, la durata aumenta spontaneamente fino a 20 secondi. Raggiungere i 30 secondi è già un risultato eccellente; pochissimi riescono ad arrivare ai 44 secondi indicati da Lahiri Mahasaya come tempo ideale.

Con la pratica costante si osserva un allungamento graduale e naturale del

respiro. Anche il numero dei respiri aumenta progressivamente, tradizionalmente di 12 in 12, rispettando sempre le capacità fisiche personali.

### **Om può collaborare con il risveglio della consapevolezza dei Chakra**

Durante l'inspirazione e l'espiazione, il praticante canta mentalmente Om in ciascun Chakra, guidando così la consapevolezza lungo la colonna vertebrale.

Questa applicazione prolungata permette alla coscienza di muoversi con chiarezza e continuità da un Chakra all'altro, creando un flusso unitario e armonico.

Il termine Omkar indica Om, la vibrazione primordiale. Omkar non è un simbolo né un concetto: è la Realtà Divina, percepibile interiormente quando la mente si fa silenziosa.

### **Segni dell'efficacia del Kriya**

Il Kriya dimostra la sua reale efficacia quando il praticante percepisce una corrente fresca che sale lungo la colonna vertebrale durante l'inspirazione e una corrente tiepida che scende durante l'espiazione.

Un filo sottile di energia viene quindi avvertito lungo la spina dorsale, sia nella salita che nella discesa. Questa percezione non va forzata: emerge spontaneamente quando il respiro, la consapevolezza e il silenzio interiore sono in armonia.

### **Le pratiche lunghe e il ruolo del respiro**

Quando si praticano lunghe sequenze di respiri (108, 144, 200), è essenziale evitare che la pratica diventi esclusivamente mentale, perdendo il contatto con il respiro reale. Anche se estremamente sottile, un respiro deve sempre essere presente e il suo suono deve rimanere percepibile seppur anche al limite della propria capacità di ascolto.

Verso la fine delle routine più lunghe, il respiro è infatti quasi impercettibile. Questo è segno di pratica corretta, non di errore. Al contrario, enfatizzare deliberatamente un suono forte nella gola durante tutta una lunga pratica compromette la qualità e la finezza del Kriya.

### **Paravastha: lo stato dopo il Kriya**

Dopo una pratica corretta, può manifestarsi spontaneamente uno stato in cui il respiro quasi scompare senza sforzo.

Questo stato è accompagnato da una profonda tranquillità e assenza di pensieri e viene chiamato Paravastha, ossia "lo stato che segue l'azione del Pranayama". Paravastha non è una tecnica, ma una conseguenza naturale di un Kriya ben eseguito.

## **Fattori che supportano il Kriya Pranayama**

Alcuni elementi sono particolarmente utili per approfondire e stabilizzare la pratica:

### **1. Maha Mudra**

Lo stretching della colonna vertebrale prima del Pranayama prepara il corpo e il sistema energetico, favorendo la libera circolazione del Prana.

### **2. Sguardo nel Kutastha**

Lo sguardo resta fisso nel Kutastha, mentre la consapevolezza dimora nel midollo allungato. È utile mantenere il mento leggermente rientrato.

La percezione della luce interiore è la caratteristica tipica del Kutastha. Lahiri Mahasaya nei suoi diari disegnò più volte ciò che vi aveva percepito, considerandolo una vera rivelazione spirituale. È importante non fissarsi sulle descrizioni trovate nei libri, poiché variano da autore ad autore: ogni rivelazione autentica è sempre personale e inaspettata.

### **3. Kechari Mudra**

Kechari significa “muoversi nello spazio interiore”. Per verificarne la possibilità di poter ottenere il Kechari Mudra, il praticante può spingere delicatamente la base della lingua verso l'interno con due dita, osservando se la punta della lingua riesce a toccare l'ugola.

Il contatto con l'ugola riduce drasticamente i pensieri indesiderati, che perdono progressivamente il loro potere.

### **4. Navi Kriya**

Il Navi Kriya può essere praticato prima o dopo il Kriya Pranayama. Consiste nel dirigere Om verso l'ombelico, verbalmente o mentalmente, per più ripetizioni. Questa pratica attira il Prana verso l'interno e favorisce l'unione di Prana e Apana, facilitando l'accesso alla dimensione del Sushumna, il canale centrale in cui il Divino si rivela.

## **Lo stato di Respiro Calmo**

Dopo una pratica di molti mesi, sostenuta da una volontà costante di interiorizzazione, può manifestarsi lo “stato di respiro calmo”. Questo stato, chiamato anche Kevala Kumbhaka (stato di assenza di respiro), non è descrivibile a parole: non è un'esperienza intellettuale, ma una realtà da vivere direttamente. È associato a una beatitudine profonda che Lahiri Mahasaya definiva “Tranquillità eterna”.

## **I Kriya Superiori**

La pratica seria del Kriya Pranayama prepara gradualmente ai Kriya

superiori. Queste tecniche lavorano sui nodi profondi del cuore e del Muladhara. Sebbene tali nodi possano talvolta sciogliersi anche con il solo Kriya Pranayama, essi sono estremamente delicati e potenzialmente pericolosi. Per questo, quando possibile, è consigliabile affrontare i Kriya superiori con rispetto e tempestività.

I Kriya superiori si dividono in due grandi gruppi: quelli che richiedono la capacità di trattenere a lungo il respiro; quelli che presuppongono il raggiungimento dello stato di “respiro calmo”.

Vi sono validi motivi per ritenere che il primo gruppo facesse parte degli insegnamenti insegnati da Lahiri Mahasaya ai suoi discepoli subito dopo l’iniziazione da Babaji, mentre il secondo emerse successivamente attraverso l’esperienza diretta del Maestro e vari colloqui con i suoi discepoli più evoluti.

La capacità di un Kumbhaka prolungato richiede grande cautela e si sviluppa molto gradualmente. Il trattenimento potrebbe avvenire a polmoni pieni o vuoti; tuttavia, nel Kriya Yoga di Lahiri, è richiesto solo quello a polmoni pieni.

In ogni caso, questi Kriya superiori devono sempre essere preceduti dal Kriya Pranayama, praticato fino a quando il respiro diventa sottile, calmo e pacifico.

### **Nota sul Nadi Sodhana Pranayama**

Non risulta che la respirazione alternata del Nadi Sodhana sia stata prescritta direttamente dagli insegnanti di Kriya. Tuttavia, l’esperienza mostra che questa pratica può essere estremamente utile come supporto.

Tradizionalmente include un breve trattenimento del respiro al termine di ogni inspirazione. Se viene praticata anche al termine dell’espiazione e accompagnata da un leggero Mula Bandha, può generare una piacevole sensazione di brivido che risale lungo il canale centrale della colonna vertebrale, il Sushumna.

## **IL KRIYA YOGA COME INSEGNATO DA SWAMI HARIHARANANDA**

### **I piegamenti e il Maha Mudra**

I piegamenti e il Maha Mudra vengono insegnati con grande cura. La loro pratica viene monitorata dall’insegnante e approfondita affinché il praticante possa sperimentarne direttamente gli effetti in modo tale che essi si “imprimano” nella memoria.

## **Iniziazione**

Durante l'iniziazione, l'insegnante invita il praticante a eseguire la tecnica dei piegamenti. Le percezioni interiori a cui prestare attenzione vengono ripetute a ciascuna persona.

L'insegnante appoggia le mani sulla nuca dell'iniziando e lo invita a notare la vibrazione interiore dell'Omkar. Il significato profondo di questa vibrazione viene illustrato in un discorso introduttivo rivolto a tutti i partecipanti, sia a chi si avvicina per la prima volta a questa scuola, sia a chi ritorna per un ripasso.

## **Una particolare forma di Kechari Mudra**

Prima di introdurre il Kriya Pranayama, viene spiegato come questa scuola intende il Kechari Mudra.

In questo contesto, il 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.

Secondo questo insegnamento, l'energia che scorre attraverso la punta della lingua stimola l'ipofisi. Tale stimolazione favorisce il contatto con la realtà dell'Omkar.

L'ipofisi viene considerata un centro su cui focalizzarsi costantemente, il che facilita la percezione della luce nel punto tra le sopracciglia (Kutastha) e, successivamente porta allo stabilirsi della consapevolezza nella fontanella.

Nella fontanella è possibile fare esperienza del Divino che si manifesta come suono interiore, luce spirituale, sensazione di movimento o oscillazione.

Queste percezioni sono l'autentico contatto con il Divino, e portano pace e gioia interiori.

## **Primo Kriya**

L'esperienza del Kriya Pranayama si sviluppa in due fasi.

### **Prima fase**

È simile alla procedura insegnata da Lahiri Mahasaya, con una differenza fondamentale: la corrente energetica che sale lungo la colonna spinale viene guidata verso la fontanella sin dall'inizio dei respiri Kriya.

## **Seconda fase**

La consapevolezza si stabilisce nella fontanella e da lì scende progressivamente “toccando” ciascun Chakra sottostante. Per attuare ciò si utilizza un respiro breve e sottile. Ogni respiro è dedicato a un Chakra diverso. La consapevolezza rimane sempre rivolta verso il Divino.

Il Pranayama è considerato corretto solo se il praticante riesce a percepire il suono interiore dell’Omkar, che inizialmente assomiglia al suono lontano di una campana.

## **Tecnica del Secondo Kriya**

Il Secondo Kriya è un approfondimento del Primo e differisce completamente da quello insegnato da Lahiri Mahasaya.

Inspirazione ed espirazione sono ciascuna frammentate in sei parti, corrispondenti ai sei Chakra. L’attenzione rimane sempre nella fontanella. Questa modalità respiratoria crea una pressione consapevole in ciascun Chakra.

Il movimento particolare della testa, che avviene alla fine di ciascuna inspirazione, serve a intensificare la consapevolezza della fontanella.

Esiste una seconda fase del Secondo Kriya in cui avvengono ancora i fenomeni descritti ma il respiro è libero. L’attenzione si approfondisce.

## **Terzo Kriya**

Il Terzo Kriya prosegue il lavoro delle tecniche precedenti. Il suo scopo è risucchiare il Prana verso la parte superiore del corpo, aumentando la probabilità di sperimentare uno stato estatico.

## **Quarto Kriya**

Nel Quarto Kriya, lo stato estatico viene ulteriormente intensificato, prima calmando completamente il respiro fino allo stato di assenza di respiro e poi guidando la consapevolezza verso il cervelletto e verso la ghiandola pineale.

## **IL KRIYA YOGA SECONDO LA SCUOLA DI SWAMI PRANABANANDA**

Questa scuola si distingue per la sua estrema semplicità. Il suo approccio iniziale è affascinante e particolarmente adatto ai principianti.

## **Primo Kriya**

Durante un respiro profondo si pone mentalmente la sillaba Om nel Kutastha, sei volte durante l’inspirazione e sei volte durante l’espirazione.

## **Secondo Kriya**

Il Prana viene guidato con forza entro ciascun Chakra della colonna vertebrale, in salita e in discesa.

Il praticante è lasciato libero su come procedere: si può utilizzare solo la forza della concentrazione, oppure utilizzare anche il respiro.

## **Terzo Kriya**

Il respiro rimane calmo mentre il praticante tenta ripetutamente di penetrare il Kutastha ponendo in esso la sillaba Om per 432 volte.

## **Quarto Kriya**

L'obiettivo è raggiungere il Mula Chakra, localizzato nella parte posteriore del cervello, in posizione opposta al Kutastha ma leggermente più in alto.

## **Suggerimento che mi sento di dare dopo queste note sulle tre principali scuola di Kriya Yoga**

Nel caso che il lettore non sappia decidersi a quale di queste scuola affidarsi, consiglio di fare una lettura veloce della descrizione di ciascuna e poi sperimentare la tecnica del Primo Kriya come presentata dalla scuola che intuitivamente lo attrae. Poi consiglio di sperimentare, nel tempo, anche le altre due. In tal modo avrà maggiore consapevolezza ed esperienza pratica su come proseguire.

Mi sia concesso un ulteriore suggerimento: fare in modo che nessuna routine debba per forza di cose essere uguale a quello del giorno precedente. Anche se le procedure scelte sono le stesse, metterci sempre qualcosa di nuovo. Lasciarsi ispirare dalla propria intuizione, dalla voglia di scoprire nuovi aspetti in ciascuna pratica.

## **GUIDA SU COME PROCEDERE CON SPECIFICHE ISTRUZIONI SUL KRIYA PRANAYAMA E SUI KRIYA SUPERIORI**

Il Kriya Yoga è un sentiero di trasformazione interiore che consiste nella pratica della tecnica mistica del Kriya Pranayama e sul suo perfezionamento continuo.

In termini semplici, il Kriya Pranayama consiste nello sviluppo dell'Ujjayi Pranayama, portando la sua azione a un livello sempre più sottile e

consapevole.

All'inizio il respiro viene percepito come un movimento dell'aria che entra ed esce dai polmoni. Con la pratica, però, esso viene prima visualizzato e poi sentito interiormente come una corrente che sale e scende lungo la colonna vertebrale.

Si comincia con respiri lunghi e profondi, che col tempo diventano sempre più sottili, penetranti e raffinati, fino a che la coscienza si interiorizza spontaneamente e si crea un silenzio mentale naturale e profondo.

### **Preparare il silenzio interiore**

Praticare il Kriya Yoga significa accettare seriamente l'idea di intraprendere un viaggio interiore autentico, che non si conclude in pochi giorni ma si sviluppa nel tempo, intrecciandosi con la vita quotidiana e diventandone parte integrante.

Per questo fatto è bene preparare, almeno in parte, questo silenzio mentale prima di affrontare la procedura del Kriya Pranayama.

Preparare il silenzio mentale significa essenzialmente impegnarsi a superare l'identificazione con il pensiero, con il continuo lavoro della mente. In questo modo è possibile prendere coscienza e riconoscere la propria vera natura: consapevolezza pura, limpida, priva di pensieri.

### **Il Japa: fondamento del sentiero**

È fortemente consigliato di iniziare questo cammino con la pratica del Japa.

Il Japa, chiamato anche “orazione interiore” o semplicemente “preghiera”, consiste nella ripetizione continua di un mantra, contando le ripetizioni con un mala oppure sulle nocche delle dita. La durata di questo richiede circa mezz'ora di tempo.

La pratica inizia come preghiera udibile, recitata ad voce alta o sussurrata. Poi, completato il numero di ripetizioni che erano state decise, spesso il Japa continua mentalmente e spontaneamente come un fenomeno naturale.

Questa pratica non ha lo scopo di ottenere favori dal Divino, ma di guarire la mente. Imparare a mettere la mente a riposo è essenziale per percorrere il sentiero del Kriya; per questo il Japa ha una funzione eminentemente terapeutica e pacificante.

Il Japa riduce progressivamente il rumore di fondo della mente, creando un silenzio i cui effetti si manifesteranno chiaramente durante la pratica del Kriya.

È importante comprendere che, se il rumore mentale non viene attenuato, gli effetti più profondi del Kriya resteranno bloccati. In assenza di silenzio

interiore, durante e dopo la pratica del Kriya potrebbe non emergere alcun effetto, alcuna percezione significativa.

La vera esperienza spirituale nasce solo quando la mente è silenziosa. È in questo silenzio che fiorisce l'intuizione ed è solo chi sa ascoltare profondamente nel silenzio totale che riesce ad accedere ad una reale esperienza spirituale.

Quando i pensieri si placano, si crea un naturale assorbimento nella dimensione spirituale dell'esistenza. Questo assorbimento rallenta spontaneamente il respiro e rende possibile percepire l'azione del Kriya.

Una lunga sessione di Japa effettuata prima del Kriya può permettere di seguire il movimento del respiro lungo la colonna vertebrale senza interruzioni, come se scorresse millimetro dopo millimetro.

Per questo motivo, con franchezza, si può affermare che praticare il Kriya senza il Japa preliminare è, nella maggior parte dei casi, una perdita di tempo. Senza la preparazione del silenzio interiore, il Kriya rischia di rimanere sterile.

### **La natura delicata del Kriya**

È importante accettare che il sentiero del Kriya sia intrinsecamente difficile. Questo non significa che sia faticoso o stressante, ma che è estremamente sottile e delicato.

Quando il respiro è profondo, naturale e consapevole, il Kriya apre gradualmente il cuore e la mente a una realtà interiore così sottile da risultare spesso del tutto nuova e inattesa.

Una pratica scorretta può sottoporre il proprio corpo ad uno stress eccessivo; una pratica attenta, invece, permette al Kriya di manifestarsi in tutta la sua bellezza.

### **Lo “Stato di Respiro Calmo”**

La perfezione della pratica del Kriya si realizza nel cosiddetto “stato di respiro calmo”. Questo stato corrisponde ad una naturale sospensione del respiro, la qual cosa nulla ha a che vedere con il trattenimento forzato di esso.

Quando si entra in questo stato, il processo del pensiero si arresta, aumenta la consapevolezza dell'energia interiore che sostiene il corpo, si ha la chiara sensazione di attraversare una soglia che si apre alla vastità e al silenzio.

In questo spazio interiore avviene un controllo naturale e stabile della mente.

## **Il Guru interiore**

La ricerca di un Guru esteriore non è un vero problema. Mantenendo la consapevolezza stabilmente concentrata nel centro del cuore spirituale, diventa possibile percepire il Guru interiore.

Questa guida è insostituibile e non ha nulla a che fare con costruzioni mentali o fantasie, ma si manifesta con chiarezza, come intuizione e silenziosa certezza interiore.

## **Kriya superiori**

Le difficoltà che si incontrano nel praticare i Kriya superiori dipendono dalla scuola scelta. Non incontra alcuna difficoltà chi segue la scuola di Swami Hariharananda. La scuola di Swami Pranabananda presenta un ostacolo molto serio nell'affrontare il Secondo Kriya e nel rispettare i numeri consigliati di ripetizioni. Mi riferisco al passare dalle 10 alle 200 ripetizioni. Naturalmente questo impegno molto serio avviene una volta sola nella vita e da quel momento in poi non si parla più di impegno ma della pura gioia che caratterizza il percorso rimanente con il terzo e il quarto Kriya.

A chi segue la scuola di Lahiri consiglio di procedere in piccoli passi. Il primo passo consiste nel familiarizzarsi con il Secondo Kriya (Thokar) spiegato nel capitolo ottavo. Il secondo passo è familiarizzarsi con tutte le tecniche contenute nel capitolo nono. Il terzo passo consiste nel completare le routine incrementali che riguardano il quinto Kriya (Tribhangamurari Macro). Tale passo è compatibile con quello che la vita richiede nella fase in cui una persona ha un impegno lavorativo. Il quarto passo è impegnativo essendo molto delicato. Si tratta di affrontare il Terzo e il Quarto Kriya spiegati nel capitolo ottavo. Queste due tecniche delicate erano state finora trascurate. Il quinto passo riguarda le persone che si sono ritirate dal lavoro e consiste nel completare il tremendo impegno che comporta il completare la routine incrementale richiesta dal Sesto Kriya (Tribhangamurari Micro). Quello che rimane poi, ovvero il Settimo Kriya incarna l'ultimo passo prima della finale immersione nel Divino.

## **RISPOSTE A POSSIBILI DOMANDE**

Cosa fai quando il Pensiero ha il sopravvento sul processo di interiorizzazione?

Risposta. Faccio alcuni respiri profondi (Bhastrika Pranayama) e poi riprendo con serenità.

Cosa fai quando sperimenti sonnolenza?

Risposta. Apro gli occhi, mi risistemo nella perfetta posizione di meditazione e continuo con gli occhi aperti o chiusi.

Quale effetto specifico appare per primo in una sessione?

Risposta. Consapevolezza della spina dorsale e dei Chakra.

Cosa ti spinge ad adottare una nuova variante di una tecnica?

Risposta. La scelta di apportare un cambiamento alla routine attuale si basa su una chiara intuizione avuta durante la più recente seduta di Kriya. La implementazione di tale variante deve, per essere poi approvata e divenire definitiva, comportare un tangibile ed eccellente trasformazione nella pratica.

Chi ti ha corretto e cosa hai cambiato per primo?

Risposta. Non ho mai avuto la fortuna che qualcuno si degnasse di correggere la mia pratica, tranne un consiglio datomi nei primi tempi che riguardava il suono del respiro durante la pratica del Kriya Pranayama. Ho quindi cercato di migliorare tale suono.

Che effetto si prova forzando e dove lo avverti?

Risposta. Provo l'impulso di uscire dalla posizione corretta di meditazione e di alzarmi in piedi.

Come ti accorgi che stai trasformando la pratica in una ricetta rigida?

Risposta. Provo un senso di insoddisfazione nel corso di alcune giornate e poi rifletto su cosa cambiare. Talvolta mi ci sono voluti anche circa 40 giorni prima di decidere quale cambiamento effettuare.

Quali fattori destabilizzano lo stato di tranquillità in cui vivi?

Risposta. Nel corso della giornata lo stato dipende dall'esito delle mie più recenti pratiche del Kriya. Tale stato viene destabilizzato dall'affrontare questioni delicate che mi vengono poste da alcune persone che, di quando in quando, vengono a farmi visita. Per fortuna questo fatto si è ridotto di molto.

Nelle mie spiegazioni ho imparato ad essere diretto ed essenziale. Cerco di far capire con ogni mezzo che il problema fondamentale di ciascun essere umano consiste nella identificazione con la mente ovvero con la dimensione del pensiero. Vincendo tale identificazione, ogni problema si risolve immediatamente e tante parole non servono più.

Raccontami di una sessione in cui trattenere il respiro ti è sembrato pericoloso o forzato e cosa hai cambiato

Risposta. Questo è capitato alcune volte quando mi ero sforzato di aumentare il numero di rotazioni del Thokar trattenendo il respiro. Decisi fermamente di non fare più questa azione perché ebbi l'intuizione che tale pratica non portava a nulla di positivo. Ne trasformai la pratica adottando un percezione nuova della sua dinamica che illustro nel capitolo ottavo. Ho buoni motivi per pensare che anche Lahiri Mahasaya abbia avuto tale intuizione negli ultimi anni della sua vita. Infatti eliminò la richiesta di un lunghissimo trattenimento perfetto insegnando il Thokar a suo figlio Tincouri.

## **RIASSUNTO SU COME SI È SVOLTO IL MIO CAMMINO CON CENNO A DIFFICOLTÀ SUPERATE**

Tenere un diario della propria pratica, rileggerlo spesso e aggiornarlo continuamente è, a mio avviso, il modo migliore per sostenere una sperimentazione efficace volta ad affrontare saggiamente il cammino del Kriya Yoga. Questo è quello che ho sempre fatto. Ho scelto con cura quali esperimenti portare avanti, ponendomi obiettivi concreti e verificabili. Poi ho riportato i risultati delle mie esperienze sui miei diari.

Descrivo ora la sintesi dei principali modi di concepire la routine Kriya dai giorni iniziali ad ora

**[I]** Prima di ricevere l'iniziazione al Kriya Yoga, utilizzai due tecniche classiche di Pranayama. Scelsi Nadi Sodhana come tecnica preparatoria e Ujjayi come pratica fondamentale. [Queste tecniche sono descritte nel capitolo 6]

**Routine:** Alcune Asana / Nadi Sodhana Pranayama / Ujjayi Pranayama / Rimanere calmo e senza pensieri per almeno 5 minuti.

La pratica procedette in modo fluido, senza ostacoli. Decisi di aggiungere

Mula Bandha durante ogni ritenzione a polmoni pieni e un brevissimo Mula Bandha al termine di ogni espirazione, solo per un istante, sufficiente a percepire una lieve vibrazione lungo la spina dorsale.

### **Risultato: risveglio della Kundalini dopo tre mesi di tale routine**

Questa esperienza fu estremamente intensa e bella, al di là di ogni capacità di descrizione. Non mi colse di sorpresa, ma fu vissuta come il riaffiorare di qualcosa di già noto: praticamente un ricordo profondo di cui improvvisamente divenni consapevole.

Tuttavia, fu accompagnata da una forte vulnerabilità e da un iniziale disorientamento. Apparentemente non alterò subito il mio stato d'animo, ma col tempo modificò profondamente i miei progetti di vita.

Emerse un affollamento di pensieri che chiedevano di essere riconosciuti e integrati. Sapevo bene che un praticante veramente preparato dovrebbe riuscire ad assorbire questa esperienza in modo armonioso. Ho capito, tuttavia, che tale sorta di praticanti ben preparati è molto rara.

Nota

Nel capitolo 1, ho spiegato come avevo imparato ad eliminare ogni pensiero dalla mia mente onde poter godere di un buon riposo in posizione distesa. A quei tempi non comprendevo che questa era in realtà un forma di meditazione e non di puro riposo. Nel corso degli anni ho sempre gioito di tale pratica anche se oggi la pratico in modo leggermente diverso ma sempre da disteso. Eccone la descrizione come oggi la concepisco:

“Con tutta la coscienza fissa sul Kutastha si ripete mentalmente tre volte Om durante una inspirazione spontanea e tre volte Om durante la conseguente espirazione. Una brevissima pausa dopo la inspirazione è consigliata. Questo richiede circa sei secondi. Si ripete questo tante volte quanto il tempo a disposizione lo permette. I pensieri scompaiono completamente per diversi minuti e la mente sperimenta un riposo profondo e perfetto.”

### **[III] Seconda fase del mio percorso**

L'organizzazione che mi accolse come studente mi insegnò, prima di concedermi l'iniziazione al *Kriya*, due tecniche: quella di concentrazione “Hong So” e quella di meditazione basata sull'ascolto dei suoni interiori.

**Hong So.** La difficoltà principale fu che la capacità di concentrazione non si manifestava affatto.

#### **Soluzione**

a) Feci in modo che il mantra *Hong So* permeasse la mia coscienza.

Imparai a percepire per bene tale vibrazione e ne gustai la bellezza. Proseguendo la pratica in tale modo, scomparve il mio approccio che ritenni errato.

b) Imparai a non permettere mai di stabilire un ritmo nel canto mentale di *Hong So*. Se tu segui un ritmo, questo ritmo non si calmerà mai. La tua mente non potrà mai portarti nello stato di respiro calmo.

La litania: "*Hong So, Hong So, Hong So, Hong So...*" proseguirà all'infinito, implacabile come lo sferragliare ripetitivo delle ruote d'acciaio di un treno! Se il corpo si trova nella condizione fisiologica di rimanere senza respirare per dei lunghi momenti, il ritmo non deve far sì che il processo di inspirare ed espirare continui imperterrito.

Se non permetti alle pause di esistere, esse non esisteranno MAI e non ti renderai mai conto di essere nella condizione di poter vivere l'esperienza liberante dello stato di assenza di respiro. Quindi devi essere fortemente consapevole di ciascuna pausa. Devi accettarla, rispettarla, immergerti in essa, non importa se dura pochissimo!

c) Nella respirazione normale c'è la tendenza ad espirare subito dopo la inspirazione.

Inspirando la cassa toracica si dilata, anche se di pochissimo, e quindi, c'è una forza elastica, non importa quanto sia piccola, che tende ad essere liberata immediatamente alla fine della inspirazione.

Praticare bene la tecnica *Hong So* significa allora non permettere che il riflesso naturale di espirare non appena la inspirazione è completata, renda impossibile una (seppur brevissima) pausa. Quindi, dopo la inspirazione è necessario attendere con dolcezza e senza alcuna forzatura, che appaia naturalmente l'impulso di espirare.

Credevo che attendere tale impulso significasse controllare il respiro e quindi venire meno al principale comando cui obbedisce che pratica la tecnica *Hong So*: non controllare il respiro, lasciarlo naturale.

Invece la pausa deve poter avvenire. Non si deve annientare in partenza tale possibilità. Quindi si espira solo quando appare l'impulso di espirare.

**Tecnica di ascolto dei suoni interiori.** All'inizio mi sembrava impossibile percepire qualsiasi suono interiore.

### **Soluzione**

Persistendo per mesi con la pratica, seguendo le istruzioni e soprattutto rilassandomi profondamente, i suoni si manifestarono con grande dolcezza e sorpresa. La chiave del successo fu la decisione di rilassare il mio sforzo durante il processo di ascolto interiore.

## **Kriya Pranayama (Kriya proper)**

La tecnica mi apparve subito chiara e semplice, e i suoi effetti furono immediati. Rimasi sorpreso quando incontrai persone che, pur avendo ricevuto l'iniziazione, dichiaravano di non aver capito nulla. In quei casi compresi che la difficoltà derivava spesso dal fatto di aver ricevuto Kriya Pranayama, Maha Mudra e Jyoti Mudra tutte nella stessa seduta.

### **Difficoltà**

Dopo anni di pratica, tentando di aumentare il numero delle ripetizioni del respiro Kriya, sperimentai uno stato di forte nervosismo che mi rendeva impossibile restare seduto; ero costretto a praticare in piedi. Compresi con assoluta certezza che la mia pratica era errata.

### **Soluzione**

Il problema si risolse praticando con la bocca chiusa. Anni dopo appresi da un'altra fonte come praticare il Kechari Mudra e il problema fu eliminato definitivamente.

### **Secondo Kriya**

Questa forma di Secondo Kriya, diversa da quella della tradizione di Lahiri Mahasaya, sembrava inizialmente priva di effetti: nessuna percezione di quanto veniva descritto, nessuna esperienza interiore significativa. Ogni tentativo di raggiungere gli effetti previsti sembrava vano.

### **Soluzione e comprensione**

Le esperienze più forti avvennero quando, stremato, mi distendevo e mi addormentavo.

Col tempo mi accorsi di un errore fondamentale nella mia pratica. La tecnica non consiste nell'ottenere subito esperienze complete in ogni Chakra (suono interiore, visione di un particolare colore...) ma nel passare al Chakra successivo non appena compare anche un minimo segnale di sintonia con il Chakra sul quale ci si sta concentrando. In tal modo questa tecnica rivela tutto il suo potere straordinario.

Successivamente mi venne insegnata una **semplice forma di Thokar** da aggiungersi al Kriya Pranayama.

Inizialmente non notai risultati significativi. Poi compresi che questa tecnica funzionava pienamente solo se, al termine di essa, si riprendeva il Kriya Pranayama con un atteggiamento completamente diverso: lasciare che il Pranayama avvenga da sé, limitandosi a osservarlo. [Commento questo dettaglio tecnico nel capitolo 16]

Seguii questi insegnamenti per quasi 12 anni. Fu un periodo ricco di

esperimenti. Descrivo la routine che seguii nel periodo migliore che rimane nella mia memoria.

Poiché non mi convinceva il consiglio dell'organizzazione di concludere la routine restando semplicemente calmo a osservare gli effetti del Kriya mi inventai una pratica alternativa che chiamai "Pranayama mentale."

**Routine:** Maha Mudra / Kriya Pranayama / un Kriya superiore di mia scelta / forma da me concepita di Pranayama mentale.

Descrivo questo Pranayama mentale:

"Osservando il respiro salire e scendere spontaneamente, percepisco il mantra Hong So muoversi lungo la spina dorsale, salendo con Hong e scendendo con So; subito dopo, proseguo la stessa procedura, ma la sperimento solo sul Kutastha. Nel Sahasrara, eseguo la stessa procedura visualizzando un cubo di cristallo in cui la mia mente è intrappolata mentre i miei pensieri sono bloccati. Ripeto lo stesso processo in tutto il corpo, comprendendo bene che esso è sostenuto da energia interna. La pratica termina quando appare spontaneamente uno splendido paesaggio naturale e mi abbandono completamente a questa visione."

### **[III] Terza fase del mio percorso spirituale: scoperta del Japa**

Introdurre la pratica del Japa mi permise di sperimentare lo stato di assenza di respiro. Purtroppo impiegai tre anni per raggiungere tale risultato. L'errore iniziale fu voler praticare il Japa continuamente durante la giornata. Cosa che mi era impossibile.

#### **Soluzione**

Limitai la mia pratica ad una sola seduta di Japa, praticandolo sottovoce, per 108 volte e poi dedicandomi in silenzio ad altre attività, mentre la ripetizione del mantra proseguiva mentalmente in modo automatico.

Questa esperienza fu una delle più profonde e significative della mia vita. [Essa è descritta nel capitolo 3]

Ricordo un giorno in particolare. Praticai nella pace di un bosco. Alla fine della routine, dopo aver sperimentato per dieci minuti lo stato di respiro calmo, mi alzai. Poi pensai di avere ancora tempo libero e tornai a sedermi. Lo stato di respiro calmo riapparve immediatamente senza l'utilizzo di alcuna tecnica di rilassamento o di meditazione

**Routine:** Japa / Maha Mudra / Kriya Pranayama / Kriya superiore a scelta / Ripresa del Kriya Pranayama / Lenta concentrazione nei Chakra salendo in essi fino alla esperienza dello stato di assenza di respiro

#### **[IV] Quarta fase del mio percorso. Ricevetti da un'altra fonte gli insegnamenti originali di Lahiri Mahasaya e cominciai a seguirli**

In questa tradizione scompaiono le tecniche Hong So e la tecnica di ascolto dei suoni interiori. Il Kriya Pranayama viene praticato con la bocca chiusa.

Dopo alcuni mesi di allenamento costante si ottiene il Kechari Mudra, sperimentandone i meravigliosi effetti. Chi non riesce ad ottenere il Kechari Mudra può adottare il metodo spiegato da Swami Hariharananda.

#### **Appresi gli insegnamenti che vanno sotto il nome di Tribhangamurari**

Consideriamo la pratica Amantrak descritta all'inizio del capitolo 9. La pratica del movimento Tribhangamurari senza mantra mi creò una notevole difficoltà. Essa cancellava ogni gioia durante le mie giornate.

#### **Soluzione**

Dopo alcuni mesi, poco prima di completare il processo incrementale stabilito dalla tradizione, decisi di abbandonare tale pratica, aggiunsi il mantra, la gioia ritornò. Non ci furono mai più problemi. Quando poi affrontai la pratica incrementale del Thokar Tribhangamurari ebbi la possibilità di dedicarci giornate intere. In tali condizioni, tale pratica impegnativa mi regalò una gioia indescrivibile.

#### **Appresi in seguito la tecnica del micromovimento Tribhangamurari**

Anche piccole dosi di questa pratica generarono una gioia intensa. [Anche tale tecnica è descritta nel capitolo 9]

#### **Difficoltà**

La concentrazione prolungata sui Chakra evoca immagini nel Kutastha e viaggi nella memoria, accompagnati da una sonnolenza incontrollabile.

Il primo segnale di sonnolenza che avvertivo era percepire che il mio corpo stava abbandonando la posizione corretta di meditazione.

Poi sullo schermo interiore del Kutastha apparivano delle immagini, quasi come in un sogno. Prima di allarmarmi, mi lascio inconsapevolmente assorbire da esse. Poi realizzavo che mi stavo perdendo in uno stato che preludeva al sonno e quindi aprivo gli occhi e proseguivo con tutta l'attenzione necessaria.

#### **Soluzione**

Tenere gli occhi aperti e accettare la sonnolenza come una nuova modalità di praticare il Kriya. Quindi rassegnarsi pazientemente a questo evento e procedere comunque.

Da altre fonti appresi quei Kriya superiori che utilizzano la ritenzione del respiro e integrai nella mia routine la forma più semplice del Thokar.

### **Pratica di varie routine incrementali.**

Le routine incrementali, che mi vennero consigliate da questa ultima fonte, si rivelarono fondamentali per sciogliere, uno alla volta, gli ostacoli più resistenti. [La definizione di routine incrementale viene data nel capitolo 13]

Queste furono le principali routine incrementali che praticai: Routine incrementale del Thokar Tribhangamurari. Routine incrementale di Navi Kriya seguita da quella del Kriya Pranayama. Routine incrementale del micromovimento Tribhangamurari.

### **[V] Quinta e ultima fase del mio percorso**

Iniziò una lunga fase di sperimentazione in cui scopo era quello di rendere più solida l'esperienza del "respiro calmo." La routine che mi sembra più diretta è descritta nel capitolo 16.

**Routine:** Thokar Trib sottovoce / Kriya Pranayama contenente il movimento Tribhangamurari / Kriya ad anelli / Calmare il respiro / Penetrare il Kutastha

## APPENDICE

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

1. L'importanza della tecnica Tummo
2. Storia di una ricerca per un Thokar esteso ai Chakra inferiori
3. Kapalabhati Pranayama può essere di grande aiuto
4. Alcune pratiche che possono rivelarsi utili
5. Ci sono pericoli che nascono dalla pratica del Kriya?
6. Rimedi contro stati d'animo negativi o disturbanti
7. Riflessione finale

### APPENDICE N.1 L'IMPORTANZA DELLA TECNICA TUMMO

Nel corso della storia, diverse tradizioni spirituali hanno sviluppato vie interiori per l'evoluzione della coscienza, spesso con sorprendenti analogie nonostante le distanze geografiche e culturali. Due tra queste, il *Kriya Yoga* indiano e il *Nei Dan* cinese (*Alchimia Interna Taoista*), offrono validi insegnamenti per utilizzare l'energia vitale per ottenere il risveglio spirituale.

Un approccio attento può rivelare profonde convergenze tra le tecniche di *Pranayama* e quelle del *respiro Taoista*. Le esperienze interiori diventano così la vera guida, aiutando a discernere ciò che è essenziale da ciò che può essere solo un rivestimento culturale.

All'interno di questa prospettiva integrativa, una pratica in particolare emerge per la sua potenza trasformativa: il *Tummo*, noto anche come "*fuoco interiore*". Talvolta utilizzo tale tecnica. Nel capitolo 16 la descrivo in dettaglio.

Essa mi fu spiegata da un ricercatore spirituale che mi descrisse le sue esperienze. Mi raccontò che, in una scuola di *Kriya*, venne iniziato a una tecnica chiamata '*Terzo Livello*', o '*Terzo Respiro Cobra*'. Nonostante avesse praticato il *Primo* e il *Secondo Livello* di questa scuola senza grandi risultati non avrebbe mai immaginato l'impatto che questo *Terzo Livello* avrebbe avuto su di lui. [Il *Primo Livello* era il *Kriya Pranayama*, il *Secondo* era una forma semplice di *Thokar*.]

Dopo i risultati modesti con le tecniche preliminari, sperimentò un cambiamento radicale con questa pratica, raggiungendo stati di estasi,

espansione emotiva e trasformazione interiore.

Quando mi descrisse la tecnica, riconobbi immediatamente che si trattava del *Tummo*, una pratica che già conoscevo ma di cui non avevo compreso appieno l'importanza.

Mi raccontò che, all'inizio, l'insegnante gli aveva consigliato di limitarne le ripetizioni giornaliere. Tuttavia, man mano che diventò più esperto, iniziò a incrementarne le ripetizioni fino a praticarne anche cento in una singola sessione.

Questa tecnica trasformò radicalmente la sua vita. Accaddero esperienze significative: estasi quotidiane e una gioia profonda e un ampliamento del suo spettro emotivo.

Tuttavia, con il tempo, la pratica iniziò a interferire con le sue responsabilità quotidiane, e gradualmente egli lasciò che scomparisse dalla sua vita. Nonostante ciò, ci vollero circa cinque anni prima che le estasi e gli altri effetti, che erano divenuti parte del suo vivere quotidiano, svanissero del tutto.

Dopo aver ascoltato la sua testimonianza, decisi di sperimentare questa tecnica cercando vari modi per introdurla nella quotidiana. Ebbi evidenza che il *Tummo* va introdotto solo dopo una solida base di pratiche preparatorie, come il *Kriya Pranayama* e, se presente, il *Thokar*. In questo modo il sistema energetico è pronto a ricevere e trasmutare l'intenso potenziale della pratica, riducendo il rischio di squilibri.

Una volta attivato il *fuoco interiore*, è essenziale accompagnarlo con pratiche di rilassamento profondo e interiorizzazione. Uno può scegliere di distendersi in *Savasana* abbandonando la dimensione della mente oppure proseguire con il *Tummo* rendendolo sempre più sottile e interiorizzato. Questo non solo permette all'energia di integrarsi armoniosamente, ma apre la porta a livelli sempre più sottili di percezione.

Il *Tummo* non è semplicemente una tecnica di generazione di calore: è una via per accendere una luce interiore, capace di sciogliere blocchi profondi e risvegliare una gioia originaria, libera dai contenuti della mente. Come tutte le pratiche autentiche, essa richiede discernimento, costanza e continua osservazione interiore.

## **APPENDICE N.2 STORIA DI UNA RICERCA PER UN THOKAR ESTESO AI CHAKRA INFERIORI**

Nel percorso spirituale intrapreso attraverso la pratica del *Kriya Yoga*, molti si sono interrogati sull'esistenza di una forma di *Thokar* in grado di stimolare anche i *Chakra* inferiori al quarto.

Secondo alcune testimonianze sembra che esistesse tale metodo. Tuttavia, proprio per la sua potenza e per la delicatezza dei suoi effetti non fu mai divulgato ampiamente. Alcuni ricercatori che vi si erano avvicinati avevano segnalato la difficoltà di integrare pienamente l'energia liberata da esso.

Prima di ricevere l'iniziazione al *Quinto Kriya* ho provato per conto mio ad estendere il *Thokar* verso il basso, fino al *Muladhara*. La procedura si ispirava ad un disegno che era apparso da un testo scritto da *Satyaswarananda Swami* che si diceva fosse stato copiato da uno dei vari diari di Lahiri. Riporto i dettagli di tale esperimento.

### *Insegnamento pratico*

Contrai moderatamente i muscoli alla base della spina dorsale. Il mento è abbassato sul petto. Inspira e nello stesso tempo solleva la consapevolezza lungo la colonna spinale. Le mani (con dita intrecciate) sono poste sopra l'area dell'ombelico per creare una pressione mentale sui primi tre *Chakra*.

Durante la inspirazione, solleva il mento seguendo il movimento interiore del *Prana*; canta mentalmente le sillabe del *Vasudeva* Mantra. La sillaba *Om* è posta nel primo *Chakra*, *Na* nel secondo, *Mo* nel terzo, *Bha* nel quarto, *Ga* nel quinto e *Ba* in *Bindu*. Trattieni il respiro.

Muovi la testa alcuni millimetri a sinistra, poi ritorna al centro col mento leggermente in su. Senza fermarti gira la faccia verso destra. Il mento scende un po' per avvicinarsi nel centro della spalla destra. Non c'è stress in questo movimento.

Canta mentalmente "*Tee*" nella parte superiore del polmone destro. Poi muovi lentamente la testa nella posizione simmetrica ponendo mentalmente "*Va*" nella parte superiore del polmone sinistro. Sempre trattenendo il respiro abbassa il mento sul centro del petto facendo vibrare mentalmente la sillaba "*Su*" nel *Chakra* del cuore.

Continua a trattenere il respiro. Solleva il mento verso sinistra e poi abbassalo vicino al centro del petto ma mentalmente visualizza il terzo *Chakra* e fai vibrare in esso la sillaba "*De*". Nello stesso modo colpisci il secondo *Chakra* con la sillaba "*Va*" e nello stesso modo colpisci il primo *Chakra* con la sillaba "*Ya*".

Ora, dopo aver espirato, inspira molto lentamente, sentendo che stai veramente entrando nella spina dorsale. Sali il più possibile. Procedi con grande delicatezza e sensibilità. Quando espiri percepisci l'energia che scende e incontra quella che sale nel centro del cuore. Puoi ripetere questa tecnica quanto il tuo intuito suggerisce.

Di solito, una ripetizione è più che sufficiente. Aumentando le ripetizioni, gli effetti possono essere difficili da assimilare!<sup>16</sup>

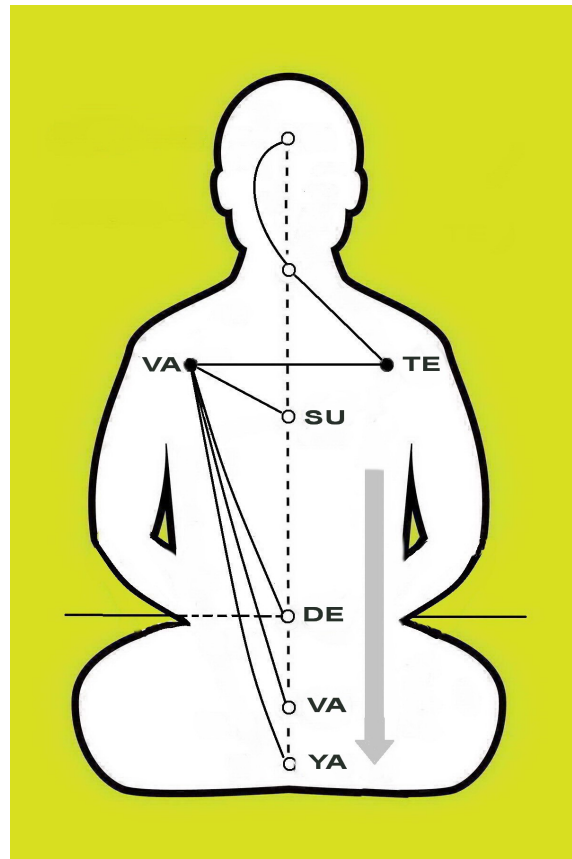


Fig.23 Particolare forma di Thokar  
– la persona è vista da dietro

Alla fine di questa pratica, il respiro è lasciato fluire liberamente. L'attenzione è volta a percepire il potere che si diffonde dal *Muladhara* nella spina dorsale e nell'intero corpo. L'energia è percepita come onde di una marea che si muovono sempre più in su, raggiungendo un *Chakra*, poi di nuovo tornando indietro e muovendosi dalla base della spina dorsale ad un centro più in alto...

### Soluzione definitiva

Una comprensione definitiva del modo migliore di procedere è emersa

---

<sup>16</sup> Alcuni insegnanti consigliano di sollevare il corpo di alcuni millimetri con l'aiuto delle mani e poi far sì che le natiche tocchino con un lieve sobbalzo il pavimento. Questa azione è detta *Maha Veda Mudra*, "Posizione della grande perforazione" – ovviamente è il nodo del *Muladhara* ad essere attraversato e tagliato. Se il sobbalzo è accompagnato dalla corretta intensità mentale, si percepisce un brivido estatico.

dallo studio e dalla pratica del *Thokar Tribhangamurari*, conosciuto nella tradizione di *Panchanan Bhattacharya* come il *Quinto Kriya* (vedi capitolo 9). Questa tecnica, ricca di bellezza e potere trasformativo, si distingue per una preparazione lunga e interiore, che non coinvolge inizialmente l'azione fisica del *Thokar*. Quando però si giunge al punto in cui i cinque colpi del *Thokar Tribhangamurari* vengono eseguiti, l'effetto può essere così profondo da suscitare una gioia intensa, accompagnata persino da lacrime. Questa tecnica non necessita di ulteriori inspirazioni per riequilibrare l'energia. È una tecnica completa, perfetta in se stessa che non presenta alcun problema.

### APPENDICE N.3 KAPALABHATI PRANAYAMA PUÒ ESSERE DI GRANDE AIUTO

*Kapalabhati* è una tecnica di respirazione che alterna rapidamente inspirazione ed espirazione. L'espirazione è attiva e vigorosa: avviene contraendo con decisione i muscoli addominali, spingendo l'ombelico verso l'interno.

L'inspirazione, invece, è passiva e spontanea: dopo l'espulsione dell'aria, i muscoli si rilassano e il respiro entra da sé, senza sforzo.

La respirazione può avvenire sia attraverso il naso sia attraverso la bocca, ma l'essenza della pratica rimane la stessa: un ritmo regolare di circa due cicli al secondo, con inspirazioni ed espirazioni di pari durata.

L'addome funziona come un mantice, e l'ombelico diventa una pompa che spinge il *Prana* verso il centro energetico dell'addome.

Dopo circa 15-20 espirazioni veloci, si fa una breve pausa, lasciando che il respiro torni al suo ritmo naturale. È consigliabile iniziare con pochi cicli e aumentare gradualmente con l'esperienza.

Nel capitolo 15 abbiamo già discusso come guidare consapevolmente il *Prana*, indirizzandolo verso i *Chakra*. Mi riferisco a quando ho spiegato come espirare attraverso la bocca leggermente socchiusa, con le labbra quasi chiuse e unite al centro, emettendo una serie continua di suoni "s": s-s-s-s-s...

Aggiungo qui che ogni tanto è bene fare un'inspirazione lenta e profonda, e assapora una breve pausa di quiete.

#### *Energizzare il Cuore*

Una volta raggiunto un flusso stabile di energia, possiamo concentrarla nel quarto *Chakra* (*Anahata*).

Dopo una serie di espirazioni frammentate, quando percepisci l'energia risalire fino alla *Medulla*, abbassa leggermente il mento e continua la

frammentazione dell'espiazione, indirizzando il *Prana* verso il cuore. Puoi concludere con un suono che termina in *s-s-t*, avvertendo chiaramente il calore che penetra nel centro cardiaco.

Praticata con regolarità durante la giornata, questa respirazione dona alla sera uno stato di gioiosa ebbrezza, come se una forza dolce e luminosa ti pervadesse completamente.

Da questa esperienza possono nascere stati di profonda beatitudine: si sente nel cuore un braciere ardente di amore e serenità, e il mondo sembra illuminato da uno sguardo nuovo e puro.

#### *Effetti notevoli dopo aver sperimentato per settimane questa ultima pratica*

Partecipai ad un pellegrinaggio. L'intenzione era di camminare tutta la notte per raggiungere, all'alba, un magnifico santuario. Qualcosa di nuovo avvenne nella mia coscienza.

Camminavo come se avessi un braciere acceso nel petto. Il centro della mia identità non era più nella mente, ma nel cuore. Un sentimento di tenerezza si risvegliò in me. Era come se percepissi l'amore che vive nei cuori degli altri. All'improvviso, vidi i miei amici avvolti da un'aura d'amore.

Questa consapevolezza crebbe in intensità. Vidi, con toccante lucidità, quanto amore abitasse nelle loro vite. Pensai a quanto ciascuno di loro fosse capace di compiere imprese incredibili per amore dei propri figli.

Realizzai anche che questo amore li esponeva inevitabilmente al dolore. Non c'era difesa. Non c'era garanzia. Chi ama profondamente può anche conoscere la perdita, la separazione, la tragedia. È la condizione stessa dell'esistenza umana. Questa consapevolezza così elementare ma così struggente, mi trafisse il petto. Era come una stretta che mi spezzava il cuore.

In quel momento, il sole sorse dietro le colline. Il santuario apparve davanti a noi. Qualcosa dentro di me si sciolse. Dal dolore nacque una beatitudine che era amore puro. Il dolore era intenso ma era un dolore pieno di luce, sacro, trasformante.

## **APPENDICE N.4 ALTRE PRATICHE CHE POSSONO RIVELARSI UTILI**

### **[1] Esercizio per sviluppare un respiro lungo**

Molti praticanti del *Kriya Yoga* si accorgono, all'inizio del loro percorso, di avere una certa difficoltà a mantenere un respiro veramente lungo – ad esempio un respiro (inspirazione ed espiazione) che duri intorno ai 30 secondi.

Per favorire questo risultato, propongo una semplice ma efficace routine che alterna due modalità di respirazione differenti.

### *La routine*

Incomincia con nove respiri profondi ma veloci, ciascuno della durata di circa 4–6 secondi. Durante questa fase, è importante percepire consapevolmente la corrente energetica che sale e scende, come un flusso vitale, lungo il canale spinale.

In questi respiri si avverte spesso una vibrazione che oscilla da sotto fino al *Chakra* del cuore, come se si stesse purificando energicamente la regione posta dietro di esso.

Completata questa prima parte, si passa a tre respiri molto lenti e profondi, eseguiti con grande concentrazione in ciascun *Chakra*, secondo l'insegnamento del *Kriya* di Lahiri Mahasaya. Questi tre respiri sono sottili, profondi e silenziosi: l'energia sembra distendersi e scorrere con una naturalezza nuova.

L'intera sequenza — nove respiri rapidi seguiti da tre lenti — può essere ripetuta più volte, a seconda del tempo disponibile e del proprio livello di comfort. Le due fasi si sostengono a vicenda: i respiri veloci aprono e preparano il corpo energetico, mentre quelli lenti ne approfondiscono la quiete e l'estensione.

Praticando con regolarità questa routine nel corso di alcuni mesi, si scopre che il problema di avere un respiro corto tende a dissolversi spontaneamente, e il respiro diventa più fluido, naturale e prolungato.

### *Origine di questa pratica*

Appresi questa procedura grazie a un amico *kriyaban*, che mi raccontò una curiosa scoperta legata a un piccolo gruppo Buddhista attivo alla fine del XIX secolo.

Secondo le sue ricerche, questi praticanti utilizzavano una forma di *Kriya Yoga* – o qualcosa di molto simile – in cui alternavano sequenze di Pranayama rapidi con altri più lenti, per diversi minuti consecutivi.

Il mio amico notò che praticando prima i respiri veloci e poi quelli lenti, il respiro tendeva a prolungarsi con grande facilità, favorendo un *Kriya Pranayama* profondo e stabile.

Non avendo informazioni precise sulla composizione esatta di queste sequenze, ho deciso di sperimentare e codificare la formula che oggi propongo: nove respiri veloci seguiti da tre respiri *Kriya* molto lenti.

Con il tempo, questa semplice combinazione si è rivelata di grande aiuto per ampliare la capacità respiratoria e stabilizzare la consapevolezza interiore durante la pratica.

## [2] Nadi Sodhana col respiro inverso

Questa tecnica è molto efficace. Essa ha un ruolo decisivo nel promuovere il libero movimento di *Prana* attraverso il *Sushumna*. Un *kriyaban* troverà grande beneficio nel praticare ogni giorno tale esercizio con determinazione inflessibile. Data la forza della sua azione, la prudenza nell'utilizzarla è d'obbligo

Concentrati sul *Muladhara Chakra*. Chiudi la narice destra ed inspira attraverso la narice sinistra cantando mentalmente *Om* 3 volte. Ma, **al contrario del Nadi Sodhana classico**, visualizza che stai attraendo l'energia contenuta nell'aria inspirata e la porti in basso entro il canale di *Ida* nella sede del *Muladhara*.

Chiudi entrambe le narici e canta mentalmente *Om* 6 volte trattenendo il respiro. Contemporaneamente contrai i muscoli alla base della spina dorsale, attira internamente i muscoli addominali contraendoli, abbassa il mento sul petto. Poi espira attraverso la narice destra sollevando l'energia molto lentamente entro il canale di *Pingala*, cantando mentalmente *Om* 6-12 volte.

Ripeti la procedura inspirando dalla narice destra, facendo scendere l'energia, poi fai la pausa con i tre *Bandha* appena descritti (due contrazioni e abbassare il mento) ed espira lentamente attraverso la narice sinistra. Questi due respiri contano come una unità. Fai in tutto solo tre unità. In futuro potrai incrementare tale numero con molta cautela. Durante questa procedura la concentrazione sul *Muladhara Chakra* è la cosa più importante. Questo esercizio si conclude sollevando l'energia attivata nel *Muladhara* attraverso il *Tadan Kriya* che ora descrivo.

Inspira profondamente con entrambe le narici sentendo il respiro che scende fino al *Muladhara*. Trattieni il respiro. Pratica i tre *Bandha* utilizzati prima. Solleva il corpo di pochi millimetri con l'aiuto delle mani e poi lascia che i glutei tocchino il sedile con un piccolo saltello. Fai in tutto tre saltelli sempre trattenendo. Poi espira molto lentamente, rilassando ogni contrazione e sollevando il mento.

Sicuramente percepirai un senso estatico. Questo dettaglio è molto importante: è un segnale che il *Prana* è entrato nella spina dorsale e *Kundalini* incomincia il suo viaggio verso l'alto. È importante l'energia mentale che ci metti in questo esercizio, non tanto il fatto fisico. L'azione del *Tadan Kriya* si chiama *Maha Veda Mudra*, che vuol dire: "*Mudra* della grande perforazione." Ripeti l'esercizio ancora due volte per un totale di 9 saltelli.

Il prossimo esercizio che viene descritto al punto [3], ovvero *Chaturtha Pranayama*, sarebbe proprio la pratica ideale da praticare in seguito al *Nadi Sodhana* con respiro inverso che abbiamo descritto.

### [3] Chaturtha Pranayama

Il *Chaturtha Pranayama* è una delle pratiche più elevate del percorso del *Kriya Yoga*. Viene insegnata nei mesi che precedono la transizione finale del *kriyaban*, quando l'anima, preparata e serena, percepisce in anticipo il momento di lasciare il corpo.

Si dice infatti che il praticante illuminato riconosca il tempo della propria dipartita con circa sei mesi di anticipo, e che in questo periodo venga introdotto alla pratica del *Chaturtha Pranayama*.

Questa tecnica è al tempo stesso una meditazione e un *pranayama*, poiché unisce la consapevolezza del respiro al potere del mantra OM, la vibrazione primordiale.

È chiamata anche “*il Pranayama del quarto stato*” perché conduce alla percezione di un livello di coscienza trascendentale, oltre le parole e i pensieri: il *Turiya*, lo stato in cui la mente è quieta come nel sonno profondo, ma la coscienza rimane pienamente desta.

Il *Chaturtha Pranayama* apre la via a una comprensione diretta e intuitiva dei *Chakra*, e alla percezione della forza vitale che li attraversa. Non è una pratica che può essere compresa attraverso la logica o il linguaggio: essa rivela il suo significato solo nell'esperienza interiore del praticante.

Si dice che, dopo sei mesi di pratica costante, il *kriyaban* lasci consapevolmente il corpo attraverso il *Thokar Kriya*, controllando le nove porte del corpo e concentrando mente e *Prana* nel cuore. In quel momento l'anima si fonde nel suono sacro di OM, dissolvendosi nel suo stesso principio. Non vi è ritorno da tale stato: è la liberazione definitiva, la meta suprema del *Kriya*.

#### *Le sei fasi del Chaturtha Pranayama*

[I] Siedi in una posizione stabile e confortevole. Porta l'attenzione al punto tra le sopracciglia (*Kutastha*).

Osserva il respiro che scorre calmo e profondo, e inizia a ripetere mentalmente il mantra OM: durante l'inspirazione percepisci la vibrazione della “O”, durante l'espirazione prolunga il suono “M-m-m”.

La bocca rimane chiusa e il mantra è solo mentale. Continua per 5–12 minuti, mantenendo la mente raccolta nel punto tra le sopracciglia.

[II] Ora porta l'attenzione al *Sahasrara*, la corona.

Durante l'inspirazione, accompagnata dal suono mentale "O", percepisci il flusso dell'energia che scende lungo i *Chakra*, dal *Sahasrara* fino al *Muladhara*.

Durante l'espirazione, con il suono "M-m-m", segui lo stesso percorso in direzione opposta, risalendo verso la corona.

Compi diversi cicli di discesa e risalita, per 5–12 minuti.

[III] Rimani concentrato nel *Kutastha*. Porta la consapevolezza successivamente in ciascun *Chakra*, nell'ordine: Ajna → Vishuddha → Anahata → Manipura → Swadhisthana → Muladhara, e poi risali dal Muladhara fino ad Ajna.

In ogni centro, inspira mentalmente con il suono "O" ed espira con il suono "M-m-m". Soffermati un respiro completo in ciascun punto. Un percorso completo da Ajna ad Ajna costituisce un ciclo: esegui almeno sei.

[IV] Concentrati ancora nel *Kutastha*. Durante l'inspirazione ("O"), percepisci l'energia che *trafigge* i *Chakra* dall'alto verso il basso: Ajna, Vishuddha, Anahata, Manipura, Swadhisthana, Muladhara.

Durante l'espirazione ("M-m-m"), percepisci la stessa energia che risale lungo la spina dorsale, dal *Muladhara* fino ad *Ajna*.

Osserva attentamente il respiro e il suono mentale che fluiscono come una corrente luminosa. Pratica più cicli secondo il tempo disponibile.

[V] Rimani stabilmente concentrato nel *Kutastha* e continua a ripetere mentalmente OM in sincronia con il respiro.

Senti la vibrazione della "O" e della "M" risuonare nel punto tra le sopracciglia, finché la consapevolezza si unifica nel mantra stesso.

A poco a poco il respiro diventa sottile, quasi impercettibile.

[VI] Infine, resta immerso nel *Kutastha*. Continua a ripetere interiormente OM, ma ora senza osservare il respiro.

Lascia che la mente si quieti completamente nel suono, fino a che il mantra stesso si dissolve nel silenzio interiore.

Rimani in questo stato per 5–15 minuti, o più a lungo se la concentrazione è stabile.

Questa è la fase essenziale del *Chaturtha Pranayama*, la porta verso la meditazione profonda.

Non affrettare il processo: lascia che la pratica maturi con naturalezza e che la consapevolezza si apra spontaneamente al suo compimento.

#### **[4] Nauli**

*Nauli* è una delle pratiche più potenti di purificazione e risveglio energetico dello Yoga. Coinvolge un intenso lavoro fisico sull'addome e agisce in profondità sul sistema nervoso, favorendo il risveglio dell'energia *Kundalini* e il riequilibrio dei centri vitali.

##### *Primo stadio*

Assumi la posizione eretta, con i piedi leggermente più distanti delle spalle e le ginocchia appena piegate. Piegati in avanti fino ad appoggiare le mani sulle ginocchia, mantenendo la schiena dritta e lo sguardo rivolto in avanti. Espelli completamente l'aria dai polmoni attraverso la bocca, producendo un suono prolungato "hah hahhh".

A polmoni vuoti, trattieni il respiro e compi il movimento che normalmente faresti per inspirare, ma senza introdurre aria: in questo modo l'addome si ritrae verso la colonna vertebrale. Premi leggermente sulle ginocchia con le mani per sostenere la posizione. Mantieni il respiro fuori per qualche istante, poi inspira dolcemente e rilassa.

Questa prima fase può essere praticata quotidianamente per tre o quattro settimane, finché non avrai acquisito una buona padronanza del controllo addominale.

##### *Secondo stadio*

Quando ti senti stabile nella prima fase, introduci il secondo stadio. A polmoni vuoti e con l'addome retratto verso l'interno, porta la concentrazione in un punto ideale dietro l'ombelico. Visualizza una mano interna che spinge delicatamente i muscoli addominali verso l'esterno. Mantieni gli occhi chiusi e continua a insistere con calma finché percepisci un vero movimento in avanti dei muscoli.

Espira, rilassa e ripeti. Pratica in questo modo per un paio di settimane, fino a ottenere una buona sensibilità e controllo.

##### *Terzo stadio*

Nel terzo stadio, quando il respiro è trattenuto fuori e l'addome è retratto, contrai soltanto il lato destro dell'addome. Questo può essere facilitato aumentando leggermente la pressione della mano sul ginocchio destro.

Rilassa, espira e ripeti, questa volta contraendo il lato sinistro. Alterna più volte le due parti, finché senti di poterle isolare con precisione.

#### *Quarto stadio: la rotazione*

L'ultimo stadio consiste nel contrarre la parte destra dei muscoli addominali, poi quella centrale, quindi la sinistra, e di nuovo il centro, in una sequenza continua e fluida, mantenendo il respiro fuori.

Questo movimento genera l'impressione di una rotazione circolare dei muscoli addominali: sembrerà che il ventre compia un vero giro, mentre in realtà si tratta di una successione ritmica di contrazioni controllate.

Esegui almeno venti rotazioni, poi concediti una breve pausa con un paio di respiri profondi. Ripeti la sequenza se ti senti pronto.

La padronanza del *Nauli* nasce solo con la costanza e la pratica ripetuta.

Nessuno stadio si raggiunge automaticamente: è il corpo, con la pazienza e la consapevolezza, che impara progressivamente a muoversi come un'onda.

#### **APPENDICE N.5 CI SONO PERICOLI CHE NASCONO DALLA PRATICA DEL KRIYA?**

Nel panorama della spiritualità contemporanea non è raro imbattersi in opinioni molto diverse sulla meditazione e, in particolare, sul *Kriya Yoga*. Alcuni avvertono di possibili effetti negativi e sostengono che queste pratiche possano portare a disconnessione dalla realtà, instabilità emotiva, ansia o difficoltà di concentrazione. Le preoccupazioni aumentano quando si parla di risveglio della *Kundalini*, spesso presentato in modo sensazionalistico, quasi come se fosse legato a poteri oscuri, fenomeni paranormali o influenze nocive.

Online si trovano racconti estremi: persone che affermano di aver perso il sonno, di aver avuto visioni inquietanti o di aver sviluppato sintomi psicologici dopo semplici esercizi o *mantra*. È importante non ignorare queste testimonianze, ma allo stesso tempo valutarle con discernimento. In molti casi potrebbero riflettere condizioni psicologiche preesistenti, l'uso di sostanze psicoattive oppure pratiche spirituali affrontate senza guida competente.

C'è anche chi sostiene che la meditazione conduca inevitabilmente alla stregoneria o alla magia nera, arrivando a dire che la ripetizione del *mantra Om* possa "invocare entità negative". Alcuni racconti descrivono esperienze altamente drammatiche, come levitazioni improvvise o incubi ricorrenti, seguiti da lunghi periodi di sofferenza emotiva e ricoveri ospedalieri. Queste narrazioni, spesso molto cariche e impressionistiche, sembrano talvolta riflettere più la paura di aver compromesso la propria

salute mentale che un reale effetto della meditazione in sé.

Gli insegnamenti tradizionali ricordano che il *Kriya Yoga* va praticato con gradualità, sotto la guida di un istruttore esperto e con una buona consapevolezza del proprio stato emotivo e psicologico. Come qualsiasi pratica trasformativa, la meditazione può far emergere contenuti interiori profondi, e senza un'adeguata integrazione ciò può risultare destabilizzante.

Nel dibattito sui possibili rischi viene spesso citato il caso di *Gopi Krishna*, che non praticò il *Kriya Yoga* ma una tecnica diversa. Nel suo libro *Kundalini: l'energia evolutiva dell'uomo* racconta il risveglio della sua *Kundalini*, avvenuto nel 1937 senza la guida di un maestro e al di fuori di una tradizione strutturata. Descrive momenti di intensa beatitudine, ma anche lunghi periodi di difficoltà fisiche e mentali. La sua pratica consisteva in lunghe meditazioni mattutine concentrate sul *Sahasrara*, il loto sulla sommità del capo. Durante una di queste sedute percepì una forte energia risalire lungo la colonna vertebrale, accompagnata da suoni interiori e dalla sensazione di una "luce liquida" che penetrava nel cervello. Nel 1967 pubblicò il suo resoconto, spiegando come, nel tempo, riuscì a superare quella fase turbolenta.

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

Da certi testi esoterici, egli apprese che c'erano diverse pratiche semplici che potevano aiutare a riportare l'energia del suo corpo in equilibrio. Mise quindi in moto un processo di guarigione. Era convinto di aver sollevato *Kundalini* tramite *Pingala* e si sforzò di mettere in moto *Ida*, neutralizzando con successo il fuoco interiore che lo stava consumando. Prese una decisione precisa e perseverò con feroce determinazione nel creare una corrente fredda che saliva attraverso il canale centrale della spina dorsale. Questo fu sufficiente a salvarlo! Tale pratica assomiglia

molto al *Kriya Pranayama*.

Con la mente che turbinava ed i sensi tramortiti dal dolore, ma con tutta la forza di volontà rimasta ancora in mio possesso, cercai di portare un'immaginaria corrente fredda verso l'alto attraverso il centro del midollo spinale. In quello straordinariamente esteso, tormentoso ed esaurito stato di coscienza, avvertii distintamente la sede del nervo e mi sforzai mentalmente di deviare il suo flusso nel canale centrale. Poi, come se avesse atteso il momento predestinato, avvenne un miracolo. Vi fu un suono simile ad un nervo che si spezza e istantaneamente un lampo argenteo attraversò zigzagando il midollo spinale, esattamente come il sinuoso movimento di un riversante e fulgente serpente bianco in rapido volo, che rovescia piogge di splendente energia vitale nel mio cervello riempiendo la testa di un'estatica lucentezza al posto della fiamma che mi aveva tormentato per le ultime tre ore. Del tutto preso di sorpresa da questa improvvisa trasformazione dell'infiammata corrente che sfrecciava attraverso l'intera rete dei miei nervi solo un momento prima, e pazzo di gioia per la cessazione del dolore, restai assolutamente quieto ed immobile per qualche tempo, assaporando la felicità del sollievo con la mente inondata di emozione, incapace di credere che ero veramente libero da quell'orrore. Torturato ed esaurito, quasi fino al collasso, dall'agonia che avevo sofferto durante il tremendo intervallo, mi addormentai immediatamente, bagnato nella luce e per la prima volta dopo settimane di angoscia provai il dolce abbraccio di un sonno riposante.

L'esperienza di *Gopi Krishna* dimostra quanto possa essere rischioso focalizzarsi esclusivamente sui centri energetici superiori (come il *Sahasrara*) senza una preparazione adeguata. Il maestro *Yogani* che cura il suo sito AYP spiega chiaramente questo fatto.

Molti maestri sottolineano l'importanza di attivare e bilanciare i canali energetici (*Ida* e *Pingala*), creando un flusso armonico prima di concentrare l'attenzione sulla sommità del capo. Tecniche come il *Kriya Pranayama* sono apprezzate proprio per la loro capacità di lavorare in modo progressivo e sicuro sull'energia vitale.

Un altro caso interessante è quello di *B. S. Goel*, che nel suo libro *Psicoanalisi e Meditazione* offre un resoconto approfondito del proprio risveglio spontaneo della *Kundalini*. La sua formazione in psicoanalisi gli permise di osservare i profondi cambiamenti interiori anche attraverso una lente psicologica. Soffrì a lungo, cercando risposte in tutta l'India, fino a maturare una visione integrata che unisse meditazione e introspezione analitica.

*Goel* descrive la distruzione e la successiva ricostruzione dell'ego,

accompagnata da sogni, scrittura automatica e profonde esperienze meditative. Uno degli aspetti più originali del suo contributo è la riflessione sul ruolo del *Bindu* (centro energetico situato nella parte posteriore del capo), considerato punto di accesso alla coscienza superiore. Le sue osservazioni includono anche passaggi delicati su esperienze psico-sessuali. Ebbe il coraggio di menzionare un fatto particolare durante la parte finale del libro quando discusse i segni che indicano l'avvicinamento all'obiettivo finale. Parla infatti del grande desiderio di essere trafitto e penetrato. Spiega che "trafiggere" è simile all'usare un'unghia per trafiggere la parte centrale delle sopracciglia.

Chiarisce che il desiderio di penetrare il *Bindu* può trasformarsi in un desiderio di penetrazione anale passiva ma questo fatto assurdo avviene solo a causa dell'ignoranza dell'ego. *Goel* chiarisce che un comune atto sessuale non può soddisfare qualcuno che ha veramente bisogno di essere penetrato nel *Bindu* per trovare la massima beatitudine spirituale.

Menziona che fino a quel punto, lo *yogi* può frequentemente impegnarsi in un comportamento omosessuale compulsivo. La sua conclusione è che molti santi di ogni estrazione sociale sarebbero rimasti grandi omosessuali se si fossero fermati al periodo che precedette la santità.

### *Considerazioni finali*

Le esperienze legate al risveglio spirituale, in particolare alla *Kundalini*, sono complesse e soggettive. Possono portare a stati di coscienza espansi, ma anche a momenti di vulnerabilità e confusione. È quindi fondamentale avvicinarsi a queste pratiche con prudenza, onestà e discernimento, evitando generalizzazioni o entusiasmi ingenui, ma anche paure infondate.

L'ascolto profondo di sé e il rispetto dei propri limiti sono strumenti preziosi. La spiritualità autentica non si misura con esperienze straordinarie, ma con la trasformazione gentile e progressiva della coscienza, che porta pace, compassione e lucidità nella vita quotidiana.

## **APPENDICE N.6 RIMEDIO CONTRO STATI D'ANIMO NEGATIVI O DISTURBANTI**

Nel percorso del *Kriya Yoga*, soprattutto quando lo si intraprende come autodidatti, è fondamentale sviluppare una comprensione profonda dei meccanismi della psiche umana. Le tecniche del *Kriya* non agiscono soltanto sul corpo e sul respiro, ma attivano potenti processi interiori di purificazione, che possono portare alla luce contenuti inconsci rimossi o soppressi.

Per questo motivo, è comune che chi pratica con intensità incontri resistenze interiori, sbalzi d'umore o stati mentali destabilizzanti. Questi fenomeni non sono necessariamente segni di errore o fallimento nella pratica, ma parte integrante del processo di trasformazione. Invece di reagire con paura o scoraggiamento, è utile coltivare uno stato di calma interiore, osservando ciò che emerge senza identificarsi con esso.

Una comprensione anche basilare dei principi della psicologia, in particolare della psicologia del profondo, può rivelarsi estremamente utile. Essa permette di riconoscere che emozioni come ansia, tristezza immotivata o addirittura attacchi di panico possono essere il risultato del lavoro sottile del *Kriya* sull'inconscio. Paradossalmente, tali reazioni possono verificarsi proprio quando si è prossimi a un'esperienza più ampia di espansione della coscienza.

Il *Kriya* è un sentiero spirituale, ma non si muove solo in direzione del trascendente: lavora anche nel profondo, rivelando ciò che è stato nascosto. In questi momenti, è fondamentale non perdere la fiducia. Un atteggiamento di ascolto silenzioso, apertura e pazienza può aiutare a ritrovare equilibrio e serenità. Più che cercare di "eliminare" ciò che emerge, si tratta di permettere che il processo si svolga con consapevolezza, affidandosi alla saggezza intrinseca della pratica.

La domanda che spesso sorge è: *come ritrovare la tranquillità quando si è scossi da un turbamento interiore, anche nel mezzo di una pratica sincera?*

La risposta non è sempre unica o immediata, ma passa spesso per l'integrazione di strumenti complementari: qui ti propongo tre pratiche molto efficaci.

[1] *Sitali Pranayama*

Tra le pratiche di respirazione più efficaci per ristabilire l'equilibrio energetico e mentale, *Nadi Sodhana* occupa un posto centrale. Nota anche come "respirazione a narici alternate", questa tecnica è semplice da apprendere ma straordinariamente profonda nei suoi effetti. È consigliabile praticarla quotidianamente, anche più volte al giorno, soprattutto nei momenti di tensione, stanchezza mentale o squilibrio emotivo.

Gli effetti armonizzanti di *Nadi Sodhana* sono direttamente connessi al riequilibrio delle due principali correnti energetiche del corpo sottile: *Ida* e *Pingala*. *Ida* è associata alla luna, alla ricettività e all'introspezione; *Pingala* al sole, all'attività e all'estroversione. Quando queste due forze sono in squilibrio, si manifesta un disallineamento tra la nostra vita interiore e il nostro rapporto con il mondo esterno.

Un eccesso di energia in *Ida* può condurre a una forte introversione,

rendendo difficile il contatto con la realtà e generando una sensazione di isolamento o passività. Al contrario, una predominanza di *Pingala* può portarci a essere eccessivamente proiettati verso l'esterno, con una possibile fragilità nell'affrontare ciò che emerge dal subconscio, come paure o tensioni latenti. *Nadi Sodhana* aiuta a riconnettere queste polarità e a ristabilire un flusso armonico tra l'interiorità e l'azione nel mondo.

Per rafforzare questo processo, si può integrare *Sitali Pranayama*, una tecnica rinfrescante e calmante che lavora sia a livello fisico sia sottile. È particolarmente utile nei momenti in cui si ha bisogno di raffreddare l'eccesso di calore mentale o emozionale – ansia, irritazione, iperattività.

*Come praticare Sitali:*

Siediti con la schiena dritta, in una posizione stabile e confortevole, mantenendo il corpo rilassato ma vigile. Porta l'attenzione al punto tra le sopracciglia, sede del centro intuitivo.

Forma una "U" con la lingua, lasciandola leggermente sporgere oltre le labbra. (Chi non riesce ad arrotolare la lingua può semplicemente inspirare con la bocca socchiusa.) Inspira profondamente attraverso la bocca, sentendo l'aria fresca scorrere sulla lingua. Immagina che la freschezza dell'aria risalga lungo la colonna vertebrale, portando calma e leggerezza. Espira lentamente attraverso il naso, distribuendo l'energia rinfrescante in tutto il corpo. Ripeti il ciclo almeno 12 volte, mantenendo la consapevolezza stabile e presente.

Questa pratica può essere particolarmente benefica quando si affrontano momenti di stress, confusione o sovraccarico emotivo. Secondo alcune testimonianze, come quella ben nota di *Gopi Krishna*, immaginare una sensazione di freschezza che sale lungo la colonna vertebrale può contribuire a trasformare stati interiori difficili, aiutando a riattivare un senso di equilibrio e chiarezza.

[2] *Pratica intensa di Mula Bandha per 108 ripetizioni*

Tra le tecniche fondamentali dello *Yoga*, la pratica di *Mula Bandha* svolge un ruolo importante nel risveglio e nella direzione dell'energia vitale (*Prana*) lungo la colonna vertebrale. Quando eseguito con regolarità e consapevolezza, questo gesto interno può produrre effetti profondi sul piano fisico, energetico e mentale. Una modalità efficace di pratica consiste nell'eseguire 108 ripetizioni, mantenendo un ritmo lento e consapevole.

Durante l'esercizio, non è necessario prestare attenzione al respiro: l'attenzione può essere mantenuta nel punto di quiete tra le sopracciglia, sede simbolica della concentrazione interiore.

Come praticare: Siediti comodamente, con la colonna eretta e il corpo rilassato. Porta la tua attenzione verso il basso, alla base della colonna

vertebrale. Contrai i muscoli del pavimento pelvico (come se volessi trattenere un bisogno fisiologico). Mantieni la contrazione per circa due secondi, poi rilascia lentamente. Ogni ciclo di contrazione e rilascio dovrebbe durare almeno quattro secondi. Procedi in silenzio, con intensità, senza fretta. Se necessario, suddividi la pratica in brevi sessioni, fino a completare le 108 ripetizioni.

Questa pratica, anche se semplice, può generare benefici quasi immediati, tra cui una maggiore centratura, lucidità mentale e una sottile percezione di energia che si muove lungo la colonna vertebrale. Talvolta si manifesta come un brivido interno o una leggera sensazione estatica.

[3] *Completa il Mula Bandha ruotando un mantra in Kutastha*

Per amplificare gli effetti della pratica di *Mula Bandha*, può essere utile abbinare il *Japa*, la ripetizione mentale di un *mantra*, con la concentrazione nel *Kutastha* – il punto di quiete tra le sopracciglia.

Un modo semplice per iniziare è questo: Inspira lentamente e profondamente. Dopo l'inspirazione, crea una breve pausa naturale, uno spazio silenzioso. In questo spazio interiore, ripeti mentalmente il tuo mantra, lasciandolo “muoversi” nella zona del *Kutastha*.

Può essere utile immaginare il *mantra* come un movimento circolare o una vibrazione che si diffonde nella zona del punto tra le sopracciglia – come una piccola sfera in rotazione, stabile ma viva. Questa immagine ricorda il moto fluido e dinamico degli acrobati che corrono con le loro moto all'interno di una sfera metallica in tutte le direzioni. Allo stesso modo, il *mantra* può “ruotare” liberamente nello spazio interiore del *Kutastha*, fino a generare una chiara percezione di presenza e centratura.

Ripeti alcuni cicli respiratori in questo modo, con calma e regolarità. È una pratica semplice ma profonda, che può accrescere in modo significativo il senso di equilibrio e di connessione con il Sé più profondo.

### **Evita di concentrarti nel Sahasrara per un lungo periodo di tempo!**

È importante ricordare che una concentrazione prolungata nel *Sahasrara* (la sommità del capo) non è raccomandata nelle fasi iniziali del percorso spirituale. Per questo motivo, abbiamo spiegato che questa forma di concentrazione può essere utilizzata solo dopo aver praticato 48 respiri *Kriya*.

Il motivo di questa cautela è che pratiche molto potenti – come quelle che stimolano il risveglio della *Kundalini* o che portano contenuti dell'inconscio alla luce – possono destabilizzare chi non ha ancora maturato una base emotiva, psicologica ed energetica sufficiente. Non è raro che, in assenza di equilibrio, emergano stati d'animo negativi, confusione interiore o forme sottili di disagio.

È utile sapere che concentrarsi esclusivamente su un solo *Chakra* per tempi prolungati può alterare l'equilibrio complessivo del sistema energetico. Fanno eccezione, generalmente, i centri del *Kutastha*, del cuore (*Anahata*) e del plesso solare (*Manipura*), che possono essere utilizzati con maggiore sicurezza.

### *Segnali da non ignorare*

Se durante la pratica del *Kriya* si sperimentano sensazioni persistenti di pesantezza mentale, uno stato d'animo "grigio", o una perdita di vitalità e gioia, è importante ascoltare questi segnali. Possono indicare che la pratica va riequilibrata con metodi più armonici, come le tre tecniche appena spiegate.

Lo *Yoga*, praticato con attenzione e consapevolezza, non dovrebbe mai danneggiare o portare disarmonia. Al contrario, è un sentiero verso una sempre maggiore libertà, chiarezza e benessere. La chiave è procedere con gradualità, rispetto e intelligenza.

## **APPENDICE N.7 RIFLESSIONE FINALE**

Dopo la lettura del mio libro, molte persone mi hanno scritto per ringraziarmi o per discutere le loro esperienze. Rispondo volentieri alle email. Per gli incontri di persona, invece, procedo con cautela.

Chi ha davvero intrapreso un cammino interiore può incontrare difficoltà nel confrontarsi con chi è mosso solo dalla curiosità. È naturale condividere, ma è importante proteggere la qualità dell'incontro.

Discutere di spiritualità senza aver praticato la meditazione ha poco senso: la spiritualità si comprende solo attraverso l'esperienza diretta. Scambiare idee con altri ricercatori può essere utile, purché non ci si aspetti un beneficio concreto o immediato.

Il silenzio è l'ambiente naturale della pratica. La convinzione che un dialogo con una persona che segue un percorso mistico sia decisivo per l'evoluzione interiore è spesso un'illusione. Condividere con pochi veri amici può essere prezioso, ma solo se accompagnato dalla scelta reale di cambiare il proprio modo di vivere.

Se ci si incontra davvero, il centro dell'incontro può essere riassunto in un unico consiglio: "Mettete in pratica ciò che avete compreso. Coltivate il silenzio. Non aspettate conferme."

Ogni ricercatore sincero, prima o poi, deve affrontare la prova di camminare da solo. In quel momento, ogni parola diventa superflua.

Non desidero impartire istruzioni personali. In questo libro condivido la mia esperienza e offro un'introduzione al *Kriya Yoga*, che considero un metodo eccellente. Il mio intento è incoraggiare il lettore a mettere in pratica ciò che ho descritto nel capitolo 6 e, se lo ritiene necessario, nei successivi.

Quando incontro un ricercatore non posso occuparmi dei problemi psicologici o personali che chiunque può incontrare: ognuno deve affrontarli in prima persona, con calma. Non sono uno psicologo, né uno psichiatra, né un medico. Per questo motivo molti incontri rischiano di rivelarsi inutili.

Quanto sarebbe bello riuscire a trasmettere l'importanza di restare centrati sulla pura consapevolezza di esistere, interrompendo il continuo lavoro della mente! Ma occorrono anni per comprendere come può avvenire questo.

La mente è come un piccolo motore fragile, utile solo per sostenere la vita terrena. Parlare significa mantenerlo acceso e lasciare che continui a produrre fantasie, non realtà.

Le esperienze spirituali autentiche accadono quando la mente diventa completamente quieta. Questo stato non si raggiunge con uno sforzo intenso concentrato in pochi giorni, ma attraverso una disciplina costante e gentile.

Uno dei percorsi più efficaci è usare il respiro come ponte verso il Sé interiore. Le tecniche del *Kriya Pranayama* aiutano la consapevolezza a raffinarsi fino al punto in cui il respiro stesso si dissolve, lasciando spazio a un silenzio vasto e vivo.

Questa è probabilmente l'intuizione più profonda offerta dalla tradizione del *Kriya Yoga*. Chi l'ha sperimentata non ha più bisogno di molte parole: ha trovato la chiave, e il cammino diventa chiaro.

Il cammino spirituale è, in fondo, un ritorno a se stessi. Non richiede dogmi, affiliazioni o prestazioni esteriori. Servono solo sincerità e coraggio. Il silenzio non è vuoto: è una soglia. Se affrontiamo ogni passo con autenticità, ci avviciniamo alla presenza silenziosa che da sempre ci accompagna, in attesa di essere riconosciuta.

## GLOSSARIO

*Questo glossario raccoglie alcuni concetti chiave legati alla pratica del Kriya Yoga. I termini sono spiegati con l'intento di fornire una comprensione chiara e accessibile, indipendentemente dal livello di esperienza del lettore.*

### **Apana**

*Apana* è una delle cinque principali correnti energetiche (*Vayu*) presenti nel corpo secondo la tradizione yogica. Agisce prevalentemente nella regione inferiore dell'addome ed è associata ai processi di eliminazione e discesa dell'energia vitale. Nella pratica del *Kriya Pranayama*, durante l'inspirazione, l'energia viene attirata dall'esterno verso l'interno e indirizzata verso la regione addominale, dove si incontra e si unisce con *Apana*, dando inizio a un processo di sublimazione energetica.

### **Asana**

*Asana* significa "posizione stabile del corpo" e rappresenta una delle fondamenta della pratica meditativa. Secondo gli *Yoga Sutra* di Patanjali, l'*Asana* deve essere "stabile e comoda" (*sthira sukham asanam*). Nel contesto del *Kriya Yoga*, molte persone trovano adeguata la posizione del *mezzo loto*, che consente stabilità senza creare eccessive tensioni. Per praticanti più avanzati, la *Siddhasana* è spesso considerata la postura più favorevole, in quanto favorisce il risveglio energetico lungo la colonna vertebrale. Sebbene la *Padmasana* (posizione del loto completo) sia ammirata per la sua perfezione simbolica, non è sempre consigliata, poiché richiede un'elevata flessibilità e può non essere adatta a tutti.

### **Aswini Mudra**

*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. Il termine deriva da "*Ashwa*", che in sanscrito significa "cavallo"; il nome si riferisce al movimento involontario dello sfintere osservato nei cavalli dopo la defecazione. 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. È importante distinguere *Aswini Mudra* dal *Mula Bandha*, con cui può talvolta essere confuso, poiché le due tecniche agiscono su aree simili ma con modalità differenti.

### **Bandha**

I *Bandha* sono "chiusure" o "serrature" 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

vertebrale e i centri sottili. Nella pratica del *Pranayama*, l'integrazione dei *Bandha* è essenziale: senza di essi, il lavoro respiratorio non può raggiungere la sua piena efficacia. Le tre principali chiusure energetiche *Jalandhara Bandha*, *Uddiyana Bandha* e *Mula Bandha* servono a contenere, innalzare e raffinare l'energia vitale durante la pratica meditativa.

### **Bhrumadhya**

Il punto tra le sopracciglia, tradizionalmente associato al sesto centro energetico o *Ajna Chakra*, è spesso definito come "terzo occhio" o *Kutastha*. In molte tradizioni yogiche e meditative, questo è considerato un punto chiave di percezione interiore e intuizione profonda.

### **Bindu**

Il *Bindu* è un centro sottile situato nella parte posteriore della testa, in corrispondenza del punto dove l'attaccatura dei capelli forma un piccolo vortice. In alcune tradizioni, questo punto è noto come *Sikha*, mantenuto dagli asceti indù sotto forma di una ciocca di capelli lasciata intatta. Sebbene il *Bindu* non sia generalmente classificato come un *Chakra*, riveste un ruolo importante nella pratica spirituale, poiché rappresenta una soglia tra la coscienza individuale e stati di consapevolezza più elevati, connessi al *Sahasrara*, il settimo centro energetico posto alla sommità del capo.

### **Chakra**

Il termine *Chakra*, dal sanscrito "ruota" o "cerchio", indica centri sottili di energia presenti nel corpo umano, che fanno da ponte tra la dimensione fisica, mentale e spirituale dell'essere. Secondo la tradizione tantrica, i *Chakra* sono espressioni progressive della coscienza che, manifestandosi attraverso i vari livelli dell'esistenza, culminano nella realtà materiale rappresentata dal *Muladhara*, il *Chakra* radice. L'energia latente chiamata *Kundalini* è descritta come un potenziale spirituale dormiente alla base della colonna vertebrale. Il percorso dello *Yoga* mira al suo risveglio e alla sua risalita attraverso i *Chakra*, riscoprendo così la dimensione sottile e spirituale dell'esistenza.

Poiché i *Chakra* non sono entità fisiche, ma fenomeni energetici e simbolici, non possono essere "dimostrati" scientificamente. La loro descrizione si basa su testi antichi come il *Ṣaṭ-Cakra-Nirūpaṇa* e il *Pādukā-Pañcaka*, sistematizzati e resi accessibili anche in Occidente grazie agli studi di Sir John Woodroffe (Arthur Avalon) nel suo celebre testo *Il Potere del Serpente*. Tuttavia, la complessità teorica di questi testi ha spesso portato a fraintendimenti o a eccessive elaborazioni, come quelle presenti in alcune correnti teosofiche. Nel *Kriya Yoga*, si tende a semplificare l'approccio, concentrandosi sull'esperienza diretta dei *Chakra* attraverso la meditazione e il respiro, evitando teorie astratte.

Nel *Kriya Yoga*, si pone particolare attenzione alla posizione dei *Chakra* lungo l'asse della colonna vertebrale:

*Muladhara* – alla base della colonna vertebrale, in corrispondenza del coccige.

*Swadhisthana* – tra le vertebre lombari inferiori e il sacro.

*Manipura* – all'altezza dell'ombelico, tra la parte bassa delle vertebre dorsali e le prime lombari.

*Anahata* – nella regione del cuore, al centro della colonna vertebrale dorsale.

*Vishuddha* – nella zona della gola, tra le vertebre cervicali e dorsali superiori.

*Ajna* – nella parte centrale del cervello, in connessione con il punto tra le sopracciglia (*Kutastha*) e il midollo allungato.

*Sahasrara* – alla sommità del capo, nella zona della fontanella. Questo centro non è propriamente un *Chakra* come gli altri, ma rappresenta uno stato di coscienza superiore, accessibile solo in condizioni di meditazione profonda e trascendente.

Questi insegnamenti non sono da intendersi come dogmi o verità assolute, ma come **mappe interiori** che guidano il praticante nel proprio cammino di consapevolezza. La loro validità risiede nell'esperienza personale diretta e nel risveglio progressivo della coscienza. È nella pratica silenziosa e costante che queste realtà possono diventare vive e trasformanti.

Alcune tradizioni, inclusi alcuni lignaggi del *Kriya Yoga*, considerano anche i cosiddetti **Chakra Frontali**, ossia i punti corrispondenti alla parte anteriore del corpo:

1. Perineo, 2. Regione genitale, 3. Ombelico, 4. Centro dello sterno, 5. Pomo d'Adamo, 6. Punto tra le sopracciglia

L'idea chiave è che la concentrazione mentale su questi punti anteriori attiva l'energia nei corrispondenti centri posteriori, allineati lungo la colonna vertebrale.

### **Dharana – La concentrazione**

Nel sistema dello Yoga classico di Patanjali, *Dharana* è definita come la concentrazione mentale su un oggetto specifico, fisico o astratto. Nel *Kriya Yoga*, *Dharana* si manifesta come il raccoglimento dell'attenzione verso percezioni interiori sottili: suoni (*Omkar*), luce, o sensazioni di movimento. Questo processo avviene quando la mente è calmata e il respiro rallenta, creando le condizioni per una percezione più profonda.

### **Dhyana – La meditazione profonda**

*Dhyana*, sempre secondo Patanjali, è uno stato di meditazione fluida e continua, in cui la mente è assorbita nell'essenza dell'oggetto della concentrazione. Nel *Kriya Yoga*, *Dhyana* è il naturale proseguimento di *Dharana*: la coscienza, stabilizzandosi sull'esperienza dell'*Omkar*, scivola progressivamente in uno stato di unità interiore che prepara al *Samadhi*, la realizzazione spirituale.

### **Flauto (suono del flauto durante il Kriya Pranayama)**

Durante il *Kriya Pranayama*, si manifesta naturalmente un lieve sibilo nella gola, un suono che diventa più acuto e sottile quando il praticante riesce ad assumere il

*Kechari Mudra*. Questo suono è stato tradizionalmente paragonato al "flauto di Krishna" e descritto dal maestro Lahiri Mahasaya come simile a "quando qualcuno soffia attraverso il buco di una serratura". Questo suono delicato e armonico non è solo piacevole all'udito, ma contribuisce a calmare la mente e a favorire uno stato di raccoglimento profondo. La sua presenza facilita la continuità della pratica, rendendo più naturale e prolungata la respirazione.

### **Granthi – I nodi energetici**

Il termine *Granthi* significa "nodo" e si riferisce a specifici punti lungo la colonna energetica (*Sushumna Nadi*) che ostacolano il libero fluire dell'energia spirituale. Secondo la tradizione, esistono tre *Granthi* principali:

- **Brahma Granthi** presso il *Muladhara Chakra* (base della colonna)
- **Vishnu Granthi** all'altezza del cuore (*Anahata Chakra*)
- **Rudra Granthi** tra le sopracciglia (*Ajna Chakra*)

Questi sono punti in cui si intersecano le tre principali *Nadi*: *Ida*, *Pingala* e *Sushumna*.

Oltre a questi, Lahiri Mahasaya identifica altri due ostacoli significativi: la lingua e l'ombelico, superabili grazie al *Kechari Mudra* e al *Navi Kriya*. Il nodo della lingua è visto come ciò che separa il praticante dal centro superiore del *Sahasrara*. Il nodo dell'ombelico, invece, si collega simbolicamente al trauma originario della separazione fisica alla nascita, attraverso il taglio del cordone ombelicale.

### **Guru – La guida spirituale**

In molte tradizioni spirituali, il ruolo del *Guru* è considerato centrale nel percorso verso la realizzazione del Sé. Il *Guru* è visto non solo come un insegnante, ma come una guida che accompagna il discepolo nel cammino interiore. Le scritture affermano: "*Il Guru è Dio, e Dio è il Guru.*"

Durante l'iniziazione (*Diksha*), il *Guru* trasmette conoscenze e tecniche esoteriche che aprono al discepolo la via verso la trasformazione interiore.

Tuttavia, Lahiri Mahasaya offre una visione più sottile del ruolo del *Guru*. Egli affermava: "*Io non sono il Guru. Non voglio frappormi tra il discepolo e il vero Guru, che è il Divino.*" Preferiva essere visto come uno **specchio**, nel quale il discepolo potesse riconoscere la propria potenziale realizzazione spirituale. Questo approccio suggerisce che il vero Maestro risiede dentro di noi, e la pratica costante del *Kriya Yoga* può rivelarlo.

Sorge quindi una domanda: "Le tecniche del *Kriya* possono funzionare anche al di fuori di un rapporto diretto con un *Guru*?"

Molti praticanti rispondono affermativamente, scegliendo di proseguire il cammino con dedizione anche in assenza di una guida fisica, facendo affidamento su quanto hanno ricevuto e interiorizzato. In questo, fede e ragione possono coesistere armoniosamente.

**Ida** [vedi Nadi]

### **Jalandhara Bandha**

Il *Jalandhara Bandha* è uno dei tre principali "*Bandha*" o "chiusure energetiche" utilizzati nello *Yoga*. Consiste nel flettere il mento verso il petto e mantenere una leggera contrazione nella zona del collo e della gola. Questa tecnica aiuta a regolare il flusso dell'energia sottile e favorisce l'introspezione durante la meditazione o la pratica del pranayama.

**Japa** – La ripetizione sacra

*Japa* è una forma di preghiera o meditazione incentrata sulla ripetizione continua di un *mantra*, spesso il nome di una divinità o una formula sacra. Il termine deriva dalla radice sanscrita *Jap*, che significa "sussurrare" o "ripetere interiormente". Un *mantra* può essere privo di significato concettuale. Nella tradizione vedica, alcuni suoni sono considerati così carichi di potere spirituale da poter trasformare la coscienza stessa. Si dice che un *mantra*, ripetuto con concentrazione, possa attivare le forze latenti nell'essere umano, un po' come la scissione dell'atomo libera energie immense.

L'etimologia del termine *mantra* deriva da *Manas* (mente) e *Tra* (protezione): è dunque uno strumento per proteggere e stabilizzare la mente. La ripetizione può avvenire a voce alta, sussurrata o interiormente. Spesso si usa una *mala* (rosario di 108 o 100 grani) per tenere il conto delle ripetizioni senza distrarre la mente. La pratica del *Japa* può essere svolta in posizione meditativa oppure camminando, a seconda delle preferenze e del contesto. È un metodo semplice ma potente per radicare la mente nel presente e coltivare la connessione con il Divino.

### **Kechari Mudra**

*Kechari Mudra* è una pratica yogica tradizionale che consiste nel posizionare la lingua in modo da toccare una specifica area all'interno del palato. Può essere realizzata in due modalità principali:

- Portando la lingua a contatto con l'ugola, nella parte posteriore del palato molle.
- Infilando delicatamente la lingua nella cavità della faringe nasale, cercando di toccare il setto nasale, se possibile.

Secondo l'insegnamento di Lahiri Mahasaya, questa pratica dovrebbe essere raggiunta in modo naturale, senza ricorrere a metodi invasivi come il taglio del frenulo, ma attraverso esercizi preparatori specifici, come il *Talabya Kriya*.

Il termine *Kechari* può essere tradotto come "colui che si muove nel cielo" o "nello spazio interiore". La pratica è infatti associata a uno stato di interiorizzazione profonda della coscienza paragonato al bi-passare il sistema energetico della mente. *Kechari Mudra* ha l'effetto di modificare il flusso del *Prana* (energia vitale), distogliendolo dal coinvolgimento continuo nei pensieri e

favorendo il **silenzio mentale**. La mente, normalmente agitata e dispersa, viene progressivamente portata alla quiete e all'ascolto interiore. Bi-passando la mente al posto del pensiero discorsivo emerge l'intuizione, più profonda e silenziosa.

Noi non ci rendiamo conto della quantità di energia che dissipiamo quando siamo persi nei nostri pensieri, nei nostri piani. *Kechari* trasforma questo modo pernicioso di consumare tutta la nostra vitalità nel suo opposto. La mente comincia a perdere il suo ruolo dispotico: la "attività interiore" non avviene più per mezzo del processo pensante ma per mezzo dello sviluppo dell'intuizione. Abbinato al *Kriya* è un aiuto sostanziale nel chiarificare le proprie complesse strutture psicologiche.

Un tema spesso associato al *Kechari Mudra* è l'esperienza del cosiddetto "nettare" o *Amrita* – un fluido dal sapore dolce percepito con la punta della lingua, quando questa tocca l'ugola o una particolare prominenza ossea nel palato, al di sotto della ghiandola pituitaria. Secondo la tradizione yogica, attraverso il centro della lingua scorre una *nadi* (canale energetico) che, quando stimolata, invia impulsi sottili all'*Ajna Chakra*, il centro energetico situato nel centro del cervello, associato all'intuizione e alla percezione superiore.

**Kevala Kumbhaka** – Lo stato di assenza del respiro

Il termine *Kevala Kumbhaka* si riferisce a uno stato profondo della pratica yogica in cui il respiro cessa spontaneamente, senza alcuno sforzo volontario. Non si tratta di trattenere il respiro in modo forzato, ma piuttosto di un fenomeno naturale che avviene quando la mente è completamente pacificata e l'energia vitale si interiorizza. In questo stato, la respirazione non è più necessaria nella sua forma ordinaria, poiché il corpo viene sostenuto da un flusso più sottile di energia. La mente si dissolve temporaneamente, permettendo un contatto diretto con uno spazio interiore vasto e silenzioso.

**Kriya Yoga**

*Kriya Yoga* è una disciplina spirituale che utilizza strumenti presenti, in forme diverse, nelle grandi tradizioni mistiche del mondo. Alla sua base c'è la trasformazione del respiro, che da fisico e grossolano diventa via via più sottile, allungato, e infine quasi impercettibile.

Quando ogni movimento interno ed esterno si acquieta, il praticante sperimenta una corrente di energia fresca e rigenerante che attraversa ogni cellula del corpo. È in questo stato che può manifestarsi l'assenza spontanea del respiro, ovvero *Kevala Kumbhaka*.

Questo processo è chiamato anche "*interiorizzazione del respiro*", e si accompagna spesso alla percezione di attraversare una soglia, entrando in uno spazio di vastità e silenzio. Per chi pratica regolarmente, questa condizione può assumere i contorni di un'autentica esperienza spirituale, caratterizzata da una bellezza profonda e trasformativa.

**Kumbhaka** – Il trattenimento del respiro

*Kumbhaka* è uno degli aspetti fondamentali del *Pranayama* (disciplina del

respiro), e si riferisce al trattenimento consapevole del respiro. Secondo molti insegnanti tradizionali, un esercizio di *Pranayama* senza alcuna forma di *Kumbhaka* sarebbe incompleto.

Le antiche scritture descrivono quattro principali tipi di *Kumbhaka*:

1. **Bahir Kumbhaka** (esterna): trattenere il respiro dopo una completa espirazione.
2. **Antar Kumbhaka** (interna): trattenere il respiro dopo un'inspirazione profonda, spesso accompagnata dai tre *Bandha* (chiusure energetiche).
3. **Kumbhaka** nella respirazione alternata: come nella pratica di *Nadi Sodhana*, in cui si inspira da una narice, si trattiene il respiro e si espira dall'altra.
4. **Kevala Kumbhaka**: lo stato più elevato, in cui la respirazione si arresta spontaneamente, senza alcuna forzatura o desiderio di respirare.

Nella pratica del *Kriya Yoga*, questi quattro tipi di *Kumbhaka* sono presenti in modi diversi:

- Il primo tipo si manifesta nelle espirazioni prolungate, che terminano in una calma profonda.
- Il secondo tipo è presente in varie tecniche, come *Yoni Mudra*, *Maha Mudra* e *Thokar*.
- Il terzo è presente nel principio stesso del *respiro alternato*, implicitamente incluso in alcune fasi del *Maha Mudra*, che lavora sul bilanciamento energetico tra i due lati della colonna vertebrale.
- Il quarto tipo, *Kevala Kumbhaka*, rappresenta una delle tappe più significative nella via del *Kriya*, un punto di svolta in cui la pratica trascende il corpo e la mente.

## **Kundalini**

Il termine sanscrito *Kundalini* significa "arrotolata" e si riferisce simbolicamente a un'energia potenziale, rappresentata come un serpente dormiente avvolto su sé stesso alla base della colonna vertebrale, nel centro energetico chiamato *Muladhara Chakra*. Questa immagine esprime bene la natura latente e potente di tale energia, che riposa sotto i livelli ordinari della coscienza in attesa di essere risvegliata.

Secondo molte tradizioni yogiche e spirituali, il risveglio della *Kundalini* può avvenire attraverso una disciplina interiore costante, ma anche come conseguenza di esperienze profonde della vita. Quando si risveglia, l'energia comincia un'ascesa attraverso il canale centrale (*Sushumna Nadi*), attraversando e attivando i vari *Chakra* fino a raggiungere il *Sahasrara* – il centro alla sommità del capo – dove si dice che possa portare stati di beatitudine, consapevolezza espansa o realizzazione spirituale.

Il concetto “*Kundalini*” offre una cornice efficace per comprendere le trasformazioni profonde che possono verificarsi nel percorso spirituale. Molte tradizioni, anche se con linguaggi e simboli diversi, riconoscono l’esistenza di un’energia trasformativa simile, sebbene non sempre ne esponano i dettagli in modo esplicito. Contrariamente a certe rappresentazioni idealizzate, il risveglio della *Kundalini* non si manifesta necessariamente come un’esperienza gradevole o delicata. Può essere intensamente sconvolgente, paragonabile a un’esplosione interiore o a un razzo che attraversa la colonna vertebrale. Durante episodi autentici di risveglio, l’ego può temporaneamente essere messo da parte, lasciando la persona in uno stato di forte vulnerabilità o disorientamento. Tuttavia, se l’individuo è preparato, questo processo viene generalmente assorbito in modo armonioso.

La ricerca forzata di esperienze straordinarie, purtroppo, può portare a pratiche disordinate, sbilanciate o scollegate da un autentico intento spirituale. I testi tradizionali avvertono chiaramente sul rischio di un risveglio prematuro: il corpo, la mente e la coscienza devono essere adeguatamente preparati, attraverso la purificazione, la meditazione e una vita equilibrata. Tuttavia, l’ego può facilmente appropriarsi di questi concetti, inducendo alcuni praticanti a sottovalutare i rischi e a inseguire sensazioni più che trasformazioni interiori autentiche. Nel *Kriya Yoga, Kundalini* non è vista esclusivamente come un’energia localizzata nel Muladhara, ma come la forza vitale sottile che permea tutto il corpo. In questo contesto si preferisce non enfatizzare l’idea del “risveglio” come un evento separato o esotico. Kundalini è semplicemente l’aspetto più puro e sottile della nostra coscienza: non qualcosa da “acquisire”, ma da riconoscere e integrare.

### **Kutastha**

Il *Kutastha Chaitanya*, spesso associato al cosiddetto “terzo occhio”, è considerato il punto di percezione della coscienza immutabile, situato nel centro tra le sopracciglia (*Ajna Chakra*). È attraverso questo “occhio interiore” che molti praticanti riferiscono di percepire forme di luce spirituale durante la meditazione profonda. Il processo meditativo può iniziare con l’osservazione di un buio indistinto, che gradualmente lascia spazio a una tenue luminosità, a bagliori intermittenti o a colori vividi. Alcuni riferiscono di vedere una forma composta da un anello dorato, una zona blu e un punto bianco brillante al centro: questa è una delle rappresentazioni tradizionali dell’“occhio spirituale”.

C’è una connessione sottile tra il Kutastha e il *Muladhara*: ciò che si percepisce nello spazio tra le sopracciglia può essere inteso come la proiezione della porta d’ingresso del canale spinale – il passaggio attraverso il quale l’energia ascende. Alcuni insegnamenti sostengono che la visione stabile di questo centro interiore sia una condizione necessaria per gli stadi più elevati del Kriya; altri affermano che lo stato desiderabile sia una completa calma dell’energia alla base della colonna vertebrale. In sostanza, queste due condizioni sono complementari: visione interiore e stabilità energetica sono due aspetti della medesima

realizzazione.

### **Maha Mudra**

*Maha Mudra* è una tecnica fondamentale nello Hatha Yoga e nel Kriya, che combina una posizione di allungamento (simile a uno stretching controllato) con l'applicazione dei tre principali *Bandha* (chiusure energetiche). Questa pratica, apparentemente semplice, è estremamente efficace per armonizzare il sistema energetico, purificare i canali sottili (*Nadi*) e favorire il flusso dell'energia verso l'alto. Il *Maha Mudra* svolge molteplici funzioni: stimola la colonna vertebrale, tonifica gli organi interni, riequilibra il sistema nervoso e aiuta la mente a concentrarsi. Per questo è spesso considerato una delle tecniche essenziali nel percorso del *Kriya Yoga*.

### **Mahasamadhi**

*Mahasamadhi* è un termine sanscrito che indica l'uscita consapevole dal corpo fisico, generalmente al momento della morte, da parte di chi ha raggiunto uno stato di piena realizzazione spirituale. In questo contesto, la morte non è vista come una fine, ma come un atto finale di unione con l'Assoluto, compiuto con piena coscienza.

Una testimonianza spesso citata è quella di *Swami Pranabananda*, discepolo di Lahiri Mahasaya, che secondo alcune fonti avrebbe lasciato il corpo consapevolmente attraverso una tecnica avanzata del *Kriya Yoga*. Il suo passaggio avvenne senza alcuna violenza sul corpo fisico, in un momento che si dice fosse perfettamente sincronizzato con le leggi del suo karma. Questo porta a interrogarsi: quale fu la procedura attraverso cui riuscì in tale impresa?

Diverse ipotesi sono state avanzate:

Secondo alcuni, *Pranabananda* si servì di una forma avanzata del *Thokar*, ovvero del *Secondo Kriya*. Si ipotizza che fosse in grado di interrompere consapevolmente l'attività cardiaca, dirigendo con grande potenza mentale l'energia vitale fino a disattivare il movimento del cuore. In questa visione, non si tratterebbe di un atto violento, ma di una forma di padronanza profonda sul sistema energetico.

Altri suggeriscono che il *Mahasamadhi* sia stato realizzato esclusivamente attraverso una profonda immersione meditativa nel *Kutastha*, il punto di coscienza spirituale situato tra le sopracciglia. In questo caso, l'uscita dal corpo non sarebbe avvenuta attraverso un'azione fisica, ma tramite un assorbimento totale nella luce della coscienza divina. Le testimonianze indicano che non si notò alcun movimento nel suo corpo o nella sua testa – come in altri casi di grandi maestri che lasciarono il corpo in stato meditativo.

Un'altra interpretazione, più universale, considera il *Mahasamadhi* non come un "trucco esoterico" per morire consapevolmente, ma come l'espressione finale di una lunga familiarità con lo stato di *Samadhi*, ovvero l'assorbimento completo nella coscienza divina. Quando la pace interiore è perfetta e l'attrazione verso la Sorgente Suprema è totale, può innescarsi naturalmente un processo che conduce il cuore a calmarsi e la coscienza a liberarsi dal corpo.

In tutte queste visioni, il punto centrale resta la maturità spirituale e la continuità dello stato meditativo. Il *Mahasamadhi* non è un atto tecnico, ma il coronamento di un lungo cammino di unione con il Sé.

### **Mantra** (vedi Japa)

Il termine *Mantra* si riferisce a una formula sacra – una parola, suono o frase – che, ripetuta con concentrazione (*japa*), ha lo scopo di calmare la mente, elevare la coscienza e risvegliare l'energia spirituale. Ogni mantra ha una vibrazione specifica, che può influenzare profondamente il corpo sottile e il campo mentale di chi lo pratica.

### **Meditazione sui Chakra** (Pranayama mentale)

Nel *Pranayama mentale*, il praticante – chiamato *kriyaban* nella tradizione del Kriya Yoga – dirige consapevolmente la propria attenzione e l'energia vitale (*Prana*) all'interno del corpo, senza più concentrarsi sul respiro fisico. In questa fase avanzata della pratica, il respiro si riduce gradualmente fino quasi a scomparire, mentre la coscienza si focalizza sui centri energetici (*Chakra*) e sulla loro manifestazione interna lungo la colonna vertebrale e nella parte anteriore del corpo.

La mente si sofferma su ogni *Chakra*, percependone sia la componente profonda, localizzata nel midollo spinale, sia la sua corrispondenza frontale, fino a sperimentare una sensazione tangibile di energia sottile che irradia freschezza, vitalità e sostegno dall'interno.

Questa meditazione porta a uno stato di immobilità profonda: il corpo diventa completamente quieto, i movimenti cessano, e la mente si stabilizza in una calma perfetta. Nei momenti più intensi, il respiro si fa così impercettibile da sembrare scomparso, e il praticante ha la chiara consapevolezza di trovarsi al di là della respirazione ordinaria, sostenuto unicamente dal *Prana*.

Questa tecnica non mira semplicemente a “sentire” i *Chakra*, ma a risvegliare in essi un'intelligenza sottile, che permette di trasformare l'intera struttura psico-energetica dell'essere umano. È una meditazione profonda sul Sé, in cui ogni centro diventa un portale verso una dimensione più alta della coscienza.

### **Mula Bandha**

*Mula Bandha*, conosciuta come la "*chiusura alla radice*", è una pratica *yogica* in cui si esercita una delicata contrazione dei muscoli del perineo – la zona tra l'ano e gli organi genitali – accompagnata da una consapevole pressione mentale sulla base della colonna vertebrale. Questa tecnica si distingue dall'*Ashwini 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*. La pratica del *Mula Bandha* è considerata essenziale in molte pratiche *yogiche* per stabilizzare la mente, risvegliare l'energia latente e sostenere la meditazione profonda.

### **Nada Yoga**

*Nada Yoga* è il sentiero dell'unione attraverso il suono interiore. Chiamato anche *Surat Shabda Yoga* in altre tradizioni, si fonda sull'ascolto diretto delle vibrazioni sottili che emergono spontaneamente dalla profondità della coscienza. Non è una pratica intellettuale o simbolica, ma una forma di meditazione esperienziale, aperta a chiunque sia disposto ad ascoltare in silenzio.

Si ritiene che, nel percorso mistico, ogni ricercatore – indipendentemente dal livello di preparazione o dalle convinzioni personali – incontri prima o poi la manifestazione del suono interiore. È un'esperienza universale, accessibile e spesso profondamente appagante anche per chi non conosce appieno la teoria che la sostiene.

Una delle modalità pratiche consiste nel sedersi in una posizione stabile e confortevole, chiudendo delicatamente le orecchie con le dita (come nella posizione *Shanmukhi Mudra*, per esempio, o con i gomiti appoggiati sulle ginocchia). In questo stato, si dirige l'attenzione non verso i suoni esterni, ma verso quelli sottili che emergono dal silenzio interiore. Può essere utile accompagnare questa attenzione con la ripetizione mentale di un mantra scelto, che aiuta a mantenere la mente focalizzata.

Con la pratica costante, l'ascolto si affina. Inizialmente, si possono percepire suoni semplici o fisiologici (come il battito del cuore o il fluire del sangue), ma progressivamente si accede a livelli più sottili: suoni astrali o interiori, descritti tradizionalmente come il ronzio di un calabrone, il suono di un flauto, di un'arpa, di un tamburo, o il mormorio di un tuono lontano.

Questi suoni non sono immaginari: alcuni sono manifestazioni energetiche reali che emergono dal corpo sottile; altri rappresentano vibrazioni ancora più profonde, che trascendono i sensi fisici.

Proseguendo nella pratica, la mente diventa sempre più quieta e sensibile, fino a entrare in risonanza con il *suono primordiale*, noto come *Om*. Questo suono cosmico viene descritto in diverse tradizioni come un flusso continuo, simile a una vibrazione infinita. Lahiri Mahasaya lo paragonava a “molte persone che battono ritmicamente su un grande disco di metallo”, con un suono costante e fluido “come l'olio che cola da un recipiente”.

*Nada Yoga* ci insegna che il suono non è solo un fenomeno fisico, ma un ponte tra la mente e la realtà suprema. Quando l'ascolto diventa puro e silenzioso, si trasforma in visione, presenza e infine unione con ciò che è eterno.

## **Nadi**

Nel sistema dello Yoga, le *nadi* sono canali sottili attraverso i quali scorre l'energia vitale (*Prana*) all'interno del corpo sottile. Sebbene si dica che ne esistano migliaia, tre sono considerati principali:

*Ida*, associata all'energia lunare, di natura ricettiva e intuitiva, scorre lungo il lato sinistro della colonna vertebrale;

*Pingala*, collegata all'energia solare, attiva e dinamica, fluisce sul lato destro;

*Sushumna*, il canale centrale, rappresenta la via dell'equilibrio e dell'integrazione, e si dice conduca alla trascendenza della dualità.

Il corretto fluire dell'energia attraverso questi canali è considerato fondamentale per l'evoluzione interiore e il risveglio spirituale.

## **Nadi Sodhana**

Conosciuto anche come “*respirazione a narici alternate*”, è un esercizio di *Pranayama* mirato alla purificazione delle *nadi*. Pur non appartenendo strettamente alla tradizione del *Kriya Yoga*, viene spesso integrato nella pratica quotidiana per i suoi benefici: calma mentale, equilibrio emotivo e chiarezza interiore. È particolarmente efficace se praticato al mattino, come preparazione alla meditazione o ad altre tecniche più avanzate.

## **Navi Kriya**

Tecnica contemplativa appartenente alle pratiche iniziali del *Kriya Yoga*. Si focalizza sull'ombelico, centro energetico legato alla corrente *Samana*, responsabile dell'equilibrio tra le forze vitali. La pratica consiste nel portare l'attenzione e il respiro in questo punto, dissolvendo gradualmente il ritmo dell'inspirazione e dell'espiazione in uno stato di equilibrio interiore. *Navi Kriya* può essere utilizzata sia come preparazione al *Pranayama*, sia come pratica utile a completarlo.

## **Nei Dan – Tradizione Taoista (Alchimia Interiore)**

L'alchimia interiore, nota in cinese come *Nei Dan*, è una disciplina spirituale e meditativa dell'antica Cina. Essa descrive un processo di trasformazione energetica e consapevolezza molto simile, per struttura e scopo, a quello proposto nel *primo livello del Kriya Yoga*. Le corrispondenze tra le due tradizioni suggeriscono una possibile radice comune o, quantomeno, una convergenza evolutiva nelle tecniche di risveglio interiore. Un approfondimento comparativo è presentato nel Capitolo 12.

## **New Age**

Il termine *New Age* è spesso associato all'idea che il nostro sistema solare sia entrato in una nuova era astrologica, quella dell'Aquario. Al di là di questa origine simbolica, ciò che caratterizza la sensibilità New Age è una crescente percezione di una realtà più ampia, "planetaria", in cui l'umanità sembra muoversi verso una coscienza più unificata.

Questa visione è stata in parte influenzata anche dal lavoro di importanti scienziati, psicologi e ricercatori. Le scoperte della fisica moderna, lo sviluppo delle medicine alternative, l'esplorazione della psiche profonda e della spiritualità sembrano convergere verso un'intuizione comune: l'universo, il corpo, la mente e lo spirito sono profondamente interconnessi.

Nel corso del Novecento, il pensiero umano ha compiuto un notevole passo evolutivo in questa direzione. Vi sono valide ragioni per ritenere che, in futuro, questa fase sarà studiata con lo stesso interesse e rispetto con cui oggi osserviamo epoche come l'Umanesimo, il Rinascimento o l'Illuminismo.

Tuttavia, quando in questo contesto si parla di “manie” New Age, si intende una certa tendenza a usare in modo indiscriminato rimedi alternativi – a volte senza reale discernimento – o ad adottare teorie esoteriche in modo superficiale, privandole della loro profondità originale. È importante distinguere tra intuizioni autentiche e derive ingenuo o commerciali.

### **Omkar**

Il termine *Omkar* si riferisce a *Om*, la vibrazione primordiale, la Realtà Divina che permea e sostiene l'intero universo. Questa vibrazione si manifesta come suono, luce e movimento interiore. In senso più ampio, *Omkar* può indicare qualunque pratica o processo che favorisca il contatto con questa realtà sottile. Nell'ambito dello *Yoga*, tali pratiche aiutano a risvegliare e raffinare la nostra percezione interiore, conducendoci verso una consapevolezza più profonda dell'unità tra l'essere umano e il cosmo.

### **Paravastha**

Il concetto di *Paravastha* è strettamente legato a quello di *Sthir Tattwa*, ovvero la tranquillità interiore. Il termine, introdotto dal maestro Lahiri Mahasaya, descrive uno stato di coscienza che si manifesta come estensione naturale della pratica del *Kriya Yoga*.

Questo stato non è semplicemente pace o gioia, ma qualcosa di più essenziale: una condizione di equilibrio vitale e rigenerante. Fin dalle prime fasi della pratica, è possibile sperimentare momenti di profonda armonia e quiete, che talvolta si estendono ben oltre il tempo della meditazione. Il vero *Paravastha* si stabilizza con anni di pratica disciplinata, quando lo stato di assenza di respiro (*Kevala Kumbhaka*) diventa naturale e familiare. A quel punto, la tranquillità interiore non deve più essere ricercata: essa permane come sottofondo costante della vita quotidiana. In quello stato, si intravedono lampi della libertà finale, che donano forza e lucidità anche nei momenti più difficili dell'esistenza.

**Pingala** – Vedi voce: Nadi

### **Prana**

*Prana* è l'energia vitale che anima ogni essere vivente e collega il corpo alla mente e alla coscienza. Nel sistema dello *Yoga*, il *Prana* è suddiviso in cinque principali correnti (*Vayu*), ognuna delle quali svolge una funzione specifica:

**Prana:** localizzato nel torace, è collegato alla respirazione e all'assimilazione dell'energia.

**Apana:** nell'addome inferiore, presiede ai processi di eliminazione e radicamento.

**Samana:** nella regione dell'ombelico, equilibra e armonizza le energie.

**Udana:** nella testa e nella gola, sostiene l'espressione, la consapevolezza e la crescita spirituale.

**Vyana:** diffusa in tutto il corpo (arti inclusi), regola la circolazione e la coordinazione generale.

Sebbene il termine *Prana* venga talvolta usato sia per indicare l'energia in senso generale che una delle sue specifiche manifestazioni, il contesto ne chiarisce sempre il significato.

Nelle fasi iniziali del *Kriya Pranayama*, l'attenzione è principalmente rivolta a Prana, Apana e Samana. Con l'uso di tecniche come lo *Shambhavi Mudra* o durante il *Pranayama mentale*, si entra in contatto con *Udana*. Tecniche come il *Maha Mudra*, e in particolare l'esperienza dello stato di sospensione del respiro, rivelano gradualmente la qualità sottile e rigenerante di *Vyana*.

## **Pranayama**

Il termine *Pranayama* è composto da due parole sanscrite: *Prana*, che indica la forza vitale o energia sottile che permea l'universo e sostiene tutte le forme di vita, e *Ayama* (espansione) o *Yama* (controllo). In base a queste radici, *Pranayama* può essere interpretato sia come "espansione del *Prana*" sia come "controllo del *Prana*". Entrambe le accezioni sono valide e si completano a vicenda: attraverso specifiche tecniche respiratorie, il praticante impara a regolare e amplificare il flusso dell'energia vitale nel corpo e nella mente.

Lo scopo del *Pranayama* non si esaurisce nella regolazione del respiro. Si tratta di una disciplina che prepara il sistema psicofisico alla meditazione profonda, armonizzando i processi vitali e risvegliando gradualmente la percezione della dimensione interiore. Anche le pratiche di base del *Pranayama*, pur non comportando necessariamente una percezione diretta dell'energia lungo la spina dorsale, possono portare a esperienze intense e trasformative. Alcuni praticanti riferiscono sensazioni di flusso energetico che percorre il corpo lungo l'asse centrale. Tali esperienze possono rappresentare un primo contatto autentico con la realtà spirituale, suscitando una motivazione sincera alla pratica interiore.

Nel *Kriya Pranayama*, la respirazione viene consapevolmente coordinata con l'attenzione interiore, che si muove lungo la colonna vertebrale. Il respiro è lento e profondo, mentre la coscienza attraversa i sei *Chakra* principali, accompagnando il movimento dell'energia vitale. Approfondendo la pratica, l'energia fluisce nel canale centrale (*Sushumna Nadi*), e nei livelli più avanzati può sostenere lo stato interiore anche in assenza di respiro fisico. Quando ciò avviene in modo stabile e naturale, si considera che il *Pranayama* abbia raggiunto il suo scopo più elevato: l'unificazione della coscienza con la

dimensione spirituale più profonda.

### **Samadhi**

Nell'*Ashtanga Yoga* di Patanjali *Samadhi* è l'ultimo e più elevato stato, in cui colui che medita diviene completamente uno con l'oggetto della sua contemplazione. Dopo aver sviluppato concentrazione (*Dharana*) e meditazione stabile (*Dhyana*), il praticante può sperimentare il *Samadhi* come uno stato di assorbimento profondo, privo di dualità.

Tuttavia, il *Samadhi* va oltre la semplice perfezione della meditazione. È un'esperienza che trascende la mente ordinaria, simile a una sospensione dei sensi e dell'ego, a volte paragonata a una "morte mistica" che avviene senza trauma e che, anzi, è colma di beatitudine e chiarezza.

Durante il *Samadhi*, la coscienza accede a un livello superiore di percezione, in cui le strutture ordinarie del pensiero vengono superate. Quando questa consapevolezza si reintegra nella vita quotidiana, ogni aspetto dell'esistenza viene trasformato. L'esperienza diretta del *Samadhi* rappresenta una delle realizzazioni più autentiche e profonde del percorso spirituale, e offre una base solida per vivere in modo etico, centrato e armonioso.

### **Sikhismo**

Il *Sikhismo* è una religione monoteista fondata nel XV secolo in India da *Guru Nanak*, e sviluppata dai nove *Guru* successivi. È attualmente la quinta religione organizzata più diffusa al mondo. Una delle sue caratteristiche distintive è la visione di Dio come realtà non antropomorfica: il Divino non viene rappresentato con forma umana, ma piuttosto come Essere universale, impersonale e onnipresente.

In questa prospettiva, Dio può essere compreso come coincidente con l'Universo stesso o come Coscienza che permea tutta la creazione. Il *Sikhismo* promuove una vita spirituale attiva, in cui la meditazione sul Nome divino (*Naam*), il servizio disinteressato e la giustizia sociale si integrano in una pratica quotidiana di profonda devozione.

### **Sushumna**

La *Sushumna Nadi* è il canale energetico centrale secondo la tradizione *yogica*. Scorre lungo l'asse della colonna vertebrale, tra il *Muladhara* (*Chakra* della radice) e il *Sahasrara* (*Chakra* della corona). È attraverso questo canale che l'energia spirituale (*Kundalini*) si dice risalga durante le pratiche meditative più profonde.

### **Talabya Kriya**

Il *Talabya Kriya* è un esercizio specifico per l'allungamento della lingua e del frenulo, praticato come preparazione al *Kechari Mudra* – una tecnica avanzata in cui la lingua viene portata verso la cavità nasale. Questo esercizio ha un effetto stabilizzante e calmante sulla mente e sui pensieri. Anche quando il *Kechari Mudra* è pienamente realizzato, la pratica del *Talabya Kriya* continua a essere utile qualora si senta la necessità di ristabilire in modo rapido lo stato di

concentrazione e calma interiore.

### **Thokar**

*Thokar* è una tecnica del *Kriya Yoga* in cui il *Prana* viene diretto consapevolmente verso specifici *Chakra* tramite un particolare movimento della testa, accompagnato dalla visualizzazione. Studi comparati suggeriscono che questa pratica abbia analogie con il *Dhikr* dei mistici *Sufi*, un insieme di tecniche devozionali volte alla presenza consapevole e alla connessione con il divino. Il *Thokar*, secondo gli insegnamenti di Lahiri Mahasaya, rappresenta una sintesi raffinata di tecniche spirituali che attraversano culture e tradizioni.

### **Tribhangamurari**

Nella tradizione del *Kriya Yoga*, viene descritto un percorso interiore chiamato *Tribhangamurari* (dal sanscrito: “la forma a tre curve”). Questa traiettoria sottile può essere percepita nella meditazione profonda, in particolare dopo la pratica del *Kriya Pranayama*.

Lahiri Mahasaya raffigurò con grande precisione questa forma. Il percorso inizia nel punto chiamato *Bindu*, sale leggermente verso sinistra prima di scendere sul lato destro del corpo. A un certo punto della schiena, curva nuovamente verso sinistra attraversando la regione del cuore dove si trova il cosiddetto “*nodo di Vishnu*” e infine discende verso la zona del coccige, in direzione del “*nodo di Brahma*”.

### **Tummo**

*Tummo* è una pratica proveniente dalla tradizione tibetana, distinta dal lignaggio di Lahiri Mahasaya, ma profondamente efficace nel lavoro interiore. Essa si basa sull'attivazione consapevole del centro energetico chiamato *Dantian*, situato nella regione addominale. Attraverso l'intensificazione della presenza mentale in questa zona, *Tummo* produce un profondo stato di calma e stabilità nel sistema psico-fisico. Con una pratica regolare, può condurre a stati di assorbimento meditativo. Questa tecnica dimostra come il corpo possa essere utilizzato come strumento diretto per la trasformazione della coscienza.

### **Uddiyana Bandha**

*Uddiyana Bandha*, nota anche come la "serratura addominale", è una tecnica *yogica* tradizionalmente eseguita dopo l'espirazione. Nel contesto del *Kriya Yoga* può essere utilizzata anche durante la inspirazione, in particolare durante tecniche come *Maha Mudra*, *Navi Kriya* e *Yoni Mudra*.

Per eseguirla mentre il respiro rimane fuori, si può accompagnare all'uso parziale di *Jalandhara Bandha* (chiusura della gola). Precisamente: si simula un'inspirazione senza lasciar entrare aria, mentre si ritrae l'addome verso l'interno. Nella versione che prevede l'inspirazione, si mantiene una lieve contrazione addominale per aumentare la percezione dell'energia nel *Manipura Chakra*. Questa pratica agisce in modo potente sul sistema energetico, stimolando vitalità e centratura interiore.

## **Yama e Niyama**

Nel sistema degli *Ashtanga Yoga* (gli otto stadi dello Yoga), i principi etici di *Yama* (astensioni) e *Niyama* (osservanze) sono le fondamenta del percorso spirituale.

**Yama** include: non violenza (*ahimsa*), veracità (*satya*), non rubare (*asteya*), continenza (*brahmacharya*) e non possessività (*aparigraha*).

**Niyama** comprende: purezza (*shaucha*), contentezza (*santosh*), disciplina (*tapas*), studio del Sé (*svadhyaya*) e devozione al Divino (*Ishvarapranidhana*).

In alcune tradizioni, questi precetti sono richiesti come prerequisiti per ricevere l'iniziazione. Tuttavia, un approccio alternativo – e non meno valido – considera *Yama* e *Niyama* come frutti che maturano naturalmente attraverso una pratica meditativa autentica. La trasformazione etica, in questa prospettiva, nasce dall'esperienza diretta, non dall'adesione forzata a regole. Concetti come "studio del Sé" o "non attaccamento" possono essere inizialmente astratti. È con la pratica sincera e continuativa che queste qualità emergono spontaneamente, diventando reali nella vita quotidiana.

## **Yoga Sutra di Patanjali**

Gli *Yoga Sutra* di Patanjali costituiscono uno dei testi fondamentali della filosofia yogica. Composto da 195 aforismi, il testo offre una sintesi profonda delle pratiche meditative e dell'analisi della mente, ed è considerato la base teorica del *Raja Yoga*.

Il percorso delineato è quello dell'*Ashtanga Yoga*, che comprende le otto parti: *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*.

Le prime cinque stabiliscono le basi etiche, fisiche ed energetiche; le ultime tre guidano la mente verso la concentrazione, la meditazione e infine l'unione estatica con il Sé. Il testo esplora anche concetti come *Karma*, *Samskara* (impressioni mentali) e *Purusha* (la coscienza pura).

Pur essendo a volte chiamato "il padre dello Yoga", Patanjali è più propriamente colui che ha creato una sintesi delle tradizioni yogiche preesistenti. La sua opera riesce a equilibrare spiritualità e razionalità, teismo e non-teismo, senza dogmatismi. La pratica è al centro del suo insegnamento, e l'aspirazione più alta è rivolta verso *Ishvara*, il principio divino, attraverso la meditazione sul suono sacro *Om*.

## **Yoni Mudra**

*Yoni Mudra* è considerata una delle tecniche più elevate nel sentiero del Kriya Yoga. Il suo scopo è dirigere l'energia vitale verso il *Kutastha* (il punto tra le sopracciglia), luogo simbolico dell'origine e del ritorno della coscienza individuale.

La tecnica prevede la chiusura sensoriale attraverso i gesti delle mani, l'acquietamento del respiro e il mantenimento dell'attenzione interiore. Se

eseguita in uno stato di profondo rilassamento, può generare un'esperienza estatica intensa, diffusa in tutto l'essere. Esistono variazioni tra le scuole: alcune enfatizzano la percezione della luce interiore, altre si concentrano sul silenzio mentale o sull'attivazione dei *Chakra* attraverso la visualizzazione. In ogni caso, la direzione è sempre quella del ritorno alla sorgente interiore.

Il nome *Yoni* (che significa "utero") allude al ritiro completo dei sensi dal mondo esterno: come un bambino nel grembo materno, il praticante è completamente rivolto verso l'interno.