

LA PRATICA DEL KRIYA YOGA



www.spazioazzurro.net

INDICE

DISCLAMER.....	3
COME UTILIZZARE QUESTO MANUALE	3
PREMESSA.....	3
CHE COS'E' IL KRIYA	4
COME INDIVIDUARE I CHAKRA	6
TECNICHE DI BASE.....	11
TALAVYA KRIYA	11
COME ESEGUIRE IL TALAVYA KRIYA	11
KECHARI MUDRA	13
CONSIDERAZIONI SUL KECHARI MUDRA	14
MAHA MUDRA.....	17
ESECUZIONE DEL MAHA MUDRA.....	17
CONSIDERAZIONI SUL MAHA MUDRA	18
TECNICA DELL'OM SUI CHAKRA.....	20
PRANAYAMA	21
PRANAYAMA DI BASE	21
CONSIDERAZIONI SUL PRANAYAMA DI BASE.....	22
PROGRESSI E PERFEZIONAMENTO DEL PRANAYAMA	23
PRANAYAMA COL KECHARI MUDRA.....	24
SHAMBHAVI MUDRA.....	25
PARAVASTHA	26
JYOTI MUDRA	28
ROUTINE COMPLETA	29
YAMA E NYAMA	30
LETTURE ISPIRANTI	31

DISCLAMER

Quelle descritte in questo manuale sono tecniche psicofisiche estremamente potenti. La loro pratica non è esente da rischi legati all'abuso. Si consiglia pertanto di attenersi scrupolosamente alle dosi consigliate. Chiunque sia affetto da malattie cardiache o dell'apparato respiratorio dovrebbe consultare il proprio medico di base prima di intraprendere l'esecuzione delle tecniche. Si declina ogni responsabilità circa eventuali disagi che potrebbero incorrere da un utilizzo improprio dei metodi esposti in questo manuale.

COME UTILIZZARE QUESTO MANUALE

Questo manuale è stato scritto in uno stile sintetico e schematico al fine di agevolare al massimo l'apprendimento. Prima di passare alla pratica è consigliabile leggere attentamente almeno tre volte l'intero libro in modo da avere un chiaro quadro di insieme.

PREMESSA

Il Kriya Yoga è un dono di Dio all'umanità, pertanto la paternità (e l'eventuale Copyright) dei metodi qui esposti appartiene a Dio e a Dio soltanto. Chiunque lo desideri può divulgare liberamente quest'opera.

Hari OM! OM è tutto questo. Segue infatti una chiara spiegazione: ciò che è passato, presente e futuro è realmente OM. E ciò che oltrepassa questa triplicità temporale, in verità, è sempre OM.

Mandukya Upanishad

CHE COS'E' IL KRIYA

E' un sentiero spirituale. Una serie di tecniche psicofisiche per giungere in breve tempo all'esperienza diretta del Divino. Questa è la definizione del Kriya. Altre accezioni possono tranquillamente ritenersi illegittime o fuorvianti.

Lo scopo del Kriya è di squarciare, con opportuni mezzi, il velo dell'illusione (*maya*) e conseguire la realizzazione del Sé, la Verità ultima.

Queste tecniche sono state divulgate per la prima volta, in maniera totalmente svincolata da qualsiasi settarismo, da Lahiri Mahashaya (1828 – 1895): lo straordinario Maestro indiano di indiscussa santità il quale avrebbe ricevuto la missione di divulgare il Kriya direttamente da un Avatar (incarnazione divina).

Sull'origine del Kriya, e di come sia giunto tra noi, vi sono indubbiamente parecchie leggende e miti; l'unica cosa certa è che il Kriya è un dono di Dio all'umanità. Un dono per tutti. Chi è spiritualmente pronto per apprezzarlo godrà subito dei Suoi

immensi benefici. Chi non è ancora pronto lo sarà in una vita futura.

Per approfondire la storia del Kriya e dei Suoi Maestri consulta l'elenco di letture consigliate nel paragrafo "LETTURE ISPIRANTI" al fondo di questo libro.

COME INDIVIDUARE I CHAKRA

I Chakra sono piccoli organi sottili di natura astrale dislocati entro la spina dorsale e il cervello. Sono i capisaldi dell'evoluzione spirituale, lavorando opportunamente sui chakra e la loro energia si arriva gradualmente e senza alcun pericolo al risveglio della Coscienza Divina e alla realizzazione del Sé.

A coloro che iniziano questo cammino è consigliato di attenersi scrupolosamente agli insegnamenti originali contenuti in questa guida evitando di confondere la mente con la mastodontica quantità di materiale letterario sullo Yoga, spesso fuorviante e appesantito di inutili fronzoli, che circola in rete e nelle librerie.

Il Kriya è una disciplina semplice e alla portata di tutti coloro che sono animati da sincero spirito di ricerca e devozione verso Dio l'unico Vero, Grande Maestro. E' una pratica naturale che anche in dosi piccolissime porta immensi benefici nella vita di tutti coloro che ne seguono i principi e le tecniche. Colui che pratica il Kriya Yoga viene definito *Kriyaban* e da qui in avanti utilizzeremo questo termine.

Per prima cosa dobbiamo imparare a visualizzare e/o percepire la spina dorsale come un tubo vuoto (*Nadi Sushumna*) che parte dal coccige e si immette nel cervello. Con l'abitudine riusciremo a percepire la spina dorsale divisa idealmente in 5 parti (Fig. 1).

Il primo Chakra si chiama *Muladhar* e si trova in corrispondenza del coccige proprio nel punto terminale della colonna vertebrale; il secondo, detto *Swadhisthana* si trova presso la prima vertebra

lombare all'altezza dell'osso sacro. Il terzo Chakra, il *Manipura*, si trova sempre nella regione lombare all'altezza dell'ombelico. I primi tre Chakra possono essere considerati equidistanti fra di loro.

L'*Anahata* è il quarto Chakra e si trova all'altezza del cuore nella zona dorsale. Può essere facilmente individuato avvicinando le scapole e concentrandosi nel mezzo dove i muscoli sono contratti. Il quinto Chakra, detto *Vishuddha*, è nel punto dove il collo si unisce alle spalle esattamente sopra la settima vertebra cervicale.

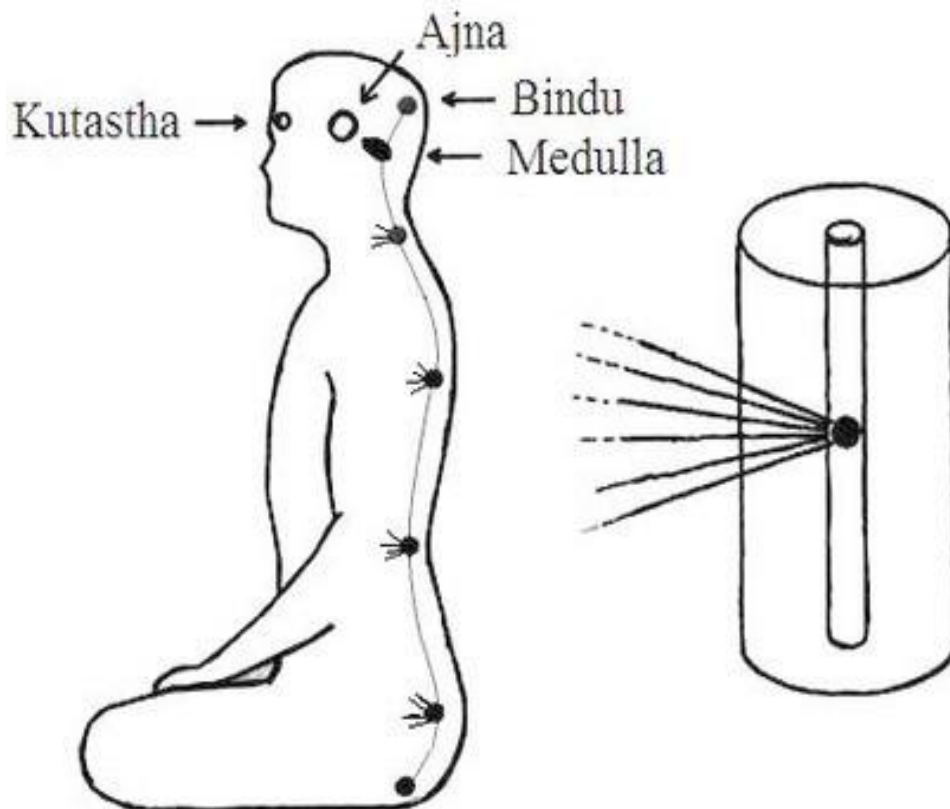


FIG. 1

All'inizio il Kriyaban deve affidarsi all'intuito per sentire i vari Chakra. Poi col tempo sarà in grado di sperimentarli sotto forma di sottili stati di coscienza. Per individuare il sesto Chakra, *Ajna*, immaginiamo di unire con una linea curva il bulbo rachideo (medulla) al punto tra le sopracciglia (terzo occhio). Il sesto Chakra, che va immaginato come avente la forma di un piccolo dorso di tartaruga, si trova su questa linea esattamente a metà strada. Il punto tra le sopracciglia chiamato *Kutashta* (o terzo occhio) è un riflesso di questo Chakra.

Concentrando l'attenzione sull'*Ajna* o sul terzo occhio, che ne è il riflesso, anche il principiante può sperimentare facilmente un piacevole senso di tranquillità. Qui è bene fare una precisazione: concentrarsi sul terzo occhio non significa forzare gli occhi verso l'alto come a cercare di scorgerlo fisicamente. Molti Maestri sono soliti prendere bonariamente in giro quegli yogi affetti da strabismo provocato da questa inutile abitudine. Quando ci si concentra nel punto fra le sopracciglia, gli occhi vanno tenuti chiusi e lo sguardo deve mirare a un generico punto collocato idealmente all'infinito; in poche parole gli occhi vanno tenuti rilassati e non forzati verso l'alto.

Un'altra precisazione che ritengo opportuno fare è che nel Kriya la fretta è un ostacolo che ritarda parecchio l'evoluzione. Spesso il principiante, nella foga di sperimentare risultati e sensazioni in breve tempo, si impone delle forzature inutili che possono realmente rendere vano tutto il lavoro.

Praticate il Kriya con semplicità, pazienza e spirito disinteressato senza curarvi dei risultati. Il detto "*Il Signore paga tardi ma paga forte*", molto diffuso nella tradizione cristiana, è quanto mai veritiero quando si tratta di percorrere dei cammini di evoluzione spirituale come il Kriya.

Nella fase finale del Kriya, dove il respiro si calma fino quasi a scomparire, coscienza ed energia si ritirano nel settimo Chakra: il *Sahasrara*. Questo è diverso dagli altri Chakra, si tratta infatti di una realtà superiore e non è possibile concentrarsi su di esso come sugli altri. Ci si arriva col tempo attraverso la porta del Kutashta.

Per divenire consapevoli dei vari Chakra non è necessario forzare l'immaginazione ed è molto importante considerare la differenza con la quale i Chakra vengono percepiti, durante l'esecuzione delle tecniche Kriya, a seconda che uno si stia focalizzando su di essi partendo dal *Muladhar* e salendo lungo la spina dorsale (come avviene durante l'inspirazione del *Pranayama*) o cominciando da *Ajna* e scendendo (come avviene durante l'espiazione del *Pranayama*). I primi sei *Chakra* possiedono una natura duale.

Quando la consapevolezza sale lungo la spina dorsale, essi sono percepiti come piccole "luci" che illuminano il tubo cavo visualizzato entro la colonna spinale. Quando la consapevolezza scende lungo la spina dorsale, essi sono percepiti come organi che distribuiscono energia nel corpo. In altre parole, durante la discesa della consapevolezza, uno sperimenta l'energia di

ciascun *Chakra* sotto forma di onde luminose che si dipartono dalla sua sede entro la spina dorsale e si irradiano, ravvivando così quella parte del corpo che si trova davanti a loro.

TECNICHE DI BASE

Iniziamo ad analizzare nel dettaglio le tecniche vere e proprie del Kriya. La pratica di esse è consigliata alla mattina prima di colazione, a mezzogiorno prima di pranzo, al pomeriggio tardi intorno alle 18 e alla sera prima di coricarsi ad almeno due ore dopo la cena. Una routine completa comprendente tutte le tecniche andrebbe fatta tutte le sere prima di coricarsi.

TALAVYA KRIYA

Detto anche *Talabya*. Tutta la tecnica si basa sullo “stretching” del frenulo della lingua. Il frenulo è quel sottile lembo di pelle che unisce la parte sottostante della lingua al basamento della cavità orale. L'esecuzione de Talavya crea un distinto effetto calmante sui pensieri e quindi, pur essendo tale tecnica considerata preparatoria alla messa in atto del Kechari Mudra, non dovrebbe mai essere abbandonata. I suoi effetti possono essere notati chiaramente anche dai principianti fin dalle prime esecuzioni.

I motivi per cui lo stretching del frenulo abbia un effetto calmante sui pensieri inutili sono ancora misteriosi. Rimane comunque il fatto che il Talavya, nella sua semplicità, è una tecnica straordinaria che funziona ed è questo che a noi interessa!

COME ESEGUIRE IL TALAVYA KRIYA

Chiudiamo la bocca tenendo a contatto fra loro le arcate dentarie superiore e inferiore. La lingua è rilassata e con la punta tocca il

lato interno dell'arcata superiore dei denti. A questo punto premiamo il corpo della lingua contro il palato superiore in modo da creare un effetto ventosa. Avendo così fatto aderire la lingua al palato, abbassiamo lentamente la mascella inferiore per allungare il frenulo. L'effetto di stiramento deve essere percepito distintamente (fig. 2). La lingua, che per alcuni istanti è rimasta premuta contro il palato superiore, si libera e ritorna a scendere nella sua posizione naturale con uno schiocco. Immediatamente dopo spingiamo la lingua fuori dalla bocca puntandola verso il mento e, rapidamente, la ritraiamo in bocca.

Per un principiante è consigliabile eseguire questa procedura non più di 10 volte al giorno in modo da evitare un eccessivo affaticamento del frenulo. Dopo qualche giorno si può cominciare ad aumentare gradualmente le ripetizioni fino ad arrivare a 50. La procedura comprendente 50 ripetizioni richiede in tutto 2-3 minuti per essere completata.

Spesso si rischia di praticare il Talavya in modo sbagliato in quanto molti hanno la tendenza a volgere la lingua indietro o a tenerla verticale e questo annulla completamente l'effetto. E' molto importante che la punta della lingua, prima di essere premuta contro il palato superiore, tocchi il lato interno dell'arcata superiore dei denti!

KECHARI MUDRA

Dopo alcuni mesi di pratica costante del Talavya Kriya possiamo cominciare a cimentarci nella pratica del Kechari Mudra. Questo consiste nell'inserire delicatamente la lingua nella cavità della faringe nasale (fig. 3)



Fig. 2

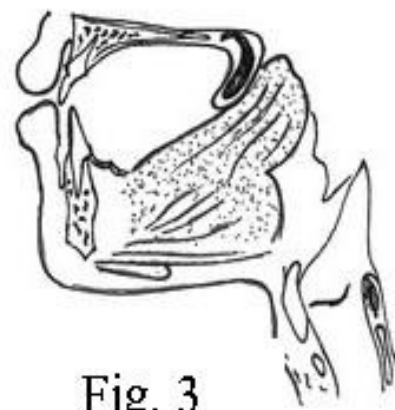


Fig. 3

Quando il frenulo, grazie alla pratica del Talavya, ha raggiunto l'elasticità necessaria, l'inserimento della lingua nel faringe lo raggiungiamo innanzitutto con l'aiuto di una o due dita che spingono la lingua vicino alla sua base in modo che la punta tocchi l'ugola. Le dita devono essere ovviamente ben pulite! A questo punto spingiamo la lingua ulteriormente indietro in modo che la sua punta scivoli oltre il palato molle oltrepassando l'ugola. In questo modo la punta della lingua può infilarsi nel faringe nasale. Dopo qualche settimana sarà possibile effettuare la procedura senza aiutarsi con le dita. Allora si potranno praticare le tecniche con la lingua mantenuta stabile in quella posizione.

In attesa di riuscire ad eseguire correttamente il Kechari Mudra, possiamo comunque praticare le altre tecniche semplicemente tenendo la lingua rivolta all'indietro.

Ad ogni modo occorre tenere presente che il Kechari è estremamente importante nel quadro delle tecniche Kriya e praticarlo risulta di immenso beneficio.

CONSIDERAZIONI SUL KECHARI MUDRA

Per verificare se si è pronti al Kechari, è sufficiente controllare se si è in grado di toccarsi l'ugola con la punta della lingua. Se ciò avviene ci aiuteremo prima con le dita come specificato nel paragrafo precedente. Dopo un po' di pratica, rimuovendo le dita, la lingua rimarrà dolcemente intrappolata in quella posizione e sarà comunque molto facile farla tornare alla sua posizione

normale. La punta della lingua rimarrà trattenuta grazie all'elasticità del palato molle (la parte di palato da cui pende l'ugola) e riuscirà a penetrare per circa un centimetro nel faringe creando una specie di uncino che le impedirà di scivolare fuori a meno che non siamo noi a riportarla nella sua posizione rilassata.

Ottenuto ciò la parte più difficile può considerarsi superata e potremo cominciare ad eseguire qualche Pranayama con la lingua in quella posizione.

All'inizio potrebbe insorgere qualche piccolo inconveniente come la necessità di deglutire frequentemente, aumento della salivazione, lieve bruciore dell'ugola o perdita della posizione con la lingua che scivola spontaneamente fuori dal faringe. Si tratta comunque di inconvenienti del tutto naturali che con qualche giorno di pratica costante verranno superati.

Molti hanno una certa paura ad eseguire il Kechari perché temono di non riuscire più a respirare con la lingua infilata nella cavità faringea. Si tratta di una paura naturale ma assolutamente infondata in quanto anche con la lingua inserita rimane comunque spazio più che sufficiente per la respirazione ed è assolutamente impossibile che la lingua possa rimanere, per così dire, "incastrata" dentro. In qualsiasi momento possiamo farla uscire facilissimamente e questo grazie all'elasticità sua e del palato molle.

Dopo alcuni mesi di pratica costante saremo in grado di perfezionare ulteriormente il Kechari Mudra.

Col tempo infatti, la lingua riesce a penetrare sempre più in profondità nella cavità nasale arrivando a toccare una zona di tessuto soffice che la tradizione Kriya descrive come un specie di “ugola sopra l'ugola”. Questa zona è caratterizzata da una secrezione dal sapore dolce: quando la lingua giungerà a toccarla vi si posizionerà facilmente.

Il termine *Kechari* significa letteralmente “volare nel cielo” e non esistono parole per descrivere l'importanza di questa tecnica nel cammino dell'evoluzione spirituale, gli stati di coscienza e le sensazioni a cui si giunge praticandola.

Questo Mudra agisce come una specie di ponte elettrico creando un circuito energetico particolare. In pratica, con il Kechari, riusciamo ad accedere direttamente alle riserve di energia dei Chakra superiori e, contemporaneamente, bypassiamo il cosiddetto “nodo della lingua” che in condizioni normali sottrae energia vitale con il tumulto dei pensieri inutili.

Una calma e un senso di contentezza indescrivibili invadono il nostro essere durante e dopo la pratica del Kechari Mudra. Alcuni Yogi riescono addirittura ad arrivare al Samadhi praticando solo il Kechari durante la meditazione.

MAHA MUDRA

Questa è una delle tecniche base del Kriya Yoga. Si tratta di un movimento fisico ben preciso abbinato ad un esercizio di respirazione. Il Maha Mudra deve sempre precedere l'esecuzione del Pranayama e alcuni Kriyaban esperti consigliano di praticarlo anche dopo al fine di espandere uniformemente in tutto il corpo l'energia sprigionata dal Pranayama.

Grazie alla pratica del Maha Mudra, il Prana localizzato nella colonna vertebrale, viene innalzato fino al cervello dove produce un notevole effetto vitalizzante sincronizzando i due emisferi cerebrali. Si ottiene una bellissima sensazione di euforia e ottimismo.

ESECUZIONE DEL MAHA MUDRA

Per eseguire correttamente il Maha Mudra, pieghiamo la gamba sinistra portando il piede sinistro sotto il corpo. In pratica ci “sediamo” sopra il piede sinistro facendo in modo che il tallone sia posizionato esattamente sotto al perineo esercitando una certa pressione su di esso. Questa pressione ha il compito di stimolare la consapevolezza del primo Chakra, il *Muladhar*, nella regione coccigea. La gamba destra la terremo invece distesa in avanti con il piede destro in posizione verticale.

Con una profonda inspirazione solleviamo l'energia, attraverso il tubo cerebrospinale, dal *Muladhar* fino al centro della testa

(*Ajna Chakra*). Chi lo desidera può visualizzare mentalmente l'energia che sale lungo la colonna vertebrale.

Trattenendo il respiro ci pieghiamo lentamente e delicatamente in avanti in modo da riuscire, con le braccia distese e le mani intrecciate, ad afferrare l'alluce del piede destro. In questa posizione premiamo leggermente (senza forzare!) il mento contro il petto e, continuando a trattenere il respiro, cantiamo mentalmente *OM* nel *Kutastha* (Terzo Occhio) da 6 a 12 volte.

Sempre trattenendo il respiro, torniamo nella posizione iniziale e, mentre facciamo una lunga espirazione, visualizziamo l'energia tiepida che scende dall' *Ajna Chakra* fino al *Muladhara*.

Questa procedura va quindi ripetuta simmetricamente cioè con il piede destro sotto il perineo e poi con entrambe le gambe distese. Quando la eseguiamo con entrambe le gambe distese la mano destra afferrerà l'alluce destro e la mano sinistra l'alluce sinistro. Questo ciclo di tre procedure costituisce un Maha Mudra. Prima del Pranayama eseguiamo tre Maha Mudra.

CONSIDERAZIONI SUL MAHA MUDRA

E' importantissimo, durante l'esecuzione del Maha Mudra, non provare dolore fisico! Capita spesso che, quando si esegue il Maha Mudra per le prime volte, si provi dolore a tenere le gambe distese. E' anche questo un inconveniente assolutamente naturale. In questo caso pieghiamo il ginocchio quel tanto che basta per eseguire la procedura comodamente e senza sforzo o

dolore. Col tempo e la pratica verrà via via naturale tenere le gambe completamente distese senza provare disagio.

E' consigliabile praticare il Maha Mudra su un materassino o su un letto in modo da non farsi male durante l'esecuzione dei movimenti.

Vorrei infine mettere in guardia il principiante dalla "tentazione" di omettere il Maha Mudra prima del Pranayama. Sarebbe un grave errore tralasciare l'esecuzione di almeno tre Maha Mudra prima del Pranayama. Si corre il rischio di rendere inutile la pratica del Pranayama stesso.

Molti Maestri considerano infatti il Maha Mudra la pratica più utile di tutto il Kriya Yoga, sufficiente di per sé ad ottenere esperienze fantastiche. Consigliano di arrivare a praticare 144 Maha Mudra al giorno divisi in due sessioni da 72 ciascuno. E' ovvio che questa mèta va raggiunta molto ma molto gradualmente!

TECNICA DELL'OM SUI CHAKRA

Anche questa tecnica andrebbe sempre eseguita prima di iniziare il Pranayama in quanto sviluppa la consapevolezza dei Chakra.

Durante l'esecuzione della tecnica Om non ci si deve curare del respiro. Iniziamo col *Muladhar* (il primo Chakra) e vi cantiamo il *Mantra* "Om" concentrandoci su di esso; poi facciamo lo stesso con il secondo *Chakra* e così via fino al *Chakra* cervicale *Vishuddha* e infine *Bindu*. Mentre la consapevolezza si concentra su ciascun Chakra dobbiamo fare del nostro meglio per intuirne l'esistenza e il nucleo centrale luminoso.

Poi facciamo il percorso inverso scendendo fino al *Muladhar* sempre cantando Om in ciascun Chakra. Durante la discesa dobbiamo concentrarci sulla sottile radiazione dei Chakra. Una salita e una discesa costituiscono un ciclo.

Si fanno da sei a dodici di questi cicli. È opportuno, nei primi tre cicli, cantare il *Mantra* a voce, in tutti gli altri si può continuare a dirlo a voce oppure mentalmente.

PRANAYAMA

Il Pranayama è la tecnica più importante del Kriya Yoga. Attraverso di esso si crea una corrente magnetica lungo la spina dorsale che porta ad una rapida evoluzione spirituale. I cosiddetti “Respiri Kriya” costituiscono la pratica del Pranayama. Ogni respiro Kriya ben eseguito equivale a un mese lunare di evoluzione spirituale. 12-14 Respiri Kriya ben eseguiti ci permettono di ottenere un anno solare di evoluzione.

PRANAYAMA DI BASE

E' indispensabile, per una corretta esecuzione del Pranayama, attenersi scrupolosamente alle istruzioni date qui di seguito e in particolare alla quantità di cicli consigliati a chi si avvicina per la prima volta a questa meravigliosa pratica di integrazione psichica, fisica e spirituale.

Dunque iniziamo. Chiudiamo gli occhi concentrando lo sguardo sul *Kutastha* (leggi il paragrafo “Come individuare i Chakra” per la corretta posizione degli occhi da tenere quando ci si concentra sul Kutastha).

La bocca deve rimanere chiusa e chi è in grado di posizionare la lingua nel *Kechari Mudra* lo fa adesso. Chi invece non ha ancora raggiunto la padronanza del Kechari, posiziona la lingua semplicemente volgendola indietro e facendo in modo che la sua punta tocchi il palato molle (la zona del palato adiacente all'ugola). L'importante è comunque che il frenulo sia in tensione.

Facciamo una profonda inspirazione col naso concentrandoci sull'energia che si solleva dalla base della spina dorsale fino a raggiungere il midollo allungato e il *Bindu* nella regione occipitale. L'inspirazione deve produrre un suono sordo nella gola simile ad un fruscio cupo. Un principiante farà durare l'inspirazione 6 secondi. Dopo una ritenzione di 3 secondi, facciamo una profonda espirazione sempre col naso concentrandoci sull'energia che ridiscende fino alla base della spina dorsale. L'espirazione deve avere la stessa durata dell'inspirazione (in questo caso 6 secondi). Al termine dell'espirazione, che produrrà naturalmente un suono più acuto rispetto all'inspirazione, facciamo un'altra pausa di 3 secondi. Questo è un *Respiro Kriya*.

Un principiante può eseguire 12 oppure 24 Respiro Kriya al giorno, non di più! Se si pratica il Pranayama 2 volte al giorno (ad esempio al mattino e alla sera) faremo in tutto 24 Respiro Kriya (12 al mattino e 12 alla sera). Se invece pratichiamo il Pranayama una volta al giorno eseguiamo 12 Respiro Kriya.

CONSIDERAZIONI SUL PRANAYAMA DI BASE

E' importante, durante la pratica del Pranayama, adottare una respirazione addominale. E' inoltre sbagliato riempire i polmoni d'aria fino al limite della loro capienza; lo stesso dicasi per l'espirazione: evitare quindi di svuotare completamente i polmoni. In definitiva la respirazione deve risultare comoda e senza forzature di sorta.

Evitare anche di usare complicate quanto inutili visualizzazioni. Durante l'inspirazione la consapevolezza sale semplicemente lungo la spina dorsale muovendosi tra i Chakra andandosi a fermare nel Bindu. Durante la ritenzione dopo l'inspirazione si cerca di percepire l'irradiazione del Kutastha che solitamente si manifesta come una lieve e indefinita luminescenza che permea il cervello.

Durante l'espirazione la consapevolezza fluisce verso il basso lungo la parte posteriore della colonna vertebrale cercando sempre di percepire la radianza di ciascun Chakra.

PROGRESSI E PERFEZIONAMENTO DEL PRANAYAMA

Un Respiro Kriya ideale dovrebbe durare circa un minuto: 20 secondi di inspirazione, 10 di ritenzione, 20 di espirazione e 10 di ritenzione. E' chiaro che questi parametri sono impraticabili per un principiante anche perché bisogna assolutamente evitare sforzi e sensazioni di "fame d'aria" durante la pratica.

Al Respiro Kriya di un minuto ci si deve arrivare molto, molto gradualmente e senza il benchè minimo affaticamento. Ricordiamoci sempre che il Kriya Yoga è una pratica spirituale e non una disciplina olimpionica!

Ad esempio, dopo una settimana o due di cicli di 18 secondi, si può provare a passare a 24 (8-4-8-4) e, dopo altre due settimane a 30 (10-5-10-5) e così via. E' comunque sempre consigliabile tornare ad un respiro più breve qualora si sperimentasse anche

solo un lievissimo senso di fatica durante l'esecuzione. Il peggior nemico del Kriya Yoga è la fretta! Il Kriya va praticato con umiltà, semplicità, devozione e tanta pazienza. Solo così risulterà efficace. Un respiro Kriya di 18 secondi ben fatto vale molto più di mille respiri da un minuto fatti con fatica e malamente.

Dopo almeno sei mesi di pratica costante con 12-24 Respiri al giorno si può aumentare di 12 il numero di Pranayama quotidiani portandoli a 36. Dopo altri sei mesi si può aumentare di altri 12 arrivando a 48. Il traguardo da raggiungere, in circa sei anni, è di 144 Respiri Kriya al giorno. Anche qui si applica lo stesso consiglio di prima per quanto riguarda la fretta: 12 Respiri Kriya ben fatti valgono enormemente di più di 144 eseguiti male e cercando solo la performance anziché l'evoluzione spirituale e la devozione.

Possiamo paragonare il Kriya ad un'aquila. Un'ala dell'aquila è costituita dalla pratica, l'altra ala dalla devozione e dalla pazienza. Con una sola ala l'aquila non può volare!

PRANAYAMA COL KECHARI MUDRA

E' invece molto ma molto più importante arrivare ad eseguire il Pranayama col Kechari Mudra. Anche questo traguardo richiede molta pratica e pazienza ma i risultati ricompenseranno abbondantemente la fatica. Lahiri Mahashaya definiva il Pranayama col Kechari Mudra "Un rasoio che taglia tutto ciò che è collegato con la mente" riferendosi all'irrequietezza, ai desideri incontrollati, all'attaccamento e a tutte le emozioni negative.

Durante l'esecuzione del Pranayama col Kechari Mudra, l'espiazione emette un suono flautato molto gradevole: lo *Shakti Mantra*. Non bisogna ricercare volutamente questo suono: esso comparirà spontaneamente quando si riesce a praticare il Kechari in totale rilassatezza e disinvoltura.

SHAMBHAVI MUDRA

Dopo alcuni mesi di pratica costante del Pranayama di base, abbiamo acquisito una perfetta padronanza della tecnica e pertanto possiamo "arricchirla" con la procedura che segue.

Durante l'inspirazione collochiamo il mantra OM (cantandolo mentalmente) nei primi cinque Chakra partendo dal Muladhara. Durante la ritenzione cantiamo mentalmente OM nel Midollo Allungato (*Medulla*), nel Kutastha e poi di nuovo nel Midollo Allungato. Durante l'espiazione cantiamo mentalmente OM nei Chakra partendo dal quinto (*Vishuddha*) e a scendere fino al Muladhara. Quando si fa il percorso a scendere è importante cercare di percepire la radiazione orizzontale di ciascun Chakra.

Il Shambhavi Mudra, lo stato di calma in cui le palpebre e lo sguardo sono perfettamente immobili, si stabilisce spontaneamente. A questo punto il respiro diventa molto lieve e uniforme, il flusso di energia lungo la spina dorsale viene percepito distintamente come un sottile filo di seta e il meccanismo della tecnica sembra assumere una sua autonomia.

Dopo aver acquisito una perfetta padronanza della tecnica, il Shambhavi Mudra può essere ulteriormente perfezionato con la seguente procedura.

Al termine di almeno 36 Respiri Kriya, solleviamo gentilmente le sopracciglia tenendo le palpebre chiuse o semichiuso e volgiamo delicatamente gli occhi verso l'alto. Ci si rende conto di aver raggiunto la perfezione nel Shambhavi Mudra quando anche il più lieve tremore delle sopracciglia, delle palpebre o degli occhi scompare completamente.

Procedendo nell'esecuzione della tecnica si comincerà ad avere dapprima una lieve sensazione di sollevamento (come avere l'impressione di essere senza peso), dopodiché la propria consapevolezza viene come assorbita nel Chakra alla sommità della testa e ci si trova a nuotare nella luce spirituale unitamente ad una magnifica sensazione di calma e serenità.

PARAVASTHA

Detto anche *Pranayama Mentale*. Cominciamo col fare tre respiri profondi ciascuno seguito da un'espirazione rapida e completa. Questo allo scopo di ottenere un buon grado di rilassamento e immobilità fisica.

Fatto ciò, immaginiamo la spina dorsale come un tubo lungo il quale la consapevolezza è libera di salire e scendere. Si parte con il primo Chakra concentrando tutta l'attenzione su di esso sforzandosi di percepirlo il più distintamente possibile. Dopo 15-

20 secondi passiamo al secondo Chakra, poi al terzo e così via fino al Bindu.

Dobbiamo considerare i Chakra come dei nodi da sciogliere con il calore e la forza della concentrazione. Mantenendo la consapevolezza su di essi si deve arrivare a percepire un senso di dolcezza proprio come se il Chakra si stesse sciogliendo.

Terminata la salita fino al Bindu, cominciamo la discesa soffermandoci su ciascun Chakra sempre 15-20 secondi. Durante la discesa dobbiamo anche percepire l'irradiazione sottile che, originandosi da ciascuno Chakra, si trasmette al corpo "nutrendolo" di vita.

Dopo un po' di pratica può accadere che si percepisce una luce nella parte superiore della testa. Concentrarsi su questa luce porta ad uno straordinario stato di Tranquillità e di profondo silenzio mentale. Questo stato fu definito da Lahiri Mahashaya appunto *Paravastha*.

Il Pranayama Mentale possiamo praticarlo per tutto il tempo che vogliamo. Un ciclo completo (salita + discesa) dura circa 4 minuti. E' molto importante eseguire il Pranayama Mentale subito dopo il Pranayama classico. E' un grave errore terminare il Pranayama dei respiri Kriya alzandosi e tornando alle normali attività. Sarebbe come rovesciare con un calcio un secchio di latte appena munto!

JYOTI MUDRA

Il *Jyoti Mudra* è la pratica che va eseguita al termine di ogni routine Kriya.

con una profonda inspirazione si solleva l'energia nella parte centrale della testa. Se uno ha raggiunto il *Kechari Mudra*, preme fermamente la lingua sul punto più alto all'interno della faringe nasale - altrimenti lascia la lingua nella sua normale posizione rilassata.

Si chiudono le "aperture" della testa - gli orecchi con i pollici, le palpebre con gli indici, le narici con i medi, le labbra con l'anulare e il mignolo - in modo che tutta l'energia "illumini" il *Kutastha*. Durante tutta la pratica, i gomiti sono paralleli al suolo e puntano verso l'esterno. Si può usare un sostegno, se necessario in modo che essi non scendano.

Durante questa speciale azione di osservare la luce, gli indici non devono premere sugli occhi, nel modo più assoluto - questo è dannoso e, in ogni caso, di nessuna utilità! Se un *kriyaban*, per qualsiasi motivo, non si trova a proprio agio a causa della pressione esercitata dalle dita sulle palpebre, le tira in giù con gli indici e applica pressione sugli angoli degli occhi – o sulla parte superiore degli zigomi.

Trattenendo il respiro e ripetendo mentalmente diverse volte *Om*, si osserva la luce dell'"occhio spirituale" che va raccogliendosi ed aumentando di intensità. La luce si condensa in un anello dorato. Il respiro è trattenuto finché ciò è

confortevole, finché la necessità di espirare richiama l'attenzione. La pratica è completata dopo essere scesi con la consapevolezza lungo la spina dorsale. Il *Jyoti Mudra* si esegue, normalmente, una volta sola.

Lahiri Mahasaya teneva il *Jyoti Mudra* in grande considerazione. Per mezzo di esso si sperimenta il raggiante aspetto di luce di *Om* che rivela il sentiero verso la dimensione spirituale. Il *Kutastha* - tra le sopracciglia - è il luogo dove l'anima individuale ebbe la sua origine e dove l'Ego deve essere dissolto. L'obiettivo fondamentale di questo *Mudra* è vedere e conoscere la luce che illumina il mondo creato. Si spiega che unendo la mente a questa luce, si realizza il Sè.

ROUTINE COMPLETA

Una routine completa Kriya:

Talabya Kriya ► Tecnica OM ► Maha Mudra ► Pranayama [12-24] ► Pranayama Mentale ► Jyoti Mudra. Jiyoti Mudra conclude questa routine quando tutto è praticato di notte.

Se la seduta è praticata in un'altra occasione, la seduta di meditazione termina col Pranayama mentale e un'altra breve meditazione è aggiunta di notte, proprio prima di dormire e dopo aver calmato i pensieri e rilassato il corpo con alcuni respiri profondi. Si pratica solo il Jyoti Mudra.

Poi uno rimane il più a lungo possibile concentrato nel Kutastha. Molti kriyaban riferiscono che è proprio in questo momento che la loro esperienza del suono interiore Om è la più bella, chiara, profonda.

YAMA E NYAMA

Il Kriya Yoga non è una religione ma uno stile di vita. Yama e Nyama sono, per così dire, dei “precetti” che identificano tale stile di vita.

Yama: non violenza, sincerità, onestà, continenza, distacco dal frutto delle azioni.

Nyama: purezza, appagamento, devozione, introspezione, abbandono al Sé Supremo.

In occidente c'è stata un'interpretazione scorretta di tali “precetti”. Essi infatti sono visti come “proibizioni” da praticare in preparazione delle tecniche vere e proprie. Questa visione è completamente sbagliata.

In realtà Yama e Nyama sono atteggiamenti, per lo più mentali, che si ottengono come CONSEGUENZA della pratica delle tecniche Kriya. Il Kriya Yoga infatti è un fuoco che brucia la zizzania delle cattive abitudini e degli impulsi negativi, permettendo al buon grano di Yama e Nyama di crescere sano e rigoglioso.

LETTURE ISPIRANTI

P.Yogananda – Autobiografia di uno Yogi – Ed. Astrolabio

P. Yogananda - L'eterna ricerca dell'uomo – Ed. Astrolabio

Vivekananda – Raja Yoga - Ed. Astrolabio

Vivekananda – Jnana Yoga - Ed. Astrolabio

Patanjali – Yoga Sutra

Bhagavad Gita