

PARTE II: DEFINIZIONE DELLE TECNICHE DEL KRIYA YOGA

CAPITOLO 6

TECNICHE BASE DEL KRIYA YOGA

Importante

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

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

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

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

Introduzione alla localizzazione dei Chakra

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

Il *Kriya* è un processo naturale che porta a dei risultati benefici e non dovrebbe essere distorto dal potere della cosiddetta visualizzazione "creativa", specie se essa si pone in contrasto con la fisiologia del corpo -- il *Kriya* non si propone di creare una condizione artificiale in esso.

Quando certe condizioni naturali si stabiliscono - silenzio mentale, rilassamento del corpo, intensa aspirazione dell'anima - la Realtà Spirituale si manifesta, assorbendo l'attenzione. In tal caso, dei movimenti sottili di energia nel corpo - o un particolare raccogliersi dell'energia in qualche parte del corpo - rivelano l'essenza dei *Chakra*.

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

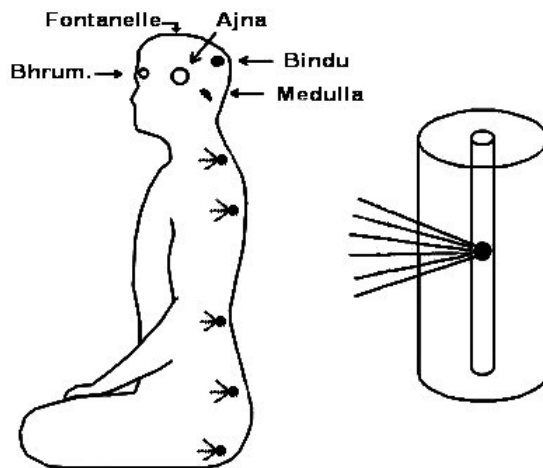


Figura 1. Percezione dei Chakra

Primi cinque Chakra

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

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

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

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

modo maniacale per quanto riguarda la localizzazione dei *Chakra*: la pratica dei diversi livelli del *Kriya Yoga* raffinerà tale percezione.

Ajna (midollo allungato, Bhrumadhya, Kutastha)

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

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

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

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

Sahasrara (Bindu, fontanella)

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

dei capelli forma una specie di vortice. (È qui che alcuni Indù, con la testa rasata, mantengono una ciocca di capelli.) Durante la prima parte del *Kriya Pranayama* la coscienza tocca il *Bindu* per alcuni istanti, alla fine di ciascuna ispirazione. Nelle fasi più elevate del *Kriya Pranayama*, quando la consapevolezza trova la Tranquillità in *Bindu*, diveniamo consapevoli della **fontanella anteriore**. Il nome corretto di tale regione in un adulto è il **Bregma**: situato al punto di incontro, sul cranio, delle suture coronale e sagittale. Si raccomanda di non trascurare il precedente stadio di localizzazione del sesto *Chakra Ajna* e di praticare la concentrazione sulla *fontanella* solo quando ciò è esplicitamente richiesto dal tuo insegnante -- non fare di testa tua.

Una posizione adatta alla meditazione

Ci si siede rivolte ad Oriente. Secondo Patanjali, la posizione dello *Yogi (Asana)* deve essere stabile e comoda. La maggior parte dei *kriyaban* si trova a proprio agio praticando il cosiddetto **Mezzo-loto**. Questa posizione è usata per la meditazione da tempo immemorabile perché fornisce una posizione seduta comoda, molto facile da ottenersi. Il segreto è di mantenere una spina dorsale eretta sedendo sul bordo di uno spesso cuscino in modo tale che le natiche siano leggermente sollevate. Sedete a gambe incrociate mentre le ginocchia stanno sul pavimento. Sollevate il piede sinistro e portatelo verso il corpo in modo che la suola del piede sinistro aderisca comodamente all'interno della coscia destra. Tirate il tallone del piede sinistro il più possibile verso l'inguine. La gamba destra è piegata al ginocchio ed il piede destro è posto comodamente sopra la coscia sinistra o il polpaccio o entrambi. Il ginocchio destro è abbassato il più possibile verso il pavimento. La migliore posizione per le mani è con dita intrecciate come si può osservare nella famosa foto di Lahiri Mahasaya. Ciò crea un buon equilibrio di energie dalla mano destra alla sinistra e viceversa. Le spalle sono in posizione naturale, la testa, il collo, il torace e la spina dorsale si trovano in una linea diritta come se fossero una sola cosa. Quando le gambe sono stanche, scambiate i loro ruoli in modo di prolungare la durata della posizione. In certe situazioni delicate - mi riferisco a problemi di salute o a particolari condizioni fisiche - può essere provvidenziale praticare il mezzo loto su una sedia, purché non abbia braccioli e sia abbastanza grande. In questo modo, una gamba alla volta può essere abbassata e l'articolazione del ginocchio rilassata! Di difficoltà media è **Siddhasana** (Posa Perfetta): la pianta del piede sinistro è posta contro la coscia destra mentre il tallone preme sul perineo. Il tallone destro è posto contro l'osso pubico. Questa posizione delle gambe, abbinata al *Kechari Mudra*, chiude il circuito pranico e rende il *Kriya Pranayama* facile e proficuo. Si spiega che questa posizione aiuta a divenire consapevoli dei movimenti del *Prana*. Nella difficile posizione **Padmasana** il piede destro è posto sulla coscia sinistra ed il piede sinistro sulla coscia destra con le piante dei piedi rivolte verso l'alto. Si spiega che, accompagnata dal *Kechari* e dal *Shambhavi Mudra*, questa posizione crea una condizione energetica nel corpo adatta a produrre l'esperienza della luce interna che proviene da ciascun *Chakra*. Essa aiuta a mantenere il torso eretto

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

LE TECNICHE BASE DEL KRIYA YOGA

Le tecniche relative alla prima iniziazione del *Kriya Yoga* sono otto: *Talabya Kriya*, *Om Japa (nei Chakra)*, *Kriya Pranayama* (spesso indicato semplicemente come *Pranayama*), *Navi Kriya*, *Maha Mudra*, *Kriya Pranayama col respiro breve*, *Pranayama mentale* e *Yoni Mudra*. Nella tecnica del *Kriya Pranayama* individueremo tre fasi.

Anticipiamo uno schema teorico, una mappa che può essere apprezzata da quegli studenti che amano contemplare un quadro completo di tutte le fasi del *Kriya Yoga* come sono concepite in questo libro. (Un discorso più approfondito verrà ripreso nel capitolo 7).

Il percorso del *Kriya* è diviso in quattro fasi:

Prima fase: *Jihuah (Jiwha) Granthi Ved* -- Sollevare la lingua.

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

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

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

I. La tecnica del *Talabya Kriya*, la pratica del *Kriya Pranayama* (in tre parti) e il raggiungimento del *Kechari Mudra* incarnano la prima fase del *Kriya Yoga*.

II. La seconda parte del *Kriya Pranayama* è legata alla seconda fase del *Kriya Yoga*. L'apparizione dei suoni interiori -- specialmente il suono di una campana -- comincia a sciogliere ogni ostacolo legato al passaggio dell'energia dai *Chakra* elevati alla parte bassa della spina dorsale e viceversa.

III. Il *Navi Kriya* incarna la terza fase del *Kriya Yoga* dove il respiro comincia a calmarsi completamente.

IV. *Maha Mudra*, *Pranayama col respiro breve*, *Pranayama mentale* e *Yoni Mudra* sono i mezzi per avvicinarsi all'ultima fase del *Kriya Yoga*. Questa fase rappresenta il lavoro più delicato. L'energia *Kundalini* è risvegliata (*Maha Mudra*); è pazientemente guidata attraverso i *Chakra* (*Kriya Pranayama col respiro breve* e *Pranayama mentale*) e, in fine, è resa stabile nel centro tra le sopracciglia (*Yoni Mudra*).

1. Talabya Kriya ¹

Cominciando dalla posizione nella quale la lingua è rilassata e con la punta che tocca il lato interno dell'arcata superiore dei denti, il *kriyaban* preme il corpo della lingua contro il palato superiore per creare un effetto di ventosa. Avendo così premuto la lingua al tetto del palato, la mascella inferiore è abbassata per allungare il *frenulo* (il tessuto che unisce la lingua alla base della bocca). L'effetto di stiramento dovrebbe essere percepito distintamente (vedi figura 2). La lingua che per alcuni istanti è rimasta premuta contro il palato superiore si libera e ritorna a scendere nella sua posizione naturale con uno schiocco. La lingua è poi spinta fuori dalla bocca e puntata verso il mento. All'inizio è opportuno non ripetere questa procedura più di 10 volte al giorno onde non sforzare troppo o produrre uno strappo nel frenulo! In seguito è possibile raggiungere le 50 ripetizioni. L'intera procedura di 50 ripetizioni richiede circa due minuti (110-120 secondi) per essere completata. Molti praticano il *Talabya Kriya* in modo sbagliato poiché volgono istintivamente indietro la lingua (o la tengono verticale) e questo annulla completamente l'effetto. È molto importante che la punta della lingua, prima di essere premuta contro il palato superiore, tocchi il lato interno dell'arcata superiore dei denti. ²

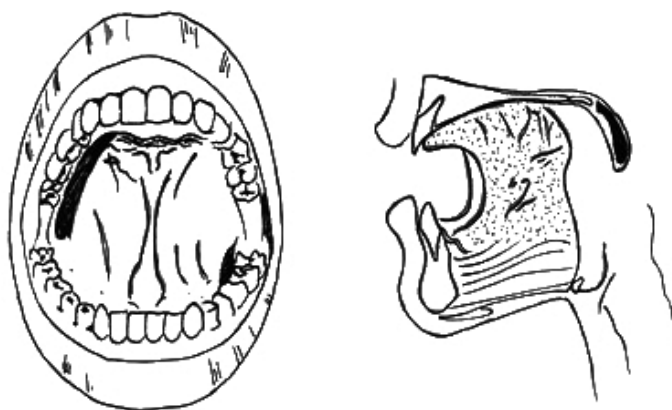


Figura 2. Talabya Kriya

Dopo mesi di pratica regolare del *Talabya Kriya*, dovrebbe essere possibile inserire la lingua nella cavità della faringe nasale: questo è chiamato *Kechari Mudra* (vedi Figura 4 nel prossimo capitolo). Che il principiante non si ponga

¹ Mi propongo di migliorare continuamente la spiegazione delle tecniche che seguono. Potete visitare almeno una volta all'anno il sito www.kriyayogainfo.net per controllare se ci sono dei raffinamenti nella spiegazione delle tecniche.

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

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

2. Om Japa (nei Chakra)

Non prestare attenzione al respiro. Cominciando col *Muladhara* (primo *Chakra*), canta il *Mantra* "Om" concentrandoti su di esso; poi fai lo stesso con il secondo *Chakra* e così via fino al *Chakra* cervicale *Vishuddha*, e poi *Bindu*. Durante questa salita della consapevolezza lungo la spina dorsale, cerca di fare il tuo meglio per riuscire a toccare intuitivamente il nucleo interno di ciascun *Chakra*. Poi canta "Om" nel *midollo allungato*, poi nel *Chakra* cervicale e così via fino al *Muladhara*. Durante questa discesa della consapevolezza, cerca di percepire la sottile radiazione di ciascun *Chakra*. Una salita (*Chakra* 1, 2, 3, 4, 5 e *Bindu*) e una discesa (*midollo allungato*, 5, 4, 3, 2, 1) costituiscono un ciclo; esso dura circa 30 secondi. Fai 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. Questo esercizio, eseguito con concentrazione, aiuta a "generare" la migliore forma di *Kriya Pranayama*.

3. Kriya Pranayama (Respirazione Spinale)

Il *Kriya Pranayama* è la più importante tecnica del *Kriya Yoga*. Essa agisce direttamente sull'energia (*Prana*) presente nel corpo. Gli insegnanti di *Kriya* hanno diverse strategie didattiche per illustrare questa tecnica. Ci accingiamo a spiegarne i punti essenziali, sebbene non sia facile mostrare come essi siano integrati in un tutto armonioso.

Prima parte del Kriya Pranayama: mescolare Prana e Apana

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

Un respiro *Kriya* avviene nel modo seguente

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

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

3. Una profonda espirazione attraverso il naso, della stessa lunghezza dell'inspirazione accompagna il movimento di ritorno dell'energia verso la base

della spina dorsale. Durante l'ultima parte della espirazione, c'è una chiara percezione dell'ombelico che si muove verso la spina dorsale. Raffinando questa esperienza, ovvero accompagnando con la consapevolezza il movimento dell'ombelico verso l'interno, si percepisce l'azione dei muscoli del diaframma e si diventa consapevoli del calore che aumenta nell'ombelico. Tale calore sembra sorgere dalla parte inferiore dell'addome.

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

Nella letteratura di riferimento è indicato che il *Kriya Pranayama* perfetto avviene con 80 respiri in un'ora - circa 45 secondi per respiro. I *kriyaban* possono raggiungere questo ritmo solo durante delle lunghe sedute. I principianti dovrebbero raggiungere un ritmo di circa 18-20 secondi per respiro *Kriya* e completare 12 respiri in un modo naturale, senza fretta che richiederà circa 4 minuti.

Osservazioni

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

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

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

c. L'aria inspirata è percepita come moderatamente fresca mentre l'aria

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

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

e. Per quanto riguarda il valore delle pause, più divieni consapevole di questi stati di stabilità, più la tua pratica diventa profonda.

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

Seconda parte del Kriya Pranayama: Om Japa in ciascun Chakra

Mentre nella prima parte la consapevolezza era nel *midollo allungato*, ora essa cerca di espandersi in tutta la regione occipitale fino al *Bindu*. Ci poniamo come scopo quello di riuscire, senza chiudere gli orecchi, ad ascoltare i suoni interiori (varianti del suono *Omkar*). Durante l'inspirazione, *Om* è cantato mentalmente (meglio sarebbe dire "posto mentalmente") in ciascuno dei primi cinque *Chakra*. Durante la pausa, *Om* è cantato nel *midollo allungato*, nel punto tra le sopracciglia e di nuovo nel *midollo*. Durante l'espiazione, ritornando al *Muladhara*, *Om* è cantato mentalmente in ciascuno dei *Chakra* come "toccandolo" dolcemente da dietro. Quindi l'energia è visualizzata fluire lungo la parte posteriore della colonna spinale. Quello che è importante è portare avanti una continua volontà di ascoltare internamente. L'attenzione è focalizzata sui suoni sottili che provengono dall'interno e non sui suoni udibili che provengono dall'esterno. La consapevolezza dei suoni interiori apparirà prima o poi. Le proprie capacità di ascolto miglioreranno e la sensibilità ai suoni aumenterà. Ogni canto mentale delle sillaba *Om* dovrebbe essere permeato dalla tua volontà di inseguire l'eco che questo suono lascia nella nostra mente. La procedura è ripetuta almeno 24 volte.

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

L'evento di percepirli non è prodotto dall'intensità di un unico momento di profonda concentrazione, ma dalla accumulazione dello sforzo manifestata durante le precedenti sedute di *Kriya* (lo sforzo è l'attenzione meticolosa a qualsivoglia suono interiore, non importa quanto debole possa essere). Coloro che non sono capaci di sentire alcun suono interiore, non dovrebbero concludere che qualche cosa non va. Forse hanno fatto un sforzo enorme i cui frutti saranno goduti durante la pratica del giorno successivo. Un segnale che uno si sta muovendo verso la direzione corretta è un senso di mite pressione, come una

pace liquida sopra o intorno alla testa. Spesso un certo ronzio accompagna questa pressione: non serve chiedersi se questo è il vero suono di *Om* oppure no. Probabilmente è solo un segnale che la vera esperienza si sta avvicinando. Pazienza e la costanza sono richieste. Un giorno uno si sveglia alla realizzazione di star davvero ascoltando un suono di "acqua che scorre."

Il suono di *Om* è simile al suono di acque che scorrono o a quello di onde che si frangono sugli scogli. L'unico dovere di un *kriyaban* è l'atto di essere assorbito nel confortante suono di *Om*. Lahiri Mahasaya descrive questo suono come "prodotto da molte persone che continuano a colpire il disco di una campana." Aggiunge che è continuo" come l'olio che fluisce fuori da un contenitore."

Terza parte del Kriya Pranayama

Durante la prima parte del *Kriya Pranayama* la consapevolezza è nel *midollo allungato*, durante la seconda parte è focalizzata nella regione occipitale. Impariamo come spostare la consapevolezza si sposta nella parte superiore della testa. Solo quando ti sei stabilito sui 48 respiri *Kriya* giornalieri, possibilmente quando il *Kechari Mudra* è raggiunto, potrai affrontare questa terza fase del *Kriya Pranayama*. Comincia sempre la tua pratica con la prima fase per almeno 12 respiri, poi passa alla seconda finché avrai completato 48 respiri *Kriya*.

Shambhavi Mudra è solitamente definito come l'atto di concentrarsi sul *Bhrumadhya*, lo spazio tra le sopracciglia, avvicinando le sopracciglia verso il centro con un lieve corrugamento della fronte. Consideriamo una forma più elevata di *Shambhavi Mudra*: sebbene le sopracciglia sono chiuse o chiuse a metà, gli occhi guardano verso l'alto il più possibile, come per guardare il soffitto ma senza alcun movimento della testa. La leggera tensione che è percepita nei muscoli legati ai globi oculari gradualmente scompare e la posizione può essere mantenuta abbastanza facilmente. Chi ci osserva può vedere il bianco della cornea sotto l'iride perché molto spesso le palpebre inferiori si rilassano. (Lahiri Mahasaya nel suo ben noto ritratto sta mostrando questo *Mudra*.) Tramite questa forma evoluta di *Shambhavi Mudra*, tutto il proprio essere è in cima alla testa. Continua a praticare le istruzioni date nella seconda parte del *Kriya Pranayama* (canta *Om* nei punti prescritti) eccetto che il centro della consapevolezza è ora nella parte superiore della testa. Continua finché avrai completato il numero previsto di respiri (60. 72...). Questa pratica è un vero gioiello, rappresenta la quintessenza della bellezza: con essa il tempo vola senza accorgersi e quello che potrebbe sembrare un compito spossante (108 o 144 ripetizioni per esempio) risulta essere facile come un momento di riposo. Noterai come il respiro sia piuttosto lento. Gioirai della bella sensazione di aria fresca che sembra salire attraverso la spina dorsale perforando ciascun *Chakra* e quella della tiepida aria espirata che permea ciascuna zona del corpo dall'alto in basso. Percepirai questo: non lo produrrà col puro potere dell'immaginazione! L'atteggiamento è apparentemente passivo, in realtà intelligentemente sensibile e quindi attivo. Il suono del respiro è liscio e senza interruzioni come l'olio versato da una bottiglia. La pratica raggiunge il suo massimo potere e sembra avere una vita sua propria. Procedendo in tal modo, a un certo momento avrai l'impressione

di attraversare un stato mentale che assomiglia all'addormentarsi, poi riacquistare improvvisamente la piena consapevolezza, scoprendo di star nuotando nella luce spirituale. È come quando un aeroplano emerge dalle nubi nel chiaro cielo trasparente.

4. Navi Kriya

Con lo stesso metodo descritto nella tecnica *Om Japa* e senza tentare di controllare il respiro, la consapevolezza sale lungo la spina dorsale. Il *Mantra Om* (ooong) è posto nei primi cinque *Chakra*, nel *Bindu* e nel punto tra le sopracciglia. Poi il mento è abbassato sulla cavità della gola. Le mani sono unite con le dita intrecciate, palme in basso e i polpastrelli dei pollici che si toccano. *Om* è cantato 75 volte (un calcolo approssimato va benissimo) nell'ombelico sia a voce che mentalmente. I pollici premono leggermente l'ombelico per ciascun *Om*.

Man mano che si procede con la tecnica, si percepisce che una calma energia si raccoglie nella parte medio bassa dell'addome (la corrente *pranica* che vi risiede è chiamata *Samana*). Il mento è poi sollevato senza esercitare troppa forza; tuttavia i muscoli della nuca sono contratti. La concentrazione va prima nel *Bindu* e poi nel terzo *Chakra* (muovendosi giù in linea retta, fuori dal corpo). Le dita sono intrecciate dietro, questa volta il palmo delle mani è rivolto verso l'alto, e a ciascun canto del *Mantra*, i pollici praticano una pressione leggera sulle vertebre lombari. *Om* è cantato – o con la voce, o mentalmente – approssimativamente 25 volte nel terzo *Chakra*. Per ciascun *Om*, i pollici premono leggermente le vertebre lombari. Il respiro non è in alcun modo coordinato con il canto di *Om*. La posizione normale del mento è poi ripristinata e *Om* è cantato mentalmente in ordine inverso dal punto tra le sopracciglia al *Muladhara*. Questo è un *Navi Kriya* (dura circa 140-160 secondi). Un *kriyaban* ripete il *Navi Kriya* quattro volte.

5. Maha Mudra

Si incomincia piegando la gamba sinistra sotto il corpo in modo tale che il tallone sinistro sia il più possibile vicino al perineo, con la gamba destra estesa in avanti. La posizione ideale (anche se non necessaria) è quando il tallone sinistro esercita una pressione sul perineo. Questa pressione è il modo migliore per stimolare la consapevolezza del *Muladhara Chakra* nella regione coccigea alla base della spina dorsale. Per mezzo di una profonda inspirazione l'energia è sollevata attraverso il tubo cerebrospinale nel centro della testa (*Ajna Chakra*). Questa è una sensazione semplice e facile da ottenere, non c'è bisogno di renderla troppo complicata.

Trattenendo il respiro, ci si piega in avanti (in maniera molto rilassata) in modo che le mani intrecciate riescano ad afferrare il pollice del piede esteso e serrarsi attorno ad esso. In questa posizione estesa il mento è premuto sul petto in modo naturale. Continuando a trattenere il respiro, si canta mentalmente *Om*³ nel

³ Il *Mantra* non dovrebbe essere pronunciato: "ommm" ma "ooooong", in altre parole una "o" abbastanza lunga che finisce in una "n" nasale. In questa procedura "*Om*" è una pura vocale. Quando si pronunciano i *Mantra* indiani - *Om namo*

punto tra le sopracciglia da 6 a 12 volte. Ancora trattenendo il respiro, si ritorna alla posizione iniziale e con una lunga espirazione, si visualizza l'energia tiepida che scende alla base della spina dorsale. L'intera procedura è ripetuta nella posizione simmetrica, col tallone della gamba destra vicino al perineo e la gamba sinistra estesa frontalmente. La procedura è ripetuta un'altra volta ancora, tenendo ambo le gambe estese e questo completa un ciclo di *Maha Mudra*. Questo ciclo di tre movimenti (che richiede circa 60-80 secondi) è ripetuto due volte ancora per un totale di nove estensioni.

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

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

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

Il *Maha Mudra* contiene tutti i tre *Bandha*.⁴ Applicati simultaneamente con il corpo piegato in avanti, senza usare una eccessiva contrazione, essi aiutano ad essere consapevoli di entrambe le estremità del *Sushumna* e producono la sensazione di una corrente energetica che si muove in alto nella spina dorsale. Col tempo uno percepirà l'intera *Sushumna* come un canale raggianti.

bhagavate..., *Om namah Shivaya...*- la consonante "m" in "Om" è pronunciata, qui invece non si sente poiché la "o" è molto lunga e, sul finire della pronuncia di detta vocale, la bocca non è chiusa completamente, creando così il suono nasale "ng".

⁴ Abbiamo dato la definizione di Bandha nel capitolo 1

6. Kriya Pranayama col respiro breve

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

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

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

Continua in tal modo, ripeti la procedura tra il *Muladhara* e il quarto *Chakra*, *Muladhara* e il quinto *Chakra* (poi *Bindu*, *midollo allungato*, quinto, quarto, terzo e secondo *Chakra*). Un ciclo è fatto di 10 respiri brevi. Ripeti più di un ciclo, finché percepisci molto intensamente che il tuo respiro è molto calmo -- quasi impercettibile.

7. Pranayama mentale

Dimentica il respiro. Muovi la consapevolezza su e giù lungo la spina dorsale, fermandoti in ciascun centro spinale. Comincia col primo, spostati nel secondo, terzo e così via. Dopo essere salito al *Bindu*, comincia la discesa, fermandoti nel *midollo allungato*, quinto *Chakra*, quarto *Chakra* e così via. La sillaba *Om* può essere cantato mentalmente in ciascun *Chakra*. Comunque talvolta è preferibile limitarsi a porre tutta la propria attenzione in ciascun *Chakra* per 10-20 secondi. I *Chakra* sono come dei nodi che possono essere sciolti "toccandoli" con la concentrazione; il segreto è di mantenere la consapevolezza in ciascuno di essi fino a percepire una particolare sensazione di dolcezza, come se quel *Chakra* si stesse "sciogliendo". Oltre alla sensazione di qualcosa che si scioglie, si può anche percepire la sottile irradiazione che si origina da ciascun *Chakra* e che è rivolta verso il corpo. Questo è solo un fatto di pura consapevolezza, un naturale sentire che conduce alla realizzazione che i *Chakra* sostengono la vitalità di ciascuna parte del corpo. Talvolta, si percepisce una luce nella parte superiore della testa ed il *kriyaban* continua a concentrarsi per molto tempo su di essa senza provare alcuna fatica.

Il processo di salire e scendere attraverso i *Chakra* è portato avanti

fintanto che è agevole. (Un giro completo dura 2-4 minuti.) Questa è la parte più bella della routine. Un *kriyaban* non ha la sensazione di star praticando una particolare tecnica, ma gioisce di momenti di dolce rilassamento. Questo è il momento in cui un profondo silenzio mentale si stabilisce nella coscienza e nel corpo. Tranquillità, "*Sthir Tattwa*" (*Prana* calmo, statico) è sperimentato nel settimo *Chakra*. Lahiri Mahasaya chiamò questo stato *Paravastha* or *Kriyar Paravastha* – "lo stato che si manifesta dopo la azione del *Kriya*". Se, per mezzo del puro potere della volontà, tale stato fosse richiamato alla consapevolezza il più possibile, in mezzo alle attività della giornata, i risultati sarebbero straordinari.

Nota

Alcuni non comprendono la sottile differenza tra *Om Japa* e il *Pranayama mentale*. Praticare *Om Japa*, prima del *Kriya Pranayama*, serve a stimolare fortemente ciascun *Chakra*. Ci si ferma in ciascun *Chakra* per pochi istanti, giusto il tempo di farvi vibrare il *Mantra*.

Nel *Pranayama mentale* uno assume un atteggiamento più passivo, predisposto più a percepire che a stimolare; le pause sono molto più lunghe. Quando la consapevolezza si ferma per almeno mezzo minuto su ciascuno di essi, la percezione di una sensazione dolce e piacevole è quasi immediata. Dei suoni interiori così come dei colori che provengono dalle loro sedi approfondisce il contatto con la dimensione *Omkar*.

In alcune scuole di *Yoga* si consiglia di visualizzare il loro colore specifico (rosso, arancio, giallo... come la sequenza dei colori dell'arcobaleno). Possono anche essere visualizzati come dei loti, ciascuno con un particolare numero di petali con una lettera dell'alfabeto Sanscrito su ogni petalo. Un *kriyaban* non ha bisogno di tutto ciò per percepire la realtà dei *Chakra*. Col tempo un *kriyaban* ottiene l'abilità di distinguere le diverse frequenze vibratorie di ciascun *Chakra*, la qualcosa ha un valore decisivo nel raggiungere la meta finale del *Kriya*.

8. Yoni Mudra

La notte, prima di andare a letto, inizia la pratica calmando l'intero sistema psicofisico con una breve routine *Kriya* (alcuni respiri *Kriya Pranayama* come pure una breve pratica di *Navi Kriya*). Dopodiché con una profonda inspirazione solleva l'energia nella parte centrale della testa. Se sei capace di praticare il *Kechari Mudra*, premi fermamente la lingua sul punto più alto all'interno della faringe nasale - altrimenti lascia che la lingua stia nella sua normale posizione. Chiudi le "aperture" della testa - gli orecchi con i pollici, le palpebre con gli indici, le narici con i medi, le labbra con l'anulare e il mignolo - in modo che tutta l'energia "illumini" il punto tra le sopracciglia. 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* (Ooong), 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. Espira, scendendo con la consapevolezza lungo la spina dorsale. *Yoni Mudra* è eseguito, normalmente, una volta sola.

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

Indicazioni sulla routine

La routine completa che abbiamo già implicitamente dato numerando le tecniche dall'1. al 8, non è un routine che funziona per tutti. Molti utilizzano il *Maha Mudra* e il *Navi Kriya* come tecniche preliminari ed evitano dopo il *Kriya Pranayama*, tecniche che richiedono movimento. In questo modo scoprono che il *Kriya Pranayama col respiro breve* non è necessario. La routine è molto semplice ed estremamente godibile:

- Talabya Kriya • Maha Mudra • Navi Kriya • Kriya Pranayama • Pranayama mentale
- + Yoni Mudra di notte

Alcuni insegnanti affermano che durante il giorno non si dovrebbe praticare lo *Yoni Mudra*. In realtà si può benissimo! Comunque, la tecnica è praticata al meglio nella calma profonda della notte, in un rilassamento perfetto e totale. *Yoni Mudra* di notte può essere sperimentato nel seguente modo: dopo aver calmato i pensieri e rilassato il corpo con alcuni respiri profondi, si pratica il *Maha Mudra*. Poi ci si gode il *Pranayama col respiro breve* il più a lungo possibile, infine lo *Yoni Mudra*. Poi si rimane con la concentrazione nel punto tra le sopracciglia cercando di percepire la luce del *Kutastha*. Lo *Yoni Mudra* genera una tale concentrazione di energia nel punto tra le sopracciglia che cambia in meglio la qualità del sonno che segue. In altre parole, dopo aver attraversato gli strati del subconscio, la coscienza riesce a toccare il cosiddetto stato "supercosciente."

All'inizio, il *Kriya Pranayama* è praticato 12-24 volte, quindi solo la prima e la seconda fase. In certe occasioni (per esempio durante una meditazione più lunga una volta alla settimana) si possono aggiungere più ripetizioni; in quella

occasione è bello sperimentare anche la terza parte del *Kriya Pranayama*.

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

Che non ti venga l'idea di praticare soltanto la terza parte del *Kriya Pranayama*! Una routine che sia basata totalmente su una forte concentrazione sul *Sahasrara* non è adatta per studenti principianti o di medio livello. Costruire un forte magnete nel *Sahasrara* attraverso la terza parte di *Kriya Pranayama* è il modo più potente di stimolare il risveglio di *Kundalini*. Questo implica che molto materiale dalla mente subcosciente è portato alla superficie. (Vedi anche la discussione nel Capitolo 9.) Potresti sperimentare tutta una gamma di stati d'animo negativi che vanno da una marcata alienazione dalla realtà ad un attacco di panico.

Non dimenticare mai di dare la massima importanza alla fase distensiva e confortante del *Pranayama mentale*. Una routine di *Kriya* che non termina con il *Pranayama mentale* è come un complesso musicale che abbia accordato gli strumenti e poi abbandoni il palcoscenico! È la fase che porta tutti ad unificarsi in armonia; le increspature nel lago della mente si placano, la consapevolezza diviene trasparente, e la Realtà Ultima è rivelata. È una calma diffusa; la mente è placata ed in silenzio e guadagna l'energia necessaria per essere più acuta e vigile. È come una spirale, che gradualmente e sistematicamente si prende cura di tutti i livelli dell'essere: è un processo di guarigione. Il suo valore si manifesta durante i momenti difficili della vita quando dobbiamo prendere una importante decisione. Si ha l'impressione che nulla possa interferire e che anche le più grandi difficoltà si dissolvano. Entro la perfetta trasparenza di un ordine interiore, tutti i problemi sono risolti. Si nasce al *Kriya* proprio per mezzo di tale dolce pratica: essa ti proietta in un vero paradiso e la sua bellezza trabocca e inonda la vita.

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

CAPITOLO 7
**ALTRE INFORMAZIONI SULL'INSIEME DELLE TECNICHE DEL PRIMO
KRIYA**

Dopo aver descritto le tecniche del *Primo Kriya*, discuteremo la teoria che sta alla base del *Kriya Yoga*. Il punto di vista che andremo a descrivere è nato dopo anni di pratica, sostenuto dallo studio delle opere di *Swami Nityananda Giri*, *Swami Satyananda*, *Sri Sailendra Bejoy Dasgupta* e tutte le opere tradotte in Inglese da *Yoganiketan* e *Arya Mission*. Il lavoro di *Swami Satyeswarananda* è stato pure preso in considerazione.

La maggior parte dei libri sul *Kriya* contengono una retorica tediosa, ripetizioni a non finire, il tutto immerso in inutili riferimenti ad astruse teorie filosofiche -- ci possono essere uno o due righe interessanti, mentre tutto il resto è da buttare. Alcuni rari testi contengono una visione teorica concisa del *Kriya Yoga*. Le idee contenute in essi possono essere preziose nell'ispirare la pratica personale. Un testo importante è sicuramente: *Kriya Yoga Vijnan*, di *Swami Nityananda Giri*. L'opera apparve in rete per alcuni mesi e poi fu tolta. Ora la potete acquistare da www.sivabooks.com. Ho recentemente notato che il filo delle stesse idee si trova anche in: *Kriya Yoga: Its mystery and performing art*, di *Swami Sadhananda Giri* (West Bengal: Jujersa Yogashram, 1998). In esso troviamo alcune pagine che sono un vero tesoro. Tre altre importanti opere sono: *Kriya Quotes from Swami Satyananda* (2004), *Light of Kriya Yoga* (2008) di *Sri Sailendra Bejoy Dasgupta* e *Kriyagita un commento spirituale di Lahiri Mahasaya*, pubblicato recentemente dalla *Arya mission*.

Quando coloro che sono stati iniziati al *Kriya* applicano per mesi le istruzioni condivise nel capitolo precedente, ci sono alcuni risultati che cominciano a farsi notare. Capire da un punto di vista teorico cosa succede è utile a non ostacolare questo processo, anzi a guidarlo saggiamente verso il fine agognato.

Questo capitolo è dedicato a quei studenti che hanno dato prova di impegno appassionato nella pratica del *Kriya*. Il momento ideale per studiarlo è dopo aver praticato il *Kriya Yoga* quotidianamente per almeno 3-6 mesi, quando il desiderio di apprendere i *Kriya superiori* comincia a farsi sentire.

Quattro Nodi da Sciogliere

Il *Kriya Yoga* è un sentiero spirituale in quattro passi che prepara il ricercatore spirituale al risveglio di *Kundalini*.⁵ Le sue tappe possono essere definite nel modo seguente:

1. Sollevare la lingua
2. Perforare il nodo del centro dorsale
3. Attraversare il nodo dell'ombelico
4. Attraversare il nodo del centro del coccige

Tanti processi sottili avvengono durante queste tappe. Il *Kriya Yoga* non può essere ridotto ad un banale processi di eliminare ostacoli. Il *Prana* dell'intero corpo deve essere pacificato, il contatto con la realtà *Omkar* deve essere creato e approfondito indefinitamente. Questo conduce all'esperienza, quando il tempo è maturo, dello stato di assenza di respiro. Quando questo stato è padroneggiato, *Kundalini* deve essere pazientemente sollevata nella sua sede primitiva in cima al cervello. È bene tenere presente questo ora che andremo a descrivere cosa significa sciogliere i quattro nodi.

1. Nodo della Lingua (*Jihvah -- or Jihva -- Granthi*)

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

Chiariamo che attraversare il nodo della lingua è ottenuto parzialmente quando la punta della lingua è semplicemente volta indietro e tocca la parte media del palato superiore nel punto dove il palato duro diventa molle; è

⁵ La principale caratteristica del *Kriya Yoga* è che i suoi passi seguono l'"Ordine pre-inverso". Perché "Pre-inverso"? Dal momento del nostro concepimento, *Kundalini* cominciò un lento viaggio di discesa partendo dalle cellule che formano il nostro cervello e midollo allungato nelle cellule della spina dorsale che si stava formando. Questo è il sentiero diretto. Il risveglio di *Kundalini* segue un "Ordine inverso" -- dal *Muladhara* al cervello. Il sentiero del *Kriya* in quattro passi è un "Viaggio verso il basso" in quanto i nodi sono aperti dall'alto in basso (lingua, cuore, ombelico, coccige.) Quindi segue l'"Ordine pre-inverso." (Questa spiegazione è intesa solo a chiarire il concetto di "Ordine pre-inverso" che potete trovare sui libri. Quello che è importante comprendere, è che noi lavoriamo in quattro diversi posti, rispettando un ordine che è contrario a quello seguito da *Kundalini* durante il suo risveglio.)

favorito anche dallo stesso *Talabya Kriya*, che non dovrebbe essere considerato una semplice preparazione per il *Kechari Mudra*.

2. Nodo del cuore (*Hridaya Granthi*)

Dopo aver ottenuto il *Kechari Mudra*, il viaggio del *Prana* calmo dal *Sahasrara* verso il *Muladhara*, aprendo ciascun nodo e dissolvendo tutti gli ostacoli, è incominciato. Il prossimo ostacolo da essere attraversato è *Hridaya Granthi* (il nodo del cuore): ciò si ottiene con la seconda parte del *Kriya Pranayama* e con i primi tre *Omkar Kriya*.

Nel *Primo Omkar Kriya*, le dodici sillabe del *Mantra* di *Vasudeva* ("*Om Namoh Bhagavate Vasudevaya*") sono poste mentalmente in ciascun *Chakra*. Da questo momento in poi, un *kriyaban* si sforza di rimanere continuamente immerso nel sacro suono di *Omkar*.

Nel *Secondo Omkar Kriya* il nodo del cuore è **colpito** tramite l'applicazione di una particolare pressione o colpo (*Thokar*) presso la sede di *Anahata Chakra*. La mente diviene morta e un Assorbimento Cosciente si manifesta.

Nel *Terzo Omkar Kriya* il nodo del cuore è **perforato** continuando ad applicare la procedura del *Thokar* tante, tante volte. Lo stato di Assorbimento Cosciente regala una esperienza più elevata: un *kriyaban* percepisce e diviene uno con l'elemento "aria" (il quarto dei cinque *Tattwas*) la cui sede è il quarto *Chakra*. I *Tattwa* (Sanscrito) sono i cinque elementi: terra, acqua, fuoco, aria ed etere (spazio). È stato spiegato che ogni cosa che esiste nell'universo è fatta di una combinazione di queste cinque forme di energia. Per un *kriyaban* la teoria dei *Tattwa* non costituisce un tema di inutile speculazione. Essi sono concepiti come una concreta successione di stati di coscienza, la cui intima essenza viene da noi sperimentata nel nostro ultimo viaggio verso la Coscienza Assoluta.

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

3. Nodo dell'ombelico (*Nabhi Granthi*)

Il nodo dell'ombelico viene attraversato per mezzo dell'azione del *Navi Kriya*. Le correnti *Prana* e *Apana* si uniscono nella regione dell'ombelico dopo essere state attivate ed equilibrate per mezzo del *Kriya Pranayama* (e per mezzo dei primi tre *Omkar Kriya*.) La corrente *Samana*, il cui ruolo è di guidare tutto il *Prana* presente nel corpo nel canale di *Sushumna*, è intensificata.

Per poter comprendere quello che avviene per mezzo dell'azione del *Navi Kriya*, è necessario far riferimento al centro *Dantian*. Tale centro, introdotto dalla Alchimia Interiore taoista non è solo una ipotesi teorica ma un realtà tangibile. Esso è localizzato circa otto centimetri sotto l'ombelico e circa quattro centimetri all'interno: può essere visualizzato come una sfera di circa quattro centimetri di diametro.

Ora, attraversare il nodo dell'ombelico significa raggiungere con la consapevolezza il centro *Dantian*. Si spiega che stabilirsi in questa zona, significa essere nato alla vita spirituale. *Dantian* è il luogo dove le energie sessuali, dell'amore e quelle spirituali sono raccolte e fuse insieme. Esso contiene la nostra peculiare vibrazione, la "nota" che incarna la nostra volontà di vivere nel corpo fisico. Nei libri di *Kriya Yoga* non trovate espressioni come: la "Coltivazione dell'embrione spirituale" o dell'"elisir dell'immortalità"; "Ritornare al centro"; "La nascita del fiore d'oro"; "La creazione della perla lucente." Essi designano questo evento come lo "stato trascendentale del Kriya." Essi spiegano che "il processo del *Samadhi* cominci nel centro dell'ombelico."

Molto interessante è la spiegazione che la vibrazione che è creata nel *Dantian* ascende spontaneamente nella regione del cuore e poi nel punto tra le sopracciglia. Essi affermano che noi abbiamo tre *Dantian* -- nell'addome (*Dantian* inferiore), nella regione del cuore (*Dantian* mediano) e infine nella regione tra le sopracciglia (*Dantian* superiore). Questo corrisponde perfettamente alla descrizione dei tre principali stadi del *Savikalpa Samadhi*: immergersi in *Omkar* e nella Tranquillità (nell'ombelico); immergersi nella *Bhakti* (nel cuore); immergersi nella Luce spirituale (nel *Kutastha*.)

4. Nodo del Muladhara (*Muladhara Granthi*)

Quando il *Prana* nel nostro corpo mentale e fisico è perfettamente calmo, affrontiamo il compito di sciogliere l'ultimo nodo. Per mezzo del *Terzo Omkar Kriya*, lo spazio del cuore si è illuminato; ora cerchiamo di ottenere una simile esperienza nella sede di ciascun *Chakra*. Per mezzo del *Quarto Omkar Kriya*, i diversi colori dei *Tattwa* saranno percepiti. È stato spiegato che dopo dodici *Pranayama* del *Quarto Kriya*, lo schermo dell'illusione è spezzato e la consapevolezza riesce ad entrare in *Sushumna* e a viaggiare verso il *Kutastha*. Questo avviene con la tecnica del *Quinto Omkar Kriya*. All'inizio solo un debole filo di energia riesce ad entrare nel *Sushumna* ma ripetendo questa procedura per un gran numero di volte, i tre nodi Lingua, Cuore e *Muladhara* saranno completamente sciolti -- *Kundalini* è quindi libera di sollevarsi in tutto il suo potere.

Col *Sesto Omkar Kriya*, la perpetua stabilità di *Kundalini* nell'*Ajna Chakra* è raggiunta. Questa tecnica implica l'esperienza di una particolare sensazione di movimento all'interno della perfetta quiete di ciascun *Chakra*. Tale esperienza è la via più sicura verso l'annientamento dell'Ego.

Infine col *Settimo Omkar Kriya* (detto anche *Kriya* del *Sahasrara* o quella particolare forma di *Parabhasta* che avviene dopo il *Parabhasta* del *Kriya*) si ottiene la liberazione finale (*Moksha*).

Schema globale

Scopo di ciascuna fase	Pratiche	Kriya superiori
FASE 1 Attraversare il nodo della lingua	■ Kechari Mudra (sia semplificato che nella forma vera e propria). Talabya Kriya	
FASE 2 1. Attraversare il nodo del cuore utilizzando il Mantra	■ Kriya Pranayama prima e seconda parte	Primo Omkar Kriya
2. Attraversare il nodo del cuore utilizzando la procedura Thokar		Secondo e Terzo Omkar Kriya
FASE 3 Attraversare il nodo dell'ombelico	■ Navi Kriya	
FASE 4 1. Attraversare il nodo del Muladhara	■ Maha Mudra e Yoni Mudra	Quarto Omkar Kriya (Gayatri Kriya)
2. Collaborare col sollevamento di Kundalini e continuare il lavoro di agire sui nodi	■ Pranayama col respiro breve coi suoi perfezionamenti	Quinto Omkar Kriya in tre parti (Tribhangamurari Macro)
3. Rendere Kundalini stabile nel Kutastha	■ Yoni Mudra	Sesto Omkar Kriya in due parti (Tribhangamurari Micro)
Ultimo lavoro nel Sahasrara	■ Kriya Pranayama terza parte ■ Parabhasta	Settimo Omkar Kriya

Questo capitolo si sviluppa trattando tre temi:

1. Dare alcune varianti delle tecniche base del *Primo Kriya*. Vengono aggiunte alcune procedure che non fanno parte della tradizione *Kriya*. Esse sono raccomandate da alcuni insegnanti per completare l'azione delle tecniche base. Tutte queste istruzioni sono interessanti ma non assolutamente necessarie.
2. Fornire più dettagli sulla pratica del *Kechari Mudra*
3. Discutere un criterio per organizzare la propria routine di *Kriya Yoga*.

1. VARIANTI DELLE TECNICHE BASE

Applicando le seguenti istruzioni, uno potrebbe pensare di rendere la propria routine intricata e innaturale. Se uno possiede uno spirito autodidatta, non ci sarà problema nel far sì che la routine fluisca in modo naturale. Credo che non si dovrebbero aggiungere simultaneamente diversi dettagli tecnici: è importante provarli separatamente e utilizzarli ciascuno almeno una settimana prima di aggiungere il successivo. Ciascun dettaglio intensifica il potere di una specifica fase del *Kriya*, la incide nella vostra coscienza. Perciò esso deve essere gradualmente integrato nella vostra personalità.

Varianti dell'Om Japa (nei Chakra)

Variante 1. Respirare nei Chakra

Dirigi la consapevolezza nella sede del *Chakra Muladhara*. Respira liberamente ed immagina che l'aria entri ed esca dal corpo in quel punto. Senti che inspiri ed espiri direttamente nel *Muladhara*. Spostati sul secondo e poi su tutti gli altri *Chakra*, inspirando ed espirando una volta in ciascun *Chakra*. In un primo momento non sarà un punto preciso quello di cui diverrai consapevole, ma piuttosto un'area. Per esempio potresti sentire delle sensazioni in un'ampia parte della spina dorsale invece di sentirle esattamente nell' *Anahata Chakra*. Queste sensazioni diverranno più localizzate. Dopo aver raggiunto *Bindu*, ridiscendi verso il *Muladhara*. Ripeti il circuito dalle sei alle 12 volte. Potrai accorgerti che stai facendo i suoni nella gola come nel *Kriya Pranayama*. Ciò aiuterà la tua interiorizzazione.

Variante 2. Circolazione della luce

Dimentica il respiro: sollevando le sopracciglia, diventa sensibile alla luce interiore che è percepita nel punto tra le sopracciglia. Poi guida intuitivamente la luce nella "componente frontale" di ciascun *Chakra*. Questo concetto - raramente citato nella letteratura *Kriya* - non era stato fin qui introdotto. "Frontale" significa sulla parte anteriore del corpo. Così, dopo il *Kutastha*, la consapevolezza scende attraverso la lingua nella parte frontale superiore della gola che è collegata al quinto *Chakra*. La percezione della luce interiore avviene in quel punto per pochi secondi. La consapevolezza scende nella regione centrale dello sterno... vi si percepisce luce interiore... poi nell'ombelico... poi nella regione pubica e finalmente nel perineo. Poi la concentrazione si muove in su dietro la colonna vertebrale e la stessa percezione di luce avviene nel secondo *Chakra*; poi nel terzo... e così su fino al *midollo allungato*, la regione occipitale, la Fontanella, finendo di nuovo nel *Kutastha* dove ti fermi a lungo.

Varianti del Kriya Pranayama

In confronto al già spiegato *Kriya Pranayama* in tre parti (capitolo 6), le seguenti varianti potrebbero essere definite delle "semplificazioni"; tuttavia potrebbero essere di ispirazione e utili. Esse devono essere praticate con la bocca chiusa e,

possibilmente, con la lingua in *Kechari Mudra*. I suoni nella gola sono quelli che abbiamo già spiegato (capitolo 6).

Variante 1. Circuito entro e dietro il Sushumna

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

Variante 2. Pranayama con Aswini Mudra

Aswini Mudra significa contrarre ripetutamente i muscoli alla base della spina dorsale col ritmo di approssimativamente due contrazioni al secondo.⁶

Una procedura saggia è praticare intensivamente e continuamente *Aswini Mudra* durante il *Kriya Pranayama*. Durante l'inspirazione e l'espiazione dei primi 12 respiri *Kriya*, *Aswini Mudra* dovrebbe essere forte; in seguito, dovrebbe decrescere in intensità e divenire come una lieve contrazione interna della parte inferiore della spina dorsale -- questa è solo la nostra sensazione, perché è chiaro che la spina dorsale non può essere contratta.

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

Variante 3. Pranayama con Mula Bandha

Mula Bandha significa contrarre i muscoli del perineo, esercitando pressione mentale sulla parte bassa della spina dorsale (c'è solo una lunga contrazione e non una serie di contrazione-rilassamento come nell'*Aswini*

⁶ Quando si apprende la tecnica, lo *yogi* contrae e rilassa anche i glutei, il perineo o persino l'intera regione pelvica; col tempo, si riesce a contrarre solo i muscoli dello sfintere.

Mudra.) Praticiamo *Mula Bandha* durante la pausa del respiro dopo l'inspirazione. Lo scopo è di creare la percezione del *Kutastha*. Questa è una procedura molto delicata che dovrebbe essere appresa gradualmente.

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

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

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

Variation 4. Kriya col Mantra So Ham

Accompagna l'inspirazione del *Kriya Pranayama* con una consapevolezza totale del suono "So". Accompagna l'espirazione con una consapevolezza totale del suono "Ham". Cerca di sentire realmente tali suoni! Senti come vibrano nella tua spina dorsale. Ben presto entrerai in uno stato di profonda interiorizzazione caratterizzato da un rilassamento mai provato finora. Ciò ti porterà inevitabilmente alla percezione di *Om*.

Variante 5. Rapporto 2:3

Un'importante scuola considera il rapporto 2:3 (inspirazione:espirazione) molto più naturale di quello visto 1:1. In questo approccio più liberale alla lunghezza del respiro nel *Kriya Pranayama*, si spiega che il trattenimento del respiro dovrebbe durare almeno 4 secondi, ma la condizione ideale è uguale alla lunghezza dell'inspirazione. Tanto per fare un esempio: inspirazione 12 secondi; 4 seconda pausa; 18 secondi espirazione è corretto, ma lo schema ideale da raggiungere è: 12-12-18.

Variante 6. Contare i respiri Kriya sui Chakra

La seguente non può essere chiamata una autentica variante: è solo un particolare modo di contare i respiri *Kriya*, senza usare mala o movimenti delle dita. Forse può sembrare una sciocchezza, ma se lo adottate vi renderete conto di quanto profondamente esso calma la mente. Pratica una qualsiasi delle sopra descritte varianti del *Kriya Pranayama*. Durante il primo respiro, concentrati su tutta la spina dorsale ma sul *Chakra Muladhara* in particolare -- come se esso fosse il punto più importante della spina dorsale. Durante il secondo respiro, considera il *Chakra Swadhisthana* come il punto più importante della spina dorsale ... e così via (terzo, quarto, quinto, midollo allungato, ancora midollo allungato, quinto... *Muladhara*). È come se con ciascun respiro tu evocassi la calma, la dolcezza di un diverso *Chakra*. Dopo dodici respiri, sentirai che qualcosa è cambiato, che sei più interiorizzato.

Varianti del Navi Kriya

Le due seguenti varianti del *Navi Kriya* sono molto dolci e confortevoli.

Variante 1. Respirare attraverso la Corda d'Argento

Considera la spiegazione base nel capitolo 6. Tutti i dettagli fino all'azione di piegare la testa in avanti rimangono immutati. In questa variante il *Mantra Om* è mentalmente cantato alternativamente tra il punto tra le sopracciglia e l'ombelico (*Om* nel punto tra le sopracciglia, *Om* nell'ombelico, *Om* nel punto tra le sopracciglia, *Om* nell'ombelico... e così via). Facoltativo (ma molto utile se fatto con un atteggiamento rilassato) è sincronizzare il respiro con il canto di *Om*.

Soffermiamoci su questo punto delicato. Visualizza un sottile canale d'argento che collega (fuori dal corpo) il punto tra le sopracciglia con l'ombelico. Quando ti viene naturale avere una inspirazione molto breve, inspira solo quanto è necessario, visualizza il movimento di aria che sale, attraverso il canale visualizzato, dall'ombelico al punto tra le sopracciglia, soffermati un istante tanto quanto basta per cantare *Om* mentalmente. Quando ti viene naturale espirare, espira, visualizza il movimento di aria che scende, attraverso il canale visualizzato, nell'ombelico, soffermati un istante e canta *Om* mentalmente nell'ombelico. Ripetendo questo, sentirai in modo molto marcato, che il respiro comincia a calmarsi e scomparire. Quando questo avviene, continua a cantare il *Mantra Om* alternativamente tra il punto tra le sopracciglia e l'ombelico e a muovere il centro della consapevolezza tra questi due punti, senza cessare di essere consapevole del "canale d'argento." Continua. Quando *Om* è cantato circa 75 volte, piega indietro la testa e ripeti una procedura simile cantando *Om* alternativamente tra *Bindu* e il terzo *Chakra*. Visualizza un altro sottile canale d'argento che collega (fuori dal corpo) il *Bindu* con il terzo *Chakra*. Lascia che il tuo respiro -- se c'è ancora una traccia di respiro -- fluisca liberamente in quel canale. Quando *Om* è cantato circa 25 volte, riprendi la normale posizione del mento e canta mentalmente *Om* nel punto tra le sopracciglia, *midollo*, *Chakra* 5, 4, 3, 2 e 1. Questo è un *Navi Kriya*. La situazione ottimale è quando ci sono 4 cicli di *Navi Kriya*. È naturale e desiderabile che dalla seconda ripetizione in poi, il respiro non abbia alcun ruolo.

Variante 2. Discesa attraverso Quattro Direzioni

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

Come di norma, la consapevolezza del *kriyaban* sale lungo la spina dorsale ponendo mentalmente la sillaba *Om* (ooong) nei sei *Chakra*. Poi il mento è avvicinato alla cavità della gola. Una breve inspirazione è seguita da una lunga espirazione, durante la quale si sente che l'energia scende, lungo un sentiero che si trova *fuori* dal corpo, dalla parte frontale del cervello verso l'ombelico, arrivando attraverso di esso alla regione addominale -- al *Dantian*,

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

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

Nota Importante

Le seguenti procedure non fanno parte del tradizionale insieme di tecniche del Kriya Yoga. Esse sono attualmente insegnate da alcuni Kriya Acharya poiché si sono rivelate molto utili nel trattare alcuni casi difficili. Il loro potere di sbloccare quasi tutti gli ostacoli psicologici è degno di nota e non ha paragoni. Ma esse richiedono grande cura poiché toccano il comportamento della persona durante la vita quotidiana. Potreste reagire eccessivamente ad ostacoli banali e al comportamento irrazionale delle persone. In altre parole, alcuni vostri difficili tratti della personalità possono venire in superficie. Certo, non appaiono dal nulla -- essi esprimono quello che avete trattenuto per lungo tempo. L'aspetto positivo di queste procedure è che esse hanno il potere di ravvivare il "fuoco interiore" del sentiero spirituale.

Variante 3. Respiro Inverso (Nabhi Kundalini)

Il respiro segue un percorso "inverso" -- inverso rispetto a quello che è sperimentato nel *Kriya Pranayama* vero e proprio. Il *Prana* presente nell'aria inspirata è attratto in giù al livello del *Manipura*. *Apana* è spinto in su con l'aria

espirata. L'inspirazione avviene in tre parti: attraverso la prima parte, attrai respiro ed energia dal punto tra le sopracciglia nel *Vishuddhi*, fai una piccola pausa per sentire l'energia che si raccoglie in tale punto; attraverso la seconda parte, attrai respiro ed energia dal *Vishuddhi* in *Anahat*, fai una piccola pausa per sentire l'energia che si raccoglie in tale punto; attraverso la terza parte, attrai respiro ed energia da *Anahat* nel *Manipur*.

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

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

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

Variante 4. Respirazione a Vaso

Il miglior momento per praticare la *Respirazione a Vaso* è quando il respiro fluisce parimenti attraverso entrambe le narici -- da qui l'utilità di *Nadi Sodhana* e *Maha Mudra*. Siedi calmo, fai alcuni respiri, fin quando potrai tangibilmente sentire che respiri energia. Visualizza il tuo corpo come completamente cavo. Nel centro del tuo corpo, proprio davanti alla spina dorsale è il canale centrale, un tubo cavo trasparente di diametro pari ad una moneta. Esso corre dritto dalla base della spina dorsale alla corona della testa. Ci sono due ulteriori canali che partono rispettivamente dalla narice destra e sinistra, viaggiano verso l'alto in cima alla testa e poi curvano per correre verso il basso su entrambi i lati del canale centrale. Si uniscono al canale centrale all'altezza del *Dantian*.

Inspira un respiro completo attraverso entrambe le narici. L'aria ed il *Prana* viaggiano dalle narici in giù attraverso i canali di destra e di sinistra e raggiungono il *Dantian* e quindi il canale centrale.⁷ Simultaneamente, pratica il

⁷ Non sostituite il *Dantian* o l'ombelico con il *Manipura*! La tendenza a ripulire la

Mula Bandha sollevando l'energia nel *Dan Tian*. Completata la inspirazione, fai l'atto di ingoiare e spingi dolcemente in giù col diaframma per comprimere fermamente l'energia portata in giù dall'alto. Ora l'energia dell'aria è completamente racchiusa, compresso da sopra e da sotto. È come tenere una palla di aria tra due mani -- qui tu usi la concentrazione mentale ed un po' di pressione muscolare per creare questo senso di compressione. Senti come energia e calore aumentano nel *Dan Tian*. Trattieni il respiro finché è comodo.

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

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

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

Vediamo come questa tecnica si evolve quando è praticata un grande numero di volte (circa cinquanta). Dopo circa dieci respiri, senti che il *Chakra Anahata* è raggiunto dalla fiamma interiore. Ogni dieci cicli di *Respirazione a Vaso* portano il praticante ad uno stadio più elevato: dopo altri dieci respiri, senti che il *Vishuddha Chakra* è raggiunto dalla fiamma interiore. Dopo altri dieci respiri, senti che *Ajna Chakra* è raggiunto dalla fiamma interiore. Quando questo avviene, il nettare (*Amrita*) viene percepito. Esso scende in giù attraverso il percorso della lingua (*Kechari Mudra*), risana l'intero corpo e porta una stabile beatitudine. Da quel momento in poi visualizza il *Prana* della espirazione diretto a riempire ogni parte del corpo fino ad un livello cellulare. Il respiro fisico pare dissolversi.

Se questa pratica è fatta senza preparazione, tanto per sperimentare qualcosa, il risultato sarà solo uno stato d'animo di nervosismo -- di qualcosa che non è andato nel verso giusto. Il potere generato, infatti, non riesce ad essere assorbito. Se la persona rispetta una saggia gradualità, alcuni importanti risultati appaiono. I risultati sono una grande quiete nel respiro seguita da una

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

straordinaria chiarezza mentale e da un senso di beatitudine. In seguito questa beatitudine aumenta mentre brevi stati di *Samadhi* appaiono, specialmente se lo *yogi* ha la saggezza di distendersi dopo la pratica.

Varianti del Maha Mudra

Discutiamo per prime due varianti assai preziose del *Maha Mudra*. Esse sono molto utili nel produrre l'esperienza dei suoni interiori.

Variante 1. Piegamenti

Prima di praticare il *Maha Mudra* vero e proprio, siediti nella posizione del mezzo loto o sui talloni. Per mezzo di una profonda inspirazione (non necessariamente lunga come nel *Kriya Pranayama*) visualizza il primo *Chakra* che si solleva nella sede dell'*Ajna Chakra*, nel centro della testa; trattieni il respiro, piega il corpo in avanti. La testa è posta nella regione fra i ginocchi (vedi figura 3). Tocca il pavimento con la fronte. Le mani possono essere usate come più viene naturale; il respiro è trattenuto durante l'intera sequenza dei piegamenti. La testa si avvicina al ginocchio destro, la faccia è girata verso il ginocchio sinistro cosicché sia possibile percepire una pressione sul lato destro della testa; una sensazione di spazio è percepita entro la parte sinistra del cervello. Poi assumete la posizione simmetrica, invertendo le percezioni. Poi la testa è di nuovo posta nella regione tra i ginocchi, la faccia è rivolta in basso. Una pressione è percepita sulla fronte. Una sensazione di spazio è percepita entro la regione occipitale. Dopo aver completato i tre movimenti, si ritorna nella posizione di partenza con la schiena diritta. Tramite una lunga espirazione, si guida l'energia in giù da *Ajna Chakra* al *Muladhara*.

Poi concentrati sul secondo *Chakra* e ripeti la procedura (sollevalo, piegati in avanti, e così via). Si possono fare cinque piegamenti, uno per ciascun *Chakra* ma siccome si può anche sollevare idealmente *Ajna Chakra* nella *Fontanella*, puoi fare sei piegamenti.



Figura 3. Piegamenti in avanti partendo da seduto sui talloni o dalla posizione del mezzo loto

Quello che abbiamo spiegato è solo il guscio esterno della pratica. Ripetendo questa procedura atta a risvegliare i *Chakra* per vari giorni, quando ti concentri su un *Chakra*, percepirai una sensazione di movimento, di oscillazione, in esso -- questa è una esperienza molto importante. Inoltre, quando la testa tocca il pavimento, sarà facile sentire la stessa sensazione di oscillazione sia nella parte

della testa che si trova in basso che in quella che si trova in alto. Se ciò non funziona, rimani più secondi con la testa sul pavimento, respirando normalmente. In questo caso, fai una profonda inspirazione quando ti sollevi, in modo da completare ciascun piegamento con la profonda espirazione richiesta per portare l'energia in basso.

Variante 2. Migliorare il Maha Mudra tradizionale con le sottili percezioni del precedente esercizio

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

Procedure (che non fanno parte del Kriya Yoga tradizionale) che completano l'azione del Navi Kriya e del Maha Mudra

Leggi quello che abbiamo scritto prima di introdurre le varianti 3 e 4 del *Navi Kriya*. Lo stesso ammonimento va ripetuto adesso.

1. Nauli, Kapalabhati, Bhastrika

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

Col tempo uno impara a "roteare" quei muscoli: la chiave per farli girare è separare la contrazione del muscolo addominale sinistro dalla contrazione di quello destro, e poi coordinare le due contrazioni in un movimento rotatorio. Questo avviene premendo differentemente sulle ginocchia -- si richiedono alcune settimane. (Le istruzioni si trovano nei manuali di *Hatha Yoga*.) Fai almeno venti rotazioni. Fai una breve pausa, fai uno o due respiri profondi, espira di nuovo, e continua. È stato spiegato che l'effetto è quelli di *Kundalini* che comincia a risvegliarsi. Come divieni familiare col *Nauli*, sarai anche capace di farlo meno formalmente in situazioni che non comportano la posizione eretta. Col tempo sarai anche capace di farlo senza un movimento visibile. Generalmente parlando, Mudra e Bandha cominciano in un modo pronunciato e visibile, e poi naturalmente si raffinanano col tempo agendo profondamente sul nostro sistema nervoso.

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

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

2. *Tadan Kriya. (Invitare Kundalini ad Entrare nel Sushumna)*

Inspira profondamente sentendo che il respiro riempie i polmoni dall'alto in basso mentre il *Prana* (contrariamente a quanto avviene nel *Kriya Pranayama*) scende verso il *Muladhara*. Alla fine della inspirazione, la consapevolezza è focalizzata nel *Muladhara*. Solleva il corpo con l'aiuto delle mani per alcuni millimetri e poi fai in modo che le natiche tocchino con un lieve sussulto il pavimento. Espira liberamente percependo un brivido estatico -- questo avviene quando il sussulto è vissuto non come un movimento fisico ma come un intenso stimolo mentale sul *Muladhara*.

3. *Respiro inverso che tocca il Muladhara (diverso dal respiro inverso del Nabhi Kundalini)*

Inspira come nel precedente esercizio. Durante l'inspirazione il respiro scende verso il *Muladhara*. Poi, durante l'espirazione, respiro e *Prana* si sollevano attraverso la spina dorsale fino alla corona della testa. Ascolta il suono del tuo respiro. Ascolta "Hahm" durante l'inspirazione e "Sah" durante la espirazione.

Dopo 6 respiri, l'espirazione è frammentata. Dopo ciascun "Hahm" fermati un istante, poi lascia uscire il respiro attraverso il naso in piccoli pezzetti, ascoltando "sah, sah, sah, sah, sah..." tante volte quanto è necessario affinché i

polmoni si svuotino.

Respira circa sei volte in questo modo, poi rilassa il *Kechari Mudra* ed espira attraverso le labbra, aumentando la frammentazione: s-s-s-s-s-s-s-s ... (I vari "s" sono perfettamente udibili.) Le labbra si toccano nella parte centrale e l'aria esce attraverso gli angoli della bocca, producendo una sensazione di calore tra le labbra. Trasferisci mentalmente tale sensazione alla base della spina dorsale, percependo una sensazione di calore che sale spontaneamente attraverso la spina dorsale. Guida questa sensazione di calore nel *Chakra* del cuore. Dopo circa 12 respiri, l'esercizio è terminato.

Varianti del Pranayama col respiro breve

Variante 1.

Riprendiamo in considerazione la tecnica del *Pranayama col respiro breve*. Questa tecnica meravigliosa è importante per due motivi: favorisce l'ascolto dei suoni interiori e del suono di *Om* e aiuta a raggiungere lo stato di assenza di respiro. Questa procedura può essere "completata" facendo diventare *Ajna Chakra* il perno della situazione.

Dopo alcuni cicli della tecnica base, concentra l'attenzione su *Ajna Chakra* nel centro della testa. Quando ti viene naturale inspirare, inspira quanto è necessario, rapidamente come per istinto (approssimativamente un secondo), dal *Muladhara* ad *Ajna Chakra*. Quando ti viene naturale espirare, espira da *Ajna Chakra* al secondo *Chakra*. Poi inspira dal secondo *Chakra* ad *Ajna Chakra*. Espira al terzo *Chakra*. Prosegui similmente ... (Terzo -- Ajna -- quarto; Quarto -- Ajna -- quinto; Quinto -- Ajna -- quarto; Quarto -- Ajna -- terzo; Terzo -- Ajna -- secondo; Secondo -- Ajna -- primo. Prosegui ripetendo questo ciclo di 9 respiri corti.

Dopo alcuni cicli di questa bella procedura, verrà naturale sperimentare una breve pausa in ciascun *Chakra*. (Inspirazione dal *Muladhara* ad *Ajna Chakra*, pausa in *Ajna Chakra*; espirazione da *Ajna Chakra* al secondo *Chakra*, pausa nel secondo *Chakra* e così via.) Durante queste pause, puoi cantare mentalmente *Om* una, due o tre volte, visualizzando di star toccando il *Chakra* in cui stai gioendo di questa pausa. Sforzati di percepire i suoni astrali nella parte interna dell'orecchio destro. Abbiamo già spiegato come puoi ascoltare diverse specie di suoni durante la seconda fase del *Kriya Pranayama*. Il segreto è una volontà indomabile di ascoltare. Lo stesso accade qui.

Variante 2. Evoluta, con forti effetti sulla psiche

Considera la dinamica della tecnica: la corrente di inspirazione si muove verso l'alto, la corrente di espirazione si muove verso il basso. Percepisci queste due correnti nel lobo destro e nel lobo sinistro del cervello, rispettivamente. Questa percezione, ripetuta a lungo, ti aiuterà a percepire i suoni astrali nella parte interna di ciascun orecchio. A un certo punto, queste due correnti creeranno un campo di forza circolare. Percepisci entro *Ajna Chakra* un movimento antiorario (se visto da dietro.)

Ciascun respiro dovrebbe dare slancio a questo movimento circolare. Quando il respiro scompare, il movimento prosegue attraverso il puro potere della concentrazione. La luce bianca spirituale appare nella parte centrale della testa. Prosegui, implacabilmente assorto in essa. Questo ti condurrà allo stato di *Samadhi*.

Sii molto cauto! Gli effetti sono profondi e perciò difficili da metabolizzare. Se senti che durante il giorno vai in collera facilmente, evita la pratica per un paio di giorni.

2. KECHARI MUDRA

Prima di prendere in considerazione alcune importanti varianti e sviluppi delle tecniche fondamentali del *Primo Kriya*, discuteremo nei dettagli come raggiungere il *Kechari Mudra*.

Dopo mesi di pratica regolare del *Talabya Kriya*, un *kriyaban* può ritenere che la situazione sia matura per tentare di raggiungere il *Kechari Mudra*. La verifica decisiva è controllare se la punta della lingua riesce a toccare l'ugola. Nel caso positivo, allora per alcuni minuti al giorno, la base della lingua è spinta verso l'interno usando le dita finché la punta della lingua va oltre l'ugola e tocca il palato duro sopra essa. Un giorno, rimuovendo le dita, la punta della lingua rimarrà come "intrappolata" in quella posizione. Ciò è possibile in quanto il palato molle (la parte da cui pende l'ugola) è elastico e la punta della lingua riesce ad entrare per un centimetro nella faringe nasale creando come un uncino il quale impedisce che essa scivoli fuori e ritorni nell'usuale posizione rilassata. Questo è il momento di svolta. ⁸ Da allora in poi, sforzandosi ogni giorno di praticare almeno 6-12 *Kriya Pranayama* con la lingua in questa posizione -- sebbene con qualche inconveniente come per esempio un aumento della salivazione, inghiottire e conseguente interruzione per ripristinare la posizione -- il vero *Kechari* verrà raggiunto. Dopo circa tre settimane di pratica in questo modo, dovrete riuscire a raggiungere la stessa posizione senza usare le dita. La lingua entrerà completamente nel cavo della faringe nasale nel palato superiore. Nella cavità ci sarà ancora spazio sufficiente per inspirare ed espirare attraverso il naso. Il senso d'irritazione e l'aumento della salivazione saranno superati e da allora la pratica del *Kriya Pranayama* col *Kechari Mudra* sarà facile e confortevole.

⁸ *Talabya Kriya* e *Kechari Mudra* sono completamente diversi! (Confronta la figura 4 con la figura 2 nel capitolo 6). Mentre pratici il primo, aprendo la bocca davanti ad uno specchio, noti le parti cave ai lati del frenulo, che appaiono come isolate dal corpo della lingua. Invece durante il *Kechari Mudra* non vedi altro che la radice della lingua: è l'ugola che viene in avanti.

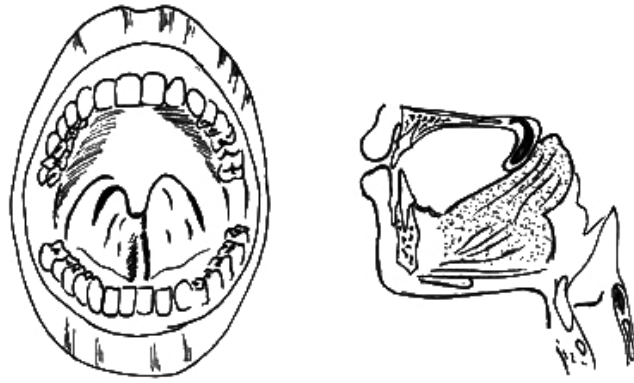


Figura 4. Kechari Mudra

Ci sono due principali livelli di *Kechari Mudra*. Dopo alcuni mesi di pratica instancabile dello stadio 1 che abbiamo appena descritto, uno raggiunge lo stadio 2 dove la lingua arriva al punto di confluenza del passaggio nasale entro la cavità del palato. Il tessuto soffice sopra i fori nasali è descritto nella letteratura *Kriya* come un' "ugola sopra l'ugola". La punta della lingua tocca questa piccola zona e ci rimane "attaccata" facilmente.

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

La stessa letteratura afferma anche che, per mezzo del *Kechari* uno è capace di percepire "Amrita", il "Nettare", l'elisir della vita che è un fluido dal gusto dolce che scende dal cervello nel corpo attraverso la lingua. Per quanto riguarda l'importanza di sorseggiare il nettare, non sono in grado di aggiungere nulla in quanto non ho ancora avuto questa esperienza né, devo ammettere, ho mai cercato di averla. Anche se la seguente informazione mi lascia perplesso, la condivido nel tentativo di essere il più possibile accurato e completo.

La letteratura sul *Kriya* afferma che per ottenere questa esperienza, la punta della lingua dovrebbe toccare tre punti specifici: l'ugola, una piccola asperità sul tetto della faringe nasale sotto la ghiandola pituitaria e il tessuto molle sopra il setto nasale. La punta della lingua dovrebbe ruotare su questi punti almeno per 20-30 secondi; poi facendo un movimento con labbra e bocca come per centellinare un liquore, si percepirà un certo particolare sapore sulla superficie della lingua. Si può ripetere l'esercizio diverse volte durante il giorno. Si spiega che quando la vera sensazione di nettare si manifesta, uno deve concentrarsi su di essa, tenendo la lingua in contatto con uno dei centri descritti sopra. (Questo insegnamento può sembrare affascinante; quello che avviene è

che un *kriyaban* di solito si esalta un po' con queste cose e poi le dimentica bellamente, alla faccia di tutta la letteratura!)

Il *Kechari Mudra* può essere paragonato ad un ponte in un circuito elettrico che scavalca il sistema energetico della mente. Esso devia sia il sentiero che la direzione del *Prana* facendo sì che la forza vitale venga sottratta dal processo del pensiero. La qualità del silenzio e della trasparenza comincia a divenire la caratteristica della propria coscienza. La mente lavora in modo più sobrio; ciascun pensiero sembra essere più preciso e concreto. Il *Kechari* ferma il colloquio interiore, donando un riposo essenziale alla nostra mente. Effettivamente, non è poca cosa! A volte, durante la vita quotidiana, dei momenti di pura calma e di silenzio mentale riempiono l'essere! Talvolta, senza fare alcuna pratica *yogica* aggiuntiva, un'esplosione di gioia interiore, che non ha causa concreta, può apparire nei modi più imprevedibili.

Il *Kechari Mudra* rende il *kriyaban* capace di fare un passo gigantesco verso la perfezione del *Kriya Pranayama*. Durante il *Kriya Pranayama* col *Kechari Mudra*, la espirazione che sorge nella faringe nasale ha un bel suono come di un flauto, come di un lieve fischio. Alcune scuole lo chiamano il *Shakti Mantra*. Esso è stato paragonato al "flauto di *Krishna*." Lahiri Mahasaya lo descrisse come "simile a quando uno soffia aria attraverso il buco della serratura." Dice che è come "un rasoio che taglia tutto ciò che è collegato con la mente". Esso ha il potere di eliminare ogni fattore esterno di distrazione inclusi i pensieri ed appare nel momento massimo del rilassamento. Uno può farsi una idea di come dovrebbe essere questo suono tenendo tra le labbra il bordo di un foglio di carta e soffiando gentilmente. Se sopravviene distrazione o ansietà, esso svanisce immediatamente. Praticare il *Kriya Pranayama* in questo modo e gioire degli effetti che ne conseguono, rappresenta una esperienza incantevole, uno dei migliori momenti della vita di un *kriyaban*.

Coltivare la perfezione di questo suono, concentrandosi fermamente su di esso, significa creare la migliore base per far sorgere il suono di *Om* senza dover passare attraverso la seconda fase del *Kriya Pranayama*. La letteratura sul *Kriya* spiega che quando accade questo evento, l'esperienza *Omkar* acquisisce l'aspetto dinamico di *Kundalini*; l'anima viaggia attraverso la spina dorsale e brucia nella gioia del *Samadhi*.

La modestia è sempre la benvenuta, ma quando questo risultato è realizzato, un'euforia positiva (come se uno avesse trovato la lampada magica di Aladino) non può essere trattenuta. Nella letteratura *Kriya* c'è una frase che descrive che se uno ha realizzato un *Pranayama* perfetto, può ottenere tutto attraverso di esso. Bene, se vogliamo pensare ad un *Kriya Pranayama* ideale, senza difetti, il *Kriya Pranayama* con il *Kechari Mudra* e il suono del flauto corrisponde al nostro ideale.

Nota importante

Appena ottenuto il *Kechari Mudra* (supponendo che questa posizione venga mantenuta ogni giorno per una media di almeno cinque minuti), durante la prima settimana dell'impiego di esso, potreste sperimentare un senso di "intontimento" dove le facoltà mentali sembrano essere

ottuse. Dovete essere preparati a questa eventualità e considerare, durante quella settimana, di astenervi dal guidare e da qualsiasi lavoro che implichi una significativa percentuale di rischio.

3. COME ORGANIZZARE UNA ROUTINE DI KRIYA YOGA

Una routine di *Kriya Yoga* che segue strettamente l'"Ordine pre-inverso", dove c'è una azione specifica su ciascuno dei quattro nodi non funziona bene per chiunque. Molti preferiscono porre all'inizio della routine tutte le tecniche che richiedono movimento. Da un certo momento in poi, vogliamo praticare nella perfetta immobilità.

C'è una profonda ragione per questo. Possiamo idealmente dividere il lavoro per ciascun nodo in due parti: un'azione forte che richiede movimento fisico e un'azione sottile che trasforma questo movimento in pressione mentale. Quest'ultima è favorita da un movimento contenuto o dalla immobilità. Forti azioni come il *Maha Mudra* e il *Navi Kriya* (che sono concepite per favorire le fasi 4 e 3 del *Kriya*) possono essere praticate all'inizio. Esse aiutano a sviluppare un *Kriya Pranayama* senza impedimenti. Esse riempiono il corpo e la mente di euforia e vitalità, li rendono stabili per la meditazione e aiutano ad equilibrare le attività degli emisferi sinistro e destro del cervello.

Poi possiamo praticare il *Talabya Kriya* con una forte consapevolezza dell'essenza del nodo della lingua. Abbiamo già spiegato che il *Talabya Kriya* non è utilizzato solo per stirare il frenulo; esso chiude un importante circuito. Quando la lingua si attacca al palato e la bocca viene aperta, in quell'istante la frattura tra il corpo sotto *Ajna Chakra* e la parte superiore della nostra testa (sede del *Prana* statico, una grande riserva di energia) è momentaneamente risanata. Dovremmo essere anche consapevoli che la pressione unita alla forza di suzione provocata dall'effetto ventosa della lingua sul palato crea una calma improvvisa nel nostro processo pensante.

La parte immobile della nostra routine comincia con la prima lunga inspirazione del nostro *Kriya Pranayama*. Dopo l'inspirazione, fermati per tre secondi, esercita una pressione mentale su *Ajna Chakra*. Durante l'espirazione, esercita pressione mentale sull'ombelico; quando l'espirazione è completata, dirigi questa pressione sul *Muladhara*. Durante la seconda parte del *Kriya Pranayama*, tocca con pressione mentale ciascuno dei cinque *Chakra* cantando *Om* in ciascuno di essi. Usa la terza parte del *Kriya Pranayama* per invitare il *Prana* calmo a scendere dal *Sahasrara*, circondare ciascun *Chakra* e premere su di esso. Durante il *Pranayama mentale* rilassa ogni sforzo, semplicemente assorbi un forma particolare di gioia in ciascuno dei diversi *Chakra*.

Sul prossimo capitolo

Kechari Mudra, Kriya Pranayama, Omkar Kriya e Thokar Kriya sono le quattro istruzioni chiave che, come colonne, sostengono la vasta struttura del *Kriya Yoga*. Perciò i *Kriya superiori* possono essere definiti il trattamento completo

dell'arte dell'*Omkar Kriya*, (che noi conosciamo parzialmente essendoci avvicinati ad esso attraverso tante procedure del *Primo Kriya*) e del *Thokar* (che non abbiamo ancora sperimentato.)

I *Kriya superiori* sono stati designati per ottenere il più alto stadio di sintonia con *Omkar*. Non dimenticare che questo può essere anche ottenuto per mezzo di un costante e indomito ascolto del suono del respiro che sembra un flauto durante il *Kriya Pranayama* col *Kechari Mudra*. I *Kriya superiori* sono detti i *Kriya* del respiro tranquillo (*Sthir Vayu*). Per poterne gioire pienamente, un *kriyaban* dovrebbe anzitutto imparare l'arte di fare a meno del respiro. Questo è precisamente lo scopo del *Primo Kriya*.

DEFINIZIONE DEI KRIYA SUPERIORI IN SEI FASI

Illustreremo le tecniche dei *Kriya superiori* cercando di immaginare il modo migliore con cui un maestro può scegliere di introdurle. Qui troverete delle parole chiare che potranno comunicarvi il significato di una tecnica, ma non avrete la presenza di un *Kriya Acharya* che sa comunicare anche con la sola presenza, con un semplice gesto, con uno sguardo.

I *Kriya superiori* sono di solito insegnati uno alla volta, e tra una tecnica e la successiva, non solo mesi ma anni potrebbero passare. Tratteremo pertanto il problema di come chiudere una routine *Kriya*, quando, come di solito avviene, non praticherete tutta la serie completa dei *Kriya superiori*, uno dopo l'altro. Di ciascuna tecnica vi daremo anche un criterio per comprendere quando il tempo è maturo per passare al livello successivo. Alcune varianti del *Thokar* e del *Quarto Kriya* sono aggiunte alla fine del capitolo -- lo scopo è dare un esempio del fatto che, quando il nocciolo della procedura è ben stampata in mente, un *kriyaban* può decidere di adottare un mezzo leggermente diverso da quello canonico e ottenere sempre eccellenti risultati.

Primo Omkar Kriya

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

- a. Un breve *Kumbhaka* avviene ora in ogni *Chakra*
- b. Il processo di respirazione diventerà più sottile
- c. Grande importanza viene data alle pause nella base e nella cima della spina dorsale, con precise istruzioni da rispettare.

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

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

Tecnica del Primo Omkar Kriya

Le mani con le dita intrecciate sono appoggiate sull'addome. Inspirazione ed espirazione sono divise in sei + sei parti. Cominciando dalla posizione col mento appoggiato al petto, inspira muovendo la consapevolezza lungo la colonna spinale verso l'alto, sollevando simultaneamente il mento come per accompagnare e spingere l'energia nel suo cammino verso l'alto. Le sillabe del *Vasudeva* Mantra ("*Om Namō Bhagavate Vasudevaya*") sono poste mentalmente nella sede di ciascun *Chakra* facendo una breve pausa in ciascuno. ⁹

Durante il primo "sorso" dell'inspirazione, la concentrazione è sul *Muladhara*, dove la sillaba *Om* è idealmente "posta"; durante il secondo "sorso", la concentrazione è sul secondo *Chakra*, dove la sillaba *Na* è idealmente posta... e così via, finché *Ba* è posta nel *Bindu*, l'inspirazione è completata e il mento è orizzontale. Anche l'espirazione è divisa in sei parti ben marcate come pulsazioni. Abbassando dolcemente il mento sul petto, la consapevolezza scende lungo la colonna spinale. La sillaba *Te* è posta nel *midollo allungato*, *Va* è posta nel quinto *Chakra*... e così via... *Su... De... Va*, finché *Ya* è cantato mentalmente nel *Muladhara*.

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

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

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

Consigli su come concludere qui la routine Kriya, per chi cerca di padroneggiare questo livello di Kriya e non pratica ulteriori tecniche

Lascia che il respiro vada avanti per conto suo, col suo ritmo. Visualizza ciascun *Chakra* come un disco orizzontale, circondalo con le ripetizioni della relativa sillaba ruotando in senso antiorario attorno al *Chakra* tre volte. ["Antiorario" in

⁹ Di sicuro il lettore conosce la pronuncia corretta del *Mantra*, perciò non aggiungo alcun simbolo fonetico. Notiamo che nel *Bindu* non pensiamo *Va* ma *Ba*: questa convenzione si è stabilita attraverso gli anni.

questo libro è sempre inteso come se osservato dall'alto]. Le sillabe sono ovviamente *Om, Om, Om...* nel *Muladhara*; *Na, Na, Na...* nello *Swadhistan*; *Mo, Mo, Mo* nel *Manipura*.... Salire e scendere in questo modo dal *Muladhara* al *Bindu* è un ciclo: il tempo richiesto è circa 6-9 minuti. Completare da tre a sei cicli è un ottimo raggiungimento! Passando da un *Chakra* al successivo, noterai anche il cambiamento della vibrazione luminosa nella regione tra le sopracciglia. La pratica converge verso un meraviglioso stato di calma. Si gioisce di una particolare sensazione di immobilità fisica; essa diviene così forte che la spina dorsale ti sembrerà rigida come una barra d'acciaio.

Aspetti sottili che si scoprono col tempo

Da un certo momento in poi, tutti i dettagli fisici sono vissuti in un modo molto sottile. È stato spiegato che avviene un momento in cui il respiro imbecca il "percorso interiore". Il respiro produce solamente un lieve, debole suono oppure fluisce senza alcun suono. Il movimento della testa è solo accennato e poi sparisce quando viene a stabilirsi una perfetta immobilità. La rotazione antioraria della consapevolezza attorno alla corona della testa sembra abbassarsi all'interno e toccare anche il *midollo allungato*, avvolgendosi attorno ad esso. Questa percezione si estende in modo naturale agli altri *Chakra*. Il percorso di salita e di discesa dell'energia non è più lineare ma simile ad un'elica che circonda e accarezza ciascun *Chakra*. Questo è lo stadio in cui il controllo del *Prana* avviene non più usando il respiro come un agente intermedio ma servendosi del puro potere mentale.

Quando poni mentalmente una sillaba in un *Chakra*, esercita una pressione mentale su di esso. Il centro della consapevolezza rimane sempre la regione occipitale. Non c'è differenza quando stai salendo col tuo canto o scendendo, la pressione è sempre la stessa. Alcune scuole *Kriya* spiegano che la consapevolezza sale "dentro" e scende "dietro" la spina dorsale -- proprio come avviene nel *Kriya Pranayama*. Qui sperimenterete che, da un certo momento in poi, conta solo la pressione sulla sede di ciascun *Chakra*; questa pressione avviene da tutte le parti -- quindi non solo da dietro

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

Secondo Omkar Kriya

[detto anche semplicemente Secondo Kriya]

Ci sono due livelli nella pratica del *Thokar*. Hridaya-Granthi (il nodo nel *Chakra Anahata*) è **colpito** per mezzo del *Secondo Omkar Kriya* e **perforato** per mezzo del *Terzo Omkar Kriya*. Il *Secondo Omkar Kriya* è una intensificazione dei due precedenti *Pranayama* (*Kriya Pranayama* e *Omkar Pranayama*): quando il respiro è sigillato, il petto è premuto dal movimento del mento. Descriviamo quindi come viene fatta una completa rotazione antioraria della testa, seguita da un movimento brusco della testa per mezzo del quale il mento è portato verso il centro del petto. Conseguentemente, la forza spirituale si muove dalla testa al *Chakra Anahata*. Mentre durante i due precedenti *Pranayama* la consapevolezza si stabiliva nel *Ajna Chakra*, ora essa si stabilisce in *Anahata Chakra*. Questo evento comporta la morte della mente: si manifesta uno stato di particolare assorbimento estatico. Esperienze di felicità, devozione e pace sono percepite come provenienti dal *Chakra* del cuore, pervadendo l'area del torace.

Tecnica del Secondo Omkar Kriya

Pratica il *Kechari Mudra*. Con il mento abbassato sul petto, inspira sollevando la consapevolezza lungo la colonna spinale, toccando ciascun *Chakra* con le sillabe del *Mantra* (la sillaba *Om* è posta nel primo *Chakra*, *Na* nel secondo, *Mo* nel terzo, *Bha* nel quarto...) - simultaneamente solleva il mento come a seguire il movimento interiore. Le mani (con dita intrecciate) sono poste sopra l'area dell'ombelico come per spingere la regione addominale verso l'alto, creando così una pressione mentale sui primi tre *Chakra*. Il respiro produce solamente un lieve, debole suono nella gola o avviene senza suono. Quando il mento è sollevato, parallelo al suolo, l'inspirazione finisce e la percezione si trova in *Bindu*. Trattieni il respiro. La testa comincia la sua rotazione muovendosi verso la spalla sinistra (l'orecchio sinistro viene avvicinato alla spalla sinistra, la faccia non si gira né a destra né a sinistra, inoltre il movimento non prevede alcun sobbalzo); *Te* è pensato nel *midollo allungato*. La testa si muove leggermente indietro e, tracciando un arco, raggiunge la spalla destra (l'orecchio destro si avvicina alla spalla destra), la sillaba *Va* è pensata nel *Chakra* cervicale. La rotazione prosegue, la testa viene in avanti di poco e si muove verso sinistra finché l'orecchio sinistro è vicino alla spalla sinistra (la faccia non è volta a sinistra).

Da qui il mento va in giù diagonalmente a colpire il centro del torace mentre simultaneamente *Su* è pensato nel *Chakra* del cuore. Per mezzo di quest'ultimo movimento, si percepisce nel *Chakra* del cuore una ben precisa stimolazione. La pausa che segue è brevissima: quanto basta per la coscienza lasciarsi rapire dalla radiazione di energia che emana dal *Chakra* del cuore. La contrazione alla base della spina dorsale è rilassata; per mezzo di una lunga espirazione le rimanenti tre sillabe sono "poste" nei primi tre *Chakra* -- *De* nel terzo, *Va* nel secondo, *Ya* nel primo. Durante ciò la testa è tenuta abbassata. La

durata di questo processo è di circa 24 secondi. Per diverse settimane, un *kriyaban* esegue questa tecnica 12 volte al giorno, poi aumenta il numero delle ripetizioni di una al giorno fino a raggiungere le 200 ripetizioni.

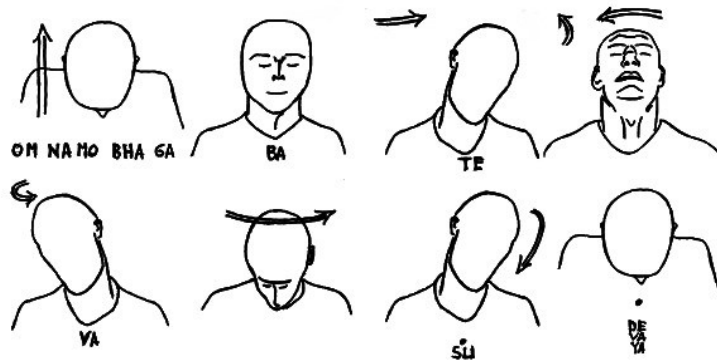


Figura 5. Rotazione della testa nella forma base del Thokar

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

Consiglio su come concludere qui la routine Kriya

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

Aspetti sottili che si scoprono col tempo

Presto o tardi si raggiunge il livello in si ascolta un suono distante come quello del lungo riverbero di una campana. È di enorme importanza cercare di approfondire tale esperienza! Un *kriyaban* deve lasciarsi totalmente assorbire in tal suono. Al suo primo apparire, esso regala un appagamento totale e un senso di sollievo come se il percorso fosse giunto al suo adempimento. La sua bellezza è inesplicabile. Non c'è altra cosa nell'universo concreta e reale quanto lo è questa vibrazione -- espressione della vibrazione cosmica di *Om*. Nella sua delicatezza, dà l'idea di una distanza insondabile. Lieve come una pioggia di petali, bussava dolcemente alle porte dell'intuizione. Sentiamo che questo suono è la Realtà che sta alla base di ogni Bellezza sperimentata nella vita e che tutte le esperienze d'amore sono come splendidi cristalli che fioriscono attorno al suo

filo dorato. Da ora in avanti, purché questa sintonia sia mantenuta, la meditazione diviene una storia di amore con la Bellezza stessa. Tale esperienza ineffabile ci circonda nei momenti difficili della vita, guida i nostri passi quando gli eventi sembrano cospirare a farci dimenticare il sentiero spirituale. Avviene una vera comprensione, un processo di risanamento di vecchie ferite attraverso il risvegliarsi della saggezza. Gli strati più profondi della psiche ne sono influenzati armoniosamente. Tutto sarà come trasfigurato, circondato da un manto morbido che riduce tutte le dissonanze. I nostri ricordi, conflitti ed impossibilità riprendono vita, si placano, si avverano nell'azzurra immobilità che si irradia dal centro del nostro cuore. Una fino ad ora mai sperimentata *Bhakti* (devozione) sorgerà spontanea dal nostro cuore, attraverserà il muro della sfera psicologica e renderò vita ed esperienza spirituale indistinguibili.

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

Terzo Omkar Kriya

[detto anche semplicemente Terzo Kriya]

Il nodo del cuore è **perforato** per mezzo del *Terzo Omkar Kriya*, che ora andiamo a descrivere. Questa tecnica è un'enorme accelerazione del *Secondo Omkar Kriya*, prevedendo che il colpo fisico e mentale venga ripetuto tante tante volte nell'area di cuore. Ciò avverrà nello stato di *Kumbhaka*, la cui durata è gradualmente estesa.

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

Tecnica del Terzo Omkar Kriya

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

Dopo aver inspirato (con *Om, Na, Mo...*) e sollevato il *Prana* nella parte superiore dei polmoni, mantieni i muscoli della cassa toracica come chi sta per cominciare una nuova inspirazione. Evita l'azione di sigillare i polmoni (trachea) come si fa quando ci si tuffa. In questo stato d'animo rilassato, porta avanti senza alcuna fretta i cicli dei movimenti della testa. Fermati quando l'intuizione ti suggerisce di fermarti, espira lentamente e poni le sillabe *De, Va, Ya* nei primi tre *Chakra*. Mentre fai questo, tieni la testa abbassata. Questa pratica è fatta rigorosamente solo una volta al giorno. La tradizione insegna a cominciare con 12 rotazioni ed aumentare di una al giorno. Per dare un'idea della velocità dei movimenti, l'intero processo, inspirazione ed espirazione incluse, con 12 ripetizioni della rotazione della testa (ciascuna rotazione si conclude con il movimento del mento verso il petto) può durare circa 70-80 secondi. La tradizione spiega che questo *Kriya* può ritenersi completato (padroneggiato) quando uno raggiunge 200 rotazioni, trattenendo il respiro.

Consiglio su come concludere qui la routine Kriya

Le idee precedenti sulla meditazione dopo il *Secondo Omkar Kriya* sono ancora valide dopo il *Terzo Omkar Kriya*. Pratica perciò almeno 12 ripetizioni del *Primo*

Omkar Kriya; poi il *Pranayama con respiro breve* seguito dal *Pranayama mentale*.

Aspetti sottili che si scoprono col tempo

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

Orbene, non c'è dubbio che cercare di fare un gran numero di rotazioni ad alta velocità con l'ossessione di trattenere il respiro, comporta una violenza verso il corpo. Nonostante ciò, la pratica del *Terzo Kriya* è fattibile. Il modo giusto di praticare è una questione di realizzazione interiore -- un istinto che viene col tempo, qualora le pratiche precedenti siano state portate avanti onestamente e con viva intelligenza.

Rispettando sempre il fatto che se hai problemi con le vertebre cervicali, devi praticare a giorni alterni, vediamo ora come la manifestazione di un istinto naturale possa essere facilitata. Darò due importanti chiavi:

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

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

2. Se la precedente istruzione non funziona, prova la seguente, interpretandola con intuito e creatività. Mantenendo il torace espanso ed i muscoli addominali e il diaframma perfettamente immobile, lascia che un minimo (quasi impercettibile) sorso di aria esca ogni qualvolta il mento è abbassato verso il torace ed un sorso impercettibile di aria entri ogni qualvolta il mento è sollevato. Non fare alcun specifico atto di inspirare o espirare: rilassati ed il fenomeno prima descritto accadrà spontaneamente. La sensazione sarà sempre quella di non respirare affatto. Un giorno ti accorgerai di star ruotando la testa mentre il respiro è veramente dissolto! Il respiro sembrerà congelato, dissolto nel tuo corpo e il trattenimento sarà perfetto. Una gioia mai provata prima e un senso di libertà si riverseranno nella tua coscienza. Allora diverrà chiaro il senso della frase di Lahiri Mahasaya: "La mia adorazione avviene in uno strano modo. Non si richiede acqua benedetta, né mezzi speciali. Persino i fiori sono superflui. In questa adorazione tutti gli dei sono scomparsi e il vuoto

si unisce con l'euforia." Nessuno può dire a che punto del processo accadrà questo.

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

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

Quando raggiungi le 200 rotazioni durante un singolo *Kumbhaka*, puoi praticare la tecnica del *Quarto Omkar Kriya*. Se l'impresa delle 200 rotazioni sembra impossibile e le due chiavi precedenti sembrano non funzionare, concentra tutti i tuoi sforzi per raggiungere lo stato senza respiro durante la fase finale della tua routine *Kriya* (nella terza parte di questo libro, capitolo 11, troverai altri preziosi consigli su come raggiungere e consolidare tale stato.) Quando il respiro sembra diventare quasi inesistente o quando raggiungi il perfetto stato di assenza di respiro, inizia la pratica quotidiana del *Quarto Omkar Kriya*. Una buona routine è: *Maha Mudra* // 20 *Kriya Pranayama* // *Terzo Omkar Kriya* con 24-36 rotazioni della testa // 12 *Primo Omkar Kriya* // *Navi Kriya* // *Quarto Omkar Kriya* // *Pranayama mentale* // *Yoni Mudra*.

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

Quarto Omkar Kriya

[detto anche semplicemente Quarto Kriya]

Per mezzo del *Thokar*, abbiamo percepito la Luce spirituale nella forma di un "*Bindu*" (un punto) nel *Chakra* del cuore e osservato che questa luce splende anche nel *Kutastha*. Stiamo per espandere questa "rivelazione", sperimentando la Luce spirituale in ciascun *Chakra*. Il *Quarto Kriya* è una estensione del *Terzo*, che a sua volta è una estensione del *Secondo*. Lo stato particolare creato nel *Chakra* del cuore per mezzo della pratica del *Terzo Kriya* verrà ricreato (o, per meglio dire, "scoperto") in ciascun *Chakra*. Nel *Terzo Kriya*, abbiamo applicato una fortissima pressione fisica e mentale sul *Chakra* del cuore, ora estendiamo questa pressione a ciascun *Chakra*, usando una combinazione di mezzi psico fisici.

Questa procedura è chiamato la fase *Dhyana* del *Kriya Yoga*, ed è proprio essa che riuscirà a sciogliere il nodo del *Muladhara*. Il contributo di questo *Kriya* nell'entrare in *Sushumna* e nel viaggiare verso il *Kutastha* è eccezionale. Non solo si manifesterà lo stato senza respiro, ma anche quello di *Samadhi*. La letteratura *Kriya* afferma: "Dopo dodici cicli di *Quarto Kriya*, uno va oltre il regno di Stabilità fino allora raggiunto. L'ultimo guscio dell'illusione è spezzato."

Tecnica del Quarto Omkar Kriya

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

1. Contrai i muscoli vicino all'ubicazione fisica del *Chakra*. Rilassa e ripeti 3 volte. Utilizza questa azione fisica per esercitare una grande pressione mentale sull'ubicazione del *Chakra*.
2. Tramite un'inspirazione profonda (non necessariamente lunga come nel *Kriya Pranayama*) visualizza il *Chakra* che sale nel punto tra le sopracciglia, dove lo percepisci come una luna piena.
3. Trattieni il respiro e concentrati sullo "spazio interno" tra le sopracciglia. Questo riesce facile col *Kechari Mudra*.¹⁰ La pressione mentale è ora esercitata simultaneamente sull'ubicazione fisica del *Chakra* e su questo "spazio interiore." Sullo schermo tra le sopracciglia avrai una particolare esperienza di luce che è diversa per ciascun *Tattwa*.
4. C'è un *Mantra* (specifico per ogni *Chakra*) che è vibrato mentalmente almeno tre volte durante l'azione precedente.
5. Tramite una lunga espirazione, l'energia è abbassata dal punto tra le sopracciglia alla sede del *Chakra*.

¹⁰ "Ke-chari" è letteralmente tradotto come "lo stato di coloro che volano nel cielo, nell'etere." Un particolare "spazio" è creato nella regione tra la punta della lingua ed il punto tra le sopracciglia ed è percepito come un "vuoto", sebbene non sia un vuoto fisico. Immergendosi in questo spazio vuoto, è più facile per un *kriyaban* percepire i ritmi di ciascun *Chakra* e distinguerli uno da un altro.

Ecco qui i dettagli per ciascun *Chakra*:

Primo *Chakra Muladhara*

Azione fisica per coadiuvare la pressione mentale -- pratica il *Mula Bandha* fino a che l'addome e la spina dorsale vibrino. Rilassa. Ripeti 3 volte. *Mantra* da essere utilizzato -- *Om Bhur* ¹¹

Secondo *Chakra Swadhisthana*

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

Terzo *Chakra Manipura*

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

Quarto *Chakra Anahata*

Azione fisica -- avvicina le scapole e concentrati sulla spina dorsale, la parte vicina al cuore. Rilassa. Ripeti 3 volte.

¹¹ La struttura di questa tecnica è ben nota in India ed è considerata il più sottile tra i metodi di utilizzare il *Gayatri Mantra*. Con leggere varianti e ulteriori aggiunte rituali è pubblicata in alcuni libretti. Il *Gayatri Mantra* è considerato essere il veicolo supremo per ottenere l'illuminazione spirituale. La sua forma più pura è *Tat Savitur Varenyam Bhargho Devasya Dhimahi Dhiyo Yonaha Prachodayat*. (Oh grande Luce Spirituale che hai creato l'Universo noi meditiamo sulla Tua gloria. Sei l'incarnazione della Conoscenza. Sei Colei che elimina l'Ignoranza. Possa Tu illuminare il nostro Intelletto e risvegliare la nostra Coscienza Intuitiva.) Questo *Mantra* è preceduto o da una breve o da una lunga invocazione. L'invocazione breve è: *Om Bhur, Om Bhuvah, Om Swaha*. I termini *Bhur, Bhuvah, Swaha* sono delle invocazioni per onorare i piani di esistenza (fisico, astrale e causale) e rivolgersi alle divinità che presiedono ad essi. La lunga invocazione è: *Om Bhur, Om Bhuvah, Om Swaha, Om Mahah, Om Janah, Om Tapah, Om Satyam*. Quest'invocazione è più completa in quanto riconosce che ci sono più livelli di esistenza: i sette *Loka*. *Mahah* è il mondo mentale, il piano dell'equilibrio spirituale; *Janah* è il mondo della pura conoscenza; *Tapah* è il mondo dell'intuizione; *Satyam* è il mondo della Verità Assoluta, Finale. Possiamo essere soddisfatti dalla spiegazione secondo la quale questi sono i sette suoni che attivano i nostri *Chakra* e li mettono in contatto con i sette grandi regni spirituali dell'esistenza. Nella nostra procedura usiamo solamente l'invocazione completa, non tutte le componenti del *Gayatri Mantra*. La tradizione *Kriya* che stiamo qui seguendo associa al Manipur *Om Mahah* e all'Anahata *Om Swaha*. Il motivo di ciò è da ricercarsi nel fatto che il mondo del pensiero, evocato da *Om Mahah* s'addice più alla natura del terzo *Chakra*, mentre il mondo causale delle idee pure, evocato da *Om Swaha* è in relazione con Anahata *Chakra*. Per concludere noi associamo un *Mantra* a ciascun *Chakra* nel modo seguente: Muladhara - *Om Bhur*; Swadhistan - *Om Bhuvah*; Manipur - *Om Mahah*; Anahata - *Om Swaha*; Vishuddhi - *Om Janah*; Medulla - *Om Tapah*; Bindu - *Om Satyam*.

Mantra da essere utilizzato -- Om Swaha

Quinto *Chakra Vishuddha*

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

Mantra da essere utilizzato -- Om Janah

Midollo Allungato

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

Mantra da essere utilizzato -- Om Tapah

Aggiungi una concentrazione particolarmente intensa sul *Bhrumadhya* (punto tra le sopracciglia) serrando le sopracciglia e ripetendo (almeno tre volte) il *Mantra: Om Satyam*.

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

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

Aspetti sottili che si scoprono col tempo

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

Molti trovano utile questo dettaglio tecnico: prima di sollevare un *Chakra*, fai che l'inspirazione cominci idealmente dalla sua componente "frontale", venga indietro verso la sua sede nella spina dorsale e quindi si sollevi

al punto tra le sopracciglia. Il concetto di componente "frontale" di un *Chakra* fu accennato nel capitolo 7.

[*Muladhara* -- perineo. *Swadhisthana* -- la regione pubica. *Manipura* -- ombelico. *Anahata* -- regione centrale dello sterno. *Vishuddha* -- parte anteriore e superiore della gola.]

Un altro dettaglio è questo: quando trattiene il respiro e la tua consapevolezza è nel *Kutastha*, solleva le sopracciglia, divieni consapevole della luce, rilassale, corrugale lentamente, sii consapevole della luce. Ripeti un paio di volte.

La letteratura *Kriya* spiega che un *kriyaban* che abbia padroneggiato il *Quarto Kriya*, non ha più bisogno di alcuna guida. Intuisce i processi del *Quinto*, *Sesto* ed altri *Kriya superiori* per rimanere continuamente immerso nella Tranquillità Eterna. Alcuni stimati *Kriya Acharya* affermano che il movimento di *Tribhangamurari* che sta alla base dei seguenti *Kriya* viene spontaneo come una esperienza naturale. Io non so se questa è una delle solite esagerazioni.

A mio avviso, dopo sei mesi di *Quarto Kriya*, puoi cominciare la pratica del *Quinto Kriya*. Teniamo però presente che tale procedura richiede un enorme ammontare di tempo.

Quinto Omkar Kriya

[detto anche semplicemente Quinto Kriya]

Per mezzo di questo *Quinto Kriya*, *Kundalini* è invitata a salire attraverso il *Sushumna*. All'inizio solo un debole filo di energia riesce ad entrarci (a causa della nostra irrequietezza mentale). Non c'è respiro, tutto il processo è puramente mentale. Non importa quanto *Prana* entra, esso è guidato in testa. Allora bisogna compiere il *Tribhangamurari Mudra*. "*Tribhang*" significa colpire (*bhang*) tre (*Tri*) luoghi precisi. Questi sono i tre nodi (Lingua, Cuore e *Muladhara*). Quando il *Prana* scende nel corpo, questi nodi sono attraversati. L'effetto più rimarchevole è sul nodo del cuore che è attraversato dalla corrente come una spada. Più concentrazione si applica, più beatitudine (ubriacatura) viene generata in colui che pratica, il quale percepisce un istinto a praticare tante e tante volte ancora. Ripetendo questo processo per un gran numero di volte, *Kundalini* diviene libera di sollevarsi in tutto il suo potere. Quando questo avviene, colui che pratica ottiene la forma di *Tribhangamurari Krishna* -- ovvero i suoi nodi sono sciolti.

Tecnica del Quinto Omkar Kriya

La tradizione *Kriya* prevede che questa tecnica vada insegnata in tre sedute distinte. Le tre seguenti procedure hanno un elemento in comune: consapevolezza e *Prana* salgono entro la spina dorsale e scendono lungo un percorso a tre curve detto *Tribhangamurari* (*Tri-banga-murari* = tre-curva-forma).

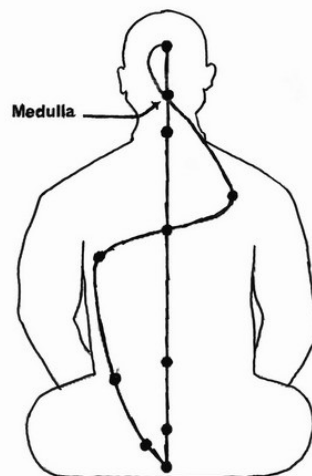


Figura 6. Movimento interiore Tribhangamurari

Questo percorso incomincia in *Bindu*, piega a sinistra, scende nella sede del *midollo allungato*, ci passa attraverso e prosegue verso il lato destro del corpo. Raggiunto un punto nella schiena (circa 5-6 centimetri più in su dell'altezza del

capezzolo destro), inverte la direzione tagliando lo *Hridaya Granthi* nel *Chakra* del cuore. Dopo aver raggiunto un punto nella schiena che è 5-6 centimetri più in basso dell'altezza del capezzolo sinistro, cambia di nuovo direzione e punta verso la sede del *Brahma Granthi* nel *Muladhara*. (Vedi figura 6).

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

Quinto Kriya -- prima tecnica: Amantrak

Dopo la pratica del *Kriya Pranayama*, dimentica completamente il respiro. Pratica il *Kechari Mudra*. Solleva *Prana* e consapevolezza in testa come hai già appreso a fare con i precedenti *Omkar Kriya*. Sali con la consapevolezza lungo la colonna spinale: mezzo minuto è richiesto per raggiungere il *Bindu*. Poi scendi con la consapevolezza lungo il percorso *Tribhangamurari* -- quello con tre curve illustrato in figura 6. Mezzo minuto è richiesto per raggiungere il *Muladhara*.

Un giro completo dura quindi un minuto. Se ti accorgi che esso è più breve, diciamo 45/50 secondi, questo non significa che hai praticato troppo in fretta. Può andare bene, ma proponiti di raggiungere il tempo esatto. Per due settimane ripeti questa tecnica 25 volte al giorno, una seduta al giorno. Poi per altre due settimane la ripeti 50 volte, poi per altre due settimane 75 volte e così via fino a 200 volte per due settimane. Solo allora puoi praticare la seconda tecnica.

Aspetti sottili che si scoprono col tempo

Con il *Quarto Kriya* noi abbiamo attraversato l'ostruzione del *Muladhara* ed ora ci accingiamo a invitare *Kundalini* a salire. Affinché riesca, questo deve essere vissuto in un particolare stato di assenza di respiro che è noto come *Antar Kevala Kumbhaka*. Quello che ne nasce è fantastico; spesso sembra sopraffarci portandoci oltre la nostra capacità di resistenza.

Prima di cominciare il *Quinto Kriya Amantrak*, dopo aver raggiunto uno stato di enorme calma del respiro tramite i *Kriya* precedenti, ispira profondamente riempiendo i polmoni. Espandi la gabbia toracica e mantienila espansa dopo aver completato l'inspirazione. Cerca di rimanere nella stessa condizione che adotti istintivamente quando stai per inspirare un altro sorso di aria. Concentrati sull'aria e il *Prana* che riempiono la parte superiore della gabbia toracica: essi sono immobili, come congelati. Vai oltre il pensiero di respirare. La leggera tensione nei muscoli della gabbia toracica impedisce di respirare. Questo stato non è stabile: dopo un po' di secondi, non facendo alcun'altra azione specifica, molto probabilmente sentiresti la necessità di respirare. Per raggiungere uno stato stabile, devi entrare subito con la consapevolezza nel sottile canale della spina dorsale. Quindi muovi la tua consapevolezza come sopra spiegato, salendo entro la spina dorsale e scendendo lungo il percorso *Tribhangamurari*.

Se riesci a completare, senza sentire la necessità di respirare, il numero di ripetizioni che avevi progettato, l'esperienza sarà fantastica e questa è la prova che hai lavorato bene con i *Kriya* precedenti.

Se, come è abbastanza probabile, incontri qualche difficoltà, fai un uso consistente della seguente chiave:

Dopo aver inspirato profondamente riempiendo i polmoni, ed espanso la gabbia toracica, concentrati sul *Muladhara* e comincia a cantare mentalmente Om Om Om ... tante volte, veloce. Non fermarti nel *Muladhara*: sali come un formichina attraverso il canale più interno della spina dorsale, millimetro dopo millimetro continuando a ripetere mentalmente Om Om Om... (ed evitando ovviamente di respirare). Dopo non più di 15-20 secondi avrai raggiunto il *Chakra* del cuore. Ora percepirai una più profonda e più stabile libertà dal respiro. Probabilmente ora sei pronto a procedere con la tecnica *Quinto Kriya Amantrak* sentendoti completamente libero dal respiro.

Altrimenti ripeti con grande intensità mentale questo esercizio tante, tante volte nei giorni seguenti. Questo ti aiuterà a completare il taglio del nodo del *Muladhara*. Non smettere di provare giorno dopo giorno finché ti riesce di praticare la migliore forma di *Quinto Kriya Amantrak*.

In generale, comunque sia praticata, la prima fase del *Quinto Omkar Kriya* può essere difficile da sostenere. Si spiega che il flusso *Tribhangamurari* pulisce molta "sporcizia" interiore, ovvero tocca molto materiale inconscio. L'azione di questa tecnica diminuisce la condizione febbrile causata dalle emozioni superficiali, nutrita da certe energie che sorgono dai *Chakra* inferiori. Questo conduce ad un totale cambiamento della prospettiva da cui si guarda alla vita. A volte ti sembrerà che essa ti separi dalla realtà. I sogni sono molto coinvolgenti, quando ti svegli ti sembra di aver vissuto un'avventura profondamente intrigante ed affascinante. Durante il giorno il tuo stato d'animo sarà assai strano: potresti sentirti senza entusiasmo; è come se non ci fosse alcuna attività che ti dia soddisfazione. Ti sentirai estraneo a quello che prima ti coinvolgeva. Alcuni giorni ti piacerà rimanere a casa tua, come un convalescente. Aumentando il numero di ripetizioni, quando ti avvicinerai alle 200, ti sembrerà di star per esplodere!

Quinto Kriya -- seconda tecnica: Samantrak

Dopo il completamento delle 200 ripetizioni, la percezione della corrente *Tribhangamurari* è intensificata col canto mentale delle sillabe del *Vasudeva Mantra*.

Pratica il *Kechari Mudra*. Mentre *Om, Na, Mo, Bha, Ga* sono fatte vibrare nei primi cinque *Chakra* e *Ba* in *Bindu*, *Teeee* è vibrato dal *midollo* al punto tra le sopracciglia; *Va, Su, De* e *Va* sono poste fuori dalla spina dorsale nei quattro nuovi centri; *Ya* è vibrato nel *Muladhara*. Questi quattro nuovi centri sono quattro "vortici" nel flusso principale della corrente -- non sono un nuovo insieme di *Chakra*. Ciascuna sillaba quando viene fatta vibrare agisce come un *Thokar* mentale (colpetto) diretto nella posizione del relativo centro: siccome la tecnica è eseguita lentamente (mezzo minuto per sollevare la consapevolezza, lo

stesso per scendere) c'è tutto il tempo per rendere questa stimolazione molto efficace.

Per due settimane ripeti questa tecnica 25 volte al giorno, una seduta al giorno. Poi per altre due settimane la ripeti 50 volte, poi per altre due settimane 75 volte e così via fino a 200 volte per due settimane. Solo allora puoi praticare la terza tecnica.

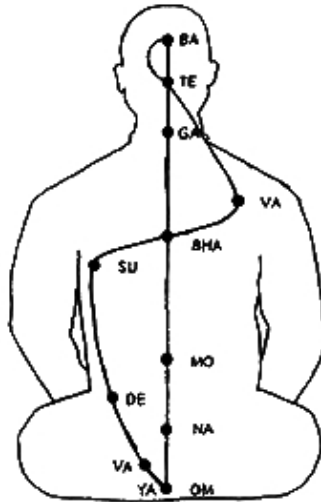


Figura 7. Porre le 12 sillabe lungo il sentiero Tribhangamurari

Aspetti sottili che si scoprono col tempo

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

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

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

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

Quinto Kriya -- terza tecnica: Thokar lungo il sentiero Tribhangamurari

Pratica il *Kechari Mudra*. Cominciando col mento sul petto, muovi la tua consapevolezza molto lentamente lungo la colonna spinale partendo dal *Muladhara* e venendo in su. Il mento sale lentamente seguendo il movimento interiore. I *Chakra* sono toccati con le sillabe del *Mantra* (*Om* è posto nel primo *Chakra*, *Na* nel secondo...). Il movimento è caricato della massima possibile intensità mentale. Le mani (con dita intrecciate) sono poste sull'area dell'ombelico così da spingere in su la regione addominale, creando così una pressione mentale sui primi tre *Chakra*. Quando il mento è parallelo al terreno, la percezione è nel *Bindu*.

Senza girare la faccia, la testa si muove verso la spalla sinistra, poi la testa si piega un po' indietro e, tracciando un arco, comincia a muoversi verso la spalla destra; ma si ferma nel mezzo dove il mento è sollevato il più possibile. I muscoli dietro al collo sono contratti. Durante questo movimento, il flusso *Tribhangamurari* discende dal *Bindu* al *midollo allungato* restando sulla sinistra. *Teeee* è vibrato dal *midollo allungato* al punto tra le sopracciglia. Da quella posizione col mento in su la faccia si volge a destra (come quando si vuole guardare attentamente all'area alla nostra destra, più indietro possibile). Durante questo movimento (ricorda: il movimento è lento!), il flusso interno *Tribhangamurari* raggiunge l'ottavo centro. Il mento è sopra la spalla destra; da tale posizione la tocca per un istante (questo è il primo di cinque colpi; la spalla pure fa un piccolo movimento verso il mento per rendere il contatto più facile) mentre la sillaba che *Va* è vibrata nell'ottavo centro. Poi la faccia comincia a girare molto lentamente verso sinistra accompagnando - millimetro dopo millimetro - la percezione del flusso interno che si muove attraverso il quarto *Chakra*. La faccia si volge a sinistra (come quando si vuole guardare attentamente all'area alla nostra sinistra, più indietro possibile). Il secondo colpo avviene sul lato sinistro quando la sillaba che *Su* è vibrato nel nono centro. Poi il mento, sfiorando la parte sinistra della clavicola, si muove lentamente verso la posizione iniziale cioè verso il centro del petto. Ma durante tale movimento - proprio quando le sillabe *De* e *Va* sono pensate nel decimo e undicesimo centro - due colpetti sono assestati sulla clavicola in posizioni intermedie. In fine, quando *Ya* è posto nel *Muladhara*, l'ultimo colpo del mento sul petto (posizione centrale) è assestato. Questa procedura è ripetuta 12-36 volte. Come nella tecnica precedente, mezzo un minuto è richiesto idealmente per sollevare la consapevolezza, lo stesso tempo è richiesto per lasciare che la tua consapevolezza discenda attraverso il percorso di *Tribhangamurari*. Se impieghi 45/50 secondi, va bene lo stesso; comunque cerca sempre di raggiungere la velocità ideale che è di 60 secondi.

La supervisione di un esperto aiuta ad evitare problemi - intendo problemi fisici di sforzo eccessivo e di dolore nelle vertebre cervicali e nei muscoli del collo. Movimenti bruschi dovrebbero essere evitati; è possibile usare al loro posto una grande intensità mentale di concentrazione nel momento in cui ciascuna delle ultime cinque sillabe è pensata. Durante le prime settimane

conviene praticare non ogni giorno ma ogni due o tre giorni.

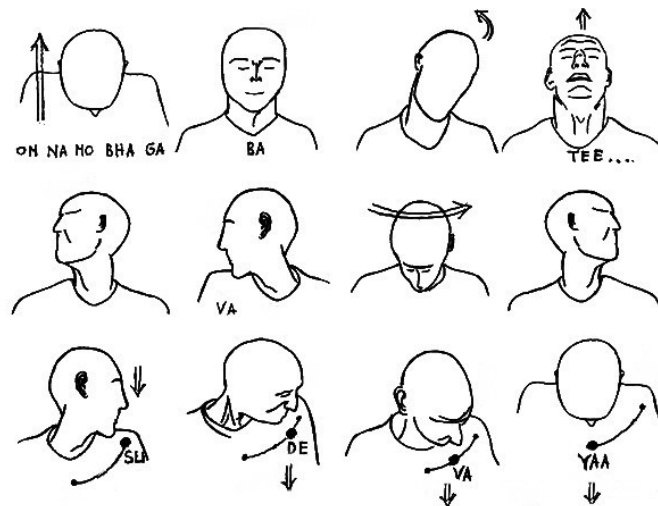


Figura 8. Thokar - Tribhangamurari

A questo punto uno comincia la routine ad incremento progressivo del *Thokar* praticando (*rigorosamente* non più di un giorno alla settimana) le dosi seguenti: 36x1, 36x2, 36x3,..... 36x35, 36x36. Questa è veramente una impresa colossale. Un minimo di 8-10 mesi sono richiesti per completarla; ma di solito il tempo richiesto è maggiore in quanto un kriyaban può scegliere di riposare per alcune settimane.

Aspetti sottili che si scoprono col tempo

La tendenza a procedere velocemente è molto forte, ma in tal modo si rischia di non comprendere mai l'essenza della procedura. Anche se questa tecnica è chiamata da alcuni "*Thokar* dei cinque colpi" qui **il *Thokar* avviene in realtà lungo tutto il percorso**, in ciascun millimetro di esso. La pratica del *Kechari*, il movimento continuo del mento, l'esperienza di grandi numeri delle due tecniche precedenti *Amantrak* e *Samantrak* creano un potere particolare. Il concetto più importante da comprendere è che il movimento interiore è caricato della massima possibile intensità mentale: come spremere con una matita un tubetto quasi vuoto di dentifricio per fargli uscire tutto quello che rimane. I cinque colpi sono certamente *Thokar*; ma *Thokar* avviene anche lungo tutto il percorso in quanto *Thokar* significa "toccare con pressione".

Completa ciascuna parte del *Quinto Kriya* con una profonda concentrazione nel punto tra le sopracciglia. La tecnica dello *Yoni Mudra* è perfetta per questo scopo. Comincia la pratica del *Sesto Kriya* quando hai completato tutte le tre parti del *Quinto Kriya*. Gli effetti della routine incrementale del *Thokar* fino a 36x36 ripetizioni sono molto forti e possono essere definiti una profonda pulizia interiore. A chi ha il tempo e la volontà di completarla, la raccomandiamo come la più grande impresa della vita.

Sesto Omkar Kriya

[detto anche semplicemente Sesto Kriya]

Lo stato di perpetua stabilità di *Kundalini* nell'*Ajna Chakra* è raggiunta col *Sesto Omkar Kriya*. Questa tecnica implica l'esperienza del movimento *Tribhangamurari* in piccole dimensioni entro ciascun *Chakra*, *Bindu*, *midolla allungata* e negli altri quattro centri localizzati lungo il flusso *Tribhangamurari* e di nuovo nel *Muladhara*.

Cerchiamo di comprendere un concetto importante: percepire un movimento all'interno della perfetta quiete -- cosa impossibile da afferrarsi intellettualmente -- ha un enorme impatto sulla capacità del *kriyaban* di sciogliere la sua piccola individualità nel più grande Sé. Questa esperienza è la via più sicura verso la realizzazione del Sè. Solo poche scuole di *Kriya* hanno svelato la natura di questo micromovimento *Tribhangamurari* e rivelato la sua importanza. Purtroppo, molti cercano freneticamente impossibili surrogati di tale esperienza! Questo movimento interiore è il più profondo aspetto della realtà *Omkar*. Esso appare nella tua vita per annientare ogni forma di dualità presente nei *Chakra* e nella tua consapevolezza.

La Tecnica del Sesto Omkar Kriya

La tradizione *Kriya* prevede che questa tecnica vada insegnata in due sedute distinte

Sesto Kriya -- prima parte: Amantrak

Pratica il *Kechari Mudra*. Solleva, tramite una breve inspirazione, il *Prana* contenuto nel *Muladhara Chakra* nel punto tra le sopracciglia. Quando la presenza dell'energia è sentita chiaramente nel punto tra le sopracciglia, ferma il respiro e guarda "in giù" il *Muladhara Chakra* -- visualizzato come un dischetto orizzontale avente un diametro di circa 2-3 centimetri. Disegna su quel dischetto la forma del movimento *Tribhangamurari* in piccole dimensioni -- simile a quello che hai già provato in grandi dimensioni. Con riferimento alla figura 9, parti dal punto B (parte dietro del *Chakra*) e vai diritto verso F (parte frontale del *Chakra*); poi ritorna da F a B lungo il sentiero a tre curve. Non preoccuparti del tempo richiesto: può essere breve, può essere lungo ... non importa! Ma sforzati il più possibile di percepire qualcosa. Esercita una moderata ma continua pressione sul disco come se tu avessi una penna e tracciassi un bel tratto continuo. Puoi fare un leggerissimo movimento della spina dorsale (avanti, sinistra, destra, sinistra, centro). Questo movimento dovrebbe essere quasi invisibile ad un osservatore posto davanti a te. Ripeti ancora due volte. Il respiro è trattenuto senza sforzo; il *Prana* rimane totalmente in *Ajna Chakra*. Dopo tre percezioni del movimento completo (un movimento completo è un movimento

diritto da B a F, seguito dal movimento sinuoso da F a B) puoi fare una sottile espirazione, rilassarti e lasciare che il *Prana* scenda in basso. Passa al secondo *Chakra* e ripeti la stessa procedura.

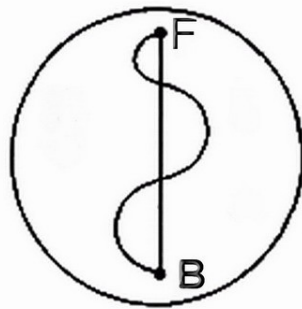


Figure 9. Micro movimento Tribhangamurari entro un Chakra

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

Sesto Kriya -- seconda parte: Samantrak

La tecnica è la stessa ma la pressione mentale è aumentata tramite la ripetizione delle sillabe del *Vasudeva Mantra*.

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

Ripeti il *Vasudeva Mantra* tre volte. Il respiro è trattenuto senza sforzo. Il *Prana* rimane totalmente in *Ajna Chakra*. In questa seconda parte, la miglior scelta è di restare nell'immobilità perfetta e non usare nessun movimento della colonna spinale. Dopo tre percezioni del movimento completo, puoi fare una profonda espirazione o puoi scegliere di lasciare che l'energia del *Chakra* rimanga nel punto tra le sopracciglia senza fare una espirazione cosciente.

Ripeti la stessa procedura per i *Chakra* 2, 3, 4 e 5, poi in *Bindu*, poi nel *midollo allungato*, poi nei quattro centri al di fuori della spina dorsale, e

finalmente nel *Muladhara*. Questo è un giro: pratica dodici giri. Procedi con questa pratica fin quando raggiungerai l'età in cui potrai ritirarti dal tuo lavoro e avere tutto il tempo per la meditazione.

Routine

Praticare ogni giorno tutte le tecniche del *Kriya Yoga* è idealmente possibile ma si deve controllare attentamente che esse cooperino a stabilire un fondamento di armonia e di calma. I buoni effetti di pace, gioia interiore, calma del respiro e ascolto dei suoni interiori dovrebbe sempre aumentare.

La tecnica del *Maha Mudra* può essere posta all'inizio della routine. Invece il *Navi Kriya* è molto utile prima del *Quarto* o del *Quinto* o del *Sesto Kriya*. La ragione è che esso calma enormemente il respiro. La letteratura *Kriya* dice: "Sono necessarie perlomeno sei o sette ore di pratica. Praticate il *Mantra* lentamente." Il risultato finale avviene dopo anni di applicazione seria. La liberazione finale (*Moksha*) non si ottiene in un solo giorno. Durante l'epoca della vostra vita quando siete occupati con questa procedura, accadranno molte splendide esperienze e gli ultimi ostacoli interni saranno superati uno dopo l'altro.

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

Percepisci nel primo giorno, il micro-movimento 12 volte in ognuno dei 12 centri -- un solo giro completo. Dopo una settimana, durante il secondo giorno della routine ad incremento progressivo, il micro movimento è percepito 24 volte in ciascuno dei 12 centri -- solo un giro completo. Poi 36 volte in ciascun *Chakra*/centro... L'aumento è di 12 in 12, fino all'ultimo numero 12x12, che è fattibile in un giorno. Questo vuole dire che l'ultimo giorno percepisci 144 micro movimenti nel primo *Chakra*, 144 nel secondo... e così via.

Routine da essere praticata nell'ultima parte della tua vita

La più difficile di tutte le routine incrementali, adatta a coloro che si sono ritirati in pensione, è la seguente. Nel primo giorno, il micro-movimento è percepito 36 volte in ognuno dei 12 centri. Si fa solo un giro completo; uno ha un totale di 36x12 percezioni del micro movimento. Dopo una settimana uno percepisce 36x2 = 72 volte (72 volte nel primo *Chakra*, 72 nel secondo ... e così via). Dopo alcuni giorni, l'ammontare è 36x3 in ciascun *Chakra*.... Sempre un solo giro!

Ad un certo punto, un intero giorno non è sufficiente a completare un giro. Il carico di lavoro deve essere diviso in due giorni. Nella mattina del secondo giorno, la tecnica è ripresa esattamente, dove era stata interrotta la notte precedente. Dopo questi due giorni di pratica, potreste aver bisogno di riposare non solo per alcuni giorni ma anche per settimane.

Si prosegue incrementando. Ad un certo punto, una singola tappa richiederà tre giorni, poi quattro e così via. Il finale 36x36 richiederà una settimana o anche di più per essere completato! Questa routine incrementale rappresenta un gigantesco raggiungimento, nondimeno un *kriyaban* dovrebbe concedersi la gioia, il privilegio di procedere lentamente. Scivolare in una pratica

affrettata non porta a nulla. Una particolare gioia emana dal *Chakra* in cui dimora la consapevolezza. Uno dovrebbe aspettare intenzionalmente che si produca un particolare senso di gioia dopo ciascuna ripetizione del *Mantra*. Durante ogni tappa, è saggio mantenere il silenzio, evitando qualsivoglia opportunità di conversazione. Comunque, l'uso del buon senso dovrebbe sempre prevalere; se uno si rivolge a noi, una gentile risposta è sempre d'obbligo.

Questa routine ad incremento progressivo è un'ottima preparazione per la coscienza uscita dal corpo al momento della morte (*Mahasamadhi*). Si spiega che esso esaurisce la necessità di reincarnarsi. Come lo *Yoni Mudra* caratterizza l'ultimo momento del giorno quando, avendo concluso tutte le attività, un *kriyaban* sottrae la sua consapevolezza dal corpo e dal mondo fisico - una "piccola morte", per così dire - la procedura intensiva prima descritta è come un *Yoni Mudra* in più grandi dimensioni, un addio alla vita, un ritorno all'origine. In questo modo uno "muore per sempre": muore ai propri desideri, alla propria ignoranza. Secondo questa tradizione, il meccanismo della morte viene invitato (al momento opportuno) calmando respiro e cuore ed immergendosi profondamente nella realtà *Omkar*.

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

Appendice A: Ipotetico Settimo Omkar Kriya

Il sistema di *Kriya* che descrivo in questo libro è costituito dal *Primo Kriya* con otto tecniche, seguito dai sei passi di *Kriya superiori* -- chiamati *Omkar Kriya* o *Kriya del Prana* statico (*Sthir*). Perché aggiungere a loro un ipotetico *Settimo Kriya*? Perché in certa rispettabile letteratura *Kriya* ci sono convincenti accenni a tale elevata procedura. Recentemente ho ricevuto informazioni tecniche che sembrano collimare perfettamente con quegli accenni. Siccome questo è un libro per ricercatori, non credo sia un male condividere quanto so, fidandomi che non venga preso in forma dogmatica. Sarò quindi conciso, lasciando da parte ogni retorica.

Facendo la sintesi delle informazioni ricevute, trovo assai interessante un aspetto di questa tecnica: essa potrebbe essere definito ciò che il *Kriya Pranayama* diventa applicando ad esso tutta l'abilità che nasce dall'aver padroneggiato le precedenti tecniche *Kriya*. Questo è un tema molto affascinante che interessa ogni *kriyaban*.

In questa pratica fonderemo:

1. La terza parte del *Kriya Pranayama*, vissuto nella più alta forma di *Shambhavi Mudra*.
2. Un ritmo di respirazione ritenuto quasi oltre il limite delle capacità umane: ogni respiro dura 60 secondi.
3. Il percorso *Tribhangamurari* che già conosciamo ma contenente una essenziale modifica.

Tecnica del Settimo Omkar Kriya

Dopo una pratica profonda delle prime due parti del *Kriya Pranayama*, intraprendi la terza parte di esso. Quindi usa tutto il potere della tua concentrazione per stabilirti sopra il *Sahasrara* -- approssimativamente 8 centimetri. Prosegui con una mente perfettamente tranquilla cercando di rallentare il ritmo respiratorio. Non forzare. Forse ci vorranno mesi per raggiungere l'insolito ritmo respiratorio di un respiro per minuto. La corrente sale in 30 secondi e scende in 30 secondi. Possiamo evitare di considerare le pause del respiro, perché quando ti trovi alla fine di questa lenta inspirazione o alla fine di questa lenta espirazione, è quasi impossibile dire se stai respirando o no. (Ma se tu sei un tipo pignolo, ti accontento subito. Considera allora il sopra citato 30" + 30" diviso tra: inspirazione 27" + pausa 3" + espirazione 27" + pausa 3.") Abbi pazienza e un giorno raggiungerai questo ritmo. Solo allora guida il respiro secondo le istruzioni seguenti:

a. Sali con una lunga inspirazione ponendo le sillabe *Om, Na, Mo, Bha, Ga* nei primi cinque *Chakra* e *Ba* nella *fontanella*. (Ricordo che stiamo parlando della fontanella anteriore, come chiarito nel capitolo 6).

b. Avvia una lenta espirazione sentendo la corrente che sale di un paio di centimetri, curvando poi a sinistra e volgendosi in basso. Tale corrente entra di nuovo nel cervello e scende a sinistra verso il *midollo allungato* dove canterai *Teeee*. Poi tutte le altre parti del percorso sono quelle che ben conosci, descritte nel *Quinto Omkar Kriya*. In altre parole il punto *Bindu* è sostituito dalla *fontanella* e la corrente che dovrebbe andare verso il basso comincia col salire per un breve tratto, poi fa una conversione ad U e si muove verso il basso. (Questa particolare parte del percorso -- salendo dalla *fontanella* e poi girando verso il basso -- si può vedere nella iconografia di

Shiva. In molte rappresentazioni di *Shiva*, si vede che il fiume Gange trova la sua strada attraverso la complicata capigliatura di *Shiva* e scende sulla terra.)

Salendo e scendendo, non praticare il *Thokar*, non muoverti, rimani immobile come facevi nelle prime due parti del *Quinto Kriya*. Non usare alcun mala per contare i respiri. Prosegui indefinitamente. 100-200 respiri trascorrono senza accorgersi ma quasi sempre uno stato di assorbimento porterà la tua coscienza nello stato di *Samadhi*.

Appendice B: Alcune interessanti varianti della procedura del Thokar

1. Un modo dolce e confortevole di praticare il Thokar

È giusto riservare uno spazio per descrivere come una scuola di *Kriya* concepisce la pratica del *Thokar*. Essa merita un cenno per il fatto che la pratica è molto confortevole. Essa può essere utile per coloro che non amano il forte impatto del *Thokar* descritto e preferiscono un approccio più delicato.

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

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

2. Un modo intenso di praticare il Thokar estendendo la sua azione sui primi quattro Chakra

La pressione fisica su ciascun *Chakra* si ottiene per mezzo di una estensione molto naturale ed istintiva della procedura della forma base del *Thokar*. L'inspirazione avviene come nella forma base del *Thokar*. Il mento si solleva... *Om, Na, Mo, Bha, Ga* e *Ba* nel

Bindu. Poi il respiro è trattenuto. Senza girare la faccia, la testa si muove verso la spalla sinistra, poi va un po' indietro e, tracciando un arco, comincia a muoversi verso la spalla destra. Ciò viene eseguito solo a metà: la testa si ferma nel mezzo dove il mento è sollevato tanto quanto è possibile. Nel frattempo, l'energia è scesa dal *Bindu* al *midollo allungato*, non seguendo una linea verticale ma curvando a sinistra. Quando il mento è in su, cantando *Teeee*, tutta la propria consapevolezza viene iniettata come una freccia nel punto tra le sopracciglia. *Kutastha* illumina la parte frontale della testa. (Durante questa azione, *Mula Bandha* può essere aggiunto -- se ciò non disturba.) Da questa posizione col mento in su e continuando a trattenere il respiro la faccia si volge a destra (come quando si vuole guardare attentamente all'area alla nostra destra, più indietro possibile) e poi a sinistra (come quando si vuole guardare attentamente all'area alla nostra sinistra, più indietro possibile). Durante questo movimento si percepisce il quinto *Chakra* cantando mentalmente la sillaba *Va* in esso. Poi, dalla posizione a sinistra, il mento colpisce il centro del torace (come nella forma base del *Thokar*) e la sillaba *Su* è vibrata nel *Chakra* del cuore.

Poi, continuando a trattenere il respiro, un altro simile movimento del mento in diagonale da sinistra al petto è ripetuto e l'energia è diretta verso il **terzo Chakra** dove la sillaba *De* è vibrata; un altro simile movimento dirige l'energia e la sillaba *Va* nel **secondo Chakra**; in fine un ultimo colpo dirige l'energia e la sillaba *Ya* nel **primo Chakra**. Una espirazione molto lunga accompagna il movimento dell'energia che, come una luce liquida, sale attraverso la spina dorsale, attraversa ciascun *Chakra* fino al *midollo allungato*, *Bindu* e *fontanella*.

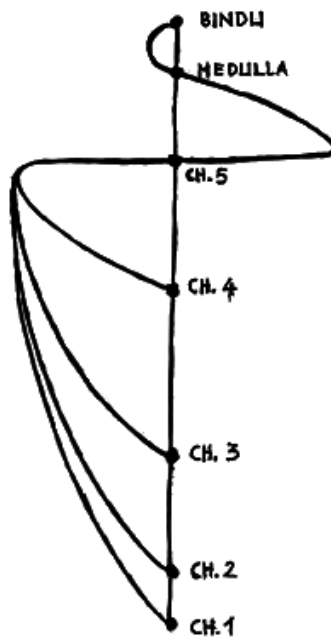


Figura 10. Schema dei movimenti del mento

Il movimento dell'energia viene intensificato usando il movimento del mento che si solleva *molto lentamente* come per sollevare l'energia. Questa procedura può essere ripetuta per un totale di sei a dodici volte. Ma, di solito, una ripetizione è più che

sufficiente. Solo un esperto *Acharya* può guidare un *kriyaban* ad aumentare le ripetizioni di questa tecnica. I suoi effetti sono molto difficili da essere assimilati!¹²

Alla fine di questa pratica, *Kundalini* è invitata a destarsi. Ciò è ottenuto per mezzo di una successione di espirazioni molto lunghe e profonde (ciascuna espirazione è preceduta da una rapida inspirazione che non prevede alcuna visualizzazione) per mezzo delle quali noi spingiamo in su l'energia di *Chakra* in *Chakra*. Dal *Muladhara* l'energia sale come onde di una marea che si muove sempre più in alto. Essa raggiunge un *Chakra*, cade di nuovo in giù e riparte sempre dalla base della spina dorsale verso un centro più alto. I centri della testa vengono risvegliati aumentando la pressione mentale attorno a ciascuno di essi nell'ultima parte di ciascuna espirazione, quando la dissoluzione del respiro è accompagnata da un aumento del potere mentale.

3. Modo assai interessante di estendere la procedura del *Thokar* a tutti i *Chakra*

Dopo aver inspirato (con *Om, Na, Mo...*) e sollevato il *Prana* nella parte superiore del torace, mantieni la gabbia toracica e la trachea come quando stai per cominciare una nuova inspirazione. Con uno stato d'animo molto rilassato, comincia a ruotare la testa -- ma stai attento di fare movimenti lievi! Rispetto ai movimenti del *Terzo Omkar Kriya*, qui la dinamica di essi è enormemente diminuita. Tanto per capirci, considera la fontanella come un punto, esso tratterà un cerchio di non più di 2 - 3 centimetri di diametro. Ci potrà essere anche un leggero ma visibile movimento oscillatorio del corpo come ad accompagnare il movimento della testa.

Ora trasferisci in testa le ripetizioni di *Te, Va, Su*. Pensa *Te* nel lobo sinistro del cervello, poi per un attimo divieni consapevole della regione occipitale, poi pensa *Va* nel lobo destro e, infine, pensa *Su* nella parte frontale della testa. Mentre pensi *Su*, puoi creare un piccolo (quasi invisibile) sobbalzo -- è come se tu leggermente bussassi alla porta del *Kutastha*. Ripeti varie volte. Espira quando lo ritieni opportuno e poi inspira. Cerchiamo ora di scendere nel quinto *Chakra*. Mentre parte della tua consapevolezza rimane in testa, cerca di divenire intensamente consapevole del quinto *Chakra*. Trasferisci le ripetizioni di *Te, Va, Su* in esso. Pensa "*Te*" nel quinto *Chakra* a sinistra del suo centro, quando ti muovi a sinistra, "*Va*" nel quinto *Chakra* a destra del suo centro, quando ti muovi a destra, "*Su*" nel centro del quinto *Chakra* accompagnandolo da un quasi invisibile sobbalzo. Ripeti tre volte. Espira ed inspira, riprendendo la rotazione della testa. Sposta l'attenzione sul quarto *Chakra* e ripeti la procedura. Ripetila nel terzo *Chakra* ... e così via (2, 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1, 2 su e giù lungo la spina dorsale diverse volte. Sviluppa l'abilità di creare una pressione mentale ben precisa diretta verso il nucleo di ciascun *Chakra*. Fai i movimenti sempre più sottili finché raggiungi la perfetta immobilità. In questa immobilità c'è tutto un tesoro da godersi. Dicevamo di espirare ed inspirare tra un *Chakra* e un altro. Questo non è un obbligo. Se hai padroneggiato il *Terzo Omkar Kriya*, riuscirai a fare tutto il lavoro durante un unico respiro.

Appendice C: Alcune interessanti varianti del Quarto Kriya

¹² Alcuni insegnanti di *Kriya* insegnano a questo punto a sollevare il corpo solo 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.

1. Quarto Kriya con "Te, Va, Su"

Le istruzioni sono le stesse, ma, invece di cantare il Mantra *Om Bhur* oppure *Om Bhuvah* ecc, canta sempre *Te, Va, Su*. Questo per ciascun *Chakra* che sollevi. Le percezioni all'interno di ogni *Chakra* e all'interno del *Kutastha* sono quelle che abbiamo descritto nella precedente variante del *Thokar* (n.4).

2. Stimolare la corona della testa

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

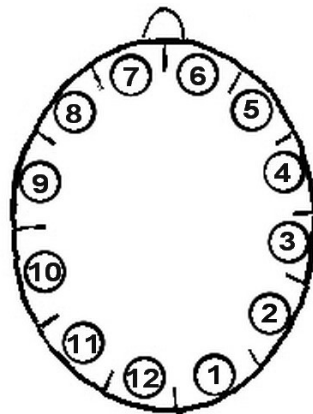


Figura 11. Corona della testa vista dall'alto

Grazie ad una breve inspirazione, solleva idealmente il *Muladhara* nella corona della testa, sopra la zona occipitale, a destra (nella parte "1" della figura 11). Ferma il respiro e mantieni il *Prana* in tale zona. Ripeti mentalmente *Te, Va, Su* tre volte in tale zona. Nello stesso modo solleva il secondo *Chakra* nella parte "2" della corona. Ripeti sempre tre volte *Te, Va, Su* ed approfondisci l'esperienza. È chiaro come la stessa procedura è ripetuta per gli altri *Chakra* (3, 4, 5, *Bindu*, *midollo allungato*, 5, 4, 3, 2 e 1) attivando così tutte le parti della corona. Dopo due o tre cicli completi una beatitudine improvvisa si manifesta e uno non riesce a cantare mentalmente più nulla. La procedura termina nell'assorbimento estatico.

3. Stimolare importanti centri all'interno del cervello, aprendoti la strada verso il Sahasrara

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

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

Espira e scendi fino al quarto *Chakra*. Inspira, solleva sopra il ponte di Vairoli nel punto che abbiamo indicato con "4" nella figura 7. Per percepire la sua sede oscilla leggermente la testa avanti e indietro. Senti una linea orizzontale che dal punto tra le sopracciglia viene indietro. In contemporanea senti la linea verticale che scende dalla *fontanella*. Questo centro è il punto di intersezione delle due linee. Quando sei sicuro di percepirlo, ripeti tre volte la procedura descritta sopra con *Te, Va, Su*. Espira e scendi fino alla sede del quinto *Chakra*. Inspira, solleva nel punto indicato con "5" in figura 12. Per percepirlo, oscilla leggermente la testa avanti e indietro. Senti una linea orizzontale che dal *Bindu* viene orizzontalmente in avanti. In contemporanea senti la linea verticale che scende dalla *fontanella*. Questo centro è il punto di intersezione delle due linee. Ripeti in quel punto tre volte la procedura descritta sopra con *Te, Va, Su*. Espira e scendi fino al *midollo allungato*. Inspira e ponilo idealmente nel *Bindu*.

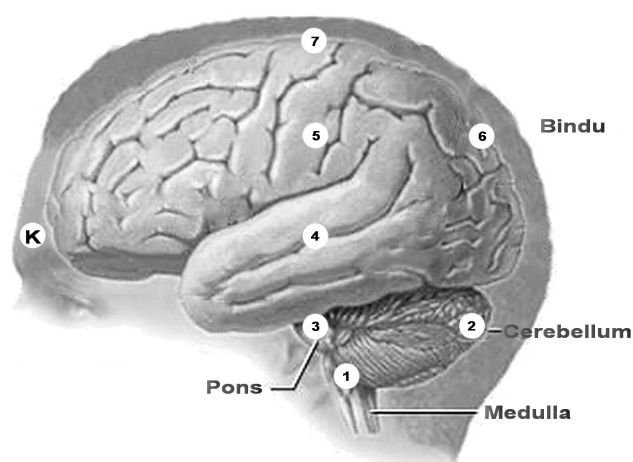


Figura 12. Localizzare alcuni importanti centri all'interno della testa

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

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