

Il Kriya come insegnato da Sri Mukherjee è stata la migliore scoperta nel campo del Kriya sin dalla mia iniziazione al Kriya nel 1975.

Sri Mukherjee è una bella persona, uno yogi di buon cuore, gentile ed aperto. Mi ha detto una cosa che nessuno mai mi aveva detto: "Non voglio lasciare questo corpo permettendo che questo Kriya originale muoia con me." Egli vuole realmente fare qualche cosa di pratico in questa direzione. I suoi progetti sono ottimi. Per adesso mi ha chiesto (e anche al mio amico S. B.) di comunicare il suo Primo Kriya ad ogni persona sinceramente interessata.

Ciò può avvenire verbalmente e anche attraverso materiale scritto postato sul mio sito web – come questo documento che stai leggendo. Non mi ha chiesto (come altri insegnanti fecero) di togliere dal mio libro tutte le altre tecniche Kriya che avevo imparato da altri insegnanti e praticato in passato. A suo avviso, esse non sono il Kriya originale, ma rappresentano il mio passato, la mia faticosa ricerca e quindi devono rimanere. Un simile segno di rispetto è molto raro.

Quindi tu trovi in questo documento la tecnica del Kriya Pranayama originale – il mio amico S.B. ha collaborato con me nello scriverla secondo le intenzioni di Sri Mukharjee.

È importante precisare che studiare queste istruzioni e porle in pratica non sostituisce il processo di iniziazione formale (Diksha). Coloro che ricevono questa tecnica originale del Primo Kriya possono però praticarla mentre attendono l'opportunità di essere formalmente iniziati.

Questo gentile permesso di Sri Mukherjee, come puoi capire, lo pone in una posizione particolare, diversa da quella di tutti gli altri insegnanti di Kriya. Come vedi, nessun altro insegnante ha mai mostrato una simile "apertura", liberandosi dal tabù della segretezza.

Il mio amico S.B. è in contatto con lui molto più di me e ha osato porgli tutte le possibili domande: lui ha sempre risposto, è aperto e contento del nostro interesse nel Kriya.

Per quanto riguarda il fatto di ricevere il Diksha da una persona che realmente ha la realizzazione, l'abilità di poterlo concedere, Sree Mukherjee desidera che ognuno comprenda il concetto seguente:

"Importanza del Diksha / Iniziazione

I Kriya che noi discutiamo non hanno alcun potere senza un'iniziazione. La pratica spirituale senza iniziazione dà gioia alla mente per poco tempo e poi l'esperienza svanisce – puoi sperimentarlo tu stesso. Dopo avere sperimentato gioia per un certo tempo vedrai che le cose non faranno progressi; è triste dirlo ma questo è il motivo per cui molte persone falliscono orrendamente sul percorso spirituale. Leggendo varie tecniche on-line o in un libro, tali persone tentano di praticarle con tutto il cuore, ma questa cosa risulta solamente nell'aumentare la confusione e la frustrazione.

La tecnica è come il progetto di un edificio e l'iniziazione rappresenta le fondamenta di quell'edificio; puoi avere il miglior progetto ma senza robuste fondamenta l'edificio non sarà stabile a lungo...

Quindi se non hai una iniziazione genuina, non progredirai molto ma se hai la giusta iniziazione vedrai che la tua pratica si approfondirà col tempo.

E ricorda sempre: l'Iniziazione è un affare molto intimo tra un guru ed un discepolo, è un fatto che riguarda due anime, e le iniziazioni non sono mai fatte in gruppo, in pubblico o a distanza tramite Internet! Al momento dell'iniziazione solamente due persone sono presenti nella stanza, nessuno addobbo elaborato è richiesto ... Quello che è necessario è un cuore puro che desidera ricevere l'iniziazione, un posto dove sedersi per meditare ed il giusto atteggiamento." (*Sri Mukherjee*)

COME PRATICARE IL KRIYA PRANAYAMA

Introduzione

Principi base del Kriya Yoga:

Sushumna è molto sottile, puoi entrare in essa solo comportandoti con delicatezza estrema. Il segreto per entrarvi è che durante il Kriya Pranayama il tuo sguardo interno e tutta la tua attenzione siano fissi nel punto centrale dell'occhio spirituale tra le sopracciglia e in nessun altro luogo! Questo punto è il Kutastha. Poni in quel punto tutta la tua attenzione. Non sforzare gli occhi. Fai che tutto sia naturale.

Ora ti spiegheremo come procedere nella pratica di 108 respiri di Kriya Pranayama in una seduta ininterrotta.

Come praticare:

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

Il Kriya Pranayama incomincia e procede con un respiro naturale. Respirando in questo modo naturale, canta mentalmente Om sei volte nel Kutastha durante l'inspirazione e sei volte durante l'espirazione.

Se questo non ti sembra un modo corretto di praticare il Kriya, ti prego di praticarlo proprio così: questo è quello che Lahiri Mahasaya e Swami Pranabananda Giri hanno spiegato.

Se il tuo respiro è molto corto, accetta questa situazione senza tentare, con disagio, di allungare il respiro. Il respiro lungo apparirà spontaneamente col tempo. Quello che conta è rimanere focalizzato sul Kutastha col canto mentale di Om. Per quanto riguarda il Kechari Mudra, ti basta tenere la punta della lingua a contatto col palato – in questa linea di

Kriya, il Kechari Mudra perfetto non è richiesto.

Bussando con Om nel Kutastha otterrai il potere di entrare nel canale sottile di Sushumna e toccare mentalmente il punto centrale di ogni Chakra. Ad un certo punto sentirai la spina dorsale ed i Chakra. Ti renderai conto che il canto mentale degli Om nel Kutastha sta avvenendo anche nel centro di ciascun Chakra.

I sei Om, mentre inspiri, si riverberano nei sei Chakra dal basso verso l'alto: Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna. I sei Om, mentre espiri si riverberano nei sei Chakra dall'alto in basso: Ajna, Vishuddha...

Ricorda: la tua attenzione è sempre nel punto centrale dell'occhio spirituale. Se il fuoco della tua concentrazione fosse deviato dal Kutastha, tutta la magia di questo processo andrebbe perduta. È il Kutastha che ti dà il potere di sentire il punto centrale di ogni Chakra. Ad un certo momento sentirai che il velo dell'oscurità si dissolve e vedrai lo splendore della Luce Divina.

Dopo essere entrato nel Sushumna dovrai usare forza nel tuo Pranayama. La lunghezza di ciascun respiro aumenta. Il Kriya diviene estremamente godibile. Ma se tu avessi utilizzato la forza del respiro fin dall'inizio del tuo Kriya Pranayama, l'energia non sarebbe entrata nel sottile canale di Sushumna, avresti ottenuto una pratica tamasica, che produce solo stress.

Routine

Completa 108 respiri Kriya. Non oltrepassare tale numero. [Tempo richiesto: da 40 a 50 minuti]

Successivamente pratica lo Yoni Mudra (solo una volta in 24 ore) e poi 3 Maha Mudra. Quindi rimani calmo, concentrato nel Kutastha godendo della pace e della beatitudine che origina dalla pratica del Kriya. Questa parte finale è detta Paravastha. Paravastha significa: "Lo stato dopo l'azione del Kriya."

Nessuna altra tecnica è necessaria ora.

Nel Primo Kriya noi abbiamo solamente quattro tecniche (Kriya Pranayama, Yoni Mudra, Maha Mudra e Paravastha {meditazione.}) Coloro che portarono la tecnica Kriya in occidente, a causa della mancanza di conoscenza, la cambiarono ed aggiunsero molte altre tecniche per farla apparire più complicata. Più "show " e meno risultati! Invece di praticare tante tecnicucce senza importanza, è raccomandato lavorare per una meta molto importante: rendere il respiro sempre più sottile e rendere stabile il Prana in Ajna Chakra (Kutastha).

Praticare due volte al giorno il Kriya con 108 respiri è la base del sentiero Kriya. I risultati sono fantastici. Coloro che sono impegnati coi doveri della

vita possono praticare solo una volta, o di mattina o di notte. In ogni caso: procedi in modo calmo, godi la pratica ad una ora fissa ogni giorno. Devi gioire della pratica: devi sentire che il tuo corpo e la tua mente hanno bisogno di questa pratica come un uomo assetato ha bisogno dell'acqua pura.

Istruzioni ulteriori (come migliorare la qualità del Kriya Pranayama) saranno aggiunte col tempo.

Visione globale del Kriya Yoga proveniente dal lignaggio di Swami-Pranabananda come spiegato da Sri Mukherjee

Completata la spiegazione della tecnica del Kriya Pranayama, riportiamo alcuni cenni di chiarimento su ciascuno dei quattro Kriya.

Primo Kriya

La tecnica del Kriya Pranayama è praticata per entrare in Sushumna. Per entrarvi uno deve rendere il respiro estremamente sottile. Molti tentano di sollevare il Prana in Sushumna con la forza, in modo grossolano. In questa situazione, essa non sale verso l'alto, ma è dispersa e bruciata nel corpo; ciò può creare disturbi in quanto inizialmente le Nadi sono parzialmente bloccate.

Come abbiamo visto, l'istruzione principale consiste nel fatto che tutta l'attenzione è sempre in Kutastha. Tu incominci la tua seduta di Kriya Pranayama con un respiro normale che non richiede sforzo – quindi non fai alcun suono nella gola – e poi canti mentalmente Om sei volte nel punto centrale del Kutastha durante l'inspirazione e lo stesso numero durante l'espiazione. Il sesto Chakra Ajna governa tutto: esso ti dà l'allineamento con tutti i Chakra. Quando, inspirando ed espirando, tu canti mentalmente Om il numero prescritto di volte nel punto centrale del Kutastha, tale azione avviene anche automaticamente in ogni Chakra – anche se non sei consapevole di questo fatto.

Quando incominci la pratica del Kriya, le Nadi sono parzialmente bloccate ed il Prana ha difficoltà nel fluire. La pratica del Pranayama mette in moto un processo di purificazione del corpo. Tutti i canali verranno puliti. Quando sono puliti il corpo diviene pieno di Prana. In questa condizione è naturale realizzare lo stato senza respiro e portarlo avanti per ore. In questo stato il respiro è così sottile che non esce fuori dalle narici. Il respiro grossolano è trasformato in energia vitale (Prana.) Nello stato senza respiro tu vai molto in profondità.

Prima di considerare i Kriya superiori, è importante spiegare che essi sono tutti collegati insieme e nascono da una buona esecuzione del primo. Nessun Kriya superiore è presentato come un'altra tecnica ovvero un qualche cosa di intrinsecamente diverso dalla precedente, che quindi

richiede chiarimenti tortuosi. Per esempio, il Secondo Kriya che noi ora consideriamo, è il risultato della pratica profonda del primo Kriya.

Diamo dunque solamente un cenno ai Kriya superiori che verranno spiegati in futuro, al momento più opportuno. Sia chiaro che io che sto scrivendo questo documento NON LI CONOSCO. Io riporto qui solo quelle anticipazioni che Sri Mukherjee ci ha concesso.

Secondo Kriya

Per avvicinarsi alla dimensione del Secondo Kriya, la pratica del Primo Kriya deve essersi stabilizzata esattamente in 108 Kriya Pranayama (non di più, non di meno) due volte al giorno. Abbiamo visto che coloro che, a causa degli impegni della vita quotidiana, non possono trovare il tempo per due sedute, una seduta è d'obbligo.

Quando con la procedura di base del Kriya Pranayama, hai ottenuto un respiro sottile, tu cominci a realizzare che il tuo Prana e la tua consapevolezza cominceranno a fluire in Sushumna, questo fatto ti rivela la natura dei Chakra. La particolare energia di ognuno comincia a risvegliarsi, e i Chakra divengono attivi. Nel Kutastha la particolare luce di ciascun Chakra comincia ad apparire. L'attenzione non dovrebbe scendere mai in giù presso l'ubicazione fisica dei Chakra.

Il Pranayama che si pratica durante il Secondo Kriya è chiamato Kathor Pranayama. Tu devi perforare ciascun Chakra, uno dopo l'altro. Per fare questo, tu devi applicare un certo grado di pressione sul Prana. Devi portare Prana e respiro in alto attraverso la forza mentale. Il Secondo Kriya è, per definizione, il Kriya della forza. Durante questo sforzo, la pressione sul Prana viene spontaneamente. Permeato di gioia, tu osservi che la forza del Prana apre i nodi e perfora ogni Chakra.

Praticamente quasi tutte le scuole di Kriya insegnano che il Secondo Kriya consiste nella pratica del Thokar (il metodo psico fisico per aprire il nodo del cuore.) Ci sono molte varianti del Thokar insegnate da scuole diverse ma tutte queste varianti richiedono movimenti fisici. Nel nostro lignaggio di Kriya ci viene insegnato che per aprire un nodo (non solo il nodo del cuore quindi) non c'è alcun bisogno di movimenti fisici. I nodi sono fasci di Nadi e questi nodi vengono sciolti dal respiro del Secondo Kriya. Il respiro infatti diviene come una freccia che scioglie i nodi e perfora il centro di ogni Chakra nel Sushumna rendendo la procedura fisica del Thokar non necessaria. [Comunque la pratica del Thokar è una faccenda completamente diversa.]

In questo modo di respirare noi tiriamo su il primo Chakra nel secondo, poi il secondo nel terzo e così via.... ovvero portiamo l'elemento terra nell'elemento acqua; acqua nel fuoco; fuoco nell'aria; aria nell'etere; etere nei cinque sensi; i cinque sensi nelle energie sottili; le energie sottili

nell'Ego; l'Ego nel Maha-Tattva e il Mahattattva nell'Anima.

L'esperienza più profonda che caratterizza il Secondo Kriya comincia quando colui che pratica ha l'intuizione di soffermarsi per un tempo più lungo su ciascun Chakra onde entrare in sintonia col suo Tattwa. [I Tattwas sono i cinque elementi: terra, acqua, fuoco, aria ed etere.]

Il percorso che si fa dal Muladhara al Medulla è quello dove i vari aspetti della divinità sono rivelati. Avviene il Darshana (visione) delle varie divinità che presiedono (controllano) ciascun Chakra. Evidentemente noi vediamo quello che la nostra formazione religiosa ci condiziona a vedere. Quello che conta è cercare la "realizzazione" di ciascun Tattwa. La vera saggezza, la visione veritiera nasce da quello.

Inoltre, ogni divinità o Tattwa ci concederanno una particolare benedizione o "potere." Saremmo tentati di sviluppare un particolare potere o Siddhi. Dobbiamo rispondere "No" ad ognuno e chiedere solamente le benedizioni. Essi esercitano una grande forza di attrazione. Dobbiamo andare oltre ogni tentazione. La mente che ha rinunciato completamente all'associazione coi cinque Chakra diviene consolidata in una perfetta concentrazione e dimora nel suo stato naturale. La attrazione verso le cose materiali diviene debole ed il Prana tende a rimanere costantemente nel punto tra le sopracciglia (Bhrumadhya.) Attraverso la disciplina, il respiro che entra ed esce sono trasferiti dal Muladhara Chakra in passi gradualmente ad Ajna. La porta del Kutastha diviene visibile. Quando questo avviene, uno è pronto per il terzo Kriya.

Terzo Kriya

Quando hai completato il lavoro nei primi cinque Chakra, tu hai solo un lavoro da compiere: bussare alla porta del Kutastha. Il terzo Kriya consiste in una concentrazione profonda nel Kutastha mentre si fa un intenso Japa di Om.

Nella corrispondenza di Lahiri Mahasaya troviamo un cenno a questo Japa: "Japa 432." In realtà, il numero di Om ti viene rivelato intuitivamente quando arrivi a questo stadio. Si spiega che uno riesce a cantare mentalmente questo numero di Om durante "un solo respiro." Cosa significhi questo è rivelato dalla intuizione che nasce dalla profonda meditazione.

Un giorno, il kriyaban riesce ad entrare Kutastha e immergersi nel "lago di Bindu." Le percezioni cesseranno ed avviene un momento epico della propria vita: l'ingresso nel Sahasrara.

Quarto Kriya

Appena il Prana-Kriya finisce, incomincia la meditazione senza azione che si sperimenta nella dimensione del Sahasrara. Tu sei oltre i Chakra, oltre la mente. Nel Sahasrara non ha bisogno di lavorare sul Prana. Qui incomincia il Kriya della meditazione; Patanjali spiega che questa meditazione è fatta di Dharana, Dhyana e Samadhi. Ebbene, se noi consideriamo solamente la

definizione che Patanjali dà di questi stati, non riusciremo mai a comprendere quanto sono elevati. Questa meditazione infatti non consiste in un lavoro puramente mentale.

Consideriamo lo schema seguente:

Primo Kriya	Respiro→ La sua forma sottile è Prana
Secondo Kriya	Prana→ La sua forma sottile è Mente
Terzo Kriya	Mente → La sua forma sottile è Pura consapevolezza (Jivatma)
Quarto Kriya	Pura consapevolezza (Jivatma)→ La sua forma sottile è Assoluta eterna consapevolezza (Paramatma)

Abbiamo incominciato il Kriya con il respiro e poi approfondito utilizzando la forma sottile del respiro che è Prana. Nel Secondo Kriya noi utilizziamo il Prana e la sua forma sottile che è la Mente. La forma sottile della Mente (pura consapevolezza – Jivatman) entra il gioco nel terzo Kriya (solo la forma sottile della Mente può aprire la porta del Kutastha.)

Quando l'Anima si fonde con la Consapevolezza eterna ed assoluta, lo stato elevato di contemplazione è rivelato. Praticamente parlando, nel Quarto Kriya il Jiva è assorbito nella percezione pura del Suono e della Luce divini.

Infine riportiamo anche quest'ultima osservazione che Sri Mukherjee ha fatto: "Nei Kriya precedenti, l'"osservatore" è nel Medulla mentre il punto focale della attenzione è nel Kutastha. In questo Quarto Kriya la posizione è invertita. L' "osservatore" è nel Kutastha, ed il fuoco dell'attenzione è nella zona occipitale del cervello. Per questa ragione si dice che mentre i Kriya precedenti sono Kriya dell'Oriente, questo Kriya è un Kriya dell'Occidente."