

CAPITOLO 12
**ALCUNE PROCEDURE E ROUTINE KRIYA CHE FUNZIONANO
DAVVERO**

[Come guidare una persona che desidera intraprendere il Sentiero del Kriya
Yoga]

Nella Seconda parte del libro ho cercato di fornire al lettore la possibilità di familiarizzarsi con varie procedure del *Kriya Yoga*. Ho tentato di descrivere in dettaglio diverse tecniche, forse troppe tecniche. Altre ancora si possono trovare in Appendice 3.

Probabilmente chi legge avrà fatto alcuni esperimenti con tutte quelle diverse procedure e avrà notato che alcune funzionano (o sembrano funzionare) più di altre. Io credo che con poche tecniche si possa esplorare tutto il sentiero spirituale del *Kriya Yoga*. Ma non ho voluto censurare nulla. Comunque, se mi proponessi di insegnare il *Kriya* ad un principiante, quali tecniche sarebbe più opportuno condividere? Certo, vorrei vedere buoni, solidi risultati. Quindi il problema sarebbe questo: come disegnare un piano didattico in cui si parte subito da pratiche eccellenti e poi si cerca di perfezionarle nel tempo?

Ecco, per essere chiaro, io vorrei che una persona, tramite la pratica del *Kriya*, potesse nascere veramente *alla vita spirituale*. Si sa che oltre alla nascita fisica (... cibarsi, lavorare, crearsi una famiglia...) e alla nascita mentale (... trovare piacere nel pensare con la propria testa ...) esiste la nascita alla vita spirituale.

Chi è nato solo alla vita mentale non può capire che cosa sia la nascita alla vita spirituale. La nascita alla vita spirituale avviene raramente e quando avviene non consiste nella decisione di vivere in un modo diverso adottando certi riti e professando una certa fede. La vita spirituale non incomincia con uno sforzo mentale. Un uomo deve prima avere un contatto la gioia che sta nel centro di noi stessi. Quella gioia è in qualche modo legata alla spina dorsale, ai centri spirituali che si trovano in essa e alla visione intuitiva che avviene col "terzo occhio." Talvolta il contatto con la beatitudine interiore è accompagnato dall'esperienza in una forte corrente di energia nella spina dorsale. Talvolta l'esperienza è preceduta da paura inspiegabile, a tratti da angoscia vera e propria. Ma queste cose penso che il lettore le conosca.

Stavo dicendo di un possibile "piano didattico." Il lettore sa che per varie ragioni ho deciso di dedicare anima e corpo alla pratica del *Kriya Pranayama* come insegnato da Lahiri Mahasaya. Non posso fare altro che prendere a guida le mie esperienze passate. Non potrei agire diversamente. Ho praticato e fatto esperienza di molte procedure di questo *Kriya Yoga* e ho anche seguito il progresso di alcune persone. Penso di sapere quali sono le procedure che funzionano splendidamente.

Un buon piano didattico deve prevedere all'inizio un lavoro serio di equilibrio tra *Ida* e *Pingala*, poi un serio tentativo di percepire la sede dei *Chakra*, e di risvegliarli tutti con particolare cura per quattro di loro: *Muladhara*, *Manipura*, *Anahata* e *Ajna Chakra*.

Il *Muladhara Chakra* è la porta per entrare nella della spina dorsale e risvegliare *Kundalini*; *Manipura* è la chiave per risvegliare il *Sushumna* ed avvicinarsi allo stato di respiro sottile e allo stato di assenza di respiro; *Anahata* apre le porte all'esperienza Omkar: *Ajna Chakra* è la porta per entrare nella dimensione oltre i corpi astrale e causale e porre fine a tutte le nostre illusioni.

Ora, prendendo in considerazione gli insegnamenti di diverse scuole di *Kriya*, vediamo una eccessiva prudenza nel proporre delle tecniche che mirino a risvegliare il *Chakra Muladhara*. Tutti gli altri *Chakra* sono invece presi in seria considerazione. Il lavoro sul *Chakra Muladhara* è solo accennato.

Sembra che molti abbiano paura di utilizzare efficaci strumenti per aprire la porta della spina dorsale. Credo che non ci siano motivi seri per coltivare tale paura. Smettiamola di pensare che il *Muladhara* e *Kundalini* comportino solo problemi! *Kundalini* è l'energia vitale presente nel corpo. È vero che quando entra nel *Sushumna* ha un effetto travolgente che richiama l'immagine di un serpente che si desta e soffia, ma non abbiamo alcuna ragione per temere l'energia *Kundalini* che è l'essenza stessa delle esperienze spirituali.

Nel seguente piano didattico troverete delle procedure che producono un forte stimolo del *Chakra Muladhara* e creano la possibilità di guidare l'energia *Kundalini* in salita e in discesa lungo la spina dorsale. Quest'ultima possibilità si realizza sempre dopo aver creato uno stato di equilibrio energetico tra *Ida* e *Pingala*. Questa pratica mi ha aiutato a morire alla mia vita passata e ad entrare in una dimensione che può falsamente sembrare austera ma che in realtà è fatta di vera Bellezza.

Ora descrivo quattro routine che possono essere padroneggiate in pochi anni. Esse sono molto efficaci. Per illustrarle farò riferimento sia a tecniche *Kriya* illustrate nei capitoli precedenti sia ad alcune procedure apprese e messe in pratica in questi ultimi anni. Quello che posso dire è che c'è qualcosa di grande in esse.

Ogni routine è accompagnata da una variante che contiene qualcosa che è un tantino più difficile da praticare.

A proposito di Sri M.

Il suo *Kriya Pranayama* è insuperabile, ma lo pratico dopo la preparazione che spiegherò nella prima routine.

Il periodo in cui obbedivo ciecamente alle precise ingiunzioni dei vari *Acharya* è finito. Nella mia routine il *Kriya Pranayama* è preceduto dai *Piegamenti* insegnati da Swami Hariharananda e da un particolare lavoro per vincere l'ostacolo alla base della spina dorsale. Tecniche come *Nadi Sodhana Pranayama*, *Tadan Kriya*, *Kapalabhati*, *Bhramari Pranayama* e ovviamente forme austere di *Kriya* trovano posto nelle routine che propongo. All'interno di questo quadro di riferimento, il *Kriya Pranayama* di Sri Mukherjee rimane sempre una esperienza paradisiaca che è la perfezione stessa, e che, con il giusto atteggiamento, puoi sempre cercare di perfezionare illimitatamente.

Quando nelle seguenti routine trovi "*Kriya Pranayama di base*" sappi che mi riferisco alla tecnica del *Kriya Pranayama* come insegnata da Sri Mukherjee.



PRIMA ROUTINE

Questa routine trova il suo punto forte nell'aver concepito un'ottima preparazione al *Kriya Pranayama*. Per "preparazione" si intende una successione di procedure per aprire il passaggio spinale che è localizzato nel *Muladhara*. Tale preparazione non richiede molto tempo – non più di una decina di minuti.

PREPARAZIONE AL KRIYA PRANAYAMA

[I] Piegamenti (6-12)

[II] Kriya Pranayama con Japa rotante nel Kutastha (12)

[III] Nadi Sodhana col respiro inverso & Tadan Kriya

[IV] Guidare Kundalini

Spiegazione di ciascun punto

[I] Piegamenti (12)

Non si può incominciare una routine *Kriya* semplicemente sedendosi nella posizione corretta di meditazione. È importante fare qualche movimento o qualche esercizio per risvegliare il *Prana* nel corpo. Fai almeno due passi ... pochi minuti bastano.

A ciò possono seguire i *Piegamenti* come insegnati da Swami Hariharananda. Essi sono fantastici come pure il suo *Maha Mudra*. Puoi trovarli entrambi spiegati nel capitolo 11 di questo libro. Propongo di fare almeno 6-12 Piegamenti.

Consiglio di inspirare col canto mentale di *Om* sei volte nel *Kutastha*. Poi quando ti pieghi in avanti rimani giù almeno per altrettanti canti di *Om* nel *Kutastha*. Poi ritorna nella posizione di meditazione e lì espiri con 6 *Om* in *Kutastha*.

[II] Kriya Pranayama con Japa rotante nel Kutastha (12)

Dopo aver completato le quattro preparazioni, praticheremo il *Kriya Pranayama di base* – seguiremo le istruzioni date nel capitolo 8 – ma per adesso, ovvero solo in questa fase della preparazione, creiamo una particolare pausa dopo l'inspirazione dove cantiamo mentalmente il *Mantra* che usiamo per il nostro *Japa* durante la giornata percependo che questo canto è qualcosa che ruota nella sfera del *Kutastha*.

Cosa significa "qualcosa che ruota?" Hai sicuramente visto quegli acrobati che vanno in moto entro una sfera di parecchi metri di diametro fatta di una armatura solida. Essi attraversano la parte interiore della sfera lungo tutte le direzioni vincendo la forza della gravità. Bene, fai finta che il tuo *Kutastha* sia una sfera entro cui fai ruotare il tuo *Mantra*. Fai questo finché senti una sensazione di movimento nel centro tra le sopracciglia. Ottima scelta è fare 12 di questi respiri mantenendo la pausa dopo l'inspirazione per un tempo pari alla durata della stessa.

[III] Nadi Sodhana col respiro inverso & Tadan Kriya

Nadi Sodhana

Concentrati sul *Muladhara Chakra*. Chiudi la narice destra ed inspira attraverso la narice sinistra cantando mentalmente *Om* 3 volte. Visualizza che stai attraendo l'energia contenuta nell'aria inspirata e la porti in basso nella sede del *Muladhara*. Chiudi entrambe le narici e canta mentalmente *Om* 6 volte trattenendo il respiro. Contemporaneamente applica il *Maha Bandha*. Poi espira attraverso la narice destra cantando mentalmente *Om* 6 volte.

[*Maha Bandha* significa applicare il tre *Bandha* di base. I tre *Bandha* sono:

Mula Bandha: contrai i muscoli alla base della spina dorsale

Uddiyana Bandha: attira internamente i muscoli addominali contraendoli

Jalandhara Bandha: abbassa il mento sul petto]

Ripeti la procedura inspirando dalla narice destra, fai la pausa con i *Bandha* ed espira attraverso la narice sinistra. Questi due respiri contano come una unità. Fai in tutto solo tre unità. In futuro potrai incrementare tale numero con molta cautela. Durante questa procedura la concentrazione sul *Muladhara Chakra* è la cosa più importante. A questo esercizio segue il *Tadan Kriya*.

Tadan

Inspira profondamente con entrambe le narici sentendo il respiro che scende fino al *Muladhara*. Trattieni il respiro. Pratica i tre *Bandha*. Solleva il corpo di pochi millimetri con l'aiuto delle mani e poi lascia che i glutei tocchino il sedile con un piccolo saltello. Fai in tutto tre saltelli sempre trattenendo. Poi espira, liberando i *Bandha* e percependo un senso estatico. Questo dettaglio è molto importante: è un segnale che il *Prana* è entrato nella spina dorsale e *Kundalini* incomincia il suo viaggio verso l'alto. È importante l'energia mentale che ci metti in questo esercizio, non tanto il fatto fisico. L'azione del *Tadan Kriya* si chiama *Maha Veda Mudra*, che vuol dire: "*Mudra* della grande perforazione." Ripeti l'esercizio ancora due volte per un totale di 9 saltelli.

[IV] Guidare Kundalini

Impariamo come sollevare *Kundalini* un po' alla volta, *Chakra* dopo *Chakra*. Da adesso in avanti diamo per scontato che tu tieni la tua lingua in baby *Kechari*. Ovviamente pratica il *Kechari* vero e proprio se sei capace di farlo.

Prima parte: salita

Fai una profonda inspirazione caratterizzata dal particolare suono di *Ujjayi*. La sua lunghezza è di circa 4 secondi. Attrai, tramite essa, l'energia dal corpo e guidala verso il primo *Chakra*. Percepisci *Kundalini* nel primo *Chakra* ed espira rapidamente tramite la bocca aperta 'haaaah.'¹ La lunghezza della espirazione è

¹ Il suono è quello che fai quando vuoi appannare un vetro.

di circa mezzo secondo. Durante questa espirazione, *Kundalini* rimane nel primo *Chakra*.

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

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

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

La procedura è ripetuta guidando *Kundalini* dalla base della spina dorsale al quinto *Chakra*. [Non è necessario percepire *Kundalini* che attraversa distintamente i *Chakra* intermedi.]

La procedura è ripetuta guidando *Kundalini* dalla base della spina dorsale ad *Ajna Chakra*. [Non è necessario percepire *Kundalini* che attraversa distintamente i *Chakra* intermedi.]

Nota

Percepiamo che ogni rapida espirazione non "muove" *Kundalini*. Non la sposta né in su né in giù. La lascia esattamente dove è.

Seconda parte: discesa

La procedura di discesa è simmetrica alla procedura di salita – inspirazione ed espirazione si scambiano il ruolo.

Fai una rapida inspirazione attraverso il naso. La lunghezza è di circa 1 secondo. Senti che *Kundalini* è presente nel settimo *Chakra* – il "Loto dai mille petali." Alla inspirazione segue una lenta e profonda espirazione *Ujjayi* – la lunghezza è di circa 4 secondi. Senti che l'energia di *Kundalini* scende dal settimo *Chakra* nell'occhio spirituale nello spazio tra le sopracciglia.

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

La procedura è ripetuta guidando *Kundalini* dal settimo *Chakra* alla parte

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

Sforzati di sentire la differenza nella percezione di *Kundalini* quando sali (i primi sei respiri) rispetto a quella in cui scendi. L'ascesa guidata di *Kundalini* ti porta una beatitudine limitata, mentre la consapevole discesa di *Kundalini* è più carica di beatitudine. Essa raggiunge infatti le cellule del tuo corpo rattivandole con la luce dello Spirito.

Commento alle quattro parti della preparazione appena descritta.

[I] I Piegamenti servono non solo come preparazione al *Kriya* ma anche a mettere a posto posizioni sbagliate della schiena. Per alcune persone possono sostituire il *Maha Mudra*.

[II] Il *Japa* durante la giornata è molto importante. Ricordo che i capitoli 3, 13 e 14 sono dedicati al *Japa*. Sappiamo che il *Japa*, specie se praticato un paio di ore prima di cominciare la routine *Kriya*, crea una condizione molto favorevole ad una contemplazione rapita della realtà spirituale. Ora con questa semplice procedura "*Japa ruotante nel Kutastha*" possiamo creare immediatamente un ottimo stato di interiorizzazione.

Se si vuole affrontare il *Kriya Pranayama di base* bisogna saper tenere stabile la coscienza nel *Kutastha*. L'esercizio consigliato non è di facile esecuzione, pertanto potrebbe essere necessario ripeterlo per vari giorni per poter riuscire a sentire che qualcosa si muove entro il *Kutastha*.

[III] Questi due esercizi sono una novità per chi pratica il *Kriya*. Qui si compie un'azione di grande stimolo sul *Chakra Muladhara*. Se voglio che il *Prana* entri in *Sushumna*, devo fare questa azione.

La tecnica *Nadi Sodhana col respiro inverso* e la tecnica *Tadan Kriya* hanno un grande ruolo nell'aiutare il movimento libero e fluido dell'energia attraendola dal corpo e portandola nel *Sushumna*. Un *kriyaban* troverà grande giovamento nel praticare ogni giorno questi due esercizi con determinazione inflessibile.

[IV] Il respiro viene utilizzato in modo intelligente per far percorrere al *Prana*, ovvero alla energia spirituale *Kundalini*, il percorso interno che corrisponde a quello che in alchimia Interiore si chiama "*Piccolo Circolo*."

In tutto ci sono 6+6 respiri. Sei profonde inspirazioni – ciascuna seguita da una veloce espirazione + sei profonde espirazioni – ciascuna preparata da una rapida inspirazione costituiscono un ciclo. Si raccomandano tre cicli, ma anche uno solo avrà un ruolo decisivo nel rendere il respiro sottile. Non complicare la procedura, che deve rimanere sempre naturale e piacevole. Quello che è importante è il fatto che tu realmente senta ciascun *Chakra*. Non sprecare il tuo tempo a porti domande intellettuali – per esempio se devi cantare mentalmente *Om* nel *Chakra* di partenza, in quello di arrivo o nei *Chakra* intermediari o ... non so cos'altro ancora.

Mentre il *Nadi Sodhana* col respiro inverso e il *Tadan* sono sempre praticati insieme, l'esercizio descritto può essere praticato indipendentemente. Ti piacerà di sicuro e lo praticherai anche in momenti diversi della tua routine, ogni volta che sentirai di centrarti nella calma interiore. E ogni volta non ti chiederai quali sono le ragioni per praticare questa tecnica, ma come mai non l'hai praticata prima.

Hai capito che le brevi espirazioni (quando si sale) sono necessarie. Ciascuna serve a creare spazio nei polmoni per la prossima assunzione di aria. (Il concetto è simmetrico per quanto riguarda le veloci inspirazioni quando si scende.)

Bene, ora vediamo in cosa consiste la prima routine. Essa include in modo particolare la preparazione sopra descritta. In essa il *Kriya Pranayama* appare spezzato in due parti: la ragione di questo verrà spiegata tra poco. Presento questa routine nella piena certezza del suo valore. Ad essa segue una interessante Variante.

Prima routine

Preparazione: parti [I], [II], [III]

Kriya Pranayama di base (36)

Preparazione: parte [IV]

Kriya Pranayama di base (72)

Pranayama mentale

Commento alla prima routine

È difficile per un principiante affrontare 108 respiri *Kriya*. Io so che un principiante ce la può fare in quanto il *Kriya Pranayama di base* è molto naturale e non richiede uno sforzo eccessivo. Ciononostante qui il *Kriya*

Pranayama viene diviso in due parti: la prima prevede solo 36 respiri, la seconda prevede i rimanenti 72. La ragione è che dopo aver praticato 36 respiri *Kriya*, la tecnica di preparazione "Guidare Kundalini" riesce molto meglio, aiuta a percepire i *Chakra* e quindi i successivi 72 respiri *Kriya* riescono magnificamente. In tale situazione uno non dovrebbe soffrire di quel particolare problema che si chiama "Effetto Plateau."

L'effetto "Plateau" è questo: un esercizio che fino ad un certo momento sembra efficace, da un momento in poi sembra non funzionare più. Le nostre facoltà di concentrazione non riescono a rispondere alla procedura che stiamo seguendo e noi erroneamente ci convinciamo che tale esercizio non fa per noi o che noi stessi siamo un fallimento totale. Questo effetto è potenzialmente distruttivo.

Ora, se dopo 36 respiri, applichi la procedura "[IV] *Guidare Kundalini*" avrai una grande sorpresa. Il *Kriya* di base ti riuscirà in maniera straordinaria. Se non hai la mente distrutta da una vita caotica, potrai sperimentare un vero e proprio paradiso.

Grazie alla procedura "*Guidare Kundalini*" riuscirai a "vedere" i *Chakra*. Percepirai come tutte le parti dell'essere si raccolgono in una sfera idealmente situata tra *Kutastha* e *Ajna*. In questa sfera percepirai le luci [sono luci che sembrano fioche ma portano grande realizzazione interiore] dei diversi *Chakra*. Questo sarà un momento stupendo della pratica.

Un consiglio

Se hai tempo, studia anche il capitolo 6. Ciò ti aiuterà a capire bene la spiegazione di Sri Mukherjee. In tale capitolo troverai anche la spiegazione del "*Pranayama mentale*."

Attendi almeno un paio di mesi prima di affrontare la seguente variante della prima routine



Prima Routine – Variante

Preparazione: parti [I], [II], [III], [IV]
Kriya Pranayama di base (36)
Kriya Pranayama con focus nella Fontanella (36) [*]
Kriya Pranayama con focus nel cuore (36) [*]
Respiro breve tra Muladhara e ciascun Chakra [*]

[*] = nuova procedura

Spiegazione delle nuove procedure

[Preparazione: parti [I], [II], [III], [IV] // Kriya Pranayama di base (36)]

Kriya Pranayama con focus nella Fontanella

Praticare questa procedura (l'abbiamo spiegata nel capitolo 7) non è difficile: basta guidare coscienza ed energia alla sommità del capo e rimanervi stabilmente. Il canto di *Om* 6+6 avviene solo nella *Fontanella*.

Per quanto riguarda lo scopo di entrare nel *Sushumna*, sappiamo per diretta esperienza che la pratica di *Aswini Mudra* è insuperabile nel suo potere di farti toccare con la coscienza il midollo spinale. Quindi, quando ti senti pronto, prova a introdurre un continuo *Aswini Mudra*. "Continuo" significa: durante la inspirazione, durante la breve pausa e durante la espirazione.

Ci sono diverse definizioni di *Aswini Mudra*. La definizione di base è di contrarre ripetutamente i muscoli alla base della spina dorsale (sfintere anale) con il ritmo di circa due contrazioni per secondo. Mentre impari la tecnica, tu contrai i glutei, il perineo e persino l'intera zona pelvica; col tempo, la contrazione riguarderà solo i muscoli dello sfintere.

Questo *Mudra* è un modo diretto di ottenere un contatto percettivo con l'energia alla base della spina dorsale. Questa energia viene spinta in alto entro la spina dorsale. Piano piano *Aswini Mudra* diventerà sempre più sottile – ovvero diventerà una pressione mentale lungo tutta la spina dorsale. Tu cominci a sentire chiaramente la totalità del *Sushumna* come un qualcosa di fresco e luminoso come un filo d'argento.

Il suono come un "flauto" proprio del respiro *Kriya*, intensifica il processo del risveglio di *Kundalini*. Questo processo incomincia quando tu percepisci la vibrazione autentica del suono di *Omkar*. Ciò è possibile e si verifica se tu pratichi un gran numero di ripetizioni.

Questo esercizio è molto gratificante. Percepirai una luce bianca, diffusa, nella parte superiore della testa. Una bella sensazione di aria fresca che sale

attraversando i *Chakra* ti farà sentire pieno di energia. Un dolce calore che scende permeando ogni parte del corpo dall'alto in basso infonderà una grande sensazione di conforto. La pratica sembra avere una vita sua propria.

Talvolta avrai l'impressione di attraversare uno stato mentale, che è simile all'addormentarsi e poi improvvisamente ritornare alla piena consapevolezza realizzando di essere immerso nella luce spirituale. È come essere in aereo ed emergere dalle nubi in un cielo chiaro e trasparente.

Kriya Pranayama con focus nel cuore

Durante gli ultimi 36 respiri *Kriya*, gli *Om* (6+6) sono cantati in *Anahata Chakra*.

Respiro breve tra Muladhara e ciascun Chakra

Incomincia questa ultima parte della routine *Kriya* facendo tre profondi respiri. Mentalmente distaccati dall'idea di praticare un esercizio. Sii naturale e osserva quello che avviene nel tuo corpo.

Focalizza l'attenzione sul *Muladhara*. Quando ti viene naturale inspirare, inspira senza forzare il respiro e fermati un attimo nel secondo *Chakra*. Cerca di percepire bene questo *Chakra*. Espira quando ti viene naturale espirare e concentrati di nuovo sul *Muladhara*. Fai una breve pausa. Quando ti viene naturale inspirare, inspira senza forzare il respiro e fermati un attimo nel terzo *Chakra*. Espira quando ti viene naturale espirare e concentrati di nuovo sul *Muladhara*.

Ripetere la procedura tra il *Muladhara* e il quarto *Chakra*; *Muladhara* e il quinto *Chakra*; *Muladhara* e *Bindu*; *Muladhara* e *Medulla*; *Muladhara* e quinto *Chakra*; *Muladhara* e quarto *Chakra*; *Muladhara* e terzo *Chakra*; *Muladhara* e secondo *Chakra*. Questi 10 respiri calmi sono un ciclo. Se a questo punto il tuo respiro non si è drasticamente calmato, ripeti ancora uno o due cicli.

Nota

Se trovi molte difficoltà con questa ultima procedura, riprendi qui la pratica della tecnica [IV] *Guidare Kundalini*. Ripeti lentamente questa procedura e resterai sconcertato nel realizzare quanta calma queste tecnica riesce a creare.



SECONDA ROUTINE

La seconda Routine incarna l'idea di perfezionare il *Kriya Pranayama* espandendo la pausa del respiro che avviene dopo la inspirazione. Durante tale pausa noi pratichiamo il *Maha Bandha* e impartiamo un forte stimolo al *Chakra Anahata*.

Dare un colpetto al *Chakra Anahata* (o ad altri *Chakra* – di solito i *Chakra* sotto, come *Manipura*, *Swadhisthana* e *Muladhara*) significa focalizzare la concentrazione su quel *Chakra* e allo stesso tempo scendere con un rapido movimento del mento verso la sede fisica di quel *Chakra*. Questo colpetto è chiamato "THOKAR."

IL THOKAR AVVIENE MENTRE IL MAHA BANDHA È INTENSIFICATO.

In tal modo noi forziamo alcuni ostacoli che si oppongono al flusso dell'energia in *Sushumna*.

Questo modo di praticare il *Kriya Pranayama* non è stato insegnato da Sri Mukherjee. L'ho appreso da altre fonti. Ma sia chiaro che io non rinuncio all'insegnamento di Sri Mukherjee. Infatti quello che lui ha spiegato teoricamente sul *Secondo livello del Kriya* viene qui realizzato in maniera impressionante. Prova questa Routine e capirai che sei sulla strada giusta per realizzare il *Secondo Kriya*.

Seconda Routine

Preparazione: parti [I], [II], [III], [IV]

Kriya Pranayama di base (12-24)

Kriya Pranayama con Maha Bandha (Forma elementare del Thokar) [*]

Pranayama a forma di croce [*]

[*] parti nuove

Spiegazione delle parti nuove

[Preparazione: parti [I], [II], [III] // Kriya Pranayama di base (12-24) // Preparazione: parte [IV]]

Kriya Pranayama con Maha Bandha (Forma elementare del Thokar)

Pratica il *Kriya Pranayama*. [Puoi utilizzare come sempre il canto mentale di *Om* ma anche il Vasudeva Mantra *Om Na Mo Bha Ga Ba Te Va Su De Va Ya*] Dopo aver inspirato trattieni il respiro. Piega la testa a sinistra (senza girare la faccia a sinistra), guida la tua consapevolezza entro la parte destra della testa (è la parte del cervello che, in questo momento, si trova più in alto.) Poi, sempre trattenendo il respiro, piega la testa a destra intensificando la concentrazione sulla parte sinistra della testa. Ancora trattenendo, abbassa il mento sul petto e pratica il *Maha Bandha* e il *Thokar* sul *Chakra Anahata*.

Spingi l'energia verso l'alto e percepisci una intensificazione del *Prana* nel quarto *Chakra*. Poi, continuando a trattenere il respiro, rilassa i *Bandha* e solleva il mento verso l'alto (come per guardare il soffitto) percependo luce nella zona dal *Kutastha* alla *Fontanella*.

Non appena hai percepito la luce, comincia ad abbassare dolcemente il mento. Mentre raggiungi la normale posizione orizzontale percepisci il *Medulla*. Una lenta espirazione inietta la luce divina nel *Sushumna* attraverso il *Medulla*. Scendendo dalla cima della testa, questa luce "perfora" uno dopo l'altro i *Chakra*. Il canto mentale delle sillabe del *Mantra* ti aiuta a sentire più chiaramente questo "processo di perforazione." Ripeti almeno 36 volte.

Kriya Pranayama a forma di croce

Per sentire meglio il *Chakra Anahata* puoi praticare la seguente procedura. Fai alcuni *Kriya Pranayama* nel modo seguente. Quando inspiri senti un movimento di energia che va dalla parte sinistra del corpo verso la parte destra, ad esso segue durante la espirazione un movimento di energia che va dalla parte destra del corpo verso la parte sinistra. A questo respiro segue il classico respiro *Kriya* in cui l'energia si muove dal basso in alto e dall'alto in basso. Prosegui in questo modo alternando i due tipo di respiri. Bastano 6 coppie di respiri per avere la percezione del *Chakra Anahata*. Pratica 18 coppie di respiri.

Commento alla seconda Routine

Il *Kriya Pranayama* come viene praticato in questa seconda Routine, o nelle successiva varianti, prevede la procedura di trattenere il respiro.

Immagina le mani unite in preghiera (posizione del saluto indiano.) La mano sinistra rappresenta la salita dell'energia durante la inspirazione, la mano destra rappresenta la discesa dell'energia durante la espirazione. Immagina ora che esse si stacchino e creino in mezzo uno spazio. Tale spazio rappresenta il momento in cui tu trattieni il respiro. Ebbene, in questo spazio si possono sciogliere gli ostacoli al flusso dell'energia lungo il canale spinale di *Sushumna*.

Il semplice sforzo che la seconda Routine richiede, significa anzitutto percepire, durante il *Maha Bandha*, come l'energia venga spinta dalla base della spina dorsale in alto verso il *Chakra* del cuore. Allora percepisci la Luce divina in alto, alla sommità del capo. Durante la espirazione sentirai chiaramente come l'energia, nella sua discesa, attraversa ciascun *Chakra*.

Per quanto riguarda la tecnica finale, imparerai ad amarla e la utilizzerai anche durante il giorno



SECONDA ROUTINE – VARIANTE

(SPECIFICA PER COLORO CHE HANNO ESPERIENZA CON IL MOVIMENTO
TRIBHANGAMURARI)

Preparazione: parti [I], [II]

Kriya Pranayama di base

Kriya Pranayama fuso a Thokar Tribhangamurari (36) [*]

Micro movimento Tribhangamurari con respiro breve [*]

[*] parti nuove

Spiegazione delle parti nuove

[Preparazione: parti [I], [II] // Kriya Pranayama di base // Kriya Pranayama con Maha Bandha (Forma elementare del Thokar)]

Kriya Pranayama fuso a Thokar Tribhangamurari

Kriya Pranayama significa ispirare ed espirare: l'energia sale e poi scende. Hai mai provato, durante la espirazione, a lasciare che l'energia scenda lungo il sentiero Tribhangamurari? Questo si può fare facilmente. Molto potenti sono gli effetti se tu fai questo trattenendo il respiro. Durante la pausa dopo aver ispirato con il canto mentale di *Om Na Mo Bha Ga Ba*, trattieni il respiro e scendi con la consapevolezza lungo il percorso *Tribhangamurari*. I movimenti della testa sono quelli spiegati nel capitolo 10. Il canto mentale è ovviamente *Te Va Su De Va Ya*.

Siccome stai trattenendo il respiro, qualcosa di particolare avviene. La testa si muove in modo di toccare con forza il sesto *Chakra*, poi la faccia si gira a destra e a sinistra, il che sblocca il quinto *Chakra*. I tre colpi finali, stimolano i tre *Chakra* bassi e, contemporaneamente, inviano le loro energie nel *Chakra* del cuore. Quando pensi *De Va Ya*, senti che qualcosa entra nel cuore da sinistra.

Dopo aver cantato *Ya* incomincia l'espirazione. Crea dunque nella gola un perfetto suono di "iiii...." Senti che una luce bianca sta scendendo dietro la spina dorsale. È probabile che tu senta calore. (N.B. Durante la espirazione non viene utilizzato il percorso *Tribhangamurari* che è stato invece utilizzato durante il trattenimento.)

La pratica è così bella che spesso entrerai nello stato estatico durante la pratica stessa.

Micro movimento Tribhangamurari con respiro breve

All'inizio del sentiero spirituale hai imparato a creare una pressione mentale su un singolo punto: *Kutastha*. Questo serve a porre una base stabile alla tua pratica del *Kriya*. Ora devi imparare ad esercitare una pressione mentale entro ciascun *Chakra*. Questa procedura apre le porte del *Rudra Granti* situato nel *Muladhara*.

a) Attiva il *Micro movimento Tribhangamurari* sussurrando il *Mantra* di 12 sillabe in ciascun centro cominciando dal *Muladhara* e completando un intero giro su e giù, facendo una pausa in ciascun centro. In questa prima fase dimentica il respiro.

Cosa pensi o visualizzi quando sussurri il tuo *Mantra*? Mentre sussurri *Om Na Mo Bha Ga Ba* tu senti che sei dentro il primo *Chakra*, solo là, e stai creando in

esso una sensazione di movimento. Precisamente da dietro il *Chakra* in avanti, orizzontalmente rispetto alla spina dorsale. [Vedi capitolo 10] Mentre canti mentalmente *Te Va Su De Va Ya* senti che stai creando un piccolo movimento a tre curve entro il *Muladhara* – precisamente dalla parte frontale di quel *Chakra* indietro per ritornare dove era cominciato il movimento. Cerca di ottenere la stessa esperienza entro ciascuno dei centri contenuti nel Macro Movimento – vedi figura 13.

b) Ripeti l'intero processo ma utilizza il tuo respiro. Incomincia col *Muladhara*. Inspira un respiro sottile cantando mentalmente *Om Na Mo Bha Ga Ba*. Senti una sensazione di movimento che incomincia nella parte dietro il *Chakra*, e si muove in avanti verso la parte frontale del *Chakra*. Poi espira un respiro sottile cantando mentalmente *Te Va Su De Va Ya*. Accompagna con la tua concentrazione il movimento con tre curve entro il *Muladhara* – precisamente dalla parte frontale del *Chakra* tornando indietro alla posizione di partenza. Procedi in questo modo.

c) Rendi la procedura sempre più sottile. Il respiro scomparirà. Non solo: per mezzo di una paziente ripetizione, toccando tutti i centri, il *Kutastha* e il *Chakra Anahata* DIVENTERANNO UNA COSA SOLA e tu gioirai di una particolare esperienza estatica.

Non voglio utilizzare molte parole e tanta retorica nel lodare la procedura del *Micro movimento Tribhangamurari*. Comunque sono serio nell'affermare che non conosco un altro mezzo così potente nell'interiorizzare la tua coscienza e farti dimenticare tempo e spazio.

Nota: prima di praticare la terza routine.

Familiarizza con la tecnica *Bhramari Pranayama*. È considerata una tecnica per indurre il *Pratyahara* (produce il ritiro dei sensi.) Studia in rete ogni notizia, teoria, considerazioni varie su questa tecnica.

Semplice guida al *Bhramari Pranayama*: usa gli indici per chiudere le orecchie esercitando una pressione sui tragi delle orecchie. Focalizza l'attenzione su *Ajna Chakra*. Inspira un respiro normale. Espira lentamente producendo un suono ronzante, lungo e continuo come quello di un'ape. Il suono si riverbera nella testa. Ripeti varie volte.



TERZA ROUTINE

Lo strumento "*Forma evoluta del Thokar*" è molto efficace, specialmente se è completato dalla procedura: "*Navi Kundalini*."

Il primo strumento ha il sé tutto il potere della mistica *Sufi* mentre il secondo ha in sé il potere del *Dummo (Tummo)* tibetano. Non avere dei dubbi: funzionano!

Il grande problema che ci prepariamo ad affrontare è che il metodo "*Forma evoluta del Thokar*" è difficile da spiegare. Ne esistono diverse versioni. Farò il possibile per spiegare una versione alternativa a quella data nel capitolo 9 e lo migliorerò in seguito finché forza mentale e vita mi rimarranno.

Terza Routine

Preparazione: parte [I], [II], [III]
Kriya Pranayama di base (12-24)
Navi Kriya oppure Kapalabhati[*]
Forma evoluta del Thokar [*]
Navi Kundalini [*]
Respiro breve centrato in Anahata [*]
Guidare Omkar in Anahata [*]

[*] parte nuova

Spiegazione delle parti nuove

[Preparazione: parti [I], [II] e [III] // Kriya Pranayama di base]

Navi Kriya oppure Kapalabhati

Il Kriya Yoga insegna che quando trattiene il respiro, è necessario attivare la corrente *Samana* che ha la sede nella regione dell'ombelico. *Navi Kriya* e *Kapalabhati Pranayama* sono stati concepiti per questo scopo. Scegli uno tra questi due. [Il *Navi Kriya* è spiegato nel capitolo 7.]

Kapalabhati

Inspira ed espira rapidamente; l'espirazione avviene forzatamente. 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 tuono assomiglia un po' al soffiarsi il naso. Durante ciascuna espulsione il *Prana* è diretto verso l'ombelico. Dopo 15-20 simili brevi espirazioni, c'è una pausa e il respiro riprende il tuo ritmo normale. Poi ancora due cicli di 15-20 respiri brevi.

Ora sei pronto per praticare la seguente *Forma evoluta del Thokar*.

Forma evoluta del Thokar

Puoi praticare questa tecnica come è spiegata nel Capitolo 9. Inspira, trattieni... *Te Va Su, Te Va Su* tante, tante rotazioni nella testa... Durante queste rotazioni, canti *Te* nel *Medulla*, *Va* nel cervicale e *Su* nel *Chakra* del cuore. ...

Se senti che questo modo di praticare ti è familiare, lo conosci, ti ha già dato prova di funzionare scegli proprio questo. Io ti descrivo quello che mi è stato garantito come originale. Io credo che siano vari gli originali per il fatto che Lahiri Mahasaya ha fatto diversi esperimenti. Quello che conta è l'esperienza pratica. Un buon *Thokar* deve permetterti di sentire il *Prana* nel cuore ovvero la sensazione di calore mista a una grande gioia che è come una ubriacatura. Io dico che questo espresso nel capitolo 9 funziona. Qui nel capitolo 12 lo spiego diversamente in quanto il presente modo coinvolge i primi 4 *Chakra*. Tu che leggi queste righe devi essere una persona matura che decide in base alla sua esperienza.

Spiegazione: Inspira profondamente e sali con la consapevolezza... Om, Na, Mo, Bha, Ga, Ba (Ba viene posto nel Bindu.) Le mani intrecciate sono poste sopra l'ombelico. Il mento sale assieme alla consapevolezza.

Ora entra in uno stato particolare per cui sei stato preparato (a causa del buon effetto delle tecniche precedenti.) In questo stato non ti trovi né nella perfetta assenza di respiro né in uno stato di respiro normale. Lo stato in cui ti trovi è quello di "respiro sottile." Cosa significa questo? Lo capirai tra poco. Per mezzo del *Thokar* tu toccherai profondamente il nucleo dei *Chakra* e questa azione dissolverà il tuo respiro. Proprio questo avverrà e tu lo vedrai.

Impariamo allora questo *Thokar*. Inspira un respiro sottile poi trattieni il respiro, anzi, lascia che il respiro scompaia da solo. I movimenti della testa sono facili da capire. Tu scendi dal sesto centro muovendo la testa a sinistra un po' di millimetri, poi ritorni al centro col mento leggermente in su. Percepisci il *Chakra*

cervicale. Senza fermarti gira la faccia verso destra. Il mento scende un po' per toccare la parte frontale della spalla destra. Non c'è stress in questo movimento. Vibra "Tee" nel punto alla destra che vedi nella illustrazione. Poi muoviti lentamente e canta "Va" nel punto corretto che vedi alla sinistra.

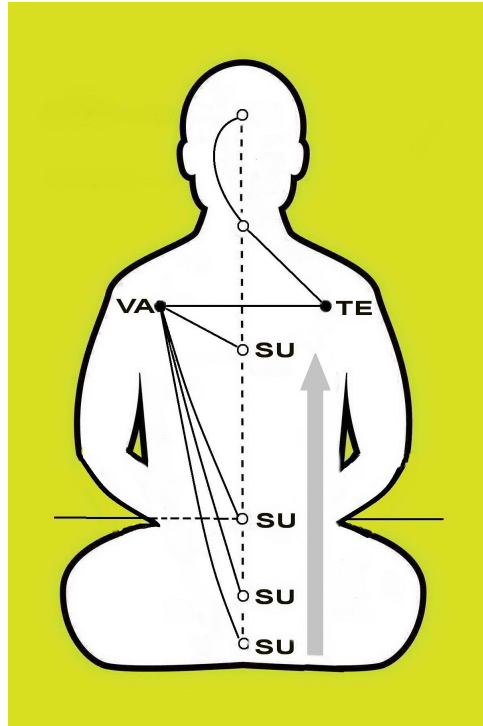


Figura 21a. La persona ritratta in figura è vista da dietro.
Prima parte della procedura. Il Thokar avviene su Chakra 1, 2, 3 e 4

Da questa posizione con un movimento del mento colpisci il *Muladhara Chakra*. Poi con la testa ritorna nella posizione di partenza (partendo ogni volta dal *Bindu*) e scendi a colpire il Secondo *Chakra*. Poi il terzo, poi il quarto. Alla fine di questa azione espira pensando mentalmente *De Va Ya*. Respira liberamente. Ripeti la procedura tante volte quanto il tuo tempo te lo permette o quanto la tua intuizione suggerisce.

Cosa significa vibrare la sillaba *Tee* nel punto disegnato e vibrare la sillaba *Va* nel punto simmetrico? Significa vibrarli nella parte superiore del polmone destro e del polmone sinistro rispettivamente. Ovviamente la sillaba *Su* viene vibrata sempre nel centro del *Chakra* che tu stai colpendo.

Tutto quanto abbiamo spiegato è solo la prima parte della procedura. Quando senti che sei pronto a qualcosa di molto intenso passa alla seconda parte che ora vado a descrivere.

Tu hai stimolato il primo *Chakra*, poi il secondo, poi il terzo, poi il quarto. L'energia dunque è ben presente nei primi quattro *Chakra*. Ora dobbiamo invitare *Kundalini* a stabilirsi nel quarto *Chakra*.

In questa seconda parte colpirai molte volte il quarto *Chakra*. Il metodo rimane lo stesso (ogni volta partirai sempre dal *Bindu*) ma qui dovrai riuscire ad eliminare la necessità di respirare onde poter ripetere molti di questi movimenti.

In pratica: dopo aver sollevato la coscienza, trattieni il respiro – ovvero lascia che il respiro si dissolva. Scendi con i movimenti della testa che abbiamo prima spiegato e ripeti *Te Va Su* nei punti detti (ora *Su* è posto solo nel cuore) e poi sali di nuovo in *Bindu* e ripeti sempre trattenendo il respiro ... e poi ripeti ancora e ancora – tante volte.

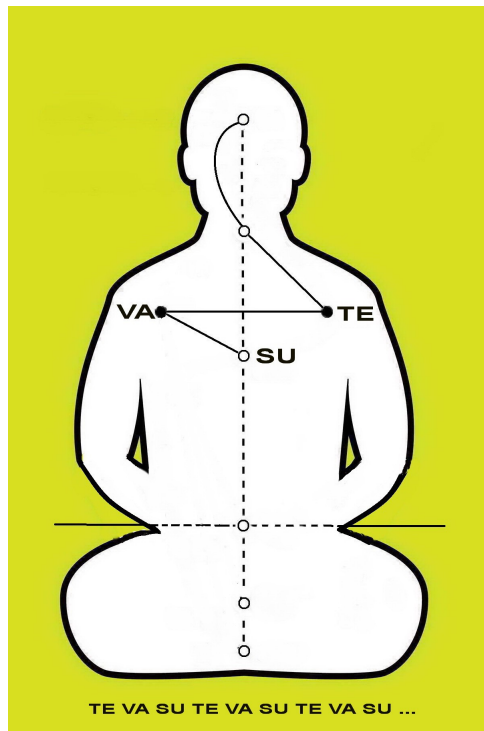


Figura 21b. Seconda parte della procedura

Quante volte riuscirai a ripetere *Te Va Su* senza respirare? 20, 30...100...? L'intuizione ti guiderà. Quanto ho scritto nel capitolo 9 può ora ritornare utile. Ti ricordo qui sotto i concetti essenziali adattandoli a questa presente forma di *Thokar*.

Inspirando, ripeti mentalmente *Om, Na, Mo...* e solleva il *Prana* nella parte superiore dei polmoni. I muscoli della gabbia toracica sono rilassati sono parzialmente come se tu stessi per incominciare una nuova inspirazione. Concentra la tua attenzione sulla parte superiore della gabbia toracica.

Ora pratica la tecnica come spiegata ripetendo molte volte *Te, Va, Su*.

Quando senti che hai raggiunto il limite nel trattenere il respiro, mantenendo il torace espanso ed i muscoli addominali e il diaframma contratti e immobili, 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 atto specifico di inspirare od espirare: rilassati ed il fenomeno prima descritto accadrà spontaneamente. La sensazione sarà sempre e comunque quella di non respirare affatto.

Grazie all'effetto di questa pratica, un giorno riuscirai a completare 200 movimenti della testa senza respirare, senza fretta. Sperimenterai uno stato di coscienza caratterizzato da un crescente senso di libertà dalle leggi fisiche. È questione di realizzazione interiore – un istinto che si scopre a tempo debito.

Navi Kundalini [non scambiate questa tecnica per il Navi Kriya!]

Questa tecnica (già descritta nel capitolo 9) è la "*Respirazione del vaso*" dello *Yoga Tibetano*. Respiro ed energia entrano attraverso le narici e raggiungono la regione del *Dantian* (ti prego di rileggere la tecnica.) Praticherai i tre *Bandha* intensificando la pressione sulla regione del *Dantian*. Poi, durante la espirazione, sentirai che l'energia sale fino in testa con una sensazione di beatitudine. Ripeti questo esercizio tante volte. Rendilo sempre più sottile. Rilassati perfettamente.

Respiro breve centrato in Anahata

Ora tu calmi il tuo respiro non per entrare nella parte finale della tua routine ma per prepararti a praticare due elevate procedure *Kriya*: la *Forma evoluta del Thokar* e il *Navi Kundalini*. Entra dunque nella dimensione del respiro calmo, non solo, anche solleva il baricentro della tua consapevolezza.

Hai appreso la procedura: "*Respiro breve tra Muladhara e ciascun Chakra*." Praticala adesso almeno una volta (dieci respiri brevi.) Poi rifai per una o due volte la stessa procedura ma centrato in *Manipura* e quindi escludendo *Muladhara* e *Swadhisthana*. Ti spiego meglio questo concetto:

Concentra la tua attenzione sul *Terzo Chakra Manipura*. Quando viene naturale inspirare, inspira senza forzare il respiro e fermati un istante nel *Chakra Anahata*. Espira quando viene naturale inspirare e concentrati di nuovo su *Manipura*. Fai una breve pausa. Quando viene naturale inspirare, inspira senza forzare il respiro e fermati un istante nel quinto *Chakra*. Espira quando viene naturale inspirare e concentrati di nuovo su *Manipura*. Ripeti la procedura tra *Manipura* e *Bindu*; *Manipura* e *Medulla*; *Manipura* e quinto *Chakra*; *Manipura* e quarto *Chakra*.

Con questa procedura il baricentro del tuo *Prana* ha cominciato a sollevarsi. Ora si trova in *Manipura*. Centriamo ora il *Prana* nel *Chakra* del cuore.

Concentrati su *Anahata Chakra*. Quando viene naturale ispirare, ispira senza forzare il respiro e fermati un istante sul quinto *Chakra*. Espira quando viene naturale espirare e concentrati di nuovo su *Anahata*. Ripeti la procedura tra *Anahata* e *Bindu*; *Anahata* e *Medulla*; *Anahata* e quinto *Chakra*. Hai sperimentato quattro respiri brevi. Ripeti questo tante volte fino a quando sentirai che il *Prana* è centrato nel cuore.

Guidare Omkar in Anahata

Ho consigliato di studiare il *Bhramari Pranayama*. Ora comprenderai la ragione di ciò.

Inspira guidando il *Prana* su nel petto. Fai una ulteriore breve inspirazione. Trattieni il respiro. Rilassa la cassa toracica. Devi sentirti bene, a tuo agio. Continuando il trattenimento, scendi con la consapevolezza e, lentamente anche abbassando il mento, ricreando mentalmente la vibrazione *Bhramari* che va via via aumentando di intensità. La vibrazione *Bhramari* raggiunge la regione del cuore con una enorme intensità mentale. Non dimenticare che stai trattenendo il respiro – tu senti nella tua mente che la vibrazione cresce e cresce senza limiti, ma tu non produci alcun suono.

A un certo punto il mento tocca il petto con una specie di colpetto. Questo colpetto – Lahiri Mahasaya spiega – spalanca la porta del cuore.²

Ovviamente non è l'azione fisica che apre tale porta ma quello che avviene nella tua consapevolezza. Alcuni Acharya dicono che questo è il vero *Thokar*. Ho buone ragioni per fidarmi di tale asserzione.

Dopo questo colpetto, trattieni il respiro per vari secondi con *Maha Bandha*. Poi finalmente espira sentendo la gioia che si espande dal cuore in tutte le direzioni. Solleva la testa. Ripeti questo esercizio da 6 a 12 volte. Quando lo avrai padroneggiato ti basterà ripeterlo una volta sola.

² "Ma come si può aprire la porta del tempio interiore? Il respiro orientato internamente riesce, attraverso la tecnica del *Thokar Kriya*, ad aprire tale porta. Quando un forte impatto (tramite il *Thokar*) avviene sul *Chakra Anahata*, allora questa porta si apre. La coscienza del *kriyaban* entra in uno stato di profondo assorbimento e di stabilità. L'ostruzione di *Anahata* è sciolta ed è solo allora che l'ignoranza viene annientata. Ne verrà un forte assorbimento nello stato di *Prana* calmo. Raggiungendo questo stato, la mente viene colpita dalla percezione delle sofferenze altrui." (Lahiri Mahasaya)

Nota che è scritto: "... forte impatto" e non "Una successione di impatti." Credo proprio che la tecnica *Guidare Om nel cuore* realizzi proprio questo. Forse la procedura "*Forma Evoluta del Thokar*" è solo una preparazione, un lavoro serio che rende un *kriyaban* capace di realizzare il "vero" *Thokar*.

Nota

È necessario chiarire che non del canto di Oooooommmmm si tratta ma di una vibrazione che ricorda quella tipica del *Bhramari Pranayama*. Quando si intuisce e si ricrea proprio questa vibrazione allora la pratica è corretta e il *kriyaban* gode di una beatitudine perfetta.

Commento alla terza Routine

Quando lo stato energetico creato nella regione addominale è pienamente salito nella regione del cuore, allora delle esperienze nella spina dorsale cominceranno ad apparire.

Dopo la meditazione, rilassarti nella posizione *Savasana* ed entra nello stato di sonno profondo (*Turiya*.) Improvvisamente una Bellezza molto estesa, tuttavia intensa è davanti a te, anche se distante come entro un orizzonte ideale. Tu senti tale Bellezza, La riconosci e senti gioia illimitata. La tua reazione è piangere con un senso infinito di nostalgia. La gioia si intensifica e tu non sei capace di sostenerla perché si trasforma in un dolore acuto. Sei consapevole che il "tuo momento" non è ancora giunto. Ritorni alla realtà con lacrime negli occhi, lacrime di gioia e devozione bruciante.

"La mia adorazione è di un genere molto strano. L'acqua santa non è richiesta. Nessuno utensile speciale è necessario. Persino i fiori sono ridondanti. In questa adorazione, tutti gli dei sono scomparsi, ed il vuoto si unisce con l'euforia. (*Lahiri Mahasaya*)."



TERZA ROUTINE – VARIANTE

Nella introduzione alla seconda routine abbiamo imparato il *Maha Bandha* e anche una forma molto semplice di *Thokar*. L'abbiamo chiamata "*Forma elementare del Thokar*." Ora la utilizzeremo di nuovo. Dirigendo questo *Thokar* verso il *Muladhara* esploreremo una forma molto sottile di *Kriya Pranayama*: il PRANAYAMA COL RESPIRO INTERNO.

Terza Routine – Variante

Preparazione: parte [I], [II], [III]
Kriya Pranayama di base
Navi Kriya o Kapalabhati
Thokar sul Muladhara [*]
Pranayama col respiro interno [*]

[*] parti nuove

Spiegazione delle parti nuove

[Preparazione: parte [I], [II], [III] // Kriya Pranayama di base // Navi Kriya o Kapalabhati]

Thokar sul Muladhara

Inspira profondamente, trattieni il respiro, piega la testa a sinistra, poi a destra, poi abbassa il mento e pratica *Maha Bandha* dirigendo con il colpo del mento sul petto (*Thokar*) tutta la forza mentale verso il *Chakra Anahata*. Rimani un momento fermo, poi, sempre trattenendo il respiro, ripeti questi tre movimenti un'altra volta e poi un'altra volta ancora. A questo punto puoi espirare scendendo lungo la spina dorsale sentendo ciascun *Chakra*.

Ora inspira di nuovo, trattieni il respiro, fai i movimenti della testa, ma ora la forza del *Thokar* è diretta verso il *Manipura Chakra*. Trattieni il respiro e ripeti tutta la procedura ancora due volte.

Spero tu intuisca cosa significa scrivere: "la forza del *Thokar* è diretta verso il *Manipura Chakra*." Significa che, mentre i movimenti della testa rimangono gli stessi (... non potrebbe essere diversamente), quando tu fai il *Maha Bandha* e quando applichi il *Thokar*, tutta la tua concentrazione sarà diretta verso la sede del *Manipura Chakra*. Vedrai che questo non è difficile.

Ora inspira di nuovo, trattieni il respiro, fai i movimenti della testa, ma ora la forza del *Thokar* è diretta verso lo *Swadhisthana Chakra*. Trattieni il respiro e ripeti questo due volte ancora.

In fine inspira, trattieni il respiro, fai gli stessi movimenti della testa, ma ora la forza del *Thokar* è diretta verso il *Muladhara Chakra*. Trattieni il respiro e ripeti questo due volte ancora. [#]

Attenzione, qui si verifica un fenomeno molto importante!

Respiro interiorizzato

Inspira molto lentamente un respiro *Kriya* cercando di sentire che stai entrando realmente nella spina dorsale. Scoprirai che puoi, molto facilmente, sollevare l'energia lungo la spina dorsale.

Se vuoi approfondire l'esperienza, ripeti allora l'ultima fase della pratica precedente, ovvero la pratica contrassegnata con [#]. Prova di nuovo a respirare un respiro *Kriya*. Non accettare che alcuna ansia, alcun desiderio di provare una straordinaria esperienza si impadronisca di te. Prova dunque con gioia a sentire di nuovo che sei realmente entro la spina dorsale e che il tuo *Pranayama* possiede una qualità che non avresti mai osato pensare possibile.

Quando percepisci questo movimento di energia in salita, poi puoi portarlo a scendere nel corpo intero o fermarti nel cuore – percepirai in modo intenso il suono di Om. Quello che proverai sarà qualcosa di sorprendente.

Prova ancora e ancora a ripetere l'esperienza del *Thokar* diretto sul *Muladhara Chakra*.

Sentirai la bellezza e la forza di tale processo: per alcuni giorni non avrai voglia di fare altro. Questo lavoro ti sembrerà la cosa più importante.

Durante il giorno osservati. Noterai una alternanza nello stato d'animo. Talvolta le tue notti saranno caratterizzate da sogni allucinanti, talvolta vivrai nella poesia più sublime. L'effetto di questa tecnica è uno shock che ti porta a vivere alleato con la estrema verità.

Il movimento di energia che hai percepito è l'epitome del modo spirituale di vivere: quello in cui si percepisce la gioia dell'esistere fino negli atomi. Forse ti eri già avvicinato a tale esperienza praticando il *Kriya Pranayama* fuso ad *Aswini Mudra*.



QUARTA ROUTINE

Ora puoi decidere se vuoi considerare una pratica che molte scuole di *Kriya* non prendono nemmeno in considerazione: mi riferisco al lavoro sulle cellule del corpo. Durante il *Kriya Pranayama* ti puoi concentrare su tutte le cellule del corpo specialmente durante la espirazione. Gli effetti di questa pratica vanno oltre quello che ci si può razionalmente attendere. Il capitolo 16 è tutto dedicato a questo tema.

Quarta routine

Preparazione: parti [I], [II], [III]

Preparazione: parte [IV] variante [*]

Kriya delle cellule:

Prima parte [*]

Seconda parte [*]

[*] parti nuove

Spiegazione delle parti nuove

Prep [IV] Guidare Kundalini - variante

Riprendiamo la spiegazione di questa tecnica data nelle premesse alla Routine 1. Consideriamo la fase di discesa. Le 6 inspirazioni sono rapide. Proviamo a renderle ancora più rapide. Invece ciascuna espirazione rimane lunga e guida l'energia fino nelle cellule del corpo.

Immaginiamo di dividere il corpo a fette orizzontali: una per ciascun *Chakra*. Ebbene, le varie espirazioni ti fanno sentire non solo ciascun *Chakra* ma irradiano energia in tutta la fetta del corpo relativa a tale *Chakra*. Praticamente il *Kriya della cellule* inizia già con questa tecnica di preparazione.

Kriya delle cellule. Prima parte

Proviamo ad avvicinarci ad un *Pranayama* che si occupa non solo di entrare nel *Sushumna* ma anche di toccare col *Prana* le cellule del corpo. Uno può chiedermi: perché dovrei occuparmi di questo? Ebbene le implicazioni più profonde sono spiegate nel capitolo 16. Qui mi limito a dire che per raggiungere l'assenza di respiro e per renderla, solida e stabile, uno è tenuto a fare proprio questo: sentire la propria coscienza nelle cellule del corpo realizzando la presenza in esse di una fresca forma di energia che è come un respiro interno. In

questo modo la persona supera la necessità di dipendere (nella parte finale del *Kriya*) dalla respirazione polmonare.

Immagina che l'evoluzione ti abbia dotato di un altro modo di respirare. Supponiamo che il vecchio modo di introdurre aria nei polmoni sia stato sostituito da un nuovo processo dove respiro e *Prana* entrano attraverso i pori della pelle. Immagina poi che espirazione significhi far sì che consapevolezza ed energia scendano dal *Sahasrara* lungo la spina dorsale e si diffondano attraverso i *Chakra* nel corpo raggiungendo le cellule della pelle dandoti in esse una coscienza immortale.

Bene, il tuo *Kriya* incomincia inspirando l'energia dal corpo intero e portandola nel *Muladhara* e poi da esso guidandola verso il *Secondo Chakra*. Il tuo respiro è molto sottile, quasi inesistente. Quello che conta è lo sforzo di mantenere una acuta consapevolezza. Quello che abbiamo sempre fatto, ovvero accompagnare la salita dell'energia con il consueto atto di inspirare, verrà, gradatamente superato.

Procedi quindi con uno stato d'animo tranquillo. Se senti la necessità di espirare ed inspirare di nuovo prima di aver raggiunto il *Medulla* o il *Bindu*, concediti tale respiro addizionale. [Se hai padroneggiato la procedura: "Guidare *Kundalini*" sei un esperto nell'arte di poter aggiungere respiri intermedi senza che venga disturbato il flusso energetico.]

Durante l'espirazione rafforza l'intenzione di scoprire (nel senso di aprire per la prima volta) un percorso interiore per raggiungere le cellule di tutto il corpo. Nemmeno la più piccola particella di vitalità nell'aria dovrebbe uscire dal tuo naso; tutta la vitalità dovrebbe essere diretta nel corpo. Crea una forte pressione di consapevolezza nell'intero corpo.

La discesa del flusso di energia (*Medulla*, *Chakra* 5, 4, 3, 2, 1) permea tutte le parti del corpo, iniettando energia e luce nelle cellule del corpo.

Durante la espirazione senti un grande senso di conforto. Hai l'impressione che essa possa essere allungata indefinitamente. Un movimento energetico completo (salita e discesa) dura circa un minuto.

Più cerchi di aumentare l'intensità della tua azione, più ti scoprirai invaso da una sottile gioia. La sensazione piacevole diventerà orgasmica. Spesso ti renderai conto che il tuo mento è leggermente abbassato, diretto verso l'ombelico come se questo fosse un magnete. [Il corpo ti ricorderà che è necessario inspirare, interrompendo il progressivo aumento di questa gioia.]

Kriya delle cellule. Seconda parte

Dedichiamo ora un respiro breve per ciascun *Chakra*.

Inspira brevemente e porta l'energia nel primo *Chakra*, espira lentamente e lascia che l'energia si irradi nella regione del corpo attorno al primo *Chakra*, poi fai la stessa cosa col secondo *Chakra* ... e così via.

Quando arrivi vicino alla assenza di respiro ti sembrerà di respirare in tutti gli atomi. La grande barriera è stata attraversata: il respiro come fatto fisico non esiste, non c'è aria che esce attraverso il naso. C'è una sorgente interiore di fresca energia che ti rende più leggero e ti riempie di forza. È un sentimento di infinita sicurezza circondato da uno stato cristallino di immobilità.

Col tempo realizzerai che questo modo di "respirare" ha degli effetti sorprendenti. La bellezza del vivere, come un vino da una coppa colma, sembra straripare da ogni atomo e questa realizzazione ti riempie il cuore.

Questo *Pranayama* è un processo risanante. Sembra distruggere ogni prigione mentale che tu hai creato. I tuoi problemi psicologici, specialmente quelli collegati con progetti intricati e confusi che riguardano il futuro ti appaiono come una illusione dalla quale sei emerso definitivamente. Il Kriya delle cellule può finire qui.



Quarta routine – variante

Preparazione: parti [I], [II], [III] e [IV]

Preparazione: parte [IV] variante

Kriya delle cellule

Prima e seconda parte

Kriya spontaneo [*]

[*] nuova parte

Kriya spontaneo

Questo è un evento raro che, quando si verifica, dimostra che la persona ha lavorato molto.

Tutto accade automaticamente non appena il *kriyaban* compia due azioni necessarie: volontà di non perdersi in uno stato di quasi sonnolenza; volontà di entrare a fare parte di un movimento di pura energia e di goderla appieno.

Per quanto riguarda il primo punto, viene spontaneo tenere gli occhi aperti e guardare quello che ci circonda. Per quanto riguarda il secondo punto adesso lo chiariamo.

Dunque tu ti trovi nel *Kutastha* come se questo fosse una grotta dove tu, divenuto piccolo, ti rifugi per gioire di una sensazione di riposo. Fai un respiro profondo, poi un altro e un altro ancora. Qui c'è un qualcosa di analogo alla tecnica *Hong So*. Qui non ti preoccupi della lunghezza del respiro, delle pause, dei numeri... nulla è importante se non quello che appare spontaneamente.

Precisamente una inspirazione appare accompagnata da una sensazione energetica nella spina a livello del cuore. Una espirazione appare accompagnata da una sensazione energetica nella parte frontale del corpo e poi in tutto il corpo. Questa cosa si ripete e tu la osservi senza distrarti.

Durante la espirazione ti sembra di divenire – sentendoti pura energia – tutte le cose che ti circondano. Normalmente (ma è possibile ogni tipo di eccezione) la inspirazione è più breve della espirazione ed ha un suono di scarsa importanza, mentre la espirazione è lunga e il suono del respiro è chiaro e forte.

Dunque tu gioisci di questa cosa e lasci che il tempo passi senza contare il numero dei respiri. Ebbene, proseguendo in tal modo, ad un certo punto sentirai la corrente che si muove da sola. Se tu sei capace di limitarti solo al gioire di essa senza intervenire in alcun modo, essa diventerà sempre più intensa. Allora ti verrà da sorridere comprendendo che noi, quando pratichiamo il *Kriya Pranayama*, e vogliamo aumentare la percezione dell'energia che sale e scende, facciamo solo danno, ostacoliamo un processo che, invece, dovrebbe essere spontaneo e percepiamo molto meno di quello che potremmo percepire.

