

## PARTE III: PRATICA ESSENZIALE

### CAPITOLO 12

#### ALCUNE ROUTINE KRIYA CHE FUNZIONANO DAVVERO

[Come guidare una persona che desidera incominciare 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 cercato di descrivere in dettaglio diverse tecniche, forse troppe tecniche.

Probabilmente chi legge ha fatto alcuni esperimenti con diverse procedure e ha notato che alcune sono molto più efficaci di altre. Non v'è dubbio che con poche tecniche si può padroneggiare tutto il sentiero spirituale del *Kriya Yoga*.

Se mi proponessi di insegnare il *Kriya* ad un principiante, quali tecniche sarebbe più opportuno condividere? Certo, vorrei vedere buoni, solidi risultati. Io vorrei che una persona, tramite la pratica del *Kriya*, nasca veramente *alla vita spirituale*.

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 (... scoprire una gioia perfetta che entra nella tua vita senza una ragione plausibile.)

Chi è nato solamente alla vita mentale non può capire che cosa sia la nascita alla vita spirituale. Questa nascita 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 essere umano deve prima avere un contatto la gioia che sta nel centro di del proprio essere. Quella gioia è in qualche modo legata alla spina dorsale, ai centri spirituali che si trovano in essa ed è sperimentata con la visione intuitiva che avviene col "terzo occhio." Talvolta il contatto con la beatitudine interiore è accompagnato dall'esperienza di una forte corrente di energia nella spina dorsale. Talvolta l'esperienza è preceduta da paura inspiegabile, a tratti da angoscia vera e propria. Penso che il lettore abbia familiarità con questi eventi.

### *Il mio piano didattico*

Ora descrivo 8 routine di pratica *Kriya* che possono essere padroneggiate in un paio di 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.

Un buon piano didattico deve, proprio nel suo momento iniziale, prevedere un lavoro serio di equilibrio tra *Ida* e *Pingala*, poi un serio tentativo di percepire la sede dei *Chakra*. Poi un lavoro paziente nel guidare *Kundalini* lungo il canale spinale.

Una attenzione speciale va nel localizzare e i *Chakra*: *Muladhara*, *Manipura*, *Anahata* e *Ajna*. Il *Muladhara Chakra* è la porta per entrare nella della spina dorsale e risvegliare *Kundalini*; *Manipura* è la chiave per risvegliare la corrente *Samana* e rendere il respiro sottile; *Anahata* apre le porte all'esperienza *Omkar* e, infine, senza l'esperienza di *Ajna* non è nemmeno possibile praticare il *Kriya Pranayama*.

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 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*. Esse sono completate da una buona introduzione su come guidare l'energia *Kundalini* in salita e in discesa lungo la spina dorsale. Naturalmente questa possibilità si realizza sempre dopo aver creato uno stato di equilibrio energetico tra *Ida* e *Pingala*.

Il fatto di concentrarsi su questo compito aiuterà un *kriyaban* a familiarizzare con una dimensione che può falsamente apparire austera, mentre in realtà è fatta di vera Bellezza.

*Sul Pranayama come insegnato da Sri Mukherjee*

Il suo *Kriya Pranayama* è insuperabile. Esso è descritto nel Capitolo 8. In questo Capitolo 12 consiglio di praticarlo dopo aver praticato 4 semplici procedure di introduzione che qui sotto descrivo in dettaglio. Tra queste pratiche troverete i *Piegamenti* come li insegnava Swami Hariharananda e poi anche *Nadi Sodhana Pranayama col respiro inverso*, il *Tadan Kriya*, e un particolare lavoro che mi fu definito come *Shakti Chalana* (che ho scelto di tradurre come "*Guidare Kundalini*".)

Penso che Sri Mukherjee non approvi tutto questo. Mi spiace. Comunque il periodo in cui obbedivo a delle precise ingiunzioni dei vari *Acharya* è finito. Mi conforta il pensiero che in tutte le mie routine, il suo *Kriya Pranayama* rimane sempre un'esperienza paradisiaca che è la perfezione stessa, ma che puoi sempre cercare di perfezionare indefinitivamente.



## QUATTRO TECNICHE DI PREPARAZIONE

Le 4 tecniche che qui presento faranno parte delle 8 routine *Kriya* che presenterò in questo capitolo. Esse richiedono poco tempo e hanno un effetto notevole. Praticate una dopo l'altra esse rappresentano una routine completa per chi ha poco tempo a disposizione.

Un punto importante da comprendere è che esse non debbono necessariamente essere praticate prima del *Kriya Pranayama*. Puoi praticarle ogni volta che hai bisogno di rilassare qualche tensione. Comunque, la tua diretta esperienza ti insegnerà come "concepire" la tua routine nel migliore dei modi.

### PREPARAZIONE 1: Piegamenti

Prima di descrivere questa procedura lasciami ricordare che non si può incominciare una routine *Kriya* semplicemente mettendosi con la schiena dritta dopo essere stati seduti per ore a svolgere un lavoro mentale. È importante praticare qualche esercizio per risvegliare il *Prana* nel corpo. Fai almeno una piccola camminata ... pochi minuti bastano.

Piegamenti. Fai una profonda inspirazione e visualizza il respiro proveniente dalla sede fisica del *Muladhara* e sale su per la spina dorsale fino a raggiungere *Ajna*. Trattieni il respiro. Piegati alla cinture e tocca il pavimento con la testa. Utilizza le mani liberamente onde raggiungere questa posizione senza fatica.

Sposta la testa vicino al ginocchio destro – il volto è rivolto verso il ginocchio sinistro così che sia possibile percepire una pressione sul lato destro della testa; una sensazione di spazio è percepita entro il lato sinistro del cervello. Rimani in questa posizione da 3 ai 12 secondi.

Poi ripeti lo stesso esercizio spostando la testa sull'altro lato e invertendo la percezioni. Poi la testa viene posta di nuovo nella regione tra i ginocchi, la faccia rivolta verso il basso. Percepirai una pressione sulla fronte. Una sensazione di spazio è percepita entro la regione occipitale.

Inspirando profondamente ritorna alla posizione di partenza. Per mezzo di una lunga espirazione fai scendere l'energia dal *Chakra Ajna* al *Muladhara*. Pratica sei di questi piegamenti.

- I Piegamenti come li concepiva Swami Hariharananda sono spiegati nel capitolo 11. In questo capitolo 12 quando richiamo una procedura già spiegata, lo faccio in modo sintetico.

I Piegamenti sono utili non solo come preparazione al *Kriya* ma anche per migliorare la postura da eretto e da seduto. Per molte persone anziane i piegamenti possono sostituire il *Maha Mudra*.

## **PREPARAZIONE 2: Kriya Pranayama con Japa rotante nel Kutastha (12)**

Sappiamo quanto sia importante la pratica del *Japa* specialmente se praticato un paio di ore prima di incominciare la routine *Kriya*. Esso crea una condizione molto favorevole ad una rapida contemplazione della Realtà Spirituale.

Ora richiamiamo tutto il potere del *Japa* con questa "*Preparazione 2.*" Tutti gli sforzi di interiorizzazione avranno più successo.

Ora ricorda che se vuoi praticare il *Kriya Pranayama* devi essere capace di rendere la tua consapevolezza stabile in *Kutastha*. L'esercizio

raccomandato è basato sul percepire qualcosa come un *micro movimento* nel *Kutastha*.

Inspira come nel *Kriya Pranayama*, poi crea una particolare pausa dopo l'inspirazione. Durante questa pausa canta mentalmente il tuo *Mantra* favorito (quello che utilizzi per il *Japa*.) Percepisci che questo *Mantra* è qualcosa che ruota nella sfera del *Kutastha*.

Cosa significa "qualcosa che ruota?" Tu hai sicuramente visto quegli acrobati che vanno in motocicletta entro una sfera di metallo solido che ha parecchi metri di diametro. Essi si muovono lungo la parte interiore della sfera percorrendo tutte le direzioni. Bene, fai finta che il tuo *Kutastha* sia una sfera entro cui fai ruotare il tuo *Mantra*. Fai questo finché senti una sensazione di forte presenza 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 inspirazione.

#### **Bhastrika Pranayama come alternativa**

Se vuoi che l'esperienza sia più intensa, allora utilizza una forma delicata di *Bhastrika Pranayama*. *Bhastrika* crea un aumento di energia che può far comodo per esempio al mattino, prima della pratica *Kriya*.

Fai alcuni respiri profondi ma veloci attraverso il naso. Due secondi per respiro potrebbe andar bene per chiunque. Con ciascuna inspirazione senti che i tuoi muscoli addominali si espandono. Il contrario avviene con la espirazione.

Dopo 6 respiri come descritto, inspira profondamente focalizzando l'intera consapevolezza nel *Kutastha*. Fai un'altra breve inspirazione espandendo il petto e rilassandoti internamente. Trattieni il respiro per circa 30-secondi. Ripeti 3 volte.

### **PREPARAZIONE 3: Nadi Sodhana col respiro inverso & Tadan Kriya**

Queste due tecniche hanno un ruolo decisivo nel promuovere il libero movimento di *Prana* attraverso il *Sushumna*. Un *kriyaban* troverà grande beneficio nel praticare ogni giorno i seguenti due esercizi con determinazione inflessibile.

#### *Nadi Sodhana (col respiro inverso)*

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* 6-12 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.

#### **PREPARAZIONE 4: Guidare Kundalini**

Questa preparazione è molto importante. In questa procedura, il respiro viene utilizzato per guidare *Kundalini* lungo un percorso interno che corrisponde a quello che in Alchimia Interiore si chiama "*Piccolo Circolo*." Si raccomanda di ripetere la procedura tre volte. Comunque praticarla anche una volta sola produce un risultato fantastico.

Mentre il *Nadi Sodhana* col respiro inverso e il *Tadan* sono sempre praticati insieme, l'esercizio che ora descriviamo 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.

Nota. Non complicare questo esercizio, la procedura deve rimanere sempre naturale e piacevole.

Da adesso in avanti do per scontato che tu tenga la lingua in baby *Kechari*. Ovviamente, se sei capace di farlo, pratica il *Kechari* vero e proprio.

#### 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." <sup>1</sup> La lunghezza della espirazione è di circa mezzo secondo. Durante questa espirazione, *Kundalini* rimane nel primo *Chakra*.

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

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 ...]

La procedura è ripetuta guidando *Kundalini* dalla base della spina dorsale ad *Ajna Chakra*. [Non è necessario ...]

#### 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 espirazione *Ujjayi* – la lunghezza

---

<sup>1</sup> Il suono è quello che fai quando vuoi appannare un vetro.

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. Poi è ripetuta guidando *Kundalini* dal settimo *Chakra* alla parte frontale del terzo *Chakra* – l'ombelico. Poi dal settimo *Chakra* alla parte frontale secondo *Chakra*. Infine dal settimo *Chakra* alla base della spina dorsale – ovvero alla sede del *Muladhara*.

***Nota: modo facoltativo di intensificare la procedura "Guidare Kundalini."***

Mentre sali, durante ciascuna inspirazione, puoi contrarre i muscoli vicino alla sede del *Chakra* su cui ti stai concentrando.

I muscoli da contrarre sono i seguenti:

*Muladhara*: la parte dietro del perineo.

*Swadhisthana*: i muscoli genitali e sacrali. Puoi praticare Vajroli Mudra (contrarre e rilassare anche lo sfintere uretrale.)

*Manipura*: contrarre i muscoli dell'addome al livello dell'ombelico.

*Anahata Chakra*: espandi il petto. Avvicina le spalle e contrai la parte di mezzo, vicino al cuore.

*Vishuddha*: muovi la testa rapidamente da un lato all'altro (senza girare la faccia) un paio di volte, percependo un suono e una sensazione come di qualcosa che viene macinato, proprio vicino alle vertebre cervicali. Contrai i muscoli dietro il collo vicino alle vertebre cervicali.

*Medulla*: serra i denti e tira un po' in dietro la testa, sollevando il mento.

Durante la seconda parte (discesa) di "*Guidare Kundalini*" c'è solo una leggera contrazione dei muscoli vicino alla sede dei *Chakra* dove l'energia scende dal *Sahasrara Chakra*. Tutto quello che abbiamo descritto (nella definizione della procedura "*Guidare Kundalini*") rimane lo stesso, c'è solo enfasi sulla discesa della Luce. Il risultato ideale sarebbe di divenire sensibile alla diversa sfumatura di colore della luce dei diversi *Chakra*.



Dopo tale intensa procedura, è bene rilassarsi con qualche forma di *Pranayama Mentale* come la forma che abbiamo spiegato alla fine del capitolo 6. Riassumiamola:

Dopo tre respiri profondi, lascia che il respiro sia naturale e non pensarci più. Sposta la tua consapevolezza in su e in giù lungo la spina dorsale facendo una pausa in ciascun *Chakra* per circa 10-20 secondi. Cerca di cogliere la dolcezza che emana da ciascuno. Non esercitare una pressione mentale su di esso e ancora meno fisica (per esempio non contrarre alcun muscolo – rilassati, sii semplice!)

Cerca di mantenere la consapevolezza in ciascun *Chakra* finché percepirai una sensazione di dolcezza, come se il *Chakra* si stesse "sciogliendo". È importante che tu assuma un atteggiamento passivo e paziente, con totale fiducia a quello che ti sarà rivelato dalla pratica stessa.

### **Note**

Queste tecniche verranno utilizzate continuamente nelle routine seguenti. Conviene impararle una volta per tutte.

Quando nelle routine seguenti troverete "*Kriya Pranayama di base*" ciò si riferisce alla tecnica del *Kriya Pranayama* come insegnato da Sri Mukherjee.

## **ROUTINE R1**

**[Un modo di padroneggiare il Primo livello del Kriya]**

Questa routine incomincia con una eccellente fase preparatoria che mira ad aprire il passaggio spinale localizzato nel *Muladhara*. Aperto anche solo parzialmente tale passaggio, la pratica del *Kriya Pranayama* diventa una vera e propria delizia. Questa routine è come una vacanza che ti concedi; il senso di fatica non esiste. Ovviamente, se vivi una vita caotica e la mente è continuamente surriscaldata al punto di collasso da mille pensieri e preoccupazioni allora il processo di interiorizzazione sarà più lento.

### **ROUTINE 1**

Prep. 1, 2, 3

36 Kriya Pranayama di base

Prep. 4 "Guidare Kundalini"

Kriya Pranayama percependo la luce dei Chakra (72)

### **Spiegazione**

In questa routine ti mostro come ottenere il miglior utilizzo delle tecniche di preparazione. Ti consiglio di spezzare il *Kriya Pranayama* in due parti (36+72). Dopo **Prep. 1, 2, 3** pratica **36 respiri Kriya**. Poi pratica **Prep. 4 "Guidare Kundalini."** Rimarrai stupefatto da quanto facile sia percepire la sede dei *Chakra* e calmare il respiro. Quindi i seguenti respiri 72 respiri *Kriya* avverranno nelle migliori condizioni.

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

L'effetto Plateau consiste in questo: un esercizio sembra efficace fino ad un certo punto; da un certo momento in poi, sembra che non funzioni più. Le nostre facoltà di concentrazione non riescono a rispondere alla procedura che stiamo seguendo e tu potresti falsamente pensare che non sia possibile alcun miglioramento futuro e che quindi tutto il nostro sforzo si risolva in un totale fallimento. Tutto ciò è potenzialmente distruttivo.

Ora, durante questi 72 respiri avrai una grande sorpresa. Il *Kriya Pranayama* ti apparirà in un modo straordinario. Se non hai la mente distrutta da una vita caotica, esperirai un vero e proprio paradiso.

Riuscirai a "vedere" i *Chakra*. Percepirai che tutte le parti del tuo essere sono idealmente focalizzate nella regione situata tra *Kutastha* e *Ajna*. In questa sfera percepirai la luci [queste luci sembrano deboli ma esse ti portano grandi realizzazioni interiori] dei diversi *Chakra*. Questo sarà un stupendo momento di pratica. Per chiudere rimani semplicemente focalizzato sulla luce interiore.


### **R1 COMMENTO FINALE**

Goditi questa routine almeno per un mese prima di affrontare la prossima Routine R1bis. Se la trovi noiosa e sgradevole, diminuisci il numero di respiri. Per esempio, invece di praticare 36+72 puoi praticare 12+ 24. Nei giorni in cui ti senti fortemente negativo evita di fare violenza al tuo essere. Riposati!



## **ROUTINE R1bis**

**[Un modo ulteriore di padroneggiare il Primo livello del Kriya]**



### **Kriya Pranayama in tre parti**

Durante la pratica del *Kriya Pranayama* si può spostare l'attenzione dal *Kutastha* alla *Fontanella* e al *Chakra* del cuore *Anahata*. Questo è molto saggio: la tua routine ti colmerà di gioia durante tutto il giorno.

### **ROUTINE 1bis**

Prep. 1, 2, 3, 4

Kriya Pranayama in tre parti.

### **Spiegazione**

Dopo aver praticato le 4 tecniche di preparazione, dividiamo i respiri del *Kriya Pranayama* in tre parti.

Nella prima parte la concentrazione è sul *Kutastha*.

Nella seconda parte la concentrazione è sulla *Fontanella*. Nel capitolo 7 abbiamo spiegato come farlo. Basta guidare coscienza ed energia alla sommità del capo e rimanervi stabilmente. Quindi, il canto di *Om 6+6* avviene solo nella *Fontanella*. Molto utile è aggiungere anche un continuo *Aswini Mudra*.

Sappiamo che la pratica di *Aswini Mudra* è insuperabile nel suo potere di farti toccare con la consapevolezza la corda spinale. Prova quindi ad introdurre *Aswini Mudra* continuamente durante il *Kriya Pranayama*. "Continuamente" significa: durante la inspirazione e durante la espirazione. Sempre, continuamente.

Ci sono diverse definizioni di *Aswini Mudra*. La definizione standard 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. Comincerai a sentire chiaramente la totalità del *Sushumna* come un qualcosa di fresco e luminoso, come un filo d'argento.

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.

#### *Parte finale*

Durante gli ultimi 36 respiri *Kriya*, gli *Om* (6+6) sono cantati mentalmente nel *Chakra* del cuore. Questo è tutto. Dimentica *Aswini Mudra* oppure rendilo così sottile che non possa disturbare. La routine termina con la coscienza divenuta stabile nel *Chakra* del cuore.

#### **R1bis COMMENTO FINALE**

Non è sbagliato cominciare a testare la prossima Routine 2 alternandola con la Routine 1bis. Se fai questa scelta concediti un giorno alla settimana per non far niente o solamente Prep. 4 "*Guidare Kundalini*." In tal giorno di riposo una sottile gioia ti accompagnerà sempre.



## **ROUTINE R2**

**[Un modo di padroneggiare il Secondo livello del Kriya]**



### **Perforare i Chakra**

Con questa routine diventerai intensamente consapevole della realtà dei *Chakra*. I *Chakra* devono essere risvegliati e perforati dal *Prana* guidato dalla tua consapevolezza.

In questa routine verrai anche introdotto all'utilizzo del *Thokar*. Sarà di ispirazione leggere le parole che Lahiri Mahasaya ci ha lasciato nei suoi diari.

"Il respiro è di norma orientato esternamente. Se, per mezzo della pratica del Pranayama, esso viene orientato internamente, allora è possibile, tramite la tecnica del *Thokar*, aprire la porte del tempio interiore. La porta si apre per mezzo di un forte impatto sul Chakra Anahata. Ne nasce uno stato di profondo assorbimento e questo stato diventa stabile per un periodo prolungato. Raggiunto questo stato, la mente si rattrista vedendo le sofferente negli altri." (*Lahiri Mahasaya*)

## **ROUTINE 2**

Prep. 1, 2, 3

Kriya Pranayama di base (12-24)

Cantare Om nei Chakra

Secondo Kriya (Forma semplice del Thokar)

Kriya Pranayama "originale"

Sushumna Pranayama

### **Spiegazione**

**Prep. 1 e Prep.3** seguite da **Kriya Pranayama di base (12-24)** è un buon modo di cominciare.

## **Cantare Om nei Chakra**

Canta il *Mantra "Om"* a voce bassa nel *Muladhara Chakra* concentrandoti su di esso; poi fai lo stesso col secondo *Chakra* e così via fino al quinto *Chakra (Vishuddha)* e poi cantalo anche nel *Medulla*. Durante la salita, cerca di fare del tuo meglio per riuscire a toccare intuitivamente il nucleo interiore di ciascun *Chakra*. Poi incomincia la discesa. Canta *Om* una seconda volta nel *Medulla*, poi canta "*Om*" nel *Chakra* cervicale e così via scendendo fino al primo *Chakra*. Durante questa discesa cerca di percepire la sottile radiazione di ciascun *Chakra*. Ripeti questo ancora due volte.

Non prestare attenzione al respiro: respira naturalmente. Il *Mantra Om* è cantato prima a voce bassa o sottovoce e poi mentalmente.

Il *Mantra Om* 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, come *Om namo bhagavate...*, *Om namah Shivaya...*- la consonante "m" in "*Om*" si sente distintamente, 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". Alcuni dicono che la nota corretta di *Om* è il SI prima del DO centrale. Alcune scuole insegnano a cantare (a voce o mentalmente) *Vam* oppure *Bam* oppure *Hrom* al posto di *Om*. In particolare *Hrom (Hrooooooom)* risulta molto efficace e capace di colmare di euforia colui che pratica.

## **Secondo Kriya (Forma semplice del Thokar)**

Incomincia un respiro *Kriya*. Durante l'inspirazione, canta mentale *Om* in ogni *Chakra*. 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 praticando *Maha Bandha* e il *Thokar* sul *Chakra* del cuore.

*Maha Bandha* significa praticare i tre *Bandha* insieme. I tre *Bandha* sono: *Mula Bandha*: contrai i muscoli alla base della spina dorsale; *Uddiyana Bandha*: attira internamente i muscoli addominali contraendoli; *Jalandhara Bandha*: tieni il mento sul petto.

*Thokar* significa abbassare il mento sul petto in modo leggermente brusco accompagnandolo ad una forte concentrazione sul *Chakra* del cuore.

Percepisci una intensificazione del *Prana* nel quarto *Chakra* e, contemporaneamente, percepisci luce nella zona dal *Kutastha* alla *Fontanella*.

Dopo questa percezione, incomincia una dolce, lenta, tranquilla espirazione. Abbassa il mento raggiungendo la sua posizione normale orizzontale. La espirazione, attraversando il *Medulla*, inietta la Luce Divina nel *Sushumna* e la fa scendere millimetro dopo millimetro verso la base della spina dorsale. La luce spirituale "perfora" uno dopo l'altro tutti i *Chakra*. Il canto mentale di *Om* ti aiuta a sentire più chiaramente questo processo di "perforazione."

Poiché tutto questo insieme di azioni (movimenti della testa, *Bandha*, *Thokar*...) è ripetuto respiro dopo respiro, la pressione mentale del *Prana* su ciascun *Chakra* diventa sempre più forte. Ripeti 24-36 volte.

Che cosa significa: **Kriya Pranayama "originale"**

Se dalla tecnica che abbiamo descritto (*Secondo Kriya*) togliamo i movimenti della testa, il *Maha Bandha* e il *Thokar* quello che ti resta è il *Kriya Pranayama "originale"* che viene comunemente chiamato *Primo Kriya* ed è diverso dalla pratica del *Kriya* come insegnato da Sri Mukherjee. Potete praticarlo ora con suprema dolcezza per 12-24 volte.

Il *Kriya di Sri M.* è fantastico. Comunque è anche vero che il *Kriya "Originale"* prevede effettivamente di cantare *Om* nei *Chakra*. Il *Kriya di Sri M.* è stato annunciato come "un modo fantastico di praticare il *Kriya Pranayama*" ma non come il *Kriya "Originale."*

Nel capitolo 8 ho spiegato la tecnica del *Kriya Pranayama* come viene insegnata da Sri Mukherjee. Ho scritto sinceramente che per me questo insegnamento è stata una grande scoperta. Io adoro questo modo di praticare ma so che esso non è quello che noi chiamiamo "*Kriya originale*."

Secondo me esso rappresenta invece il primo passo di una strategia didattica il cui scopo è di aiutarti a realizzare i vari livelli del *Kriya* nel modo più saggio e sicuro possibile.

Se cerchi di praticare, senza una lunga fase di preparazione, il "*Kriya Originale*" – respirando intensamente, senza porre mentalmente il *Mantra Om* nella sede di ogni *Chakra* – molto probabilmente farai degli errori



che, nel tempo, bloccheranno il tuo progresso. Inconsapevole, farai la violenza al sistema delle tue *Nadi*. Tu credi di essere entrato nel *Sushumna*, ma, probabilmente, non lo sei. Hai esercitato solamente un sforzo mentale, quello di entrare in un percorso che momentaneamente è sbarrato. La porta di *Sushumna* invece di aprire resti rimane fermamente chiusa. La strategia di Sri Mukherjee è farti entrare gradualmente nel *Sushumna*, entrare con dolcezza. Seguendo il suo metodo arriverai lentamente ma sicuramente alla meta. La consapevolezza dell'essenza dei *Chakra* [e quindi la loro vera ubicazione nella spina dorsale astrale] apparirà al momento opportuno.

Ora cerchiamo di concludere la nostra routine sperimentando lo stato di assenza di respiro.

### **Sushumna Pranayama**

Può essere definito *Sushumna Pranayama* solo quel *Pranayama* che avviene all'interno del *Sushumna* e quindi nello stato senza respiro. Raggiungeremo questo stato per mezzo di una successione di respiri brevi tra *Muladhara* e ciascun *Chakra*.

Inizia con tre profondi respiri. Poi entra nell'atteggiamento corretto, quello di osservare quanto avviene spontaneamente nel tuo corpo. Assumi la posizione del *Baby Kechari Mudra*.

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 secondo *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*.

Ripeti la procedura tra *Muladhara* e quarto *Chakra*; *Muladhara* e quinto *Chakra*; *Muladhara* e *Medulla*. Poi *Muladhara* e quinto *Chakra*; *Muladhara* e quarto *Chakra*; *Muladhara* e terzo *Chakra*; *Muladhara* e secondo *Chakra*.

Questi 9 respiri costituiscono un ciclo. Il tempo impiegato a completare ciascun ciclo è molto più breve rispetto al *Kriya Pranayama* col respiro lungo. Dopo 4-6 cicli noterai come il respiro è quasi sparito mentre la spina dorsale è divenuta come una barra di acciaio. Non ti posso garantire che riuscirai anche ad ascoltare i suoni interiori provenienti dai *Chakra*, ma avrai senz'altro percepito come una particolare pressione interiore nella

testa (una cosa che ti isola in un certo senso dall'ambiente esterno), che è un aspetto della realtà *Omkar*.

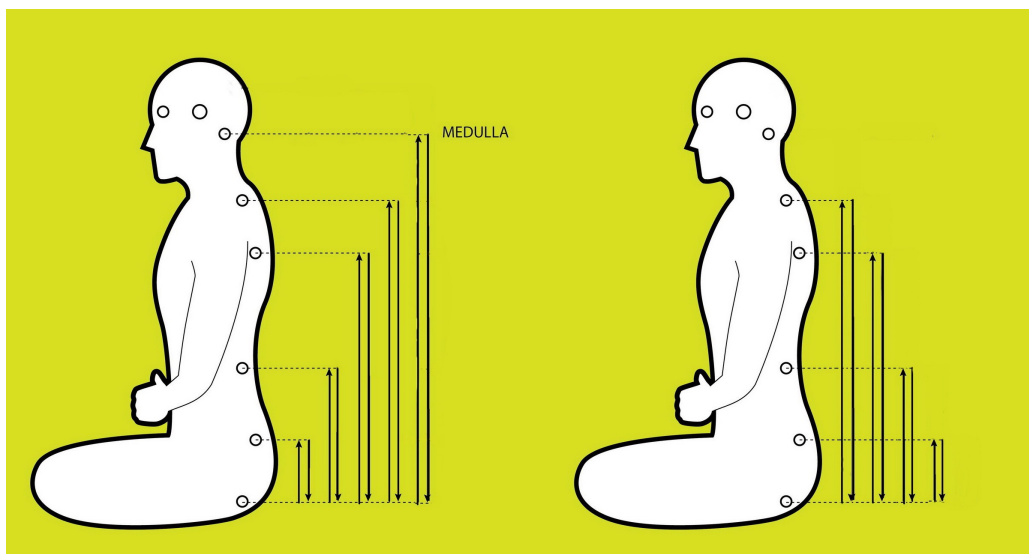


Figura 21. Un ciclo: nove respiri brevi

Completati 4-6 cicli, dimentica i *Chakra* e rendi la procedura più "fine". Percepisci il Muladhara e un piccolo pezzetto della spina dorsale, poi Muladhara e un altro pezzetto della spina, poi un altro... Il meccanismo è lo stesso ma invece di raggiungere la percezione dell'intera spina in 5 passi, la raggiungi in un più grande numero di passi.

Tu scopri intuitivamente il potere di conquistarti millimetro dopo millimetro l'intera spina dorsale. Cosa significa "conquistarti"? Significa percepire, essere intensamente cosciente.... significa in pratica che non respiri più e sei dentro il *Sushumna*.

Un giorno l'intuizione ti spingerà a concentrarti sulla totalità del tuo corpo e percepirvi una fresca energia che sostiene la vita di esso senza bisogno di ossigeno. Questo rende lo stato di assenza di respiro più solido..

## **R2 COMMENTO FINALE**

Ho appreso questa procedura nell'ambiente di Swami Hariharananda. La stessa procedura verrà intensificata nelle routine R3 e R6

  
**ROUTINE R3**

**[Un modo di padroneggiare il Terzo livello del Kriya]**

**Thokar ruotante nel cuore**

La *Forma Evoluta del Thokar* è il *Thokar* ripetuto varie volte trattenendo il respiro. In passato ho sperimentato diverse varianti di questa procedura ma il risultato non è quasi mai stato buono – eccetto quando ho utilizzato la forma che qui presento.

**ROUTINE 3**

Prep. 1, 2, 3

Kriya Pranayama di base (12-24)

Pranayama a forma di croce

Thokar ruotante nel cuore (108)

Spingere Kundalini

Sushumna Pranayama (Variante)

**Spiegazione**

Dopo le prime tre tecniche preliminari e il **Kriya Pranayama di base (12-24)** consideriamo la seguente procedura:

**Pranayama a forma di croce**

Fai alcuni respiri 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. Alterna a questo respiro il classico respiro in cui l'energia si muove dal basso in alto e dall'alto in basso.

Dunque lo schema è un respiro diciamo "orizzontale" alternato a uno "verticale." Prosegui in questo modo. Ho visto che sono sufficienti sei coppie di respiri per avere la percezione abbastanza chiara del *Chakra Anahata*. Pratica 18 coppie di respiri. Le ultime coppie di respiri devono essere molto, molto sottili.

Ora affronta la procedura molto delicata:

### **Thokar ruotante nel cuore (108)**

Incomincia una profonda inspirazione. Invece di cantare *Om* in ciascun *Chakra*, puoi cantare mentalmente le sillabe del *Vasudeva Mantra* (*Om Namō Bhagavate Vasudevaya*) ponendo le prime sei nella sede di ciascun *Chakra*. *Om* è posto nel primo *Chakra*, *Na* nel secondo, *Mo* nel terzo, *Bha* nel quarto, *Ga* nel quinto e *Ba* in *Bindu*. La mani con le dita incrociate sono poste sull'area dell'ombelico per creare una pressione mentale sui primi tre *Chakra*. Trattieni il respiro. Piega la testa a sinistra... poi a destra... abbassa il mento sul petto e pratica *Maha Bandha*.

Qui incomincia la nuova procedura.

Trattenendo il respiro e mantenendo la contrazione muscolare alla base della spina dorsale, la testa incomincia la sua rotazione avvicinandosi alla spalla sinistra (senza girare la faccia a sinistra); pensa *Tee* nella parte sinistra del *Chakra* del cuore. Inclina un po' indietro la testa e, disegnando un vasto arco, arriva vicino alla spalla destra; avvicina l'orecchio destro alla spalla destra, pensa la sillaba *Vaaa* nella parte destra del *Chakra* del cuore.

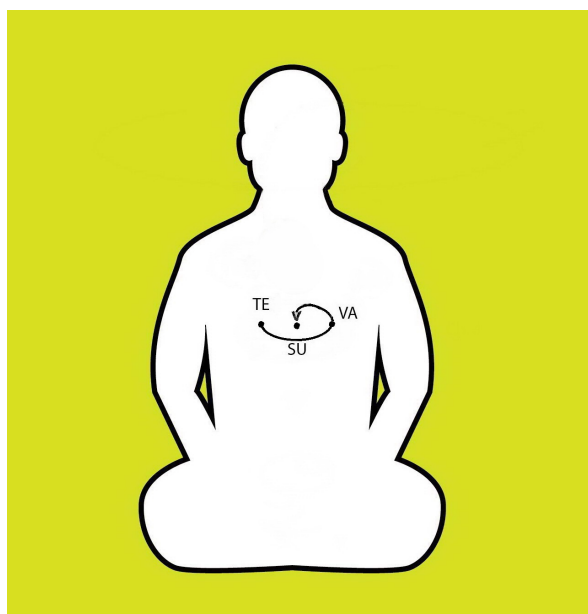


Figura 22 Movimento dell'energia durante una rotazione della forma evoluta del Thokar. Il movimento risulta qui parecchio ingrandito rispetto alla realtà

La rotazione prosegue, la testa si piega di pochissimo in avanti. Da questa posizione, il mento è abbassato diagonalmente come per colpire il centro petto mentre, simultaneamente, *Su* è vibrato intensamente nel centro del

Chakra del cuore. Uno stimolo come un colpetto è percepito nel *Chakra* del cuore. Continuando a trattenere il respiro fai un'altra rotazione e poi un'altra ... fino al raggiungimento di 12 rotazioni della testa. Rilassati e lentamente espira.

La espirazione avviene come nel *Secondo Kriya*. [Inietta la luce divina nel Sushumna attraverso il Medulla. Tocca ciascun Chakra con la sillaba relativa: *Te, Va Su, De, Va, Ya.*]

Per dare un'idea della velocità dei movimenti, l'intero processo con 12 ripetizioni della rotazione della testa (ricordo che ogni rotazione si conclude col movimento del mento verso il torace) dura circa 80 secondi. Questa procedura è considerata il *Terzo Kriya nel suo stadio iniziale*.

#### *Aumentare il numero delle rotazioni*

L'istruzione che viene data tradizionalmente è di incominciare con 12 rotazioni della testa e di aumentare di una al giorno fino ad arrivare a 200 rotazioni trattenendo il respiro. Si raccomanda inoltre di non forzare la capacità di trattenere il respiro.

È imperativo non provare disagio! "Non forzare" è la pressante raccomandazione! Ma come è possibile arrivare al risultato ideale di 200 rotazioni senza forzare? Soddisfare questa richiesta è di una difficoltà enorme. Quasi tutti si fermano dopo appena 30-40 rotazioni, respirando affannosamente come uno che stava per annegare e si è salvato in extremis.

Bene, io su questo punto ho una posizione precisa: "Se vuoi progredire in questa pratica fino ad ottenere risultati importantissimi è di non pretendere che il trattenimento del respiro sia perfetto." Considera allora il seguente consiglio che condivido ora:

Quando senti che hai raggiunto il limite nella tua capacità di trattenere il respiro, non fermarti sconfitto ma lascia che un minimo (quasi impercettibile) sorso di aria esca ogni qualvolta il mento si abbassa verso il torace e che un sorso impercettibile di aria entri ogni qualvolta il mento è sollevato. Attenzione: non far partire dal tuo cervello il comando specifico di inspirare od espirare. Questo non va bene. Rilassati invece ed il fenomeno descritto accadrà spontaneamente. La sensazione sarà sempre e comunque quella di non respirare affatto. Ti consiglio anche di mantenere il torace espanso ed i muscoli addominali e il diaframma contratti e immobili.

Sebbene tu sai che il tuo Kumbhaka non è perfetto, se riesci a mantenere l'energia nella parte superiore dei polmoni, la tua pratica metterà in moto una particolare reazione del tuo corpo che sicuramente ti farà raggiungere la 200 rotazioni.

Grazie all'effetto di questa pratica, un giorno sarai capace di completare le 200 rotazioni senza respirare.

Ora è necessario completare la pratica aggiungendo la procedura **Spingere Kundalini**:

Questa tecnica è descritta nel capitolo 9 – leggi di nuovo la spiegazione. Abbiamo spiegato che la tecnica è la "*Respirazione a vaso o del vaso*" dello *Yoga Tibetano*. Respiro ed energia entrano attraverso le narici e raggiungono la regione del *Dantian*. Durante il trattenimento si praticano i tre *Bandha* intensificando la pressione sulla regione del *Dantian*. Poi, durante la espirazione, sentirai che l'energia sale fino nel *Kutastha* con una sensazione di beatitudine.

Ripeti questo esercizio tante volte – per esempio 12-24. Rendilo sempre più sottile. Rilassati perfettamente.

Infine pratichiamo la tecnica: **Sushumna Pranayama** in una variante specifica per questa routine.

Focalizza l'attenzione sul *Muladhara*. Vibra (pensa con enfasi) "*Te Va Su*" nel *Muladhara*, una volta sola. Percepisci, entro il *Muladhara*, il movimento oscillatorio creato da "*Te Va Su*." Quando pensi "*Su*" nel centro del *Chakra* dovresti sentire una sensazione estatica.

Bene, quando ti viene naturale inspirare, inspira quanto è necessario, fermati un istante e concentrati sul secondo *Chakra*. Trattieni il respiro delicatamente e vibra "*Te Va Su*" nel secondo *Chakra*. Senti il movimento oscillatorio creato da "*Te Va Su*" entro il secondo *Chakra*.

Espira quando senti di espirare, concentrati sul *Muladhara*, e vibra "*Te Va Su*" nella sua sede. Senti il movimento oscillatorio creato da "*Te Va Su*" entro *Muladhara*. Quando diventa naturale avere una breve inspirazione, inspira quanto è necessario portando la coscienza sul terzo *Chakra*. Trattieni il respiro delicatamente e vibra "*Te Va Su*" nel terzo *Chakra*. Senti il movimento oscillatorio creato da "*Te Va Su*" entro il terzo *Chakra*. Espira quando senti di espirare, concentrati sul *Muladhara*, vibra "*Te Va Su*" nella sua sede. Senti il movimento oscillatorio ....

Continua in tal modo, ripetendo la procedura tra il *Muladhara* e il quarto *Chakra*; *Muladhara* e il quinto *Chakra*; *Muladhara* – *Midollo Allungato*; poi *Muladhara* – quinto *Chakra*; *Muladhara* – quarto *Chakra*; *Muladhara* – terzo *Chakra*; *Muladhara* – secondo *Chakra*. Come vedi, la struttura è la stessa di quella vista nella routine precedente R2. Un ciclo è fatto di 9 respiri brevi. Solo che qui abbiamo una più intensa percezione di ciascun *Chakra*.

Ripeti più di un ciclo, intensificando la tua concentrazione finché il tuo respiro sarà scomparso. Continua finché realizzi che il tuo corpo è sostenuto di energia interiore. Continua sentendo non solo i *Chakra* ma anche l'energia nel corpo intero. Un giorno il respiro si fermerà completamente: sarà come un miracolo.

"No me pidáis que lo explique. ***Tengo el fuego en las manos***".  
(García Lorca.)

#### *Nota*

Dopo aver praticato questo metodo per almeno un paio di settimane, qualcosa di molto forte potrebbe accadere nella spina dorsale.

Supponiamo che, dopo una buona pratica di *Kriya*, tu abbia la possibilità di isolarti ancora per circa mezzora, chiuso a chiave in una stanza dove nessuno ti disturba.

Ti distendi nella posizione *Savasana*, utilizzi una qualsivoglia metodo di rilassamento (per esempio qualcosa che assomigli a quello che abbiamo chiamato *Pranayama mentale*) e dopo poco tempo entri in uno stato di sonno profondo (*Turiya*.)

Improvvisamente avrai un sogno, una visione molto intensa. Vivrai qualche scenario caratterizzato da una Bellezza molto intensa. Sentirai tale Bellezza, la riconoscerai intuitivamente come il Divino stesso e proverai una gioia perfetta. Molto probabilmente, ci sarà come una specie di "distanza" tra te e quella bellezza. Si potrebbe dire, tanto per evitare concetti complicati, che essa sarà situata entro un "orizzonte ideale."

La tua reazione sarà piangere di commozione, con un senso infinito di nostalgia. Se ti focalizzerai (come l'istinto ti porterà a fare) sul centro di questa gioia, essa si intensificherà e tu non sarai capace di sostenerla. Se insisti, essa si trasformerà in un dolore acuto. Sarai consapevole che il "tuo

momento" non è ancora giunto. Ritornerai alla realtà con alcune lacrime negli occhi.

"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*)."]

### **R3 COMMENTO FINALE**

In questa routine ti confronti con una lunga pausa del respiro dopo l'inspirazione. Ho provato a spiegarti come procedere con delicatezza.

Poco dopo i miei passi iniziali nello *Yoga*, studiai gli *Yoga Sutra* di Patanjali commentati da I.K. Taimni. Rimasi incantato dalle sue annotazioni. Tra le altre cose egli raccomandava di essere prudenti col *Kumbhaka*. Quelle parole mi creavano una certa inquietudine ma allo stesso tempo mi facevano capire che avevo tra le mani uno strumento potente di evoluzione spirituale.

"Il *Kumbhaka* agisce sul flusso delle correnti *praniche* in un modo molto marcato e decisivo e rende uno *Yogi* capace di ottenere il controllo su queste correnti. [...] Non solo questo *Kumbhaka* è l'elemento essenziale del vero *Pranayama* ma è anche la fonte di pericolo nella pratica del *Pranayama*. Il momento in cui uno incomincia a trattenere il respiro, specialmente, dopo l'inspirazione, in qualsiasi modo anormale il pericolo comincia e uno non può mai sapere a cosa condurrà [...] *Kumbhaka* apre le porte di esperienze e poteri inaspettati. Se è affrontato senza la preparazione e guida necessaria è sicuro che condurrà al disastro."

Ho seguito sempre il suo ammonimento e spero che i lettori di questi appunti vogliano seguirlo. Noi non cercheremo MAI di trattenere il respiro in modo anormale. Il nostro "trattenimento" sarà sempre molto prudente.



  
**ROUTINE R3bis**

**[Un ulteriore modo di padroneggiare il Terzo livello del Kriya]**

**Una forma diversa di Thokar**

In questa routine gli stimoli ripetuti sul *Chakra Anahata* avvengono per mezzo di una forma particolare di espirazione frammentata.

**ROUTINE R3BIS**

Prep. 1, 2, 3, 4

Kriya Pranayama di base (12-24)

Variante del Terzo Kriya: Thokar con espirazione frammentata (36)

Spingere Kundalini – Variante

**Spiegazione**

Dopo le quattro tecniche preliminari e il **Kriya Pranayama di base (12-24)** chiariamo cosa si intende per "**Espirazione frammentata**":

Questa espirazione avviene non attraverso il naso ma attraverso la bocca socchiusa. Precisamente: le labbra sono unite nella parte centrale e l'aria esce attraverso la parte laterale delle labbra. Durante la espirazione viene prodotto il suono di s-s-s-s-s-s-s... creando tra le labbra una sensazione di calore che continuamente viene trasferita mentalmente nella spina dorsale. Quando senti il calore nella spina dorsale, l'esercizio è praticato correttamente. Con questo metodo puoi ottenere qualsivoglia movimento di energia che desideri ottenere non solo nella spina dorsale ma anche nel corpo. Capacità di visualizzazione con una normale capacità di concentrazione è quello che serve.

Ora applichiamo una espirazione frammentata alla procedura del *Thokar*.

### **Variante del Terzo Kriya: Thokar con espirazione frammentata (36)**

Inspira come nel *Kriya Pranayama*. Non utilizzerai il *Vasudeva Mantra* di 12 sillabe – qui la concentrazione è tutta applicata al suono s-s-s-s...

Dopo aver inspirato, 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 il respiro, ritorna col mento nel mezzo. Il mento è parallelo al suolo.

A questo punto nasce la espirazione che ti ho spiegato accompagnando la discesa dell'energia dal *Chakra cervicale* al *Chakra del cuore*. Noi qui ci concentriamo totalmente sul suono s-s-s-s-s-s-s... prodotto dalla espirazione e anche sul calore prodotto dalla stessa e sul *Mula Bandha* che spinge l'energia dal *Muladhara* al *Chakra del cuore*.

Ciascun tratto della espirazione ha un effetto sul cuore, specialmente l'ultima parte della espirazione che ha un suono come "sssst". Questa ultima parte è forte e decisa. In altre parole, quando la espirazione sta finendo, fai un sobbalzo col mento sul petto iniettando letteralmente l'energia nel *Chakra* del cuore.

Fermati un istante in Anahata Chakra a percepire la particolare irradiazione energetica che si origina e si espande partendo dal *Chakra* del cuore.

Inspira rapidamente (un secondo) e ripeti la discesa con la espirazione s-s-s-s-s-s-s... e ripeti... Una pratica normale di questo *Kriya* prevede 36 ripetizioni.

Il segreto è intensificare il calore prodotto dalle varie espirazioni frammentate. Questa calore è intensificato dalla concentrazione sull'aumentare anche il numero dei piccoli pezzettini del respiro esalante. Questa forma di *Thokar* è veramente forte, non ci sono dubbi!

La variante di **Spingere Kundalini** conclude in bellezza la nostra routine. Il nostro scopo è di ravvivare tutti i *Chakra* espandendo al massimo la radianza, lo splendore di ciascuno di essi. Otterremo in tal modo un miracolo di dolcezza e di luce

La procedura è questa: in ciascun Chakra tu ispiri, senti l'energia che scende nella sede del Chakra, contrai i muscoli vicino alla sede del Chakra, con i tre Bandha, espiri utilizzando la espirazione frammentata. Senti un leggero calore tra le labbra. La consapevolezza dei Chakra diventa sempre più forte. Ciascun Chakra irradia e quella radiazione viene percepito nel Kutastha. Si sente una sensazione di beatitudine.

L'ordine in cui tu "tocchi" col respiro ciascun *Chakra* è ovviamente 1, 2, 3, 4, 5, Medulla, 5, 4, 3, 2, 1. Questo è un ciclo. Fai almeno tre cicli rendendo la procedura non sempre più forte ma sempre più sottile, fin quasi a svanire.

### **R3bis COMMENTO FINALE**

Un giorno benedirai la tecnica della espirazione frammentata. Ti accorgerai come essa riesce in un attimo a sollevare il morale. Ogni volta che ne senti la necessità, utilizza la procedura fino a sentirti perfettamente calmo e sereno.

## **ROUTINE R4**

### **[Un modo di padroneggiare il Quarto livello del Kriya]**

Gli antichi testi di *Hatha Yoga* dicono che il *Pranayama* senza i tre *Bandha* (*Jalandhara*, *Mula* e *Uddiyana*) è inutile. Dicono anche che i *Bandha* sono inutili senza il *Maha Veda*.

Conosciamo il *Maha Veda*: lo abbiamo chiamato *Tadan Kriya*.

Impariamo ora, con questo *Quarto Kriya*, che il *Thokar sui Chakra bassi*, è un gigantesco *Maha Veda*.

## **ROUTINE 4**

Prep. 1, 2, 3

Kriya Pranayama di base (12-24)

Forma completa del Thokar

Pranayama col Respiro Interno (Metodo 1 & Metodo 2)

## **Spiegazione**

Dopo le prime tre tecniche preliminari e il **Kriya Pranayama di base (12-24)** consideriamo la seguente procedura:

### **Forma completa del Thokar**

Contrai moderatamente i muscoli alla base della spina dorsale. Inspira e, allo stesso tempo, sali con la consapevolezza lungo la colonna spinale. Le mani intrecciate sono poste sopra l'ombelico per creare una pressione mentale sopra i primi tre *Chakra*. Questa pressione si perfeziona aggiungendo la pratica di *Uddiyana Bandha*. Utilizza le sillabe del *Vasudeva Mantra*.... Solleva il mento seguendo il movimento interiore del *Prana*.

Trattieni il respiro. Muovi la testa a sinistra di alcuni millimetri, poi ritorna al centro col mento leggermente in su. Senza fermarti gira la faccia verso destra. Mentre compi questo movimento percepisci il *Chakra* cervicale. Il mento scende un po' per avvicinarsi alla parte frontale della spalla destra. Non c'è stress in questo movimento. Canta mentalmente "Tee" nel punto

che vedi in figura 23. Poi muovi lentamente la testa nella posizione simmetrica ponendo mentalmente "Va" nel punto a sinistra che vedi nella stessa figura. <sup>2</sup>

Da questa posizione tocca col mento il centro del petto cantando mentalmente "Su" e percependo un preciso stimolo nel *Chakra* del cuore.

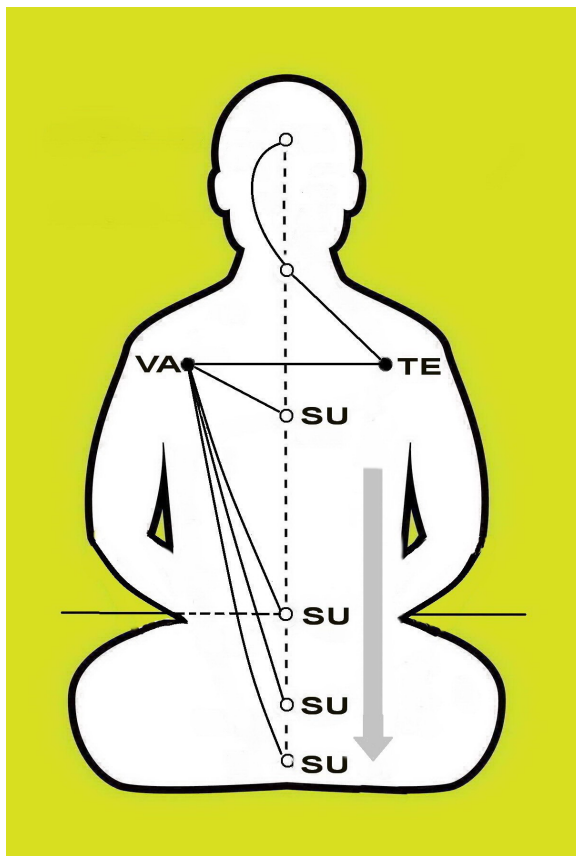


Figura 23. Il Thokar avviene sui *Chakra* 4, 3, 2 e 1 (la persona ritratta in figura è vista da dietro)

Poi la testa ritorna nella posizione dove hai vibrato la sillaba "Va" e scende per colpire il terzo *Chakra*. Canta mentalmente "Su" percependo un preciso stimolo nel terzo *Chakra*. Lo stesso movimento della testa è ripetuto per far vibrare la sillaba "Su" nel secondo *Chakra*. Infine lo stesso movimento della testa è ripetuto per far vibrare la sillaba "Su" nel primo *Chakra Muladhara*. Il *Muladhara* è un centro speciale, mentre lo colpisci intensifica la pratica del *Mula Bandha*. Puoi anche fare un movimento come un saltello ovvero praticare il *Tadan Kriya*.

<sup>2</sup> "Vibrare" *Tee* nel punto che vedi in figura e vibrare la sillaba *Va* nel punto simmetrico significa vibrarli nella parte superiore del polmone destro e nella parte superiore del polmone sinistro rispettivamente. La sillaba *Su* è sempre vibrata nel centro del *Chakra* che stai colpendo.

Infine espira tranquillamente ripetendo mentalmente *De, Va* e un *Yaaaaaa...* molto lungo. Sei in uno stato di estasi. Ripeti la procedura almeno 12 volte. Poi respira naturalmente.

### **Pranayama col Respiro Interno**

Consideriamo l'esperienza che Lahiri Mahasaya riferisce nei suoi diari quando, un paio di anni dopo la sua iniziazione sull'Himalaya, scrisse: "Dopo un *Pranayama* eccellente, oggi il respiro si è completamente orientato verso l'interno. Dopo tanto tempo, oggi lo scopo della mia discesa (sulla terra) si è compiuto"!

Questa è una frase fantastica! Il respiro si è trasformato in una *sostanza mentale, qualcosa di immateriale*. PY descrive lo stesso evento riferendosi ad una forma elevata di *Pranayama* dove l'energia si muove senza utilizzare il respiro. Tutto questo si può ottenere con una lunga e seria pratica del *Kriya Pranayama* specie se abbinata all'impiego della *Forma completa del Thokar*.

### **Metodo 1**

Considera la procedura "Guidare Kundalini." Praticala subito dopo aver praticato la *Forma completa del Thokar*.

Praticala con una grande lentezza. Le sei inspirazioni della fase "ascesa" devono essere lente e intense. Con la prima inspirazione il movimento energetico viene percepito come un flusso energetico che dal corpo intero arriva al primo *Chakra*. Una breve espirazione segue.

La seconda inspirazione è molto importante. Il movimento energetico è percepito dal primo al secondo *Chakra*. Questo movimento deve essere molto molto lento. Se necessario, ripetilo. Non preoccuparti del tempo. Sali millimetro dopo millimetro. Incomincia la seguente inspirazione dal punto che avevi prima raggiunto durante la fase di ascesa.

Fai la stessa cosa con tutte le altre parti del sentiero spinale fino al *Sahasrara*.

Segue la fase di "discesa." Tramite le sei espirazioni percepirai il movimento dell'energia dal *Sahasrara* al sesto *Chakra*, poi al quinto, poi al quarto ecc... Se procedi lentamente, questa fase non prevede nulla di difficile. Il massimo della intensità avviene durante la fase di "ascesa."

## **Metodo 2**

Pratica la *Forma completa del Thokar* alternandola ad un particolare sforzo per incoraggiare l'apparizione del *Respiro Interno*.

Supponiamo che tu abbia appena completato un giro della *Forma completa del Thokar*. Dopo aver espirato, non fare una pause ma inspira molto, molto lentamente, sentendo che stai realmente entrando nella spina dorsale. Procedi con grande delicatezza e sensibilità.

Scoprirai che puoi guidare, abbastanza facilmente, il movimento dell'energia in salita lungo per la spina dorsale. È normale, all'inizio, divenire coscienti solo di un piccolo tratto. Non forzare – non è necessario completare quel respiro. Lascia che il tuo tentativo rimanga incompiuto e incomincia un altro giro di questa forma di *Thokar*.

Poi, prova di nuovo di avere la tua esperienza del *Respiro Interiore*. Qualunque cosa tu percepisca è preziosa.

A un certo punto sperimenterai con gioia che sei realmente entro la spina dorsale e il tuo *Pranayama* è divenuto quanto di più sottile tu abbia mai potuto sperare. Sentirai la bellezza e la forza di questo processo: per alcuni giorni non desidererai fare altro. Questo lavoro ti sembrerà la cosa più importante da fare.

### **Respiro Interno: futuro sviluppo dell'esperienza**

Il modo di fronteggiare il *Kriya Pranayama* di base cambia decisamente. Il kriyaban cerca principalmente di non ostacolare un processo energetico che dovrebbe avvenire spontaneamente. La prima regola è raddrizza la spina dorsale e continuamente controllare che essa rimanga perfettamente verticale. La seconda regola è di porsi totalmente nella "grotta" del *Kutastha* e gioire di uno stato di quiete perfetta. Nella fase iniziale, il respiro deve entrare e uscire ma non deve turbare minimamente questa quiete. Inspirazione ed espirazione sono lente e godibilissime. Non c'è alcuna forzatura. Non appena c'è senso di forzatura, tutto il buon effetto scompare.

A questo livello si consiglia di non contare il numero dei respiri (al contrario dell'inizio del percorso *Kriya* dover invece era perentorio e molto utile il contare.)

Nella grotta del *Kutastha* uno si gode solo il fresco dell'aria che entra e il tepore della espirazione. A questo punto il *Respiro Interno* di solito appare.

La gioia del respirare si trasforma nella gioia del percepire una corrente che sale e scende con dei ritmi che la volontà del *kriyaban* non può e non deve alterare in alcun modo.

Da questo momento in avanti la sola intenzione del *kriyaban* è di non disturbare.

Se il *kriyaban* è capace di focalizzarsi solo su questo godimento, senza intervenire in qualche modo, la corrente diventa sempre più intensa. L'intuizione aiuta a capire quando è appropriato chiudere la routine e ritornare sia alla vita di ogni giorno o a godersi un pacifico riposo.

#### **R4 COMMENTO FINALE**

Durante il giorno osservati. Noterai un continuo alternarsi di opposti stati d'animo. Talvolta le tue notti saranno caratterizzate da sogni molto vividi che potrebbero anche turbarti. Perché tutto questo? Perché il potere messo in moto colpendo il *Muladhara* è grande. L'effetto di questa tecnica è uno shock. Vivrai in modo nuovo: vivrai alleato con la verità, accettando tutte le conseguenze dell'essere sincero con le persone.





## **ROUTINE R5**

**[Un modo di padroneggiare il Quinto livello del Kriya]**



### **Alla ricerca del Macromovimento Tribhangamurari**

Come mai Satya Charan Lahiri rinunciò a insegnare varie tecniche *Kriya* per diffondere invece solo gli insegnamenti tradizionali del *Primo Kriya* completandoli con gli insegnamenti *Tribhangamurari*? Credo che la ragione sia semplice: gli insegnamenti eliminati (forme estreme di *Thokar* con lunghissimo trattenimento del respiro) erano effettivamente troppo delicati per molte persone. Gli insegnamenti *Tribhangamurari* invece non creano problemi. Se praticati in grandi numeri e aggiunti alle tecniche del *Primo Kriya*, essi sono molto efficaci.

Alcuni affermano che il *Macromovimento Tribhangamurari* è un evento universale che appare spontaneamente quando una persona pratica il *Kriya Pranayama* in grandi numeri (per esempio 200 o 300 durante una singola sessione.) Secondo me invece esso non appare affatto spontaneamente. Appare dopo molti tentativi, agendo con pazienza, come faremo adesso.

## **ROUTINE 5**

Japa con il Mantra di 12 sillabe

Prep. 1, 2 e 3

Kriya Pranayama di base (12-24)

Thokar Tribhangamurari trattenendo il respiro

Spingere Kundalini – Variante

### **Spiegazione**

Incomincia la pratica col ripetere nei centri relativi, dentro e fuori la spina dorsale le 12 sillabe del *Vasudeva Mantra* (*Om Na Mo Bha Ga Ba Teee Va Su De Va Yaaa*). Segui le semplici istruzioni date nel Capitolo 10. Vedi figura 10.

Pratica il *Mantra*, se sei solo, sottovoce. 108 ripetizioni è la quantità giusta.

Pratica ora le prime tre tecniche di preparazione, poi il **Kriya Pranayama di base** 12-24 volte.

Ora preparati ad accogliere la forte azione del **Thokar Tribhangamurari con trattenimento del respiro**. [Nel capitolo 10 non avevamo descritto la possibilità del trattenimento!]

Inspira sollevando la corrente lungo la spina dorsale (poni le prime sei sillabe del *Mantra* nei *Chakra* relativi) e poi trattieni il respiro. Scendi lungo il percorso *Tribhangamurari* a tre curve facendo i movimenti della testa e assestando i cinque colpi esattamente come abbiamo spiegato nel cap.10.

Ricordiamo brevemente i movimenti della testa.

Senza girare la faccia, piega la testa di poco a sinistra. Ritorna nel mezzo sollevando il mento. Senti il settimo centro nella parte sinistra del cervello. In quel centro canta la sillaba Teee.. [una eee... prolungata.] Rimani solo un istante in questa posizione, poi gira la faccia a destra il più possibile. Solo la faccia si muove, non il torso. Il mento tocca la spalla destra per un istante e la sillaba *Va* è vibrata in quella regione.

Poi la faccia si gira a sinistra. La sillaba *Su* è vibrata in quella regione e il mento per un istante tocca la spalla sinistra. Il mento si muove lentamente verso la parte centrale del petto sfiorando la parte sinistra della clavicola. Durante questo movimento, due lievi colpetti sono assestati sulla clavicola in posizioni intermedie. Le sillabe *De* e *Va* sono vibrare. Finalmente, con il mento che si trova nella posizione centrale la sillaba *Yaaa* [una aaa... prolungata] è vibrata nel *Muladhara*.

Tu noti che i tre colpi finali caratterizzati da *De Va Yaaa* producono un senso di estasi. L'ultimo movimento, ovvero il colpo nel *Muladhara*, è godibile in modo speciale: l'energia è spinta verso l'alto partendo dalla base della spina dorsale verso il *Chakra* del cuore. Qui è possibile percepire la Luce Divina nella parte superiore della testa.

Dopo aver cantato *Yaaa...*, la espirazione incomincia. Durante questa espirazione non si utilizza il percorso *Tribhangamurari*. Semplicemente si crea un sottile suono "iiii..." nella gola e si sente che una luce bianca sta venendo in giù lungo il retro della spina dorsale. Potresti sentire calore. La pratica è così bella che spesso si entra in uno stato estatico durante la pratica stessa. È una ubriacatura di gioia. Ripeti tutto questo 36 volte.

### *Riflessioni*

Più tu hai fatto esperienza del *Tadan Kriya*, più comprendi che questa tecnica è una gigantesca espansione del *Tadan Kriya*.

Questa routine si può concludere in diversi modi. Io trovo logico chiuderla percependo alcune volte il *Micro movimento Tribhangamurari*.

Consideriamo la procedura "*Guidare Kundalini*."

Quando tu sali e fai le varie inspirazioni ciascuna seguita da sei brevi espirazioni (leggi di nuovo la spiegazione della tecnica), fai una piccola pausa prima di ciascuna espirazione e, nel *Chakra* dove ti stai concentrando, cerca di percepire rapidamente il *Micro movimento*. Quando scendi fai lo stesso.

Se non hai esperienza del micro movimento pratica invece la variante di: "Spingere Kundalini" che hai appreso nella routine R3 bis.

## **R5 COMMENTO FINALE**

Il *Sesto livello* del *Kriya* di cui parliamo nella prossima routine, rappresenta il perfezionamento finale per entrare nel *Kutastha* e completare così il percorso spirituale. La maggior parte delle persone cerca di completarlo con lo *Yoni Mudra*. Io preferisco completarlo con la pratica sottilissima R6.



### **ROUTINE R6**

**[Un modo di padroneggiare il Sesto livello del Kriya]**



### **Alla ricerca del Micromovimento Tribhangamurari**

Prepariamoci ad un lavoro "definitivo" nel *Kutastha* e quindi nel *Sushumna*. Utilizzeremo un formidabile metodo che deve essere appreso con molta pazienza.

### **ROUTINE 6**

Japa con il Vasudeva Mantra

Prep. 1, 2 e 3

Kriya Pranayama di base (12-24)

Percezione del Micromovimento Tribhangamurari

Sushumna Pranayama – Variante

## Spiegazione

Pratica il **Japa con il Vasudeva Mantra**. Ripetilo sussurrando le sue 12 sillabe (*Om Na Mo Bha Ga Ba Tee Va Su De Va Ya*) in ciascun Chakra, in alto e in basso. Rimani nella spina dorsale: Chakra 1, 2, 3, 4, 5, Medulla, 5, 4, 3, 2, 1 [Vedi fig. 24]

Una volta praticate le prime tre tecniche di preparazione (**Prep. 1, 2 e 3**), il **Kriya Pranayama di base (12-24)** completa la fase introduttiva.

### Percezione del Micromovimento Tribhangamurari.

Poni la totalità del tuo essere nel *Muladhara Chakra*. Canta mentalmente *Om Na Mo Bha Ga Ba* cercando di sentire una sensazione di movimento entro il *Chakra*. Questa parte del movimento incomincia nella parte posteriore del *Chakra* e viene in avanti verso la parte frontale di esso. Poi espiro cantando mentalmente *Te Va Su De Va Ya*: percepirai una sensazione di movimento che disegna tre curve (sempre entro il *Chakra*) che torna indietro alla posizione di partenza. Percepisci il Micro movimento tre volte per *Chakra* su e giù.

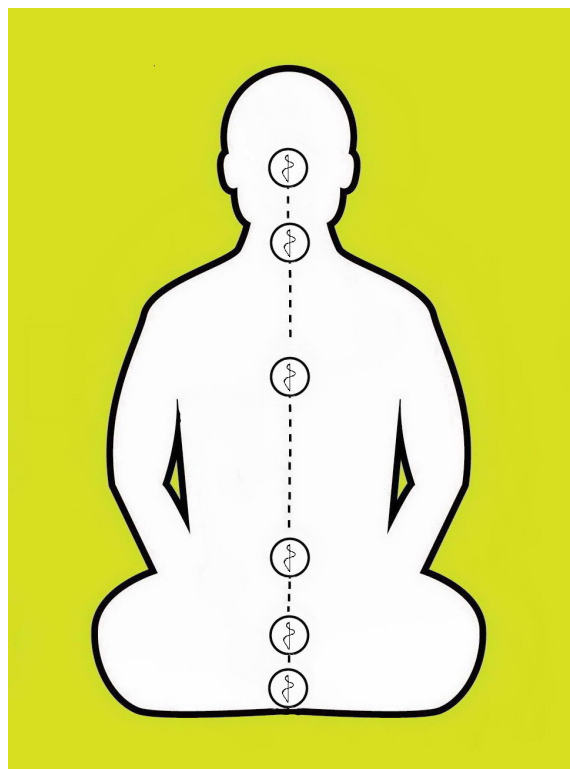


Fig. 24 Micro entro i sei Chakra della spina dorsale

Per varie ragioni conviene scendere non lungo il percorso *Tribhangamurari*, (come è richiesto dalla tradizione – vedi capitolo 10) ma dentro la spina dorsale. In altre parole, si sale e si scende restando sempre entro la spina dorsale.

Infine pratica la tecnica: **Sushumna Pranayama** utilizzando la sensazione *Micromovimento Tribhangamurari*.

Incomincia con tre respiri profondi. Focalizza l'attenzione sul *Muladhara* e percepisci il *Micromovimento* una volta sola entro quel *Chakra*. Quando ti viene naturale inspirare, inspira senza forzare il respiro e fermati un attimo nel secondo *Chakra*. Senti il *Micromovimento* in quella zona. Espira quando ti viene naturale espirare e concentrati di nuovo sul *Muladhara*. Fai una breve pausa in cui senti il *Micromovimento*. Quando ti viene naturale inspirare, inspira senza forzare il respiro e fermati un attimo nel terzo *Chakra*. Senti il *Micromovimento*. Espira quando ti viene naturale espirare e concentrati di nuovo sul *Muladhara*. Senti il *Micromovimento*. Ripeti la procedura tra il *Muladhara* e il quarto *Chakra*; *Muladhara* e il quinto *Chakra*; *Muladhara* e *Medulla*.

Quindi *Muladhara* e quinto *Chakra*; *Muladhara* e quarto *Chakra*; *Muladhara* e terzo *Chakra*; *Muladhara* e secondo *Chakra*.

Questi 9 respiri costituiscono un ciclo. Procedi fino a che il respiro è quasi sparito mentre la spina dorsale è divenuta come una barra di acciaio. Questo esercizio ha un potere che non conosce confronto per quanto riguarda l'entrata nello stato senza respiro!

*Nota*

Qui in ciascun *Chakra* tu percepisci il *Micromovimento* – solo per alcuni istanti. Il respiro diventa sempre più sottile – direi non esistente. Solo rispettando questa condizione si può entrare nella spina dorsale e ottenere il perfetto stato di assenza di respiro che garantisce che la tua consapevolezza entri nel *Kutastha*.

Se pratici in aperta campagna con gli occhi aperti, allora la pratica diventa estasi pura. Andando oltre il senso di sonnolenza che è tipico di questa pratica, entrerai in un'altra dimensione. In qualche modo la tua percezione dello spazio e del tempo sarà alterata.

## **R6 COMMENTO FINALE**

Durante la giornata riprendi la pratica del *Japa Tribhangamurari Macro*. Procedi lentamente. Decidi (attraverso la tua forte volontà) che ciascuna sillaba del *Mantra* sia tradotta in gioia. Senti che ogni sillaba promuove la lucidità e fa scaturire gioia. Si prova una gioia così intensa da far scoppiare la mente, non paragonabile con nessun'altra.

### **Suoni interiori**

Non appena senti che il respiro si è calmato cerca di sentire i suoni interiori come insegna la scuola di Swami Hariharananda. [Vedi anche capitolo 11.] Se riesci ad ascoltare i suoni interiori senza chiudere le orecchie ne otterrai grande delizia. Per arrivare a questo, utilizza, durante tutta questa routine una volontà continua di ascoltare i suoni interiori ovvero i suoni astrali dei *Chakra*. Questo ti porterà ad unirti col il suono cosmico di *Om*. Mantieni sempre un ardente desiderio di entrare in sintonia con la realtà *Omkar*.

*Swami Hariharananda* diceva: " Ricordati che se il *Kriya Pranayama* che pratichi non ti conduce all'ascolto dei suoni interiori allora tu lo pratichi in modo errato."

Praticare il *Kriya Pranayama* come lui lo intendeva, è qualcosa che non ha pari. Realizzerai che la *Realtà Omkar* è il tuo futuro. La tua vita sarà idealmente immersa in quella Purezza.

*Afferrami al volo,  
se ne hai la forza  
e tenta di risolvere  
l'enigma della felicità  
che ti propongo. (M. Proust)*