

PARTE III: PRATICA ESSENZIALE

CAPITOLO 12

UN MODO ECCELLENTE DI SPERIMENTARE LA BELLEZZA 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 bastano poche tecniche per padroneggiare il sentiero spirituale del *Kriya Yoga*.

Ora, se io cercassi di insegnare il *Kriya* ad un principiante, quali tecniche sarebbe più opportuno condividere? Io vorrei vedere buoni risultati.

Vorrei che una persona, tramite la pratica del *Kriya* nascesse *alla vita spirituale*.

Cosa significa intraprendere la via dello Spirito? Oltre allo studio, al lavoro, al crearsi una famiglia, al riposo, al godimento della bellezza del guardarsi intorno, oltre al pensare con la propria testa creandosi una visione filosofica sul significato della vita, esiste qualcosa che va oltre tutto questo, ovvero che va oltre la vita emotiva e mentale. Mi riferisco allo scoprire una gioia perfetta, inspiegabile che travalica tutto ed esplose pacificamente nella tua vita spesso incutendo timore.

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 aver un contatto con la gioia che sta nel centro di del proprio essere.

Ora, cosa è necessario insegnare per portare una persona ad avere un contatto con quella gioia? Io ho una risposta ben chiara in mente: insegnare il *Pranayama*, l'arte di lavorare con il respiro.

LEZIONE I: Tecnica del Kriya Pranayama come fu spiegata da Sri Mukherjee

LEZIONE II: Studio di TRE procedure da praticarsi prima del *Kriya Pranayama* + una ulteriore procedura che si può praticare in ogni momento della routine

PREP. 1: Piegamenti (vedi anche spiegazione nel capitolo 10)

PREP. 2: Kriya Pranayama con Japa rotante nel Kutastha

PREP. 3: Nadi Sodhana con focus nel Muladhara + Tadan Kriya

TECNICA 4: Guidare Kundalini

LEZIONE III: Abbinare questi 4 esercizi con la pratica del Kriya Pranayama. Questa lezione contiene Routine 1.1 e 1.2

LEZIONE IV: Introdurre al Thokar. Questa lezione contiene due Routine: 2.1 e 2.2. La meta del raggiungere lo stato di assenza di respiro diviene molto vicina, specie se la persona aggiunge anche la pratica del *Japa*.

LEZIONE V: Tre routine (A, B e C) preparano una persona ad affrontare come si deve la grande tecnica del *Tummo*. Questa tecnica completa il processo di liberare la spina dorsale da ogni ostacolo interiore.



LEZIONE I: Tecnica del Kriya Pranayama come fu spiegata da Sri Mukherjee

Premessa

Noi pratichiamo il *Kriya Pranayama* per entrare con la coscienza in *Sushumna*. Per realizzare questa impresa noi dobbiamo anzitutto rendere il respiro estremamente sottile. Per entrare in *Sushumna* è necessario comportarsi con delicatezza estrema. Questo è possibile se, durante il *Kriya Pranayama*, lo sguardo interiore rimane fisso nel punto centrale dell'occhio spirituale e in nessun altro luogo! Questo punto è il *Kutastha*. Poniamo dunque nel *Kutastha* tutta l'attenzione. Controlliamo che non ci sia sforzo per gli occhi; tutto deve essere naturale.

Molti cercano di attrarre e poi sollevare l'energia nel *Sushumna* con forza, in modo grossolano. Ma se questo avviene, *Kundalini* non si muove verso l'alto ma si disperde nel corpo; ciò crea dei disturbi fisici in quanto inizialmente le *Nadi* sono parzialmente bloccate. Allora il *Kriya Pranayama* produce solo stress e nervosismo. Molti si sforzano di produrre sin dall'inizio i suoni tipici del *Kriya* nella gola e si sforzano di creare una forte visualizzazione dell'energia che sale e scende nella spina dorsale ... tutto questo non va bene! Perciò, ripeto, noi dobbiamo cominciare in un modo estremamente semplice e procedere senza aspettarci subito l'apparire dei risultati promessi. Allora, certamente, qualcosa di profondo e significativo accadrà quando il sistema psico fisico sarà pronto. Per quanto riguarda la posizione della lingua, il *baby Kechari* è abbastanza per adesso. [*Baby Kechari* significa tenere la punta della lingua in su, toccando la parte molle del palato.]

Istruzione principale

Mantenendo entrambe le spalle in una posizione naturale, espandendo un poco il torace, portando la schiena in una posizione diritta, abbassando dolcemente il mento, guardando fisso mentalmente tra le due sopracciglia, la posizione è mantenuta stabile senza sforzo. Non incrociamo gli occhi, ma ci poniamo nel punto tra le sopracciglia come se questo fossi una grotta dove ci rifugiamo.

Fai un respiro profondo. ¹ Canta mentalmente *Om* 6 volte nel *Kutastha* durante l'inspirazione e 6 volte durante l'espiazione.

Diversamente da altre forme di *Kriya*, durante questa parte iniziale tu non poni *Om* nella sede fisica di ciascun Chakra. Anzi, diciamo che tu non senti affatto il corpo. Il respiro non deve richiedere sforzo – perciò non creare (per ora) alcun suono nella gola. Forse questo non ti sembrerà un modo corretto di praticare il *Kriya*, ma ti prego di praticare proprio così.

Se il tuo respiro è molto breve, accetta questa situazione senza tentare, con disagio, di allungare il respiro. Un respiro più lungo apparirà spontaneamente dopo un certo numero di respiri tranquilli. Quello che conta è che tu rimanga con la concentrazione sul *Kutastha* cantando mentale di *Om* 6+6 volte. In sintesi, mentre inspiri ed espiri, tu "bussi" alla porta del *Kutastha* cantando mentalmente *Om* 6+6 volte.

¹ Quello che conta è che il respiro sia tanto profondo quanto serve per cantare mentalmente con facilità 6 +6 Om.

Il numero raccomandato di respiri è 108 durante una seduta ininterrotta. Tanto per capirci, tu alla fine (se non ti sarai addormentato e se non sarai disturbato da eventi esterni al punto di interrompere la pratica) avrai cantato mentalmente la sillaba Om $12 \times 108 = 1296$ volte.

Spieghiamo che "bussare" con *Om* nel *Kutastha* da il potere di toccare mentalmente il punto centrale di ogni *Chakra*. Questo fatto avviene spontaneamente, così non cercare di anticipare tale evento per mezzo di visualizzazioni complicate. Cerca solo di essere nel *Kutastha* e non visualizzare alcunché. Il sesto *Chakra Ajna* governa tutto: esso è già allineato e quindi collegato con ciascun *Chakra*. Tutti i *Chakra* esistono entro il *Kutastha*.

Mi spiego: quando ispiri ed espiri, se tu canti mentalmente *Om* il numero prescritto di volte nel punto centrale del *Kutastha*, questa sottile azione si riverbera in ciascun *Chakra* automaticamente, ovvero anche se non ne sei consapevole.

Nel *Kutastha* c'è solamente una sfera di Luce e tutto accade lì. Il tuo corpo, la tua spina dorsale, ogni cosa è lì.

Andando avanti, l'esercizio diviene sempre più piacevole. Col tempo [se non accade oggi, accadrà domani: bisogna aver pazienza e incoraggiare il giusto atteggiamento] sentirai che la spina dorsale esiste, che è possibile percepirla in tutta la sua lunghezza. Non c'è nulla di particolare da fare. Non cercare di ottenere questo spostando in basso la coscienza! Ogni cosa avviene automaticamente.

Nel frattempo noterai che il respiro è più lento e anche il canto mentale dei vari *Om* è più calmo e gradevole. A un certo punto sentirai che i sei *Chakra* esistono. Non è detto che alla visione interiore appaia la colonna spinale con i sei *Chakra*. Ci sono tanti modi di sentire l'esistenza dei *Chakra*.

Ad un certo punto ti renderai conto che i canti mentali di *Om* nel *Kutastha* stanno accadendo anche nel centro di ogni *Chakra*. Ma ricorda che la tua attenzione è sempre nel punto centrale dell'occhio spirituale. Se il fuoco della tua concentrazione è deviato dal *Kutastha*, tutta la magia di questo processo è persa.

A un certo punto noterai che il respiro è accompagnato da un delicato suono nella gola. È il suono dell'attrito dell'aria nella gola. In questo modo il respiro rallenta e diventa sottile. Col tempo il suono della espirazione ricorderà quello prodotto da un piccolo flauto attraverso cui passa

pochissima aria. Ma ora non preoccupiamoci di come dovrebbe essere questo suono.

Se tutto va bene, se la calma è mantenuta, parrà che il respiro "attraversi" i *Chakra* dal primo al sesto e dal sesto al primo e in ciascun *Chakra* verrà fatta vibrare la sillaba *Om*. Questa è una situazione deliziosa. Questo avviene di solito verso la fine dei 108 respiri. Questo è proprio il "*Kriya originale*" di Lahiri Mahasaya. Tutto l'essere si trova in una sfera luminosa che prende dentro il *Kutastha* tra le sopracciglia e *Ajna* nel centro della testa. Non importa cosa vedi, importa che ti senti perfettamente a tuo agio, assorto nella bellezza della procedura. Mentre ti avvicini alla fine dei 108 respiri, probabilmente avrai l'esperienza della Luce Divina. Questa verrà intensificata dallo *Yoni Mudra*. Dopo *Yoni Mudra* e *Maha Mudra* ti siederai di nuovo raccogliendo la coscienza nel *Kutastha* senza fare nulla. Ovvero senza cantare *Om* e senza prestare attenzione al respiro.

Attenzione!

Ho appena scritto che: "... parrà che il respiro "attraversi" i *Chakra* dal primo al sesto e dal sesto al primo." Ebbene potrebbe succedere il contrario ovvero che il respiro scenda entro la spina dorsale durante la inspirazione (e ciò sarebbe molto naturale che accada) e che il respiro apparentemente salga lungo i *Chakra* durante la espirazione.

Per il momento non cerchiamo di spiegare questo: lasciamo semplicemente che le cose accadano: non forziamo nulla.

Domande e risposte

Alcuni *kriyaban* trovano la difficoltà nell'imparare come praticare questa forma di *Kriya Pranayama* perché non accettano il fatto che questo metodo sia diverso da quello che hanno praticato per tanto tempo. Per esempio trovano strano che nell'istruzione non ci sia nessuna menzione del percorso spinale. Nascono tante domande inaspettate – qui sotto ne riporto qualcuna.

Avviene che i respiri procedono senza alcun controllo da parte nostra, come nella tecnica Hong So?

Durante la tecnica *Hong So* noi osserviamo il processo spontaneo del respiro senza curare se esso sia lungo o corto. Effettivamente durante la tecnica *Hong So* il nostro respiro dura non più di un paio di secondi. Andando avanti con la tecnica *Hong So* il respiro tende a scomparire. Ora, come potrebbe la "respirazione *Hong So*" sostenere la procedura del *Kriya*

Yoga che porta gradualmente ad un lento movimento della corrente su e giù lungo la spina dorsale? Certo, esistono procedure che uniscono la "respirazione *Hong So*" con il prestare attenzione alla spina dorsale e ai *Chakra*. Ma nell'insegnamento di Lahiri Mahasaya (e noi stiamo tentando di attenerci proprio a questa dimensione) è affermato che a lungo andare si diventa capaci di praticare una forma molto elevata di *Pranayama*: l'inspirazione e l'espiazione si allungano fino a 22 + 22 secondi. Quindi si capisce che il respirare come nella tecnica *Hong So* non ha nulla a che vedere con il *Kriya Pranayama* come spiegato da Sri Mukherjee.

Detto in altro modo: respiro "naturale" vuol dire che deve essere lento in modo che tu possa riuscire a contare mentalmente 6 *Om* inspirando e 6 *Om* espirando. Il nostro modo di respirare dunque deve poter sostenere questa azione mentale. Il respiro deve andare avanti senza sforzo, ma deve esistere! Il respiro deve essere "naturale" ma dobbiamo collaborare affinché esso gradualmente si allunghi.

Se hai un respiro molto corto e quindi non sei capace di pronunciare mentalmente tutti questi *Om*, allora canta questi *Om* più velocemente. Il tuo respiro si allungherà dopo un certo numero di respiri.

Gradirei sapere qualcosa in più sul processo di "bussare" con *Om* nel *Kutastha*. Se cantiamo mentalmente *Om*, allora in quel momento noi non abbiamo più in mente il *Kutastha*.

Il punto non è: "avere in mente il *Kutastha*" ma esserci lì, focalizzati nel centro del *Kutastha*. La mente è quieta, il processo del pensiero non è stressato dal cruccio "Devo avere in mente il *Kutastha* altrimenti la mia pratica è sbagliata." No. Niente di tutto ciò. Tu sei impegnato con due attività, [1] respirare [2] porre ripetutamente *Om* nel punto centrale del *Kutastha*. Questo è tutto. Se fai questo per alcuni minuti, tu entri in un autentico stato paradisiaco. Questo è il processo corretto.

Alcune persone speculano sulla durata di ciascun *Om*. Si chiedono poi se dopo ciascun *Om* c'è una piccola pausa e vogliono sapere quanti decimi di secondo essa dura. Io penso che in questo caso bisogna lasciare tali persone libere di fare i sofisti e costruirsi così, con le loro forze, il proprio fallimento. Il *Kriya* talvolta può sembrare una ricetta chimica ma la sua natura è quella di un'arte basata sull'intuizione, intelligenza, buon senso.

Qual'è la migliore routine?

108 respiri *Kriya* [tempo richiesto: circa 40 minuti.] Dopo di ciò, si pratica lo *Yoni Mudra* (solo una volta in 24 ore), 3 *Maha Mudra* e poi si rimane calmi, concentrati sul *Kutastha*. In questa fase finale si gioisce della pace e

della beatitudine che nasce dalla pratica del *Kriya*.

Sri Mukherjee spiega chiaramente che anche un principiante dovrebbe incominciare subito con le 108 ripetizioni. Non c'è nessun numero più basso per incominciare, non c'è una progressione raccomandata. Naturalmente se uno è ammalato, non pratica affatto. E se uno, a causa di circostanze che non si possono controllare, può praticare solo un numero inferiore, ebbene questo può accadere ma non deve divenire la regola. Per quanto riguarda altri numeri trovati nelle lettere scritte da Lahiri ai suoi discepoli, dobbiamo capire che quelle lettere rappresentano delle istruzioni molto personali. Qui stiamo considerando un consiglio generale dato a *kriyaban* seri in buone condizioni di salute.

Per quanto riguarda il *Maha Mudra* c'è una variante raccomandata da Sri Mukherjee per quelli che trovano il *Maha Mudra* troppo difficile. "Distenditi sul dorso. Inspira. Solleva le gambe mantenendo il bacino sul pavimento. Unisci la mani sotto i ginocchi. Mantieni il tuo equilibrio sulle ossa inferiori del bacino e tieni la fronte vicino i ginocchi. Espira. Ritorna alla posizione iniziale."

Pratica alternativa per concludere la pratica del Kriya Pranayama.

Quando il respiro è interiorizzato in *Sushumna*, mantieni l'attenzione al *Kutastha*. Con un respiro naturale inspira in *Sushumna* con un solo canto mentale di *Om* ed espira con un altro *Om*. Pratica in tal modo finché ti dimentichi di te stesso e raggiungi lo stadio del *Samadhi*.

Nella corrispondenza di Lahiri coi suoi discepoli viene spesso nominato il Midollo allungato. Ha esso un ruolo nella pratica del Kriya Pranayama?

Quello di cui ora parlo è una "finezza" che si scopre col tempo.

Pratica come ora ti spiego: tieni il mento alcuni millimetri verso il basso e verso l'interno in modo che *Kutastha* e *Medulla* siano allo stesso livello. Ebbene realizza che tu esisti nel *Midollo Allungato* mentre è solo la forza visiva che è focalizzata nel punto tra le sopracciglia. Non solo, realizza che ogni manifestazione, che ogni rivelazione luminosa dei *Chakra* avviene un po' in dentro rispetto al punto tra le sopracciglia, precisamente nella sede di *Ajna*. Forse quello che scrivo ti sembra complicato ma, credimi, col praticare tutto diventa più chiaro.

Come posso sapere quando giunge il momento corretto per produrre i suoni nella gola?

È tipico delle scuole *Kriya* insegnarti come produrre suoni forti nella gola fin dall'inizio della pratica. Esse spiegano che suoni forti all'inizio vanno

bene perché producono sensazioni fresche e calde nella spina dorsale. Sri Mukherjee spiega che queste sensazioni sono prodotte da *Ida* e *Pingala*. Queste correnti non hanno niente a che fare con l'essere in *Sushumna*. Se tu insisti troppo con questi suoni fin dall'inizio del *Pranayama*, potresti provocare dei problemi e perdere la magia di tutta questa pratica del *Kriya*.

Lascia perciò che i suoni nella gola vengano più tardi. Essi saranno più godibili, cattureranno la tua concentrazione ed aiuteranno la procedura. Appariranno spontaneamente quando il respiro è sufficientemente lungo. Solamente l'intuizione nata dalla meditazione può aiutarti a capire quando è bene che tu tenti di aumentare la forza del tuo respiro e quindi produrre i suoni.

Come mai Sri Mukherjee ha scritto: "Dopo essere entrato nel Sushumna dovrai usare forza nel Pranayama."

Questo è un cenno relativo al *Secondo Livello del Kriya*. Può accadere che prima di completare i 108 respiri *Kriya* tu ti trovi in *Sushumna*. Può accadere che a un certo momento tu senti che il velo di oscurità è scomparso e vedi lo splendore della Luce Divina nel centro del quale si trova il punto di entrata del *Sushumna*. In tale situazione meravigliosa riuscirai a percepire il colore di ciascun *Chakra*.

Questo è il regno del *Secondo Kriya* che esamineremo più tardi. Ebbene se ti trovi in questa situazione non è necessario che tu ti attenga all'ingiunzione di non oltrepassare il numero prescritto 108. In questo caso puoi andare avanti finché entri nello stato estatico e lì ti perderai nella contemplazione divina. Lahiri Mahasaya disse che, ottenuto questo stato, non c'è altra istruzione da praticarsi.

Se il *Kriya Pranayama* come insegnato da Sri Mukherjee funziona così bene, qual'è l'utilità del *Kriya Pranayama* come descritto nei capitoli 6 e 7?

I capitoli 6 e 7 serviranno, nel tempo, a migliorare la pratica del *Kriya Pranayama*. La stessa funzione avranno i cosiddetti *Kriya superiori*.

Qui termina la spiegazione del *Kriya Pranayama* come lo ho ascoltato da Sri Mukherjee.

LEZIONE II: Spiegazione di 3 procedure da praticarsi prima del *Kriya Pranayama* + una ulteriore procedura che si può praticare in ogni momento della routine

PREP. 1: Piegamenti

PREP. 2: Pranayama con Japa ruotante nel Kutastha

PREP. 3: Nadi Sodhana con concentrazione sul Muladhara + Tadan Kriya

TECNICA 4: Guidare Kundalini

Anzitutto lasciatemi dire 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 fare qualche esercizio fisico per risvegliare il *Prana* nel corpo. Una passeggiata abbastanza veloce per 30 minuti potrebbe essere l'ideale.

Appena ti alzi al mattino pratica un po' di Japa. Poi fai una piccola colazione e qualche semplice attività. Fatto questo, se trovi 40 minuti liberi fai la tua routine. Se sei un principiante ti servono solo 20 minuti.

Se non puoi praticare al mattino, prova, quando tutti pranzano, a trovare un nascondiglio per praticare senza che nessuno ti veda. Se non è possibile a pranzo, pratica prima di cena. Se prima di cena non è possibile pratica a notte tarda dopo aver preso un te.

PREP. 1: Piegamenti (vedi anche spiegazione nel capitolo 10)

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 cintura 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 mentre sensazione di spazio verrà percepita entro la regione occipitale.

Poi, 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 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*.
- Nelle Routine 7 e Routine 8 troverai una variante dei piegamenti.

PREP. 2: Kriya Pranayama con Japa rotante nel Kutastha

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.

Se vuoi praticare il *Kriya Pranayama* devi essere capace di rendere la tua consapevolezza stabile in *Kutastha*.

Inspira come nel *Kriya Pranayama*, poi crea una particolare pausa dopo l'inspirazione. Durante questa pausa canta mentalmente il *Mantra* che preferisci. Percepisci che questo *Mantra* è qualcosa che ruota nella sfera del *Kutastha*.

Cosa significa "qualcosa che ruota?" Tu hai sicuramente visto quegli acrobati che corrono con la motocicletta entro una sfera di metallo – che ha alcuni 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.

PREP. 3: Nadi Sodhana con focus nel Muladhara + 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.

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* 6-12 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. L'energia mentale che ci metti in questo esercizi è importante, 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.

TECNICA 4: Guidare Kundalini

Questa tecnica è molto bella. In essa il respiro viene utilizzato per guidare *Kundalini* lungo un percorso interno che corrisponde più o meno 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* che abbiamo sopra descritto il *Tadan* sono sempre praticati insieme, l'esercizio che ora descriviamo può essere praticato indipendentemente. Ti piacerà di sicuro e lo praticherai ogni volta che sentirai la necessità di ritrovare la calma interiore. E spesso ti chiederai come mai nessuno ti ha insegnato questa pratica.

Salita dell'energia

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 "haaah." ² 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 ...]

Discesa dell'energia

Fai una rapida inspirazione attraverso il naso. La lunghezza è di circa 1 secondo. Senti che *Kundalini* è presente nel settimo *Chakra*. Alla inspirazione segue una espirazione *Ujjayi* – la lunghezza è di circa 4 secondi. Senti che l'energia di *Kundalini* scende dal settimo *Chakra* all'occhio spirituale, nello spazio tra le sopracciglia.

² Il suono è quello che fai quando vuoi appannare un vetro.

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* fino alla parte frontale del quinto *Chakra*: il pomo di Adamo.

La procedura è proseguita 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 del secondo *Chakra*. Infine dal settimo *Chakra* alla base della spina dorsale – ovvero alla sede del *Muladhara*.



LEZIONE III: Abbina questi 4 esercizi con la pratica del Kriya Pranayama come spiegato da Sri Mukherjee

ROUTINE R1.1

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 non ha paragone per quanto riguarda i suoi effetti.

- Prep. 1, 2, 3
- 36 Kriya Pranayama
- Tecnica: "Guidare Kundalini"
- 72 Kriya Pranayama percependo la luce dei Chakra

Spiegazione

In questa routine noi spezziamo il *Kriya Pranayama* in due parti (36+72). Dopo le prime tre tecniche di preparazione, pratichiamo 36 respiri di *Kriya Pranayama*. Poi pratichiamo la Tecnica 4 "Guidare Kundalini". Con questo esercizio uno rimane stupefatto da quanto sia facile percepire la sede dei *Chakra* e calmare il respiro. Quindi pratichiamo altri 72 respiri *Kriya* i quali avverranno nelle migliori condizioni.

Lo spezzare il *Kriya Pranayama* in 36 + 72 parti è utile per evitare il problema particolare che è chiamato "Effetto Plateau."

Effetto Plateau: un esercizio sembra efficace durante un certo numero di settimane; 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 uno potrebbe falsamente pensare che non sia possibile alcun miglioramento futuro e che quindi tutto il proprio sforzo si risolva in un totale fallimento. Questo pensiero è terribile, potenzialmente distruttivo.

Invece, durante i 72 respiri finali avrai una grande sorpresa. Il *Kriya Pranayama* ti apparirà in un modo straordinario. Ti sembrerà di vivere in 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

questo spazio ideale percepirai le luci dei diversi *Chakra*. Questo sarà un evento eccezionale.

Nota 1

Se fai fatica a praticare ogni giorno per una volta la routine spiegata, diminuisci il numero dei 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 e riposati! Goditi questa routine almeno per un mese prima di affrontare la prossima Routine R1.2

Nota 2

Il **Maha Mudra** lo fa chi lo desidera

Molte persone all'inizio del loro sentiero praticano il Maha Mudra con molta precisione, anzi direi ossessione. Poi niente. Io che so queste cose consiglio una cosa che è comodissima e che ti mette a posto la schiena. Per questo i piegamenti sono importanti. Tu non ti devi muovere, non devi andare a tirare fuori un tappetino, ci siamo capiti? Per questo non perdo tempo a parlare tanto qui. In questa routine e anche in tutto il capitolo 12 ci metto solo le cose importanti, essenziali.

Nota 3

Io mi rifiuto di praticare lo **Yoni Mudra**. L'ho praticato per decenni e non mi ha mai dato niente. Ho visto anche la stessa cosa in tante altre persone. Per questo non voglio illudere nessuno. Non posso dire "fai anche lo Yoni Mudra" io stesso che non lo pratico e che non ci credo. Forse non ho mai praticato la vera tecnica, forse non l'ho nemmeno mai appresa correttamente. Invece mi piace praticare la tecnica: *Sushumna Pranayama* (R 2.2)



ROUTINE R1.2

[Durante la pratica del *Kriya Pranayama* si può spostare l'attenzione dal *Kutastha* alla *Fontanella* e poi al *Chakra* del cuore.]

- Prep. 1, 2, 3, 4
- Kriya Pranayama in tre parti spostando il focus dell'attenzione

Spiegazione

Dopo aver praticato le tecniche che ho spiegato nella seconda lezione, dividiamo i respiri del *Kriya Pranayama* in tre parti.

[I] Nella prima parte il focus dell'attenzione è sempre nel *Kutastha* – come abbiamo fatto finora.

[II] Nella seconda parte la concentrazione è sulla *Fontanella*. Nel capitolo 6 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 a questa pratica 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.

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, ti verrà di contrarre 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.

[III] 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.

Nota

Molte persone mi scrivono ringraziandomi per le due precedenti routine. Mi dicono che i risultati sono straordinari. Permettetemi di sottolineare il segreto del successo di queste routine.

Il segreto sta nell'utilizzo degli strumenti forti durante la fase preparatoria. *Nadi Sodhana* con respiro inverso, *Tadan Kriya* e "Guidare *Kundalini*" sono strumenti molto potenti.

Quando vuoi sperimentare una forma completa di *Pranayama*, non allontanarti mai dal dare il giusto stimolo al *Chakra Muladhara*.

In altre scuole di *Kriya*, scopriamo un'eccessiva prudenza nell'insegnare strumenti efficaci che puntano a risvegliare il *Muladhara Chakra*. Credo che non ci siano ragioni serie per coltivare tale paura. Evitiamo di pensare che *Muladhara* e *Kundalini* possano essere fonte di problemi!! La *Kundalini* è l'energia vitale presente nel corpo. È vero che quando entra in *Sushumna* ha un effetto travolgente che ricorda l'immagine di un serpente che sibila e sputa veleno quando viene disturbato, ma non c'è motivo di temere l'energia *Kundalini* che è l'essenza stessa delle esperienze spirituali.

Una buona strategia è completare lo stimolo sul *Muladhara Chakra* guidando su e giù lungo la spina dorsale l'energia *Kundalini* dopo averla stimolata. Ricorda anche che questa possibilità si ottiene sempre dopo aver creato una condizione di equilibrio energetico tra *Ida* e *Pingala*. Concentrarsi su questo compito aiuterà un *kriyaban* a familiarizzare con una dimensione pacifica che può persino apparire austera, mentre nella realtà è fatta di vera Bellezza.



LEZIONE IV: Introduzione al Thokar

ROUTINE 2.1

- Prep. 1, 2, 3
- Kriya Pranayama (24)
- Secondo Kriya (24)
- % Kriya Pranayama (24)
- Tecnica: "Guidare Kundalini"

Spiegazione

Prep. 1, 2, 3 + Kriya Pranayama (24) ...

Secondo Kriya

Contrai moderatamente i muscoli alla base della colonna vertebrale. Inspira e, allo stesso tempo, solleva la consapevolezza lungo la colonna vertebrale. Le mani intrecciate sono poste sopra l'ombelico per creare una pressione mentale sui primi tre *Chakra*. Questa pressione si perfeziona aggiungendo la pratica di *Uddiyana Bandha*. Durante l'inspirazione, solleva il mento seguendo il movimento interno del *Prana*; canta mentalmente le sillabe del *Vasudeva Mantra* (*Om Namō Bhagavate Vasudevaya*). *Om* è cantato nel primo *Chakra*, *Na* nel secondo, *Mo* nel terzo, *Bha* nel quarto, *Ga* nel quinto e *Ba* nel *Bindu*. Trattieni il respiro.

Dopo l'inspirazione che abbiamo appena descritto, trattenendo il respiro, piega la testa a sinistra (senza girare la faccia a sinistra), guida la tua consapevolezza all'interno dell'emisfero destro della testa e canta mentalmente *Te* in tale regione. Quindi, sempre trattenendo il respiro, piega la testa verso destra intensificando la concentrazione sulla parte sinistra dell'emisfero sinistro e canta mentalmente *Va* in tale regione.

Pratica il *Thokar* sul *Chakra del cuore* e rafforza questo *Thokar* per mezzo del *Maha Bandha*. *Thokar* significa: "abbassa bruscamente il mento sul petto e accompagna questa azione con una forte concentrazione sul *Chakra* del cuore dove canti mentalmente la sillaba "*Su*."

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

Fermati alcuni secondi con la concentrazione sul *Chakra del cuore*. Dopo

aver percepito una intensificazione di *energia* in quella regione, solleva il mento il più possibile e percepisci Luce.

Porta il mento in posizione perfettamente orizzontale e incomincia una dolce, lenta, tranquilla espirazione. La espirazione inietta la Luce Divina nel *Sushumna* attraverso il *Medulla* 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 *Te, Va, Su, De, Va, Ya*, ti aiuta a sentire più chiaramente questo processo di "perforazione." Ripeti per 24 volte questa tecnica dagli effetti meravigliosi.

Inspirazione: *Om Na Mo Bha Ga Ba* salendo nei *Chakra*
Trattenere il respiro e praticare il *Thokar: Te, Va, Su* [*]
Espirazione: *Te, Va, Su, De, Va, Ya* scendendo nei *Chakra*

[*] Come vedi queste tre sillabe sono ripetute

Ripresa del Kriya Pranayama

Dopo il *Secondo Kriya*, se tu pratichi di nuovo un numero moderato di respiri *Kriya*, sentirai una grande trasformazione. Quel *Kriya* proper sarà di natura superiore. Resterai centrato nel *Kutastha* e, come ti muovi in su e in giù nella spina dorsale, perforerai ciascun *Chakra*. So che può sembrare difficile, ma naturalmente può essere fatto!

Tu rimarrai centrato nel *Kutastha* e, man mano che canti mentalmente ciascuna sillaba, ti muovi in alto e in basso perforando ciascun *Chakra*. So che può apparire difficile, ma ovviamente si può fare!

• Tecnica: "Guidare Kundalini"...

ROUTINE R2.2

[Impariamo a muoverci verso lo stato di assenza di respiro]

- Prep. 1, 2, 3
- Kriya Pranayama (12)
- Secondo Kriya (24)
- Perfezionamento del *Kriya Pranayama* (24)
- Tecnica: "Guidare Kundalini" (almeno una rotazione)
- Sushumna Pranayama

Spiegazione

Qui si richiede di fare uno sforzo ulteriore. Alle tecniche precedenti viene aggiunta la procedura detta *Sushumna Pranayama* – davvero molto sottile. Questa è l'unica procedura nuova che proponiamo nella Routine 2.2. Tutte le altre parti sono già state descritte.

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 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 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*.

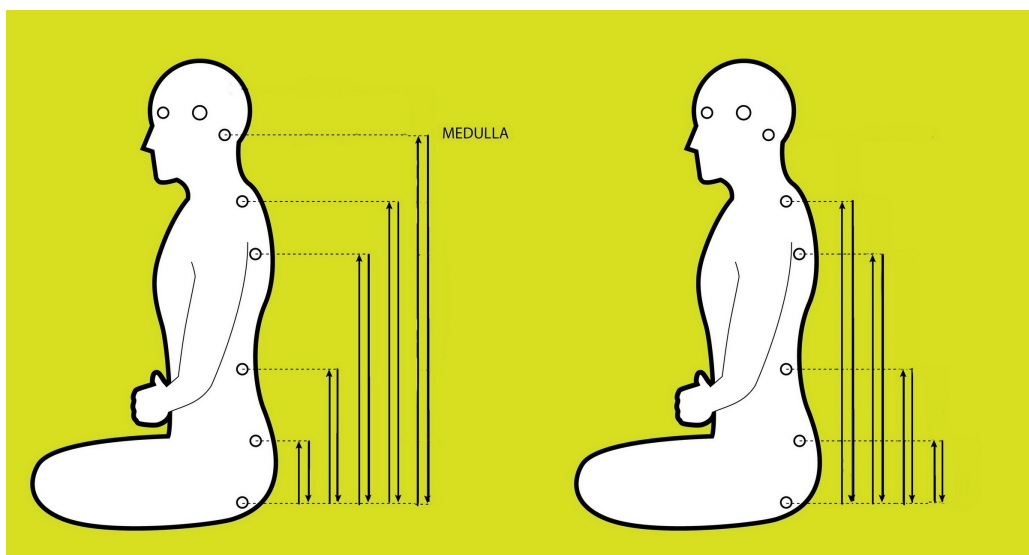


Figura 22. Un ciclo è fatto di 9 respiri brevi

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.... e, nello stesso tempo, non respirare più ed essere 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. Quindi proseguirai non solo sentendo i *Chakra* ma anche l'intero corpo. Un giorno il tuo respiro si fermerà completamente: sarà come un miracolo.

"No me pidáis que lo explique. Tengo el fuego en las manos"³
(Garcia Lorca)



³ "Non chiedermi di spiegarlo. Io ho il fuoco nelle mani."

LEZIONE V: In quest'ultima parte esploriamo due temi:

- [1] Cambiare la direzione del flusso di energia nel *Kriya Pranayama***
- [2] Introduzione di due tecniche tibetane che ti aiuteranno tremendamente nella pratica del Kriya.**

Queste routine ti cambieranno la vita.

ROUTINE A

- Piegamenti (variante)
- Tecnica dei nove respiri
- Nuova forma di Kriya Pranayama

Spiegazione

[1] Piegamenti (variante)

Fai una profonda inspirazione e visualizza il respiro che entra dal naso e scende fino alla sede fisica del *Muladhara* . Trattieni il respiro. Piegati alla cintura. Utilizza le mani liberamente onde raggiungere questa posizione e renderla comoda.

Sposta la testa vicino al ginocchio sinistro – il volto è rivolto verso il ginocchio destro. Senti lo stiramento sul lato destro della spina dorsale e pressione sul lato sinistro della testa. Rimani in questa posizione almeno 3 secondi.

Trattenendo il respiro, 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.

Ritorna alla posizione di partenza ed espira lentamente sentendo l'energia che **sale** nella spina dorsale. Pratica sei di questi piegamenti.

[2] Tecnica dei nove respiri

Nella posizione tipica della meditazione, visualizza il corpo trasparente, come se fosse fatto di cristallo. Il canale di *Sushumna* è come un tubo dal diametro di circa due centimetri. Attenzione: esso parte da un punto che si trova quattro centimetri sotto l'ombelico (quindi è il punto che già conosciamo e che chiamiamo *Dantian*) e arriva alla sommità del capo.

A destra e a sinistra del canale centrale, visualizza due canali più sottili che partono dalle narici e scendono, parallelamente al canale centrale e arrivano fino al *Dantian*. Anzi, per essere precisi, scendono staccati dal *Sushumna* poi, all'altezza del *Dantian*, curvano verso il centro come due manici di ombrello raggiungendo il *Dantian*. In tal modo si uniscono al canale centrale.

Descrizione esercizio Chiudi la narice sinistra con un dito della mano destra. Inspira attraverso la narice destra, senti l'energia che scende fino al *Dantian*. Trattieni il respiro per qualche secondo, tappa la narice destra, espelli l'aria facendola salire attraverso il canale di sinistra e uscire attraverso la narice sinistra.

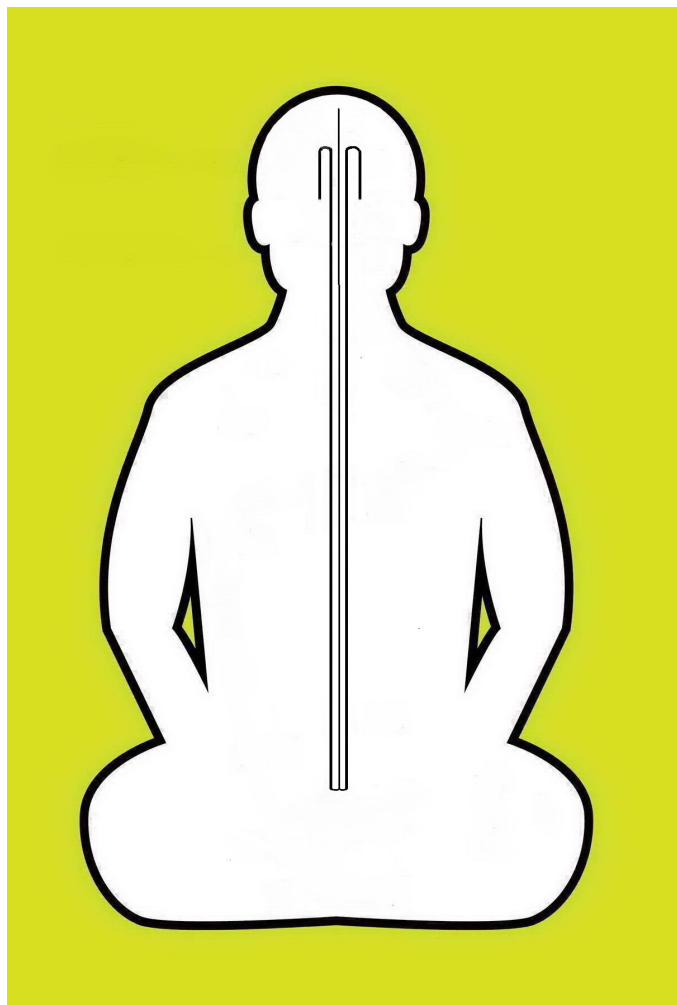


Figura 23. Tecnica dei nove respiri

Compiendo questa operazione immagina che attraverso la narice destra entri un'energia pulita e fresca che scende lungo il canale destro e arriva, curvando verso il centro nel punto *Dantian*. Dopo una pausa, durante la

espirazione, immagina di buttare fuori impurità attraverso la corrente che sale lungo il canale di sinistra ed esce attraverso la narice sinistra.

Ripeti questo esercizio tre volte, poi ripeti i tre passaggi precedenti invertendo il ruolo delle narici. Ovviamente non mi ripeto: basta cambiare destra con sinistra e viceversa.

Infine, appoggia le mani in grembo, immagina di inspirare luce ed energia da entrambe le narici. Luce ed energia scendono mentre inspiri e si uniscono nel *Dantian*. Qui c'è un piccolo trattenimento e una corrente energetica nuova si manifesta.

Espira: attraverso il *Dantian* una luce spirituale entra nel canale centrale della spina dorsale e comincia a salire. La espirazione è calma e lunga. Tu senti che l'energia sale e senti in particolare il momento in cui essa attraversa la zona del cuore. Sale fino alla testa ed esce fuori in alto, irradiandosi nello spazio infinito. Ripeti per 3 volte questo ultimo passaggio.

Piano

Abbiamo praticato 3+ 3+3 respiri. Dopo un mese praticheremo 6+6+6 respiri, dopo un altro mese praticheremo 9+9+9 respiri. L'effetto sarà enorme. Ma attenzione: ti sentirai strano e potresti provare una sensazione di disagio. Vai avanti ugualmente. Un giorno otterrai solo gioia pura.

[3] Nuova forma di Kriya Pranayama

Rileggi come termina la tecnica dei 9 respiri. Pratica ora un *Pranayama* che contiene lo stesso principio. Questa non è la forma canonica di Kriya Pranayama.

Inspira. Non è necessario visualizzare che tu stai inspirando attraverso entrambe le narici. Concentrati sull'aria fresca che entra nei tuoi polmoni e scende in basso. Il tuo respiro è tranquillo e naturale ovvero non è allungato con la forza delle volontà. Entra in un atteggiamento passivo, ovvero nell'atteggiamento di chi vuole evitare ogni fatica. Godi delle sensazioni di fresco e di tepore che si percepiscono inspirando ed espirando. Non sforzarti a percepire la localizzazione dei *Chakra*.

Durante la espirazione l'aria è calda e si muove verso l'alto. Quando questo flusso energetico attraversa l'area del cuore, percepisci intensamente questo momento.

Se tu inspiri ed espiri con la bocca semichiusa, le due sensazioni di fresco e di caldo saranno percepite in modo più intenso. Cosa significa bocca semichiusa? Significa che le labbra si toccano solo nella parte centrale. Si toccano lievemente e l'aria entra ed esce attraverso le parti laterali.

Non imporre un ritmo alla ispirazione ed espirazione. Dopo la ispirazione ci può essere una pausa naturale. La espirazione deve avvenire spontaneamente e non quando tu la induci per seguire certe raccomandazioni raccomandazioni riguardanti la lunghezza di ciascun respiro.

Se e solo se tu fai questo, allora *Kundalini* comincerà a manifestarsi; se invece tu non segui queste istruzioni e imponi un certo ritmo come nel *Kriya Pranayama*, allora il processo del respiro sarà costituito di una serie di movimenti meccanici, annoiandoti.

Pratica almeno 36 respiri.

ROUTINE B

- Japa nel corpo (protezione)
- Piegamenti
- Tecnica dei nove respiri
- Forma semplice di Tummo (con respirazione a forma di "vaso")
- Variante di "Sushumna Pranayama"

Spiegazione

[1] Japa con le vocali

Le routine A, B e C sono molto potenti. Esse possono dare problemi di equilibrare l'interesse spirituale con gli innumerevoli doveri della vita materiale.

Ora, aumentare la consapevolezza delle cellule del corpo è una grande protezione. Da una tradizione esoterica di cui non conosco il nome ho preso l'applicazione delle vocali sulla pelle di tutto il corpo. L'essenza di questo insegnamento è che la vibrazione di un puro suono di vocale, se ripetuta con immutabile concentrazione nel corpo, può raggiungere le sue cellule. "Il corpo intero sarà attivato con nuova vita e così sarà fatto rinascere"- così dicono alcuni mistici cui mi sono ispirato. Resterai sorpreso di come ti sentirai durante il giorno!

Utilizziamo le vocali nel seguente ordine: U- O - A - E – I.

Inspira guidando la tua coscienza in ciascuna parte nel corpo. Comincia a recitare sottovoce la vocale U: U: U-U-U-U-U-U-U-U-U..... Sali dai piedi alla testa ripetendo questa vocale sottovoce un centinaio di volte. Fai vibrare questa vocale sottovoce nei piedi, nei polpacci, nelle gambe, nell'addome ecc.... fino a farla vibrare nel corpo intero. Lo stesso processo verrà poi ripetuto con la seconda vocale e così via. Completate sottovoce le cento ripetizioni dell'ultima vocale "I". L'esercizio è terminato. Non ci sono complicazioni cervelotiche da aggiungere.

[2]Piegamenti

[Tecnica già spiegata]

[3] Tecnica dei nove respiri

[Tecnica già spiegata]

[4] Semplice forma di Tummo (con respirazione a forma di "vaso")

Dopo aver praticato la tecnica dei 9 respiri, il respiro fluisce in entrambe le narici: questo è il momento migliore per praticare la respirazione a forma di vaso.

Metti le mani sopra la parte inferiore dell'addome. Inspira, lascia che la parte inferiore dell'addome si espanda verso l'esterno premendo sulle tue mani. Immagina che il tuo addome e il torso sia come un "vaso" e che l'aria inspirata sia come fresca e limpida acqua che stai versando nel vaso. Senti che l'inspirazione riempie prima la parte inferiore del vaso e poi continua a riempire fino al bordo del vaso ovvero fino alle clavicole. Dunque per ciascuna inspirazione utilizza questa visualizzazione.

Segue la espirazione. Lascia che il tuo addome si rilassi ma non completamente: mantieni questa leggera forma arrotondata simile a un vaso della parte inferiore dell'addome. La nostra intenzione è di generare calore fisico. Vediamo come generarlo.

Inspira profondamente. Senti che l'aria scende entrando nel canale di sinistra e di destra, riempiendoli. Quando entrambi i canali, destra e sinistra, sono pieni, ingoia un po' di saliva, contrai il diaframma, e premi con fermezza l'energia premendo scendendo **sopra** il *Dantian*. Contemporaneamente pratica il **Mula Bandha** sollevando l'energia dal basso in alto premendo **sotto** il Dantian. Trattieni il respiro, visualizza la fiamma di una candela al centro del tuo "vaso". Trattieni il respiro fin quando puoi come se vuoi trattenere l'aria in un vaso. Nel canale centrale avvertirai una sensazione di calore.

Ora tutta l'aria entra nel canale centrale e lo riempie. Invece i canali destro e sinistro sono svuotati.

Quando non puoi più trattenere il respiro rilascialo liberamente. Quando espiri visualizza che esso sale nel canale centrale, liberamente, come il gas che si sale in un tubo senza ostacoli. Questo è un ciclo. Ripeti varie volte. Senti un senso di calore mentre aumenta anche il senso di beatitudine. Genera un calore interno profondo ma trattenuto. Concentrati sulla fiamma visualizzata. In te ora esiste solo la consapevolezza beata della fiamma.

Questo modo di praticare verrà perfezionato con la prossima routine.

[5] Variante del "Sushumna Pranayama"

Sushumna Pranayama è il *Pranayama* che avviene all'interno del *Sushumna* e quindi nello stato di assenza di respiro. Raggiungeremo questo stato tramite una successione di brevi respiri tra *Medulla* e ciascun *Chakra*.

Fai tre respiri profondi. Poi concentra l'attenzione sul *Medulla*. Quando viene naturale inspirare, inspira guidando l'energia nel quinto *Chakra*. Fai una pausa nel quinto *Chakra* fino a quando ciò è confortevole. Cerca di avere una buona percezione di questo *Chakra*. Espira quando senti il chiaro istinto di espirare e sali con la coscienza nel *Medulla*. Fai una pausa in tale centro. Quando viene naturale inspirare, inspira guidando l'energia nel quarto *Chakra*. Percepisci bene la sede di questo *Chakra*. Espira quando viene naturale espirare salendo nella sede del *Medulla*.

Ripeti la procedura tra il *Medulla* e terzo *Chakra*; *Medulla* e secondo *Chakra*; *Medulla* e *Muladhara*. Poi *Medulla* e secondo *Chakra*, *Medulla* e terzo *Chakra*; *Medulla* e quarto *Chakra*; *Muladhara* e quinto *Chakra*. Questo è un ciclo.

Dopo 3-6 cicli noterai che il respiro tende a scomparire, mentre la colonna vertebrale diviene come una barra d'acciaio.

Un giorno la tua intuizione suggerirà di concentrarti sulla totalità del tuo corpo e percepire una energia fresca in esso. Proseguendo i cicli di respirazione ti renderai conto conto che il tuo corpo è sostenuto da fresca energia interna. Un giorno il tuo respiro si fermerà completamente: sarà come un miracolo.

ROUTINE C

- Japa nel corpo
- Piegamenti
- Bhastrika
- Thokar (variante col respiro sibilante)
- Tummo

[1] Japa nel corpo

[Tecnica già spiegata]

[2] Piegamenti

[Tecnica già spiegata]

[3] Bhastrika

Inspira ed espira varie volte con l'intenzione di creare un effetto di spazzola sopra la sede del *Chakra* del cuore. Da sopra quella sede scendi sotto di essa – questo durante la inspirazione. Da sotto quella sede sali sopra – questo durante la espirazione.

Dopo 12 respiri profondi, inspira, trattieni il respiro rimanendo con una concentrazione fissa sul *Chakra* del cuore. Ripeti la procedura.

[4] Thokar (variante col respiro sibilante)

Quello che descriviamo ora è una variante della *Forma Evoluta del Thokar* che abbiamo descritto nel capitolo 8. Si tratta di una variante che ti renderà pronto per la pratica del *Tummo*. Percepirai un'intensificazione dell'energia nella regione del quarto *Chakra*.

Inspira dolcemente; sposta la testa a sinistra e guida una breve espirazione nel *Medulla*. Sposta la testa verso destra e guida una breve espirazione nel quinto *Chakra*. Abbassa il mento sul petto e guida una breve espirazione nel *Chakra* del cuore. Attraverso queste tre espirazioni tutta l'aria è fuori. Inspira e ripeti la procedura, ripeti molte volte.

Nota

È necessario chiarire cosa significa "guidare una breve espirazione nei tre *Chakra* superiori." Il segreto è questo: ogni breve espirazione (1/3 di un'espirazione completa) è accompagnata dal suono sibilante ssssss... prodotto soffiando gentilmente attraverso le labbra.

In tal modo l'espirazione riesce a guidare l'energia in qualsiasi parte del corpo tu visualizzi.

Nella nostra situazione abbiamo queste tre parti ssssss... ssssss... and ssssst...

L'energia sarà iniettata nel *Medulla*, nel **quinto Chakra** e nel **quarto Chakra**. Queste espirazioni sono speciali: c'è un ssssss... sul *Medulla*, un ssssss... sul quinto *Chakra* e un ssssst... sul *Chakra* del cuore. Ho scritto ssssst... e non ssssss... solo per dare l'idea di un dinamismo, come un colpo breve, quando si invia energia al *Chakra* del cuore.

In conclusione questo *Thokar* è basato su un'inspirazione attraverso il naso seguito dai tre movimenti della testa accompagnati da tre brevi espirazioni attraverso la bocca semi-chiusa.

Ripetendo questa procedura tante volte (per esempio per una decina di minuti) sentendo energia e calore che crescono nel *Chakra* del cuore ti prepari alla tecnica *Tummo*.

[5] Tummo

► *Pratica iniziale (molto semplice)*

Inspira attraverso naso e bocca (la bocca è semi chiusa) dividendo questa inspirazione in tre parti come adesso spiego.

Prima parte dell'inspirazione: attrai il *Prana* nei tuoi polmoni. Visualizza una luce dorata che entra in te col respiro. Visualizza che entra attraverso il *Kutastha* e si accumula nel quinto *Chakra*. Il tempo che ci impieghi è di circa 3 secondi. Espira una quantità minima di aria, rapidamente con la bocca aperta "hah."⁴ La lunghezza di questa parziale espirazione è di circa mezzo secondo. Durante questa espirazione, il *Prana* rimane nel quinto *Chakra*. Pratica un lieve *Mula Bandha*.

Seconda parte dell'inspirazione: guida il *Prana* dal quinto *Chakra* al quarto. Il tempo che ci impieghi è di circa 3 secondi. Una breve espirazione segue, proprio come abbiamo fatto prima. Durante essa, il *Prana* non si sposta e rimane nel quarto *Chakra*. Aumenta l'intensità del *Mula Bandha*.

⁴ Il suono è lo stesso di quando con la tua bocca cerchi di appannare un vetro.

Terza parte dell'inspirazione: guida il *Prana* dal quarto *Chakra* al terzo. *Chakra*. Il tempo che ci impieghi è come le due inspirazioni precedenti. Non c'è alcuna espirazione qui. Trattieni il respiro. Aumenta ancora l'intensità del *Mula Bandha* e aggiungi *Jalandhara Bandha*.

Contrai il diaframma e comprimi con fermezza il *Prana* che dall'alto hai attratto in basso. Il *Prana* è così bloccato, compresso sia dall'alto che dal basso. Prosegui nel trattenere il respiro. Senti il calore crescente che trabocca dal *Dantian* alla regione addominale circostante. Concentra tutta la capacità di concentrazione alla base della spina dorsale.

Ora è il momento di incominciare una lunga espirazione (sia attraverso il naso che la bocca semi-chiusa) sentendo il *Prana* che si muove dall'addome inferiore verso l'alto, verso il centro della testa o verso la *Fontanella*. Si muove attraverso la parte frontale della colonna vertebrale, idealmente attraverso un tubo vuoto posto nella parte centrale del corpo. Man mano che l'espirazione prosegue senti la sensazione di caldo che aumenta in tutta la colonna vertebrale. Rilassa il *Mula Bandha*.

Questo è un respiro *Tummo*. Fai 24 ripetizioni e mantieni questa quantità di respiri *Tummo* per un paio di mesi. Quindi prova ad aumentare questo numero. 36 ripetizioni è un ottimo risultato.

► *Pratica evoluta*

Eseguendo **dieci** cicli di respirazione (come descritto), si è in grado di percepire il caldo della fiamma di una candela nell'ombelico. Con i prossimi **dieci** cicli di respirazione, l'ombelico e la sua zona circostante sono pieni di calore. I successivi **dieci** cicli di respirazione fanno sì che la parte inferiore del corpo sperimenti calore. Altri **dieci** cicli respiratori muovono il calore verso l'alto, verso la regione del cuore. Con questi 40 respiri *Tummo* il nodo del cuore (*Granti*) si scioglie.

Altri **dieci** respiri e la fiamma viene spostata verso l'alto fino al *Chakra* della gola. I successivi **dieci** cicli respiratori innalzano la fiamma verso il *Ajna Chakra*. Gli ultimi **dieci** cicli respiratori lo conducono al *Chakra* della corona.

40 + 30 respiri è un grande risultato. Il *Rudra Granti* (l'ultimo nodo) è sciolto. Da questo momento in poi non c'è più pratica che utilizzi il respiro. Lo stato *Paravastha* (il reale *Paravastha*) assorbe totalmente la

consapevolezza della persona che ha raggiunto questo elevato stato di coscienza.

GUIDA PER LA PRATICA FUTURA

Da molti anni rifletto sulle due parti in cui il *Kriya Yoga* può essere diviso. *Kriya* senza movimento fisico e *Kriya* con il movimento. Nonostante tutti i miei sforzi per amalgamarli, rimangono divisi.

A mio parere, da ora in poi, è possibile alternare la routine B (o la routine A che ha la stessa natura della B ma è più semplice A) con la routine C senza cercare di mescolarle.

Le Routine come la B sono routine concepite per raggiungere lo stato *Paravastha* entrando nello stato senza respiro. Quando le praticate, dimenticate il *Thokar* e incominciate la vostra routine con la tecnica dei nove respiri. Poi c'è il nuovo modo di concepire il *Pranayama* come abbiamo spiegato.

Le Routine come la C sono routine che danno grande spazio al *Thokar* e al *Tummo*. Ti immergi con la luce interiore percepita nel *Chakra* del cuore. Con semplici ulteriori passi raggiungi uno stato di contemplazione e rinasci nello stato *Paravastha*.

Durante il giorno non dimenticare la Preghiera Devozionale. Il capitolo 13 è dedicato a questo. Ricorda quello che Santa Teresa d'Avila disse: *non si può fare nulla senza preghiera e si può fare miracoli con essa*.