



Kriya Yoga Ashram Milano

La via del Kriya Yoga

di Giovanni Formisano

Il Kriya Yoga è una scienza spirituale che affonda le sue radici nella cultura vedica. Esso viene menzionato nella Shandilya Upanishad, nella **Bhagavad Gita** (4.29, 5.27-28), e da Patanjali negli **Yoga Sutra** (2.1, 2.49). Queste ultime due scritture, insieme con **Autobiografia di uno yogi** di Paramahansa Yogananda, rappresentano le fonti di lettura e studio indispensabili per chi intraprende la via del Kriya Yoga.

La parola Kriya deriva dalla radice sanscrita *Kri* che significa *fare, agire*. Kriya Yoga significa quindi “Unione (Yoga) con l’Infinito ottenuta tramite una specifica azione o rito (Kriya)”.

Il Kriya, per quello che riguarda la parte esoterica/pratica e inerente alle tecniche, ha sicuramente delle radici tantriche, mentre filosoficamente si basa sugli stessi principi del Raja/Ashtanga Yoga di Patanjali.

Patanjali infatti, nel secondo capitolo dei suoi yoga sutra (Sadhana Pada 2.1), definisce la via del Kriya Yoga come: intensiva autodisciplina (*tapas*), studio del Sé (*svadhyaya*), e abbandono a Dio (*Isvara pranidhana*).

Sempre nello stesso capitolo, delinea una pratica che si sviluppa in otto rami (*Ashtanga*), che hanno lo scopo di fornire una mappa scientifica al ricercatore, che indichi la via per arrivare alla realizzazione del Sé:

1. Yama

1) **Ahimsa**/non violenza verso nessun essere. 2) **Satya**/veridicità, essere conformi alla Verità. 3) **Asteya**/non rubare, non desiderare o appropriarsi di ciò che non ti appartiene. 4) **Brahmacharya**/astinenza, equilibrio e moderazione nell’uso delle forze vitali. 5) **Aparigraha**/ non avidità, distacco.

2. Niyama

1) **Sauca**/pulizia. 2) **Samtoshha**/contenta mento in ogni circostanza. 3) **Tapas**/pratica intensa, austerità. 4) **Svadhyaya**/studio del Sé e delle scritture. 5) **Isvara Pranidhana**/resa al Signore.

3. **Asana**. Postura stabile e confortevole

4. **Pranayama**. Controllo ed espansione del prana attraverso il respiro

5. **Pratyahara**. Ritiro dei sensi

6. **Dharana**. Concentrazione, fluire indisturbato dell’attenzione verso un oggetto

7. **Dhyana**. Meditazione, fluire indisturbato e continuo dell’attenzione verso un oggetto

8. **Samadhi**. Supercoscienza, unione assoluta con l’oggetto di contemplazione.

La pratica del Kriya è articolata su una serie di tecniche meditative specifiche che hanno lo scopo di ritirare l’attenzione dal suo coinvolgimento verso l’esterno, al fine di ottenere una perfetta concentrazione. Con la pratica del pranayama il sangue viene purificato dall’ossido di carbonio e arricchito di ossigeno. Gli atomi di questo ossigeno supplementare vengono ulteriormente purificati e trasformati in prana (energia vitale), che rivitalizza e riequilibra i chakra spinali e rigenera il cervello. Arrestando l’accumularsi di sangue venoso lo yogi può ritardare il deterioramento dei tessuti. Con queste pratiche si accelera enormemente il processo di purificazione dei veicoli che ricoprono l’anima,



arrivando man mano a riscoprire il Puro Testimone che rimane immutato e perfetto dietro tutti i fenomeni che accadono nel regno del tempo/spazio.

Si dice che il Kriya yoga sia un acceleratore karmico, e che un Kriya pranayama fatto bene equivalga a un anno di evoluzione karmica ottenuto in condizioni ambientali favorevoli (vedi Autobiografia di uno yogi, cap. 26, La scienza del Kriya Yoga). Le sue tecniche scientifiche permettono di sciogliere i nodi (Granthi) che si trovano lungo il percorso spinale, e che non permettono alla Kundalini Shakti di risvegliarsi e intraprendere il suo percorso verso il sahasrara, sede del Sé (Shiva) e della liberazione.

Nel passato le pratiche del Kriya Yoga venivano svelate solo a pochi eletti e a chi si ritirava dal mondo per dedicarsi in solitudine alla ricerca di Dio. Nel 19° secolo Babaji ne riscoprì e semplificò le tecniche, e le svelò al suo discepolo Lahiri Mahasaya, che chiese al suo Guru di poter impartire il Kriya anche ai sinceri ricercatori che, come lui, vivevano nel mondo e avevano degli obblighi familiari.

Lahiri Mahasaya impartì il Kriya a migliaia di individui appartenenti a ogni razza e fede religiosa. Alcuni di essi raggiunsero vette altissime di realizzazione spirituale, e tra questi vi fu Swami Sri Yukteswar, a sua volta Guru di Paramahansa Yogananda.

Yogananda ebbe il compito di portare e diffondere il Kriya Yoga in occidente. Negli anni 20 si trasferì negli Stati Uniti, dove tenne centinaia di conferenze girando in lungo e in largo il paese, attirando e affascinando migliaia di persone con il suo stile energico e amorevole. Qui fondò poi con la benedizione del suo Guru un'organizzazione, la Self Realization Fellowship (Yogoda Satsanga Society in India), stabilendone il quartier generale a Mount Washington in Los Angeles. Durante la sua permanenza in occidente e fino alla data del suo Mahasamadhi (uscita cosciente finale dal corpo) avvenuta il 7 marzo 1952, iniziò migliaia di ricercatori sia personalmente, sia attraverso i suoi discepoli più avanzati. Istituì inoltre una serie completa di lezioni per corrispondenza che permisero a chiunque avesse voluto di studiare e praticare il Kriya Yoga (Le lezioni sono tuttora divulgate dalla S.R.F.).

Pratiche del Kriya

Le tecniche del Kriya vengono impartite attraverso degli stadi successivi di preparazione e pratica. Le tecniche di base sono preparatorie agli stadi successivi e possono essere impartite pubblicamente da un insegnante preparato. Le tecniche dal primo stadio (o primo Kriya) in poi vengono impartite da un Kriyacharya autorizzato a chi è pronto, attraverso una cerimonia di iniziazione, e per rispetto a una regola che si fonda nella tradizione, non possono essere divulgate in pubblico.

Stadio preparatorio:

[Esercizi Yogoda di ricarica pranica](#)

[Tecnica di meditazione Hong So](#)

[Tecnica di ascolto e assorbimento nell'Om](#)

1° stadio (detto anche primo Kriya)

Maha Mudra

Kriya Pranayama

Jyothi Mudra

Talabya Kriya

Navi Kriya

2°, 3°, 4° stadio:

Kriya superiori