



La via del Kriya yoga

Il kriya yoga è una scienza mistica che affonda le sue radici nella cultura indiana antica. Essa nasce e si sviluppa dallo studio e dall'osservazione attenta dell'essere umano da parte dei rishi o saggi indiani. Essi avevano constatato che gli stati mentali ed emotivi sono strettamente connessi con il movimento del prana (energia vitale) nella spina dorsale e con il respiro e che questi si possono influenzare a vicenda, lavorando sull'uno o sull'altro. Partendo da questa indagine hanno codificato un sistema che, oltre ad usare le pratiche dello Yoga di Patanjali, si basa sull'utilizzo di tecniche particolari che, lavorando sul direttamente sul prana e il respiro, in armonia con le leggi della natura, permettono di influenzare la mente portandola naturalmente verso uno stato di calma ed equilibrio, chiamando poi tale sistema Kriya Yoga, ossia unione col Divino, reintegrazione (Yoga) ottenuta attraverso l'azione (Kriya).



Fino al 1800 il Kriya era una scienza segreta passata solo da maestro a discepolo e insegnata solo ai rinuncianti, ossia a coloro che si ritiravano dal mondo per vivere una vita di rinuncia. Verso la metà del secolo il grande Maestro Babaji istruì Lahiri Mahasaya di Benares alle tecniche del Kriya e gli diede la disposizione di impartirle a tutti i ricercatori che avessero chiesto l'iniziazione e manifestato l'intenzione di essere sinceri e devoti al sentiero. Lahiri fu un vero e proprio rivoluzionario in questo senso perché non fece distinzione di fede, caste e sesso, dando il kriya a tutti coloro che sentiva potessero essere devoti e pronti al percorso. E' stato poi Paramhansa Yogananda a portare il Kriya in occidente, facendo in modo che questa scienza fosse conosciuta al mondo intero.

Oggi il Kriya Yoga si sta diffondendo sempre di più grazie all'organizzazione fondata dal Maestro, la Self Realization Fellowship, al lavoro straordinario svolto dalle comunità Ananda, fondate da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, e da tanti insegnanti che, come ad esempio il mio insegnante spirituale Roy Eugene Davis, pur non appartenendo a nessuna organizzazione, hanno fatto e fanno il loro lavoro di servizio e diffusione di questa antica arte.



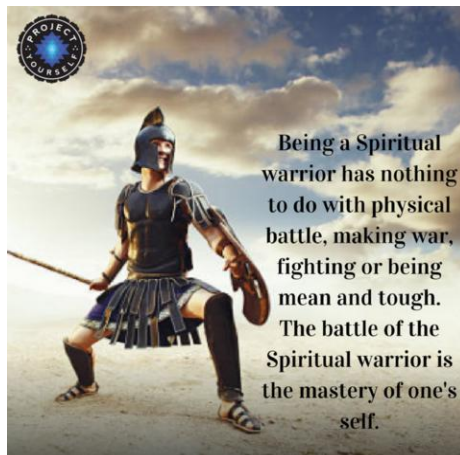
La filosofia di base del kriya dice che noi siamo già gli esseri spirituali che stiamo cercando di diventare. Dobbiamo solo risvegliarci a questa consapevolezza, e capire che tutto quello che facciamo, comprese le tecniche del kriya, sono strumenti che hanno il compito di raffinare la nostra consapevolezza per poter arrivare al risveglio e alla comprensione di questa realtà. Non dobbiamo quindi pensare che a causa del karma passato dobbiamo passare attraverso ancora chissà quante incarnazioni per risvegliarci, ma che possiamo arrivarci in questa vita se sappiamo come farlo accadere.

Ci sono diversi modi per attivare le energie del risveglio spirituale, e accelerarne in questo modo il processo. Ne prendiamo in considerazione alcune.

Vivere in accordo con le leggi cosmiche (Dharma)

Molti adepti pensano che il Kriya Yoga sia solo la pratica del pranayama e delle tecniche meditative. Il pranayama e la meditazione sono fondamentali e importantissime, ma dobbiamo anche capire che in realtà ogni azione che facciamo ha il suo peso nel processo di purificazione dell'ego; pensare che meditare una o due ore al giorno e poi vivere in modo inconsapevole per il resto del tempo è come pensare di voler vincere una maratona allenandosi qualche ora ogni giorno e non curare gli altri aspetti, e quindi mangiando da Mc Donald, facendo tardi la sera dormendo poche ore, magari bevendo alcoolici, fumando e così via. La risposta è ovvia: così non riuscirò mai a essere un buon atleta. Per diventarlo devo avere in me quel fuoco sacro che anima ogni mio pensiero e azione verso la meta permettendomi di vivere per essa.

Un guerriero spirituale deve quindi avere la stessa dedizione totale di un grande atleta e vivere per arrivare alla meta, ossia la liberazione spirituale in questa vita.



A questo scopo gli Yoga sutra di Patanjali ci danno un metodo e un percorso da seguire, proprio come un manuale della realizzazione del Sé, dicendoci che lo stato di Yoga può essere ottenuto solo quando le modificazioni che avvengono nel campo della coscienza sono portate a uno stato di sospensione e noi possiamo rimanere in uno stato di consapevolezza pura, non identificati con l'ego e i suoi processi di attaccamento e avversione. I due elementi principali della nostra sadhana (pratica spirituale) sono abhyasa e vairagya, ossia la pratica e il distacco. La pratica per essere efficace deve essere costante, prolungata, fatta con fede e ininterrotta. I risultati dipenderanno proprio dalla nostra dedizione e a seconda di questa saranno lievi, medi o intensi. Distacco non significa indifferenza ma divenire padroni dei processi reattivi della mente, non reagendo emotivamente alle sfide che invariabilmente la vita ci pone davanti, ma rimanere centrati ed equilibrati in ogni circostanza. Non lasciare che niente turbi il tuo stato di pace interiore.

Patanjali dice inoltre che la pratica dello Yoga è basata su un percorso che è formato da otto rami o elementi e che la sua corretta esecuzione ci porterà all'eliminazione degli ostacoli che ci impediscono di essere liberi e al samadhi, ossia l'unione completa e finale con l'Essere. Chiunque può seguire questo percorso partendo dal punto in cui è ora.

Gli ostacoli da eliminare e che causano la sofferenza (klesha) sono 5 e sono consequenziali:

1-Avidya, o non conoscenza, ignoranza. L'ignoranza della propria vera natura di essere spirituale è la radice che sostiene l'albero della sofferenza, da cui nascono tutti gli altri klesha. Nel momento in cui si incarna l'anima perde consapevolezza di sé e si identifica con il veicolo psicofisico (**2-Asmita**), assumendo di essere un'entità separata dal tutto. Da questa identificazione nascono **3-Raga**, ovvero l'attaccamento a ciò che si pensa possa dare piacere e **4-Dvesa**, l'avversione verso ciò che può procurare dolore e infine **5-Abhinivesa**, ossia l'attaccamento a questa vita e la conseguente paura della morte.

Gli 8 rami (Ashtanga) dello Yoga di Patanjali sono una vera e propria mappa per arrivare alle vette più alte della nostra coscienza, non sono separati ma sono profondamente interconnessi uno all'altro e vanno praticati tutti fin dall'inizio. Non posso arrivare a meditare profondamente se la



mia coscienza non è in armonia con yama e niyama e non posso perfezionare questi due se non medito regolarmente e profondamente. I primi due, ossia Yama e niyama, sono i codici o le chiavi per vivere dharmicamente, ossia in armonia con le leggi dell'universo. Il loro perfezionamento richiede un lavoro su di sé continuo e ininterrotto, ma aiuta a rendere pacifica la mente e a purificare il cuore, condizioni essenziali, come abbiamo già detto, per chi vuole meditare profondamente. Asana e pranayama sono due strumenti importanti per purificare il sistema fisico ed energetico e cominciare il lavoro di interiorizzazione della mente o Prathyahara. Insieme ai primi due costituiscono le pratiche esterne o Bahiranga Yoga. Gli ultimi 3 rami costituiscono lo Yoga interno o Antaranga e rappresentano le varie fasi della meditazione che culminano nel samadhi lo stato in cui c'è unione totale tra colui che medita, l'oggetto di meditazione e il processo della meditazione.

1. **Yama** o restrizioni, non fare

Ahimsa o non violenza nei pensieri, parole e azioni verso nessun essere; **Satya** o essere in armonia con la Verità, non pensare o dire il falso; **Asteya** o non rubare, non appropriarsi neanche mentalmente o verbalmente di ciò che non è tuo; **Brahmacharya** o corretto utilizzo delle forze vitali. Non dissipare il prana ma essere anche coscienti del suo flusso in noi e cercare di mantenerne la direzione all'interno e in alto; **Aparigraha**, o non avidità, non attaccarsi ai possedimenti materiali ma anche mentali.

2. **Niyama** o osservanze, i fare

Saucha o purezza, del corpo ma anche e soprattutto della mente e del cuore; **Samtoshha** o contentamento. L'arte di essere felici e appagati nel qui ed ora, riconoscendo che la vera gioia è innata in noi, fa parte della nostra essenza e non sentire il bisogno di cercarla all'esterno ; **Tapas** o austerità, pratica intensa eseguita con l'intento di bruciare le impurità. Tutto ciò che facciamo per alimentare il fuoco alchemico che andrà poi a trasformare il piombo dell'ego nell'oro dell'anima; **Swadhyaya** o studio del Sé. Consapevolezza non giudicante della propria mente e delle proprie emozioni. Discernimento tra ciò che è reale e ciò che non lo è; **Iswara Pranidhana** o resa al Divino, lasciarsi guidare dall'intelligenza cosmica e non dal proprio piccolo ego.

3. **Asana**: la pratica di posture designate a purificare e rafforzare il sistema allo scopo di renderlo capace di rimanere fisso in una postura da meditazione, in modo che il corpo non rappresenti un ostacolo durante la stessa.

4. **Pranayama**, controllo ed espansione dell'energia vitale attraverso l'utilizzo del respiro

5. **Pratyahara**, distacco dei sensi. Interiorizzazione dell'attenzione, distacco dei sensi dall'esterno, attraverso pranayama o tecniche varie..

6. **Dharana**, concentrazione. Flusso focalizzato dell'attenzione verso un punto.

7. **Dhyana**, meditazione, concentrazione prolungata sul Divino o uno dei suoi aspetti.

8. **Samadhi**, supercoscienza



Yama e niyama sono di importanza capitale, in quanto ci permettono di portare lo yoga nella vita di tutti i giorni, vivendo con intenzione e in armonia con i principi cosmici. La loro applicazione ci consente di purificare il campo mentale e il cuore, in modo che non siano da ostacolo durante la pratica della meditazione. La corretta esecuzione di questi due elementi ci consente di essere in armonia con la natura, di non creare karma vincolante e di sciogliere col tempo il karma negativo che ci mantiene legati alla materia e al ciclo di reincarnazione.

Siccome tutto è energia cosciente, il nostro compito è di mantenere le nostre vibrazioni a un'ottava alta in modo da attirare vibrazioni simili dall'Universo. Possiamo immaginare infatti la nostra coscienza come una stazione ricetrasmittente, che invia continuamente segnali all'Universo circostante attraverso pensieri, intenzioni ed emozioni, attraendo al contempo vibrazioni dello stesso tipo. Yama e niyama ci permettono in questo senso di essere in armonia con le ottave alte dell'Universo, ossia l'amore, la gioia, la pace, la verità, la purezza e così via.

Asana e pranayama sono due strumenti importanti per purificare il sistema fisico ed energetico e cominciare il lavoro di interiorizzazione della mente o Pratyahara. Insieme ai primi due costituiscono le pratiche esterne o Bahiranga Yoga.

Gli ultimi 3 rami costituiscono lo Yoga interno o Antaranga e rappresentano le varie fasi della meditazione che, partendo dalla concentrazione, culminano nel samadhi lo stato in cui c'è unione totale tra colui che medita, l'oggetto di meditazione e il processo della meditazione.

La meditazione supercosciente

Come praticare la meditazione supercosciente:

Siediti con la schiena eretta. Se di solito preghi per invocare la consapevolezza della presenza del Divino fallo ora.

Fai qualche pranayama, il respiro a narici alternate va benissimo,. Esegui il respiro triangolare, eguagliando i 3 tempi del respiro: se inspiri in 10 secondi, trattieni a polmoni pieni 10 ed espira 10. In alternativa semplicemente respira profondamente un po' di volte per calmare la mente e centrarti. Se sei iniziato al Kriya Yoga pratica il kriya pranayama. Rilassati. Dirigi la tua attenzione al punto tra le sopracciglia e nella parte alta del cervello.

Utilizza una tecnica meditativa per focalizzare l'attenzione. Porta lo sguardo verso il punto tra le sopracciglia in Shambavi Mudra e mantienilo lì per tutto il tempo e sii consapevole del respiro che entra ed esce dalle narici senza modificarne il flusso. Ripeti mentalmente Hong quando l'aria entra e So quando esce. Non controllare il respiro ma sii un osservatore distaccato, consapevole delle varie fasi del respiro naturale, anche delle pause che accadono naturalmente. La parola chiave è testimone, ossia assumere l'atteggiamento di un testimone che rimane vigile e rilassato e osserva



il processo di respirazione. Se la mente vaga, nel momento in cui te ne accorgi, riportala subito al respiro e al mantra, senza esitare, con dolcezza e fermezza allo stesso tempo. Praticando questa tecnica dovresti arrivare a uno stato di passività cosciente. Dopo un po', quando la mente si è calmata, smetti di osservare il respiro e comincia ad ascoltare i suoni che senti all'interno della testa, inizialmente nell'area dell'emisfero destro del cervello. Immagina che siano le vibrazioni del mantra Om. All'inizio ripeti mentalmente il mantra Om, liberamente, senza abbinarlo al respiro, mentre guardi nel punto tra le sopracciglia. Lasciati poi completamente assorbire dai suoni sentendoli espandere in tutta la testa ed eventualmente in tutto il corpo. Quando sei interiorizzato e la mente è stabile, smetti di ripetere Om, rimani in uno stato di pura consapevolezza e dimora in quello stato per un po' o per tutto il tempo in cui ti senti incline a starci, continuando ad ascoltare i suoni. Mantieni la tua consapevolezza nella parte frontale e alta del cervello. Senti di essere completamente immerso in Om e che sei diventato Uno con questa vibrazione sacra. Om sta portando guarigione, nutrimento, grazia, armonia in ogni parte del tuo essere.



Quando senti di dover terminare la meditazione, ringrazia l'Universo per ogni cosa e invia pensieri di amore e pace a tutti gli esseri del pianeta. Esci quindi con calma dalla meditazione, provando a mantenere il tuo stato di consapevolezza chiaro e calmo anche dopo, durante il resto della giornata.

Pratica per 20/30 minuti una o due volte al giorno. Quando sarai in grado di meditare facilmente puoi decidere di stare seduto più a lungo, anche un'ora o più.

Mantenere uno stato di presenza e consapevolezza del Sé e di Dio nella vita di tutti i giorni.

Significa cercare di essere presente in tutto ciò che fai, trasformando in questo modo col tempo la tua vita in un continuo stato di consapevolezza meditativa. La maggior parte della gente è completamente sommersa da un mare di pensieri ripetitivi, di preoccupazioni e di emozioni negative che creano uno spreco enorme di prana, mantenendosi così in uno stato di disconnessione permanente con se stessi e il momento presente. In poche parole la nostra vibrazione energetica si assesta a frequenze basse che attirano a noi le stesse frequenze dall'Universo, confermando il nostro stato e rafforzandolo.



Per arrivare allo stato di presenza abbiamo diversi strumenti. Il primo e più alla portata di tutti è quello di essere consapevoli di ciò che i nostri sensi ci inviano: le sensazioni corporee, osservare il proprio respiro, ascoltare i suoni intorno a noi, vedere un oggetto senza etichettarlo, assaporare il cibo in uno stato di presenza, sentire di nuovo il profumo delle cose. Allenarsi a riportare la mente ai sensi ogni volta che ci accorgiamo che si è persa in fantasticherie inutili, nel passato o nel futuro.

Man mano che impariamo a fare questo, possiamo provare a inserire la consapevolezza di Sé all'esercizio precedente. Ad esempio, ogni volta che mi riporto al respiro e lo osservo, provo ricordarmi anche di chi lo osserva, il testimone immutabile che è dietro tutte le sensazioni, i pensieri e le azioni. In alcune scuole alchemiche questa viene chiamata attenzione divisa, perché sono consapevole dell'esterno, della cosa osservata, ma anche dell'interno, di chi osserva, del Sé.

A un livello superiore posso infine inserire anche la consapevolezza della presenza Divina in ogni momento e arrivare man mano a sentire che è Lui che pensa, parla, agisce attraverso di me, utilizzandomi come Suo strumento. La vita diventa non più un fare, ma un lasciare accadere. Facciamo ogni cosa con sacralità, fino al punto che ogni atto diventa sacro e gioioso, diventando il nostro un agire senza scopo, dove l'azione stessa è la meta.

A questo punto si può arrivare a fare della propria vita una meditazione ininterrotta e vivere come dei Jivanmukta, o degli esseri liberati mentre siamo qui sulla terra.



Love.

Giovanni (Mukundadasa)