



Kriya Yoga Ashram  
Ashtanga, Vinyasa, Hatha, Kriya Yoga

## La tecnica di contemplazione del suono primordiale (OM)\*

***Il Kriya Pranayama e la contemplazione dell'Om sono le chiavi per una pratica meditativa efficace. La pratica di questi metodi rende possibile la realizzazione delle aspirazioni più alte di ognuno.***

- Lahiri Mahasaya

Quando il mantra Hong-So è servito allo scopo di portare l'attenzione del praticante all'interno ed è stato messo da parte, la meditazione può fluire spontaneamente e lasciare che gli stati supercoscienti prevalgano. Oppure può succedere che, senza avere un oggetto sul quale focalizzare l'attenzione, la consapevolezza diventi passiva e sia invasa da pensieri, memorie e dall'insorgere di emozioni e fantasie che disturbano la concentrazione. Finché la concentrazione non è focalizzata e ininterrotta, è importante mantenere sveglio l'interesse nell'apprendere e sperimentare realtà più alte. A questo scopo, è estremamente utile discernere, ascoltare e contemplare la corrente sonora del mantra Om.

***L'aspetto manifesto di Dio è Om. La meditazione sostenuta su Om culmina nella sua conoscenza e nella realizzazione di Dio.***

- Yoga sutra 1:27,28

La contemplazione continuativa su Om permette al praticante di fondere la propria consapevolezza con l'Om, esplorarne gli aspetti e alla fine trascenderlo per fare esperienza della realtà di Dio.

Pratica la meditazione contemplativa su Om in questo modo:

- usa la tecnica di meditazione Hong-So per arrivare allo stato di consapevolezza tranquilla e libera dai pensieri;
- con la tua consapevolezza all'occhio spirituale e nella parte alta del cervello, ascolta i suoni all'interno delle tue orecchie e nella tua testa, fino a che distingui un suono sottile. Quando senti quel suono prova ad ascoltare un suono più sottile dietro di esso. Continua finché sentirai un suono che non cambia;
- mentre fondi la tua consapevolezza con quel suono e ti immergi in esso, puoi ripetere mentalmente il mantra "Om";
- se percepisci una luce interiore, fondi la tua consapevolezza con essa e continua ad immergerti nel suono;
- gentilmente indaga sulla sorgente del suono e della luce;
- continua a meditare fino a percepire che tu sei uno con Om o fino a che, avendolo trascorso, fai l'esperienza della pura consapevolezza dell'Essere, o una percezione di unità o completezza.

I primi suoni che senti potrebbero essere quelli che occorrono naturalmente all'interno dell'orecchio. Mentre la tua attenzione si fa più interiorizzata, potresti discernere le varie frequenze e i suoni sottili dei chakra nel sentiero spinale. Alla fine, quando ascolti un suono costante, usalo come un mantra. Ascoltalo e percepiscilo dentro e intorno alla tua testa. Considera quel suono come un aspetto dell'Om che pervade il tuo corpo e l'universo. Espandi e fondi la tua consapevolezza con esso. Se percepisci una luce interiore fondi la tua consapevolezza con essa e nell'Om.

Si può percepire una luce color oro o un campo blu scuro circondato da un alone dorato. Si può anche vedere una brillante luce bianca nel campo blu. I guru di questa tradizione del Kriya Yoga dichiarano che la luce dorata è la radiosità dell'Om; la luce blu quella della Coscienza-Intelligenza che pervade l'universo; e la luce bianca brillante la radiosità della Coscienza stessa.



Se si percepiscono queste luci ci si può immergere in esse. Se invece non si riesce a scorgerle facilmente mentre si contempla l'Om non bisogna preoccuparsi. La percezione delle luci anche se di un certo interesse, non sono così importanti come la chiarificazione della Consapevolezza e l'emergere della conoscenza del Sé e di Dio.

La percezione della luce è più probabile quando le onde dei pensieri e delle emozioni sono pacificati e rimangono dormienti.

Ogni percezione soggettiva di immaginario mentale (di persone o altri tipi di immagini) dovrebbe essere ignorata. Lo scopo della pratica della meditazione è di trascendere tali fenomeni. Essi infatti sono indicatori che i desideri, l'irrequietezza e le tendenze varie che emergono dal livello subcosciente sono ancora influenti. Mantieniti in uno stato di allerta e attenzione quando mediti, ma sii anche paziente nel processo di imparare durante la pratica per acquisire il controllo della tua attenzione e dei tuoi stati di consapevolezza.

Chi ha una costituzione *vata* dominante potrebbe tendere ad essere facilmente distratto, con frequenti pensieri e ad essere oltremodo preoccupato da fenomeni soggettivi (luci, colori, premonizioni, ecc.) o essere incline a voler ricevere messaggi da anime disincarnate o a condividere con altri le informazioni o la guida che essi pensano di stare ricevendo.

Chi ha una costituzione dominante *pitta* potrebbe tendere a drammatizzare le proprie percezioni e erroneamente considerarle come una prova di avanzamento spirituale.

Chi ha una costituzione *kapha* dominante potrebbe avere bisogno di essere più disciplinato ed evitare di diventare troppo passivo o letargico.

*Per sentire bene i suoni interiori, potrebbe essere utile usare un'Om Board (o arm-rest), un oggetto non facilmente reperibile in realtà nei comuni negozi di articoli yoga (meglio su internet). E' un attrezzo a forma di "T", la cui base viene posta a terra e sulla cui parte superiore si appoggiano i gomiti in modo da formare una base che permette di chiudere i traghetti delle orecchie con i pollici. Essa permette di mantenere questa posizione per lungo tempo senza stancarsi.*

*Un suggerimento più semplice e ugualmente efficace potrebbe essere quello di utilizzare dei comuni tappi per le orecchie.*

***Io sono tinto nel colore del nome del Signore (Om),***

***Un colore che non può mai sbiadire;***

***Non c'è colore al mondo***

***Che possa essere comparato al nome del Signore.***

- Kabir (mistico indiano del XV secolo)

\* Liberamente tradotto dal libro "Seven lessons in conscious living" di Roy Eugene Davis.