



## **HONG SO MANTRA, una tecnica fondamentale del Kriya Yoga.**

Questa semplice tecnica di meditazione era tenuta in grandissima considerazione da Yogananda che la insegnava come fondamento di tutte le altre pratiche del Kriya. La verità alla base di questa tecnica la ritroviamo in molte pratiche di altre tradizioni ed è quella di osservare il respiro naturale, senza modificarlo, come degli spettatori attenti ma distaccati.

Col tempo questa pratica ci aiuta a disidentificarci dalla mente e dai suoi processi permettendoci di entrare in stati meditativi molto profondi. E' una tecnica fondamentale per allenare la presenza mentale e l'accettazione di ciò che è. Rilassando in profondità a livello cellulare il sistema biologico, permette di ridurre lo stress, rafforza il sistema immunitario, promuove la longevità, migliora la capacità di concentrazione e di pensare chiaramente. Osservare il respiro è un modo per calmarlo in modo naturale e senza sforzo e, per effetto della stretta connessione che vi è tra respiro e mente, anche la mente arriva col tempo a uno stato di profonda calma.

### ➤ **La tecnica**

Comincia assumendo una postura con la schiena dritta, se riesci in loto o una sua variante più semplice, altrimenti siediti su una sedia. La cosa importante è che la posizione ti permetta di avere la schiena dritta e di essere rilassato.

Prendi consapevolezza del Divino in qualunque forma o non forma tu Lo senta. Senti che tu sei immerso in questa Presenza e sei tu stesso una sua manifestazione. Se appartieni a una tradizione prendi consapevolezza e riconosci i Maestri di quella tradizione. Chiedi di essere guidato e offri la tua pratica.

Fai qualche ciclo (10/20) di respirazioni complete a narici alternate, cominciando dalla narice sinistra ed eguagliando i tempi di inspiro ed espiro. Questo ti permette di calmare il respiro, ossigenare il sistema eliminando al contempo l'ossido di carbonio e di calmare la mente.

Dopo l'ultima espirazione dalla narice sinistra porta entrambe le mani in Jnana Mudra, appoggiate col dorso sulle cosce o sulle ginocchia, tenendo le punte di pollice e indice unite e le altre tre dita distese e unite. Assicurati di avere la schiena dritta, il mento parallelo al pavimento, il viso rilassato e gli occhi chiusi o socchiusi lievemente verso il punto tra le sopracciglia. Mantieni gli occhi verso questo punto per tutta la pratica. Passa in rassegna le varie parti del corpo e se ti accorgi che ci sono delle parti in tensione lascia che si rilassino.

Fai quindi un respiro profondo e dopo l'espiro attendi in uno stato di presenza che il tuo corpo abbia di nuovo bisogno di aria. Quando l'aria entra osserva il respiro e ripeti mentalmente Hong, quando l'aria esce ripeti mentalmente So. Da questa fase in poi non controllare più il respiro ma osservalo come uno spettatore distaccato ma attento, abbinando le due parole del mantra all'inspiro e all'espiro. Concentrati sul punto in cui l'aria entra in contatto con le narici. Sii consapevole anche delle piccole o grandi pause che accadono tra un respiro e l'altro, soprattutto dopo l'espirazione. Col tempo è possibile che queste pause si allunghino. Se questo accade, stai in quella pausa in uno stato di presenza, cosciente di essere cosciente. Quando l'aria entra di nuovo continua ad osservarla ripetendo il mantra.

Se la mente vaga, nel momento in cui te ne accorgi riportala indietro al respiro e al mantra.



Alla fine di questa pratica dedica alcuni minuti alla contemplazione del punto tra le sopracciglia e dei suoni interiori. Non badare più al respiro, ma porta la tua consapevolezza al punto tra le sopracciglia e ripeti mentalmente il mantra OM. Allo stesso tempo ascolta i suoni dentro e intorno alla tua testa, sentendoli essere una emanazione dell'OM. Lasciati perdere nell'ascolto dei suoni, immergiti ed espanditi in Esso fino a diventare Uno con Esso. A questo punto non ripetere più nessun mantra ma rimani nello stato di pura contemplazione dei suoni e dell'occhio spirituale.

Quando senti che è il momento esci dolcemente dalla tua meditazione. Ringrazia l'Infinito per questi momenti di presenza e ritorno a casa. Canta OM a voce per tre volte, inviando vibrazioni di amore, pace e luce a tutto il pianeta Terra e a tutti gli esseri viventi.

Riprendi quindi consapevolezza delle sensazioni corporee, dell'ambiente in cui ti trovi, sciogli la posizione e ritorna alle tue attività quotidiane cercando di mantenere quello stato di presenza.

### ➤ *Punti importanti e suggerimenti*

Rimani per quanto possibile in uno stato di immobilità rilassata. Se il corpo non è fermo anche la mente rimarrà agitata.

Assicurati di avere la schiena dritta e che non ci siano tensioni nel corpo. Se ti accorgi di aver perso la posizione riprendila dolcemente.

Osserva il respiro nel punto in cui lo senti toccare le narici. Quando la tua consapevolezza si affina puoi provare a sentirlo nel contatto con la parte più alta delle narici, proprio in corrispondenza del punto tra le due sopracciglia.

Se la mente vaga e te ne accorgi, non seguire il pensiero. Prendine consapevolezza e lascialo andare senza badare al suo contenuto o al significato. Lascialo semplicemente andare, come fosse una nuvola passeggera che attraversa il cielo. Ricordati che nel momento in cui ti accorgi di essere distratto hai rotto l'identificazione con la mente e sei di nuovo consapevole, sei di nuovo nel presente. Se la mente rimane sul respiro va bene, ma se vaga mille volte, la riporti mille volte indietro e va bene lo stesso.

Non devi preoccuparti di fermare la mente, ma semplicemente di disidentificarti da essa e dai suoi movimenti.

La cosa più importante è l'atteggiamento del testimone. Sii consapevole di Chi osserva il respiro, la mente, ed è consapevole di ciò che accade senza esserne toccato.

Hong So è un bija (seme) mantra il cui significato è "Io sono Quello", dove Quello sta per Spirito. Ripetendolo stai affermando la tua vera natura di essere spirituale immutabile ed eterno dietro i movimenti perpetui della natura.

Questo significa che sei consapevole del respiro, del mantra, di eventuali distrazioni della mente, ma anche del punto di coscienza che osserva e rimane imperturbato e immutabile, del Sé.

Non creare tensioni cercando di concentrarti con forza ma rilassati nel processo.



Termina sempre abbandonando la tecnica e lasciandoti assorbire dai suoni, dalla luce, o dallo stato di profonda pace e gioia prodotti dalla pratica.

Medita per almeno 20 minuti una volta al giorno e se riesci (meglio) 2 volte al giorno. Non saltare mai la tua pratica quotidiana. Col tempo se vuoi e puoi aumenta la durata gradualmente anche fino a un'ora o più.

Medita se riesci al mattino presto come prima cosa al risveglio. Se non puoi scegli un altro orario che va bene per te. Prova a meditare sempre alla stessa ora.

Utilizza un cuscino da appoggiare su delle coperte spesse per creare una base ferma ma non dura sulla quale sederti. Questo eviterà ai tuoi arti di addormentarsi e limiterà il disagio dello stare in una posizione per tanto tempo.