



Kriya Yoga, respiro, prana e mente

Nel Kriya Yoga diamo grandissima importanza al lavoro sul respiro, attraverso pratiche di pranayama specifiche e potenti. Questo perché la mente, il respiro e il prana sono strettamente collegati tra loro e, lavorando sul respiro, che è il ponte di collegamento tra gli altri due, noi riusciamo a calmare e indirizzare verso i giusti canali anche la mente e il prana.

Nel Kriya Yoga inoltre lavoriamo sul flusso del prana nella spina dorsale, canalizzandolo costantemente in dentro e verso l'alto. Questo crea all'inizio una frizione contraria alla "normalità". Nella cosiddetta normalità, infatti, il flusso è costantemente diretto in fuori e in basso e contribuisce al mantenimento in esistenza di onde disturbanti e inquiete, che tengono il nostro mentale lontano dalla quiete dell'anima. La frizione prodotta col Kriya crea calore e purificazione che, col tempo, regolarizza i flussi pranici e li porta a uno stato di stillness o pace permanente. Siccome prana e mente vanno di pari passo, se il flusso pranico è calmo e indisturbato, così sarà anche quello dei pensieri

L'equazione è quindi: Respiro calmo=Prana calmo= Mente calma.

Lahiri Mahasaya diceva che il prana si muove a velocità differenti, a seconda della sua localizzazione nei vari chakra.

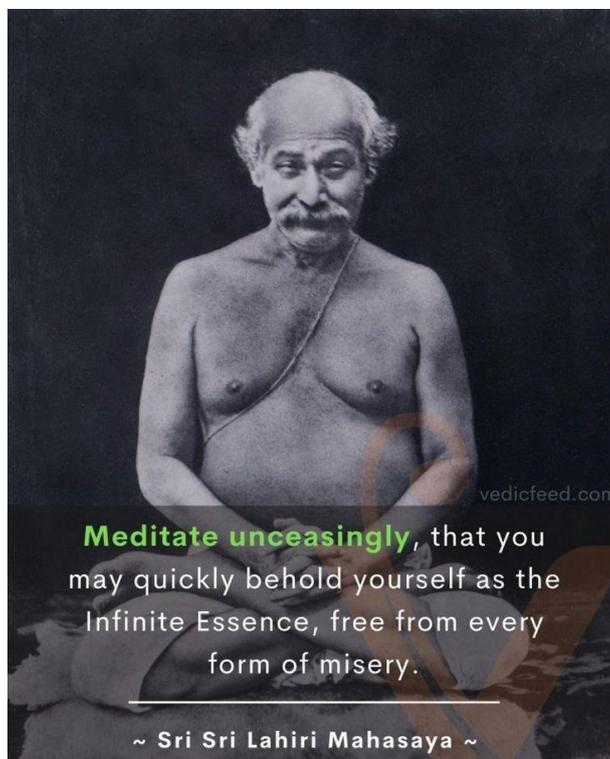
Possiamo immaginare i chakra come trasformatori energetici, nei quali il prana viene fatto vibrare a velocità differente, che aumenta man mano che si scende nei chakra inferiori. In Sahasrara chakra, la sede dell'anima, il prana è completamente immobile, e quindi è al cosiddetto Punto Zero. In Ajna chakra ha una vibrazione che va da 3 a 9 e quindi abbastanza bassa da permetterci di percepire la nostra Coscienza e la nostra unità con il Divino. Il tasso vibrazionale diviene poi sempre più veloce man mano che si scende, passando a 10 o più in vishudda, 100 in Anahata, 1000 in Manipura, 10.000 in Swadhistana e 100.000 in Muladhara chakra.





Normalmente il prana e la coscienza degli esseri umani sono localizzati nei primi tre chakra se va bene, o addirittura solo nei primi due, impantanati in pensieri di sopravvivenza e sensualità. Fin quando il prana e la coscienza rimangono impantanati lì, proprio a causa delle vibrazioni così veloci e agitate, non c'è nessuna possibilità di calmare la mente, che sarà sbalottata di qua e di là come un aereo nel mezzo di una tempesta, il cui comandante sa che l'unica possibilità di ritrovare la calma è salire al di sopra delle nuvole.

Con il lavoro su di sé cominciamo a vedere barlumi di pace e di stabilità del prana che passa dall'oscillazione continua, in cui sale e scende con i momenti alternati di felicità e dolore a momenti di relativa calma. Più l'ego è attivo e forte e la sua energia densa, più saremo sbalottati da queste oscillazioni tra le reazioni di dolore inevitabile e di felicità effimera.



Scopo di tutta la sadhana è calmare progressivamente il prana fino a quando diviene nuovamente statico. Per questo con le pratiche del Kriya all'inizio acquietiamo il respiro e il prana nella spina dorsale astrale, quindi focalizziamo la consapevolezza sempre di più nel Kutastha, il punto della coscienza critica tra le sopracciglia. Col tempo questo centro si risveglia e comincia a divenire il centro di comando della macchina bioenergetica, un potente magnete che attira a sé la coscienza ed essendo la sua vibrazione molto vicina allo zero, ci permette di avere barlumi sempre più evidenti di Quello che è la Realtà, il substrato che rimane costante a tutti i cambiamenti, non toccato dallo scorrere ingannevole del tempo e che ha le qualità di Satchidananda.

Giovanni Formisano

