



## ***L'essenza del Kriya yoga***

Il kriya yoga è una scienza che affonda le sue radici nella cultura indiana antica. E' una scienza pratica che nasce e si sviluppa dallo studio e dall'osservazione attenta dell'essere umano da parte dei rishi indiani. Essi avevano constatato che gli stati mentali ed emotivi sono strettamente connessi 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, attraverso delle tecniche basate sul respiro o pranayama, 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).

Come ogni altro sistema il Kriya ha bisogno di essere armonizzato con l'individuo moderno del ventunesimo secolo, pur rimanendo fedeli e rispettosi alla tradizione. Pensare che delle pratiche che hanno funzionato 2500 anni fa, o solo un secolo fa siano adatte così come sono per un milanese o un newyorkese del XXI secolo è un po' come pensare che il carro con i buoi sia il mezzo da utilizzare per spostarsi ora come lo era nel passato.

Non sto dicendo con questo che le potenti tecniche meditative del Kriya debbano essere cambiate o in qualche modo snaturate. Penso solo che l'approccio alle stesse e il contorno possa essere rivisto. Vediamo insieme come.

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 svegliarci, ma possiamo farlo in questa vita se sappiamo come farlo accadere.

Ci sono due modi per attivare le energie del risveglio spirituale, e inviare in questo modo al Divino il segnale che siamo sulla strada del ritorno, affinché la Sua Grazia possa venirci in aiuto.

### ***1. La meditazione supercosciente***

Come praticare la meditazione supercosciente:

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

Fai qualche pranayama (il respiro a narici alternate va benissimo, o se sei iniziato al Kriya Yoga pratica il kriya pranayama) o semplicemente respira profondamente un po' di volte per calmare la mente e centrarti. Rilassati. Dirigi la tua attenzione al punto tra le sopracciglia e nella parte alta del cervello.

Utilizza una tecnica meditativa per focalizzare l'attenzione. Puoi utilizzare il mantra Hong So osservando il respiro che entra ed esce dalle narici senza modificarne il flusso. Dopo un po', quando la mente si è calmata



smetti di ripetere il mantra e ascolta i suoni che senti all'interno della testa. Immagina che siano le vibrazioni del mantra Om. Lasciati completamente assorbire dai suoni in uno stato di pura consapevolezza e dimora in quello stato per un po'. Mantieni la tua consapevolezza nella parte frontale e alta del cervello.

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.

## ***2. 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.

Per arrivare allo stato di presenza abbiamo diversi strumenti. Il primo e più alla portata di tutti è essere consapevoli di ciò che i nostri sensi ci inviano: le sensazioni corporee, l'osservazione del proprio respiro, l'ascolto dei suoni intorno a noi, il vedere un oggetto senza etichettarlo, l'assaporare il cibo in uno stato di presenza, il 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.

A un livello superiore posso infine inserire anche la consapevolezza della presenza Divina in ogni momento e arrivare man mano a sentire che è Lei 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.

Namastè,

Giovanni

