



La meditazione nella tradizione del Kriya Yoga

Tecniche e suggerimenti per prepararsi all'iniziazione.

La meditazione è lo strumento principe nel sentiero della realizzazione del Sé; essa è uno stato dell'essere durante il quale le fluttuazioni della mente sono in una situazione di quiete e si è perfettamente coscienti. In questo stato c'è consapevolezza pura nel qui ed ora, non sono, cioè, presenti giudizio, comparazione, riflessioni, passato, futuro o altre fluttuazioni che normalmente accompagnano la nostra condizione mentale.

Basta un po' di riflessione per capire che, ai nostri giorni, l'essere umano è lontanissimo da questo stato. La maggior parte delle persone è, infatti, completamente succube della propria mente e dei suoi contenuti, intrappolata nei rimpianti del passato e nelle paure per il futuro. La mente è divenuta come un motore che pigia sempre sull'acceleratore, anche quando si è fermi nel traffico.

Le tecniche che vengono insegnate qui sono degli strumenti per aiutarci a calmare la mente per arrivare gradualmente allo stato meditativo durante la pratica.

Lo scopo è quello di arrivare a mantenere quello stato meditativo anche nella vita di tutti i giorni, in modo da riuscire a mantenersi in una situazione di equanimità e pace mentale anche quando arrivano inevitabilmente le sfide della vita.



Le fondamentali: principi generali

La postura

La postura o asana meditativa seduta deve soddisfare 3 esigenze, per essere corretta:

- 1- ***La schiena dev'essere dritta***, con le spalle aperte, il petto leggermente sollevato. Le mani possono essere appoggiate in grembo o sulle cosce, preferibilmente con i palmi verso l'alto;
- 2- ***Deve essere confortevole***, in modo che il corpo non costituisca un impedimento;
- 3- ***Deve essere stabile e ferma***. Il corpo deve rimanere immobile.

Per un occidentale medio può andare bene Maitriasana, ossia sedere su una sedia. Fare in modo che ci siano i presupposti dei 3 punti sopra. Per una postura corretta, non appoggiare la schiena allo schienale e fare in modo che le gambe formino un angolo retto, in modo che i piedi poggino bene e completamente a terra.

Chi pratica Hatha e riesce a meditare a gambe incrociate, può adottare la postura del Loto o del mezzo loto (Padmasana o Ardha padmasana), o per chi la conosce, Siddhasana.

Ho visto che per la maggior parte degli adepti la postura migliore è ardha siddhasana, con l'utilizzo di un cuscino. Personalmente la utilizzo da sempre. Per eseguirla posizione, poggia a terra una coperta di lana abbastanza spessa, sulla quale appoggerai un panno di seta o di cotone. Questo ti permetterà di isolarti dalle correnti terrestri che tendono ad attirare la tua energia verso il basso. Sistema poi su di essi un cuscino o mezzaluna da meditazione e siediti appoggiando i glutei sul cuscino, in modo da poter posizionare il piede sinistro appoggiato contro l'interno della coscia destra e il tallone contro il perineo. Piede destro appoggiato a terra, davanti a quello sinistro. L'esterno delle gambe piegate e delle ginocchia tocca terra. Le mani possono essere in Jnana Mudra, col dorso appoggiato sulle ginocchia o sulle cosce, indice e pollice uniti e le altre tre dita distese e rilassate.. La schiena dritta e le spalle aperte. Mento parallelo al pavimento.

Tempo e spazio

Dedica se puoi una stanza o un angolo della tua casa alla meditazione, questo permetterà di creare delle vibrazioni sottili, per cui ogni volta che sarai in quello spazio sarai in quelle vibrazioni. Rivolgiti se puoi verso est o nord, dove ci sono le vibrazioni migliori e che favoriscono la meditazione. Se riesci accendi una candela o un incenso per purificare l'ambiente. Questo sarà anche un piccolo rituale che ti aiuterà a prepararti meglio allo spazio meditativo. Tieni davanti a te qualcosa che ti ricordi il Divino, come la foto del tuo Guru, di un Maestro, la figura dell'Om, o qualunque cosa vibra in sintonia spirituale con il tuo cuore.

Medita se puoi sempre alla stessa ora almeno una volta al giorno. Il momento migliore è al mattino presto, quando il resto del mondo dorme ancora e le vibrazioni nell'etere sono meno grossolane. Dopo essere andati in bagno, aver fatto una doccia, o almeno lavato il viso e la bocca, bevi un



bicchieri d'acqua e vai direttamente nella tua stanza da meditazione e comincia la tua routine. Non guardare il cellulare, i social o notizie o cose che ti possano portare verso l'esterno. Comincia subito la tua pratica. Decidi intenzionalmente di dedicare quel tempo unicamente al Divino.

Se non puoi al mattino, va bene qualsiasi momento. Se la tua situazione di vita te lo permette, aggiungi una seconda pratica nel pomeriggio o la sera, o quando riesci. Generalmente faccio una meditazione lunga al mattino di circa 90 minuti e una breve di 30/40 minuti la sera. Pratica a stomaco vuoto.

Queste sono indicazioni generali per una pratica ottimale, ma se per qualsiasi motivo non riesci, ricordati che puoi meditare in qualsiasi situazione, ovunque, anche in metropolitana, in un parco, o ovunque tu possa rimanere fermo per alcuni minuti.

Le tecniche meditative

Shambavi mudra

Nel Kriya Yoga questo mudra, o gesto simbolico, è ritenuto di importanza fondamentale, tanto che in tutte le tecniche viene applicato a vari livelli di intensità. In realtà, può essere, e viene utilizzato, anche come tecnica a sé.

In una postura meditativa, mantenere lo sguardo fermo nel punto tra le due sopracciglia, con gli occhi chiusi o socchiusi, all'inizio senza forzare troppo, alzando semplicemente gli occhi, come se si volessero vedere le immagini su uno schermo al cinema, poste leggermente sopra di noi.

Il punto tra le sopracciglia è conosciuto, a seconda delle tradizioni, con nomi diversi: occhio spirituale, terzo occhio, occhio di Siva, occhio di Cristo o cristico, occhio singolo, Kutastha.

Yogananda nei suoi commenti alla Gita ha ripetuto diverse volte che bisogna concentrarsi in questo punto per andare oltre il corpo, i sensi e la mente. Se vedi anche un piccolissimo puntino di luce, concentrati su esso senza perderlo di vista, fin quando col tempo riuscirai a vedere l'occhio spirituale: un cerchio blu scuro tendente al viola, circondato da un alone dorato e con al centro una stella bianco/argentea a 5 punte.

Alla fine della meditazione è importante concentrarsi fermamente nel Kutastha, in uno stato di pura consapevolezza, fino a lasciarsi assorbire dal suo magnetismo.

Yogananda diceva anche che dovremmo mantenere il più possibile l'attenzione al kutastha anche durante la giornata e provare a riportarvela ogniqualvolta ce ne ricordiamo.



Quando un suo discepolo avanzato andava da lui perché aveva qualche problema, gli ricordava di alzare qui le sue vibrazioni e rimanere in Dio e questo è logico, se ragioniamo dal punto di vista energetico. Tutto quello che vogliamo fare nel Kriya Yoga, infatti, è ritirare le nostre energie in dentro e in alto, in modo da trasmutare il prana dei chakra bassi, spiritualizzandolo e offrendolo in alto nell'occhio spirituale.

Pratica: Prova ogni volta che ti ricordi durante la giornata a portare la tua attenzione al kutastha, in particolar modo cerca di ricordartene quando le cose non vanno bene, perché c'è in atto una sfida a livello relazionale, o lavorativo, o semplicemente emozionale e ricordati, allo stesso tempo, che Tu sei Quello.

Hong So mantra, una tecnica fondamentale del Kriya Yoga di Yogananda.

Questa semplice tecnica di meditazione era tenuta in grandissima considerazione da Yogananda che la insegnava, insieme agli esercizi di ricarica energetica e alla contemplazione del suono Om, 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.

Hong So è una dei diversi mantra per praticare quello che viene chiamato Ajapa Japa, ossia ripetizione naturale del mantra. Si dice che il mantra venga ripetuto automaticamente dal nostro Sé ogni volta che l'aria entra ed esce. Il suo significato è Io Sono Lui (Spirito) ed è una vera e propria affermazione di ciò che siamo, della nostra vera natura in quanto esseri spirituali.

Varianti più conosciute di questo mantra sono So Ham e Ham Sa. Da notare che Hamsa è il vocabolo sanscrito per indicare il cigno e si dice che questo animale sia un potente simbolo spirituale, in quanto, come il loto, può entrare nel fango senza che le sue piume siano sporcate, a simboleggiare il saggio che, pur vivendo nel mondo di maya, non ne è toccato.

A mio parere Yogananda ha scelto questo mantra poco usato e in questa modalità, cioè Hong_inspiro; So_espiro, contraria rispetto al solito, anche se possibile, proprio per dare un impronta unica, in modo che chiunque mediti con questo mantra entri in sintonia con la Sua Anima.



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 senti. 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.

Se senti tensioni nel sistema, inspira e contrai con forza tutto il corpo e, trattenendo il respiro, mantieni la contrazione massimale per 5 secondi circa, quindi rilassa espirando e ripeti il processo 3/5 volte, assaporando poi lo stato di rilassamento ottenuto.

Fai, quindi, qualche ciclo di respirazioni complete triangolari a narici alternate (nadi shodana pranayama, descritto sopra), cominciando inspirando dalla narice sinistra, trattieni a polmoni pieni ed espira dalla destra. Quindi, inspira destra, trattieni ed espira sinistra, eguagliando i tempi di inspiro, trattenimento ed espiro (es: inspiro 10 sec, trattengo 10, espiro 10 secondi). Questo pranayama ti permette di calmare il respiro, ossigenare il sistema eliminando al contempo l'ossido di carbonio e di calmare la mente.

Fai sei/dodici cicli di pranayama e, 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 rivolti 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 ed 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, quando senti che sei in uno stato di interiorizzazione pura, 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 assorbire dall'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 tutto il tempo che riesci.

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 alta 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; cerca semplicemente di osservarla e di disidentificarti da essa e dai suoi movimenti.

La cosa più importante è coltivare 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 di te come punto di coscienza che osserva e rimane imperturbato e immutabile, del Sé.

Yogananda ha detto che la meditazione è focalizzarsi su Dio o uno dei suoi aspetti. In questa tecnica ci concentriamo sul significato profondo del mantra (Io Sono Spirito), che ci indica l'aspetto Divino sul quale focalizzarci, ossia il nostro Sé o anima immortale e particella individualizzata dello Spirito. Nei momenti in cui cessa il respiro, diveniamo anche consapevoli degli altri aspetti di Dio che emergono in quel silenzio: Pace, Stillness, Gioia pura.

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, rimanendo in uno stato di silenzio consapevole. Yogananda diceva di riservare a questa parte finale di silenzio e assorbimento in Dio e nelle sue qualità almeno un terzo della pratica. Se mediti 30 minuti quindi, almeno 10 vanno a questa parte finale; è qui, infatti, che si sviluppano l'intuizione e la vera conoscenza.

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 vada 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 immobile per tanto tempo.

Hong So nella spina dorsale

Dopo qualche tempo di pratica regolare, si può aggiungere questa variante che il Maestro chiamava Baby kriya o Short Kriya.

Pratica Hong So come spiegato prima, osservando il respiro nelle naricie ripetendo il mantra. Quando la mente si è interiorizzata, comincia a portare la tua consapevolezza alla spina dorsale e immagina il prana che sale da Muladhara al Kutastha con l'inspiro naturale e il suono mentale Hong e poi scende dal Kutastha a Muladhara con l'espriro naturale e il suono So.

Quando l'aria entra il prana sale e ripeti mentalmente Hong, quando l'aria esce, il prana scende lungo la spina astrale e ripeti mentalmente So. Se il respiro si ferma, sii intensamente consapevole, in silenzio, dell'occhio spirituale.

Non controllare il respiro, ma sii un semplice testimone dello stesso e dei movimenti ascendenti e discendenti spinaabbinati a esso e alle pause che accadono.



Hong So nei chakra

Questa pratica è un affinamento della precedente. Si parte come prima, osservando il respiro nella spina dorsale poi, in modo intuitivo dopo qualche minuto si sale di un chakra alla volta, accorciando sempre di più il percorso spinale del prana. Questa la pratica sintetizzata:

- Pratica Hong So come spiegato prima, osservando il respiro nelle naricce ripetendo il mantra. Quando la mente si è interiorizzata, comincia a portare la tua consapevolezza alla spina dorsale e immagina il prana che sale da Muladhara al Kutastha con l'inspiro naturale e il suono mentale Hong e poi scende dal Kutastha a Muladhara con l'espriro naturale e il suono So. Se il respiro si ferma, stai in quella pausa provando a percepire le vibrazioni di Muladhara e ad approfondirne l'esperienza.
- Dopo qualche minuto, ma il tempo qui sarà intuitivamente percepito, fermati con l'esprirazione in Swadhisthana. Immagina il prana che sale da Swadhisthana al Kutastha con l'inspiro naturale e il suono mentale Hong e poi scende dal Kutastha a Swadhisthana con l'espriro naturale e il suono So. Se il respiro si ferma, stai in quella pausa provando a percepire le vibrazioni di Swadhisthana e ad approfondirne l'esperienza.
- Dopo qualche minuto, fermati con l'esprirazione in Manipura. Immagina il prana che sale da Manipura al Kutastha con l'inspiro naturale e il suono mentale Hong e poi scende dal Kutastha a Manipura con l'espriro naturale e il suono So. Se il respiro si ferma, stai in quella pausa provando a percepire le vibrazioni di Manipura e ad approfondirne l'esperienza.
- Dopo qualche minuto, fermati con l'esprirazione in Anahata. Immagina il prana che sale da Anahata al Kutastha con l'inspiro naturale e il suono mentale Hong e poi scende dal Kutastha a Anahata con l'espriro naturale e il suono So. Se il respiro si ferma, stai in quella pausa provando a percepire le vibrazioni di Anahata e ad approfondirne l'esperienza.
- Dopo qualche minuto, fermati con l'esprirazione in Vishudda. Immagina il prana che sale da Vishudda al Kutastha con l'inspiro naturale e il suono mentale Hong e poi scende dal Kutastha a Vishudda con l'espriro naturale e il suono So. Se il respiro si ferma, stai in quella pausa provando a percepire le vibrazioni di Vishudda e ad approfondirne l'esperienza.
- Dopo qualche minuto, fermati con l'esprirazione nel midollo allungato. Immagina il prana che sale dal midollo allungato al Kutastha con l'inspiro naturale e il suono mentale Hong e poi scende dal Kutastha al midollo allungato con l'espriro naturale e il suono So. Se il respiro si ferma, stai in quella pausa provando a percepire le vibrazioni di Ajna e ad approfondirne l'esperienza.
- Quindi porta la tua consapevolezza nel punto tra le sopracciglia e osserva il respiro e il mantra in questo punto, fino a dissolverti in esso.

Finisci questa pratica abbandonando la consapevolezza del respiro e rimanendo nella contemplazione della Luce dell'occhio spirituale e assorto nei suoni interiori dell'Om.

Ascendere i chakra con Om



Questa pratica è, come Hong So nei chakra, preparatoria all'iniziazione al Kriya. Essa non è basata come Hong So sul respiro, ma è una ripetizione libera del mantra Om nei chakra. Se ti senti più a tuo agio seguendo un ritmo definito, potresti anche ripetere Om in sintonia col battito del tuo cuore.

Parti da una posizione con la schiena dritta, lo sguardo è nel punto tra le sopracciglia (Shambavi Mudra) e rimane qui per tutto il tempo della pratica.

Segui la spina dorsale e scendi nell'area del coccige.

Con profonda concentrazione ripeti Om in muladhara.

Sali in Swadhisthana e ripeti Om qui.

Sali in Manipura e ripeti Om qui.

Sali in Anahata e ripeti Om qui.

Sali in Vishuddha e ripeti Om qui.

Sali nel Midollo allungato e ripeti volte qui.

Sali in Ajna, nel punto tra le sopracciglia e ripeti Om qui.

Ora ripeti lo stesso procedimento scendendo un chakra alla volta, ripetendo Om in ognuno, fino a tornare in Muladhara.

Quindi ripeti ancora l'ascensione fino a portarti di nuovo nel Kutastha, nel punto tra le sopracciglia. Questo è il ciclo minimo, puoi decidere, a seconda del tempo che hai, se fermarti qui o continuare. Non ci sono limiti o restrizioni a questa pratica.

Nell'ultima ascensione, fermati nel Kutastha e rimani nell'assorbimento dell'occhio spirituale e nei suoni interiori, continuando a ripetere il mantra Om mentalmente.

Se in qualsiasi momento la mente vaga, riportala indietro, appena te ne accorgi, al mantra e al chakra. Eventualmente, quando l'attenzione è profondamente calma e interiorizzata, il mantra svanisce e rimane solo la pura presenza.

Isvara Pranidhana e il mantra OM

Nei suoi sutra Patanjali ci dice che Isvara Pranidhana è il modo migliore per rimuovere gli ostacoli sulla via della chiarezza e della realizzazione del Sé. Potremmo tradurlo come abbandono, resa devozionale a Isvara (Dio) e specificamente abbandono del senso errato del sé separato e



dell'esistenza individuale come via diretta per ristabilire la propria consapevolezza nella completezza.

Il concetto di Isvara Pranidhana nasce dall'idea dell'esistenza di un essere superiore a noi, a cui ci abbandoniamo e a cui dedichiamo i frutti dei nostri sforzi. In questo stato, diventiamo strumenti di Dio e ogni pensiero, parola, azione vengono compiuti solo per fare la Sua volontà e compiacere Lui.

Isvara è considerato quell'aspetto dell'Assoluto che regola e sostiene l'Universo, ma anche quell'aspetto del Divino che sentiamo più vicino a noi. Per un cristiano sarà Gesù, per un induista Shiva, Krishna o Kali, per un trascendentale quella presenza intelligente che pervade e regola ogni cosa.

Patanjali ci dice che Isvara è un Visèsa (speciale, straordinario) Purusha (Spirito) e che, a differenza degli altri Purusha, non è soggetto all'influenza di avidya e del karma.

Possiede la facoltà dell'onniscienza che lo yoga chiama *sarvajna* (*sarva*=tutto, *jna*=conoscere).

Trascendendo il tempo, è il Guru degli antichi maestri. La sua conoscenza è innata in ogni anima, è illimitata e può essere attivata attraverso la giusta pratica, il distacco e il giusto vivere. Per questa ragione si afferma che Dio è il vero Guru. I concetti filosofici e le pratiche spirituali possono essere imparate da altri, ma la conoscenza liberante è già dentro di noi, e può arrivare solo dal Sé.

L'abbandono cosciente del sé avviene più facilmente aspirando a essere coscienti "in Dio" piuttosto che di essere uniti "a Dio". Pensare che Dio sia separato da noi è un ostacolo importante sulla via della liberazione.

Patanjali non dà una descrizione di Isvara, ci dice solo che per metterci in rapporto con lui dobbiamo utilizzare il Pranava (La più alta glorificazione), ossia il mantra AUM (Om), meditando su Esso e contemplandone il significato, lasciandoci assorbire nella Sua vibrazione.

AUM è il mantra più puro e elevato che si possa recitare, è la prima emanazione dell'Assoluto al di là del campo di Pura Coscienza. Quando i guna rompono il loro equilibrio è la vibrazione AUM che permette poi alla creazione di avvenire; potremmo chiamarlo, quindi, l'ingrediente di base della creazione. Esso è la prova evidente di Dio, così come il calore è la prova evidente del fuoco, e può essere udito distintamente nella meditazione profonda. AUM è un simbolo trascendentale al di là di tutte le tradizioni e può essere recitato da chiunque a prescindere dalla fede o non fede di appartenenza.

AUM cela al suo interno molti significati nascosti e importanti sui quali si può riflettere. Esso è composto da tre lettere più un punto posto sulla M: la A è la prima lettera dell'alfabeto sanscrito e viene pronunciata aprendo la bocca e rappresenta la creazione. La U viene prodotta socchiudendo le labbra, e simboleggia la durata della creazione che deve rinnovarsi continuamente. La M, che è



l'ultima lettera dell'alfabeto sanscrito, viene pronunciata unendo le labbrae rappresenta la fine e la dissoluzione. Alla fine, il suono diventa nasale indicando il punto finale, indicando ciò che non può finire ed è eterno. Il passaggio da A alla M attraverso la U rappresenta tutto ciò che è esprimibile in suoni o parole, e con il suono nasale che continua dopo la M, anche ciò che non si può esprimere.

AUM rappresenta, quindi, la triade indù e i tre aspetti fondamentali della Natura: Brahma, la creazione; Visnu, il mantenimento; Shiva, la dissoluzione. Il punto finale indica anche il Brahman, che è oltre tutte le qualità ed è infinito.

AUM rappresenta i tre stati di coscienza, la veglia (jagrata Avastha), il sogno (Svapna Avashta), e il sonno senza sogni (Susupta Avashta), ma anche il quarto stato (Turiya Avashta) o supercoscienza (Samadhi).

AUM simboleggia anche i tre guna: sattva, rajas e tamas, ma anche lo stato di gunatita o guna rahitam, e cioè di colui che è libero per sempre dall'influenza delle qualità della natura.

Patanjali dice che non basta ripetere l'AUM, ma occorre recitarlo con devozione, riflettendo sul suo significato, comprendendone la sua vera natura, ascoltandolo attentamente, immergendosi in e identificandosi con esso.

Se consideriamo che il suono è vibrazione, energia e che, oltre a dare e purificare, viene impregnato dalle vibrazioni di chi lo recita, allora possiamo capire la potenza di questo mantra che è stato recitato per millenni dai più grandi santi, liberandoli, ma anche accumulando le loro vibrazioni. Meditando in AUM si fa l'esperienza della coscienza cosmica e si viene liberati da tutti gli ostacoli, comprese le malattie fisiche e mentali.

Si può meditare su OM ripetendolo ad alta voce per un periodo iniziale e poi man mano ripetendolo mentalmente e alla fine lasciandosi assorbire nell'ascolto del suono interiore.

La meditazione su Om crea delle vibrazioni potentissime che elevano la coscienza armonizzandola con quella di Dio. L'intero essere viene nutrito, purificato e guarito.

Questo è il mantra più importante nella tradizione del Kriya Yoga. Yogananda diceva ai suoi discepoli: "Se siete in Om sarete protetti e niente potrà colpirvi". Quando i suoi discepoli gli chiedevano un mantra con il quale fare japa durante la giornata per avere la mente assorta in Dio tutto il tempo, egli consigliava di ripetere Om Guru, spiegando che in questo modo si chiedeva al Guru di intercedere per aiutare il discepolo a sintonizzarsi con la vibrazione di Dio (OM).

Meditare su Om è la via diretta per arrivare a Dio, non c'è niente in questo universo di più puro e più vicino al piano Divino.

Ci sono diversi modi per recitare Om e meditare su Esso.



La tecnica più grossolana è quella di ripetere il mantra ad alta voce: si inspira profondamente e durante l'espiazione lenta e prolungata, si ripete Oooooooooommm fino a svuotare completamente i polmoni, concentrandosi sul suono e sulle vibrazioni prodotte dallo stesso. Dopo alcuni minuti si smette la ripetizione verbale del mantra e lo si ripete mentalmente fino ad assorbirsi in Esso.

La tecnica dell'ascolto del suono interiore

Nel Kriya Yoga così come insegnato da Yogananda, dopo aver praticato Hong So ed eventualmente il Kriya pranayama per qualche tempo, ci si lascia assorbire in Om ascoltando i suoni all'interno della testa, all'inizio preferibilmente nell'area intorno all'orecchio interno destro, ci si concentra su di essi e man mano sul suono che è più forte rispetto agli altri. Contemporaneamente si ripete mentalmente il mantra Om e si osserva il punto tra le due sopracciglia. Se il suono interno cambia, si sposta l'attenzione su di esso e comunque sempre sul suono più forte. Col tempo il suono si espande in tutta la testa ed eventualmente in tutto il corpo. Anche qui, se la mente vaga bisogna riportarla indietro al suono e all'occhio spirituale.

Cercare inoltre di "sentire" il significato di Om, e di essere uno con Esso, infiniti, eterni, immortali, sentendolo vibrare in ogni cellula del nostro essere, espandendo la coscienza all'infinito, fino a fondersi completamente in Esso ed eventualmente arrivare allo stato di Om samadhi (totale assorbimento e unione in Om).

Come spiegato sopra, si può inserire questa pratica direttamente dopo Hong So, quando la mente è già interiorizzata, o si può eseguire come pratica completa in sé.

Essa è una delle pratiche meditative più alte e dirette per arrivare alla comunione col Divino.

Chiudere quindi la meditazione includendo in Om ogni essere del pianeta e dell'universo, sentendo la completezza in tutto.

Alla fine della meditazione si può utilizzare Om per guarire una o più persone, un progetto o una situazione, includendole nella vibrazione santa e sentendo che la guarigione è avvenuta con la grazia di dio e secondo la Sua volontà.

Om può essere utilizzato come japa durante la giornata in ogni momento in cui ce ne ricordiamo. In questo modo manteniamo un contatto costante con la Sua vibrazione e attiviamo un processo di trasmutazione alchemica del nostro intero essere. Di particolare importanza può essere ripeterlo prima di dormire, in modo da portare con noi anche nel sonno la sua vibrazione. Arriveremo al punto in cui al risveglio scopriremo che Om sta ancora andando e sarà il primo suono che si affaccerà alla nostra mente cosciente.

Lo stato di Parvatha



“Coloro che avendo conosciuto tutto tramite il Kriya, dimorano costantemente nel lo stato di Parvastha, sono i veri Brahmini”. *Lahiri Mahasaya*

“God is stillness”. *Paramhansa Yogananda*

Quando il lago della mente si è calmato attraverso le tecniche e le sue acque sono placide e chiare, quello è il momento in cui devi lasciare andare tutte le tecniche e in cui semplicemente rimani nello stato di pura consapevolezza del Sé, come pura presenza, come testimone sullo sfondo di quello che è. Le pratiche basate su un oggetto non sono più necessarie e tutto ciò di cui c'è bisogno è essere consapevoli della propria soggettività. Questo è lo stato di meditazione pura, in cui si è coscienti di essere coscienti, dove non c'è più mantra da ripetere, respiro da osservare, obiettivi da raggiungere, ma si riposa in uno stato di stillness perfetto.

“Una regola fondamentale è: nella tranquillità non fare nessun Kriya. Non disturbare la tranquillità facendo altri Kriya”. *Lahiri Mahasaya*

Lahiri Mahasaya ha ripetuto tantissime volte che la chiave del successo nel Kriya è rimanere nel pacifico stato del parvastha, o equilibrio post-pratica.

Questo è uno stato che non è semplicissimo da raggiungere, ma che dobbiamo imparare a riconoscere e rappresenta la meta finale di tutte le pratiche e tecniche del Kriya Yoga. In questo stato l'ego dissolve nella pace e nello spazio puro del cuore e si riposa semplicemente nella consapevolezza del Sé.

LahiriMahasaya, Yogananda, Davis e tutti Maestri del Kriya raccomandano sempre di rimanere, dopo aver praticato le tecniche, nello stato di calma immobilità, o parvastha. Yogananda raccomandava sempre di rimanere, per almeno un quarto della meditazione, nello stato di interiorizzazione nell'ascolto silenzioso dei suoni interni, nella calma contemplazione silenziosa della Luce nell'occhio spirituale, o nella consapevolezza silenziosa di uno degli altri aspetti del Divino, ossia Pace, Amore, Estasi gioiosa, Saggezza intuitiva o Onniscienza, Onnipotenza, Onnipresenza.

Bhakti Parvastha

Yogananda diceva anche, se si hanno una disposizione e un temperamento devozionale, di praticare la bhakti, non solo prima e durante le tecniche, offrendole al Divino come uno Yajna, o offerta rituale, ma anche alla fine delle stesse.

Dopo aver praticato le tecniche, conversa mentalmente col Divino, nella forma che senti di più nel tuo cuore, che sia la Madre Divina, Krishna, Gesù, il Maestro. Chiedigli continuamente “Rivelati”, o ripeti “Io sono Tuo” oppure “Ti amo mio Signore” o qualsiasi frase o parola esca spontaneamente dal tuo cuore, fino a sentire la risposta o la presenza del Divino nel cuore.



Qui non ci sono regole, solo seguire l'inclinazione naturale del cuore, in una resa totale e incondizionata, innocente, quasi infantile al divino.

Benefici della pratica meditativa

Il fine principale della pratica meditativa è la realizzazione del Sé e di Dio, ovvero avere consapevolezza cosciente di noi stessi come esseri spirituali.

Per meditare in modo efficace bisogna essere **rilassati**, per permettere il manifestarsi naturale di correzioni costruttive di stati mentali e di coscienza, e al contempo **vigili, attenti al processo**. Una partecipazione parzialmente cosciente o passiva alla pratica, non produrrà risultati soddisfacenti.

Al tempo stesso bisogna evitare, durante la pratica, qualsiasi tendenza **ad** esercitare uno sforzo per raggiungere qualcosa. Questo abbandono è necessario per poter percepire e sperimentare stati più raffinati di consapevolezza.

I risultati della meditazione saranno maggiori se abbinati a uno stile di vita equilibrato, cosciente e intenzionale, dando importanza a tutte le componenti del Kriya Yoga, e in particolare a Yama e Niyama. Se la mente è turbata non è possibile arrivare alla supercoscienza.

I principali effetti indotti da una pratica meditativa corretta e continuativa sono:

- **Un profondo riposo cosciente e un senso di rinnovamento**

La meditazione non sostituisce il sonno, ma una o due sessioni al giorno permettono di sperimentare uno stato di calma emozionale e di pace profondo che permane per diverse ore anche dopo la pratica, donando equilibrio alla mente e al sistema nervoso.

- **Riduzione dello stress e dei suoi effetti debilitanti**

Grazie al profondo rilassamento, ai cambiamenti fisiologici e psicologici indotti dalla pratica meditativa, e al ridursi dello stress, ansia mentale e tensioni psicofisiche vengono ridotte, e col tempo, spariscono. Un esame della quantità di lattato nel sangue, prima e dopo la meditazione, ne rivela una riduzione dei livelli, che di solito sono più elevati nello stato psicofisico ordinario relazionato al tipo combattivo o scappa.

- **Rafforzamento del sistema immunitario**

Le funzioni fisiologiche divengono più equilibrate ed efficienti, aumenta la resistenza alle malattie e si è più sani in generale.

- **Rallentamento dei processi di invecchiamento biologico.**



Coloro che meditano da lungo tempo sono mentalmente e fisicamente più giovani di quanto la loro effettiva età anagrafica possa indicare.

- ***L'energia vitale fluisce in modo più equilibrato.***

Questo permette uno stato di benessere olistico che si riflette in ogni aspetto dell'individuo.

- ***Miglioramento delle facoltà e dei poteri intellettuali.***

La capacità di concentrarsi e pensare chiaramente migliora, la creatività è stimolata, e l'intuizione si risveglia, permettendoci di conoscere direttamente e di sperimentare un senso vivo di infallibile guida interiore.

- ***Si crea uno spazio, un distacco tra noi e le cose che accadono.***

Il pensiero diventa più ordinato e razionale, questo permette di riuscire a rispondere in modo appropriato alle situazioni e a non lasciarsi coinvolgere emotivamente dalle stesse.

- ***Innata conoscenza del Sé, e delle realtà più elevate.***

Queste col tempo emergeranno senza sforzo durante e dopo la pratica meditativa. Ciò porterà ad essere motivati a vivere come un essere spirituale, piuttosto che come un confuso ricercatore della Verità speranzoso di trovare uno scopo indefinito più alto che sembri essere di valore.

In ogni momento, sia che tu stia meditando, o sia coinvolto nelle faccende e nelle relazioni personali di tutti i giorni, sii consapevole di essere una creatura spirituale immortale, relazionata provvisoriamente alla condizione umana. Agisci al meglio delle tue possibilità, senza ricercare i frutti delle azioni, come un canale del Divino.

Esempio di routine

Pratica di 45 o più minuti

Nadi sodhana pranayama 10 minuti

Hong So classico e varianti

Om nei chakra

Assorbimento nel suono interiore (Om) e Parvastha

30 minuti

Nadi Sodhana 5 minuti

Hong So



Assorbimento nel suono interiore (Om)