

Quintessenza di insegnamenti preliminari antecedente l'iniziazione Kriya Yoga.

**Quello che il Kriya Yoga non è:**

Non è un programma di cura della forma fisica; Non è un programma di auto-ipnosi; non un catena commerciale di pratiche di guarigione; Non un gioco di prestigio tantrico, Mantrico o Yantrico; Non il lavaggio del cervello di un astuto e calcolato sistema di credenze, fantastico e fanatico; non una ricerca di sedazione, di sicurezza e conforto attraverso storie, ipotesi e ricerca miracolistica. Non sono garanzie morali né stupidi sermoni; non altisonanti frasi né occupazioni sante o paradossi; non la conoscenza filosofica, non tecniche psicologiche; non un credo, né una setta o un culto, nessuna pretesa né postulato di alcun genere; non auto-adorazione, auto-espansione, auto-promozione sotto la maschera della realizzazione del Sé. Non incoraggia il risorgere di riflessi condizionati provenienti da educazione e imprese; non il fuggire da relazioni e responsabilità; non costumi speciali né acconciature né titoli; non è la violenza, non cattiveria, non dipendenza, non attaccamento, non è un insieme di bugie pie o belle. Non è ambizione, non paura, non invidia, non dipendenza in varie forme; non è corruzione psicologica o ricatto di astrologi, indovini e sensitivi.

**Che cos'è il Kriya Yoga:**

È l'essere in imperturbabilità e sobrietà senza il pensare continuo che indica una coscienza ottusa. In questa vita dello yoga, il pensiero appare in discontinuità, come e quando richiesto, in risposta adeguata allo stimolo o alla sfida e continua a tornare al silenzio (non-pensiero) di volta in volta.

La vita, con il suo istinto di sopravvivenza e la sua intelligenza creativa (intelletto non limitato), guida il corpo, che non è più dunque sotto la dominazione e pre-occupazione della coscienza separativa (mente ed ego). Il corpo è quindi disposto per la decenza e il decoro di una sagace coscienza libera dagli opposti vasta come il cielo, e non disponibile per la distorta, illusa e deprimente ristretta coscienza dell'IO. Vivere allora è semplice e austero, pieno di carità e di compassione, basato sulla percezione sensoriale e non sulla sensualità; basato sul solo bisogno, non su bramosie e gratificazioni.

La vita quindi viene regolata dai kriya del frenulo, attraverso la neutralizzazione di inalazione da parte dell'espiazione, tramite vibrazioni del suono cosmico sull'ombelico e negando la sessualità, senza interferire con l'energia sessuale.

Evacuando le inibizioni e ossessioni, stress e le soppressioni dal corpo attraverso processi e pratiche quasi senza sforzo. Porre fine a dipendenze e conflitti, è poi naturale. La meditazione avviene quindi senza il mediatore malizioso (mente ed ego). Samadhi allora non è andare in coma diabetico o per stanchezza generata, ma essere aperto a una tremenda energia di equanimità, di una profonda saggezza di non celebrazione di colui che agisce, di azioni di pura percezione e non delle attività di divisione derivanti dal condizionamento, conclusioni, congetture e i conflitti di misero "Io".

Nel Samadhi, la vita è un insignificante danza della dissoluzione dell'energia di Shiva, non i disegni ricchi di significato di una mente meschina che dà origine a tutti i tipi di problemi fasulli.

Samadhi è essere in ritiro senza essere solitari, essere soli senza essere in solitudine, essere collegati con la sacralità nonostante la ripetitività della nostra esistenza terrena.

In Swadhyay di kriya yoga, noi non leggiamo le Scritture; piuttosto facciamo un tentativo di leggere il libro dell'IO, il copione dell'ego-sé. Gli esseri umani hanno costruito in se stessi le immagini e gli investimenti psicologici, come un recinto di sicurezza e di conforto, che sono religioso, politico e personale. Questi si manifestano come simboli, idee e sistemi di credenze. L'onere, il legame, il bigottismo e le battaglie generate da queste immagini, per il risorgere dei lavaggi subiti dal nostro cervello, dalle nostre educazioni stupide, dalle nostre imprese, purtroppo prevalgono sul nostro pensiero, sulle relazioni e sulla vita quotidiana.

Le immagini e le impressioni sono le cause alla radice dei nostri problemi poiché promuovono tutti i tipi di divisioni e dissensi, corruzioni e conflitti. Swadhyay e Tapas del Kriya-Yoga, possono portare a una rivoluzione e rivelazione, una fusione e pienezza, un cambiamento alchemico nel corpo e uno stato alterato di coscienza che è totale e santo. L'unicità degli esseri umani non sta in titoli e identificazioni superficiali e separative, ma in completa libertà dalla morsa dei "Guna" cioè la rete psicologica dell'ego-sé. Swadhyay inizia guardando senza simpatie e antipatie, senza direzione e distorsione, senza timore di punizione o speranza di una ricompensa, senza alcun movente di sorta. Swadhyay esamina il nostro rapporto con gli esseri umani, chiedendosi queste domande, indicate di seguito:

1. Siamo co-operatori o semplici concorrenti clandestini?
2. Siamo amici o solo sottili nemici?
3. Siamo colleghi o solo co-nemici?
4. Amiamo o aspiriamo solo alla gratificazione, alla dipendenza, dominazione, attaccamento, sentimento, emozione?

Swadhyay esamina anche il nostro rapporto con le idee, conoscenze, libri, scritture, i principi, le dottrine e tutti i tipi di crimine teocratico. Nello Swadhyay, si esplora anche il nostro rapporto con le tradizioni, la nazionalità, attaccamenti regionali, affinità linguistica, di carattere, proprietà, i beni, le posizioni, gusti particolari, lo stato sociale, la fama, le

caste, colore, credo, razza, setta, culto, guru, sacerdote, maestro e tutto il resto. Inoltre, cerchiamo di capire, direttamente e tramite noi stessi, i contenuti e le componenti della nostra mente; non attraverso psicologi, libri di successo, concetti morti, frasi altisonanti e uomini o donne "santi".

Nello stato naturale che emerge dalle pratiche Kriya, la mente esiste come il miele, non come l'acqua. Miele che, per quanto disturbato, rapidamente torna all'immobilità; considerando che l'acqua va in subbuglio se è disturbata. Noi non resistiamo al pensiero, ma solo rimaniamo disinteressati alla perpetuazione dei pensieri. Nello stato naturale, tutto appare e scompare a ritmo; noi non meditiamo, ma solo non impediamo che ciò accada.

Kriya-Yoga non è lo yoga per ottenere qualcosa, cosa che schiavizza solamente, ma è lo Yoga del rinunciare, che libera e ci riempie di amore. Poi tutta la pace, la protezione e la prosperità sono nostre.

Il Dio delle religioni è il prodotto della mente, ma il Dio del Kriya-Yoga è la poesia della 'non-mente'.

Vivere nelle religioni è trascinarsi con idee e convinzioni, ma vivere in Kriya-Yoga è danzare in intuizione e beatitudine.

Nel Kriya Yoga smettiamo di credere ciò che siamo e iniziamo a scoprire che non siamo niente! Nel Kriya Yoga tutti i desideri arrivano a una fine, anche l'assenza di desideri cessa di essere un oggetto del desiderio! La Teoria indù della reincarnazione è solo tattica per coprire la paura e il desiderio del meschino 'me' per darsi continuità. Nel Kriya Yoga, ci si re-incarna e rinasce ogni mattina. La vita non muore mai, è il corpo-mente materiale che muore. Nel Kriya Yoga, la libertà non è né banale espressione di arbitrarietà, né la mancanza di moderazione; è grande umiltà in quanto vi è la libertà da ignoranza e arroganza, da immagini e influenze. È stoltezza dell'uomo il pensare che, poiché egli può scegliere, è libero. Le Scelte non fanno altro che legare e provocano confusione e caos. Non c'è 'libera volontà', c'è solo libertà dalla 'volontà', che è solo una parola confortevole per 'ego'.

In Swadhyay capiamo che cosa lega e ciò che libera, come segue:

Vincola		Libera
1	Utopia	Comprensione
2	Pensiero	Verità
3	Postulato	Percezione
4	Analisi	Consapevolezza
5	Idea	Intuizione
6	Ossessione	Apertura – capacità di aprirsi
7	Emozione	Vuoto
8	Brama	Amore
9	Intelletto	Intelligenza
10	Ignoranza	Innocenza
11	Sentimentalismo	Senso della proporzione e senno
12	Temperamento audace	Umiltà
13	Preghiera	Meditazione profonda
14	Ricerca	Vedere
15	Egoismo	Altruismo
16	Sensualità	Percezione Sensoriale
17	Sessualità	Energia sessuale
18	Mente	Non Mente (Vita)

Swadhyay rivela anche la natura del Sé concettuale e Io Reale come segue:

Sé concettuale		Sé Reale
1	Frammentazione	Pienezza
2	Corruzione	Compassione
3	Oscurità	Onniscienza
4	Avidità	Dio
5	Mito	Supremo Sacro
6	Conoscenza	Conoscere
7	Nozioni	Nulla
8	Agitazione	Trance
9	Vanità	Veracità
10	Vizio	Virtù
11	Parola	Saggezza
12	Accumulazioni	Ascensione
13	Illusione	Divino
14	Diventare	Essere
15	Speranza	Santità
16	Credenze	Benedizione
17	Esperienza	Esistenza
18	Aspettativa	Vuoto
19	Retorica	Realizzazione
20	Logica	Analogia
21	Maschera (personaggio)	Melodia (canto)
22	Crimine	Verità

Il Kriya-Yoga porta a Sat-Chit-Anand. Viviamo come ospiti in questo mondo. Siamo calmi e in consapevolezza senza preferenze. Evitiamo il piacere per poter essere a disposizione della gioia, la quale non è lo studiato contrario del dolore.

Storicamente, il Kriya-Yoga è molto antico. Se ne trova menzione in negli Yoga-Sutra di Patanjali. Anche la Bhagawad-Gita è considerata essere nella direzione di questo profondo fenomeno. È il viaggio da Duryodhana ad Arjuna e poi a Krishna. Cioè, dalla dissennatezza (stupidità), alla mente e poi alla 'non-mente' (più alta intelligenza). Il capofamiglia del diciannovesimo secolo Saint Lahiri Mahashay (1828 - 1895) lo fa rivivere dopo il suo incontro fortuito e meraviglioso con un misterioso santo himalayano, che lui chiamava Babaji. (È tradizionale in India chiamare gli uomini santi come Babaji e donne sante come Mataji). Gli insegnamenti qui sono fluiti attraverso una discendenza dinastica, come anche diverse linee di discepoli. Uno dei grandi discepoli di Lahiri Mahashay che è ben noto come Paramahansa Yogananda (1893-1952) ha rivelato nel suo famoso libro 'Autobiografia di uno Yogi', un resoconto che descrive Lahiri Mahashay come una forza spirituale stupenda che ha colpito questo pianeta, pur vivendo quasi in incognito e anonimo a Varanasi come un profondo Yogi capofamiglia. Un altro grand-discepolo di Lahiri Mahashay, Paramahansa Hariharananda, scomparso appena due settimane fa, all'età di 96 anni. Shibendu Lahiri nato nel 1939, un pronipote di Lahiri Mahashay e l'attuale insegnante della discendenza dinastica, viaggia in tutto il mondo, su invito dei suoi studenti, senza alcuna organizzazione formale o istituzione. Lahiri Mahashay aveva scoraggiato l'organizzazione in materia spirituale ribadendo che la verità degenera in aringhe morte ed ipocrite quando vengono gestite da sistemi in cui l'ego della gerarchia è sottilmente nutrito. La Discendenza dinastica mantiene solo un tempio privato, senza alcuna gerarchia. Il Kriya-Yoga è stato scoperto dagli indù, ma non è loro monopolio. Appartiene a tutta l'umanità.

*Possa Lahiri Mahashay essere il beniamino dell'umanità  
Jai Satguru*