

KRIYA IOGA, la tècnica

Com a prèvia condició per a aprendre i practicar el Kriya Yoga se m'ha donat aquesta : SENSE CAP ESFORÇ, COM QUI NO FA RES. Sembla estrany, però és així.

Kriya Yoga esta fonamentat en la llei de la gravetat. Perquè caigui a terra un objecte que retinc a la mà, cal només que obri els dits, "la deixi caure".

La meva ment, sovint dispersa, té també un impuls natural de gravetat, de descans, d'interiorització. I aquest fet universal és el que possibilita l'èxit del Kriya Yoga.

Els tres aspectes que he de tenir en compte la fan universal :

- còmodament assegut,
- amb els ulls tancats
- i deixar la ment

COMODAMENT ASSEGUT

Cosa fàcil i natural. Descansar és sempre bona cosa, sobretot quant la feina -i tanta- ens empeny constantment.

Al Japó, la Xina, l'Índia, etc., hom és convidat a seure per a prendre el te, parlar, comprar, negociar... Pel sol fet de seure, es trenca la pressa, anem a fer "una cosa" asseguts. I aquest fet "senzill", amb una saviesa natural, permet que els corrents d'energia que passen pel sistema nerviós, s'estimulin i les vèrtebres descansin.

El còccix, còmode, aguantarà el pes de tota la columna, i provocarà una reacció d'atracció, de gravetat natural. A una postura còmoda, en ioga, en diem assana, i la de còmodament assegut és la reina de les assanes. Alguns poden o podem asseure'ns amb postures singulars però tot hom pot seure còmodament!

ULLS TANCATS

Quan dormim, quan descansem, es tanquen els ulls d'una manera natural. Els ulls són un finestral obert d'estímuls a la nostra psique. Es diu que un 50% de tensions vénen pel sentit de la vista. Alló de "quantes coses veiem en un dia?" i "quantes en mirem?"... espanta. Es fàcil comprovar que només tancant els ulls, provoquem una serenitat o descans mental. Imatges, colors, volums, formes, moviments, etcètera resten fora meu. Pel sol fet de "tancar la porta" a tantíssims estímuls visuals, el còrtex descansa, i fàcilment noto que es suavitzen les faccions de la cara, que el front es distensiona, que tot el meu organisme pren una actitud de relax, és un principi natural d'interiorització.

DEIXAR LA MENT

Aquí rau el nucli de la tècnica. Deixar la ment quan és ella qui m'arrossega a mi! El Mestre m'ha donat una vibració, una paraula no-concepte, i per tant sense significació. En diem "mantra", però que no té res a veure amb els mantres típicament orientals. Ens serveix només el nom de mantra: MAN = ment i TRA = endins. Justament el que hom precisa per a descansar. Fins quan anem a dormir la ment vola en tantes coses! I Ara jo puc deixar el meu pensament descansar amb una vibració o paraula sense significat. Lluny de capficar-me, concentrar-me, o crear noves tensions preocupant la meva ment, li proporciono un massatge refrescant de relax o descans... la ment té tendència al que és millor, al que és agradable, al descans.

És un temps en que dono a la ment unes curtes vacances, uns minuts, perquè després estigui més atenta, viva i fresca en el quefer del treball diari. Que la ment deixi per uns pocs minuts aquesta cadena d'activitat enervant, suposa un desbloqueig, un interioritzar-se per a pourar la pròpia energia personal i creativa.

Cert que noto els moviments que em passen pel cap i pel cos... però els deixo anar tranquil·lament. Ara estic descansant, despatxant tensions i preocupacions! Es trenca la cadena d'activitats externes, per entrar en una altra activitat descansada, interioritzada. Sóc testimoni d'una fina activitat mental natural. El mantra, com a instrument, m'ha ajudat a desbloquejar-me, i tot seguit noto un canvi en tots els moviments fisiològics i anímics: respiració, calor corporal -circulació de la sang- batec del cor, sensibilitat desperta, atenció intel·lectual, etc. En acabar em trobo fresca i nova per a engegar la tasca d'un llarg dia, o el descans d'una ampla nit.

RITME

El moviment natural de HA-THA, DIA-NIT, és com la conclusió de la tècnica del Kriya Yoga. En el possible cal fer aquest descans o desbloqueig uns minuts al mati, abans d'iniciar la tasca del dia, i uns minuts al vespre, abans del descans de la nit. És el que en diem ritme natural, com natural és el ritme del sol i la lluna, dia i nit; les estacions de l'any .. el batec del cor o el ritme de la respiració. El ritme és important en aquesta tècnica de la ciència Ioga. No és quan em sembla o vull jo que surt el sol o canvia la lluna, per exemple. I amb el ritme s'hi inclou el temps. Uns 15 minuts és una bona i suficient mesura. No per allargar-ho més en trauré "més suc". Ni per escurçar-ho fins uns quant segons "ja en tinc prou".

Quan el meu cor i els meus pulmons tenen un ritme natural, eixamplo la meva salut i la meva felicitat, Seria estúpid pensar que per haver de respirar em veig "depenent, esclau, de l'aire"! Tot el contrari. Com més aire pur i net respiro, més lliure sóc.

I com que la vida, essencialment, és moviment evolutiu, és prou evident , que si jo vaig incorporant aquesta tècnica de salut i equilibri, progressivament enriqueixo tot el meu viure i conviure.

Una cosa és escriure o parlar de Kriya Yoga. I una altra cosa -tota una altra cosa- és experimentar i viure que és aquest mitja d'interiorització. Per als que en teniu experiència ja és un fet evident. Per als que no, us invito a viure-la, perquè és viure't més a tu mateix per a poder conviure més amb els altres.

DANDA
Mestra de Ioga
(Publicat al nº 2 de OM YOGA)