

**Kriya Yoga:
Sintesi di un'Esperienza Personale**

Ennio Nimis

Edizione 2017

Illustrazioni di Lorenzo Pentassuglia

CONTENTS

PARTE I: RICERCA DEL KRIYA YOGA ORIGINALE

- 1 Decisione di dedicarmi alla pratica del Pranayama p.3
- 2 Dal Pranayama classico al Kriya Yoga p.22
- 3 Dal Silenzio Mentale allo stato di assenza di respiro p.45
- 4 Ricerca del Kriya originale p.57
- 5 Una decisione nata dalla disperazione p.77

PARTE II: METODOLOGIA E TECNICHE DEL KRIYA YOGA

- 6 Introduzione alla pratica del Kriya Yoga p.92
- 7 Continuazione p.104
- 8 Un modo fantastico di praticare il Kriya Pranayama p.121
- 9 Scuola classica: Thokar e suoi sviluppi p.134
- 10 Scuola Tribhangamurari p.146
- 11 Scuola Omkar p.159
- 12 Alcune procedure e routine Kriya che funzionano davvero p.179

PARTE III: COME EVITARE IL FALLIMENTO SUL SENTIERO SPIRITUALE

- 13 Il valore del Japa – Preghiera p.208
- 14 La Preghiera del cuore p.216
- 15 Importanza dello studio di altri sentieri spirituali p.228
- 16 Il Kriya delle cellule p.249

- App.1 Appunti per coloro che seguono gli insegnamenti di PY p.260
- App.2 Può la pratica del Kriya produrre stati d'animo negativi? p.273
- App.3 Descrizione di alcune tecniche Kriya che ho ritenuto, per varie ragioni, di omettere dalla Seconda parte del libro p.280

GLOSSARIO 290

PARTE I: RICERCA DEL KRIYA YOGA ORIGINALE

CAPITOLO 1

DECISIONE DI DEDICARMI ALLA PRATICA DEL PRANAYAMA

Intuizione del valore del Pranayama

La mia ricerca spirituale cominciò a 15 anni dopo aver acquistato un libro di introduzione allo *Yoga* classico. Non ricordo il titolo di quel primo libro ma ad esso seguirono i libri di B.K.S. di Iyengar, e poi finalmente l'autobiografia di un santo Indiano, dove trovai il termine *Kriya Yoga*. Ma andiamo per ordine...

Durante gli anni delle scuole elementari, a differenza dei miei coetanei, presi in prestito un paio di libri di esoterismo dagli amici dei miei genitori. Il primo libro che lessi dall'inizio alla fine riguardava l'occultismo. Essendo consapevole che esso non era adatto alla mia età, ero orgoglioso comunque di poterlo leggere e capire. Non diedi ascolto ad alcun consiglio di dedicarmi ad altre letture più formative. Sprecai molto tempo in libri di poco conto e in un gran mucchio di riviste esoteriche specializzate dai titoli allettanti concepiti essenzialmente per sbalordire il lettore, dove era impossibile distinguere in anticipo tra finzione e realtà. Venni in contatto con i principali temi del pensiero esoterico occidentale, con brevi escursioni in fenomeni come ipnosi, medianità. Continuai con queste letture fino a 11 anni. Alla fine, sentivo di aver fatto un percorso in un caos indistinto e mi dilettao al pensiero che molti segreti assai preziosi fossero nascosti in altri libri ai quali momentaneamente non mi era stato concesso di arrivare.

Vidi il termine "*Yoga*" per la prima volta in un catalogo di libri esoterici ricevuto per posta da mio padre. Estasiato, inspiegabilmente ammaliato, osservai una persona rappresentata in copertina seduta nella "posizione del loto". Invano cercai di convincere mio padre a procurarmi quel libro.

A quindici anni, quando frequentavo il liceo, la passione esoterica si riaccese quando un amico mi disse di possedere un testo dove erano spiegate varie tecniche di *Pranayama*, aggiungendo: "Questi esercizi ti procurano una trasformazione interiore...".

Rimasi estasiato dalle sue parole. A quali cambiamenti interiori si riferiva? Il mio amico non poteva certo intendere il conseguimento di particolari condizioni di rilassamento e nemmeno concetti vaghi come

quello di integrare la visione orientale dell'esistenza col nostro stile di vita. Doveva riferirsi a qualche intensa esperienza che lasciasse un duraturo segno psicologico. Il *Pranayama* era un qualcosa che dovevo imparare e praticare il più presto possibile. Ma l'amico non si decideva a prestarmi il libro.

Alcuni giorni dopo, un semplice manuale di *Hatha Yoga*, esposto presso l'edicola della stazione ferroviaria, attirò la mia attenzione, lo acquistai senza ulteriore indugio e lo lessi nella sua interezza. Benché fossi convinto di mirare solo al controllo fisico e mentale, la mia ricerca spirituale era a tutti gli effetti incominciata.

Questo libro aveva una lunga introduzione filosofica che non riusciva a stimolare nulla che potesse definirsi spirituale. Non creava in me alcuna partecipazione emotiva, né incarnava elementi che stimolassero la riflessione (Jiva, Prakriti; Purusha...) Sembrava che l'autore mirasse solo a dare autorevolezza al libro. Persino alcuni concetti che in seguito sarebbero divenuti fondamentali per la mia vita come Reincarnazione, *Karma*, *Dharma* e *Maya*, rimanevano vaghi, sepolti nel groviglio dei termini Sanscriti. La spiegazione che veniva data del *Pranayama* era assai banale – in pratica si definiva la "respirazione completa": inspirare dilatando l'addome, poi la parte media, poi la parte superiore del torace, poi, durante una calma espirazione rilassare queste tre parti del corpo in ordine inverso. Quella era chiaramente solo un'introduzione, nulla più.

Ero certo che l'antica arte del *Pranayama* non servisse solo ad allenare i muscoli del torace, a fortificare il diaframma o creare delle condizioni particolari d'ossigenazione di sangue, ma avesse come principale obiettivo quello di agire sull'energia presente nel nostro sistema psicofisico producendo in essa delle evidenti trasformazioni come pacificazione, espansione... Era chiaro altresì che lo stato disarmonico di tale energia fosse direttamente collegato a conflitti e disarmonie nella nostra disposizione d'animo.

Ero deluso dalla scarsità di informazioni sul *Pranayama*. L'autore concludeva dicendo che il *Pranayama* andava appreso da un maestro esperto. Invece di aggiungere una indicazione precisa (il titolo di un libro, il nome di una scuola...), concludeva vagamente affermando che il Maestro lo troveremo automaticamente non appena saremo pronti ad imparare.

Per quanto riguardava le *Asana* (posizione) ne spiegava il significato del nome aggiungendo una breve annotazione sul miglior atteggiamento mentale per praticarla. Era chiaro che queste posizioni non dovevano

essere considerate come un semplice "lavoro di *stretching*"; esse erano un mezzo per fornire uno stimolo complessivo a tutti gli organi interni onde aumentarne la vitalità. Il senso di soddisfazione, percepito alla fine della sessione parlava in favore della loro efficacia.

Cominciai a provare le principali *Asana* in un angolo della palestra della scuola, durante le lezioni di Educazione Fisica. Non ero portato per l'attività sportiva, anche se avevo un buon fisico plasmato da lunghe camminate. Inoltre, il fatto di poter fare qualcosa di significativo senza i rischi inerenti ai comuni sport mi attirava.

Dopo gli esercizi preliminari di riscaldamento, quando l'insegnante mi dava il permesso di lavorare per conto mio, mi dedicavo a muovere i muscoli addominali per mezzo della tecnica *Nauli*. Un giorno l'insegnante, che erroneamente ero convinto avesse una considerazione di me pari a zero, con mio grande stupore, si avvicinò, e volle sapere il segreto per riuscire a muovere tali muscoli addominali in un modo così curioso. Cercai di spiegargli quanto fosse semplice, a patto che si abbia la costanza di lavorare quotidianamente per un paio di settimane.

Esercizio per porre a riposo la mente

In quel modesto libretto c'era un capitolo intero dedicato alla "Posizione del cadavere" (*Savasana*), da praticarsi come ultima durante la seduta quotidiana di *Asana*. L'istruzione era strutturata con gran cura e l'autore non perdeva di vista il suo obiettivo con inutili abbellimenti filosofici. Spiegava che lo scopo dell'esercizio era quello di porre a riposo le facoltà pensanti onde ricaricare di fresca energia il nostro sistema psico-fisico. Fui attratto dalla promessa, indubbiamente esagerata, che, fermando tutte le funzioni mentali – senza cadere nello stato di sonno – e rimanendo per un certo tempo in uno stato di pura consapevolezza, si poteva ottenere in un'ora il riposo mentale equivalente a cinque ore di sonno. Mi spiace non avere più quel libro, ma descriverò questo esercizio basandomi su quanto riesco a ricordare:

"Distenditi nella posizione supina, le braccia poste lungo i lati del corpo e una benda per coprire gli occhi. Dopo due o tre minuti di quiete, ripeti mentalmente – "Sono rilassato, sono calmo, non penso a niente." Quindi, per entrare nello stato di *vuoto mentale*, visualizza i tuoi pensieri, inclusi quelli con qualità astratte, e spingili via uno alla volta, come se una mano interna li trasportasse dolcemente dal centro dello schermo mentale verso la periferia. Tutti i pensieri, senza eccezioni, devono essere messi da parte; anche lo stesso pensiero di star praticando una tecnica. Non ti devi mai innervosire quando sopraggiungono nuovi pensieri. Visualizzali come oggetti e spostali in parte. In tal modo impedirai che altri pensieri si

sviluppi, a loro volta.

Dopo aver spinto via ciascun pensiero, riporta sempre la consapevolezza nel punto tra le sopracciglia (*Kutastha*) che sembra un piccolo lago di pace e impara a riposare in tale luogo. L'abilità di allontanare continuamente ogni pensiero che bussa alla porta della tua attenzione diventerà quasi automatica.

Quando, in certe occasioni – come il praticare subito dopo un forte disturbo emotivo – ti accorgi che il meccanismo non funziona, trasforma la tua concentrazione in un piccolo *ago* che tocca continuamente la zona tra le sopracciglia – solo toccare, senza preoccuparti di allontanare i pensieri. Ad un certo punto ti accorgerai che non c'è più sforzo e qualsiasi emozione irrequieta si placcherà. I semi dei nuovi pensieri che si manifestano come indefinite immagini vibranti alla periferia della consapevolezza non riusciranno a disturbare il riposo mentale. Seguendo uno o l'altro dei due metodi, l'esercizio funziona perfettamente e dopo 40 minuti ti alzi riposato e ricaricato di nuova, fresca energia."

Nella mia esperienza, invece dei 40 minuti promessi dal libro, lo stato finale di riposo non durò mai più di 20 minuti e l'esercizio complessivo non più di 25-30 minuti. La tecnica termina sempre in un modo particolare: lo stato di profonda calma viene interrotto dal pensiero che l'esercizio vero e proprio dove ancora incominciare; al che il corpo reagiva con un sussulto e il cuore cominciava a battere veloce. Dopo pochi secondi sopraggiunge la certezza che l'esercizio è invece stato portato a termine, perfettamente.

Differenza tra mente e consapevolezza

Grazie a questa tecnica, che divenne un'abitudine quotidiana, compresi una volta per tutte la differenza tra "mente" e "consapevolezza".

Quando il processo mentale viene placato e diventa perfetto silenzio, allora sorge uno stato di perfetta consapevolezza senza alcun contenuto. Come un punto luminoso che si duplica un numero illimitato di volte, esso rimane immutato per alcuni minuti. Tu senti di esistere e che la tua esistenza è indistruttibile – questo avviene senza formulare alcun pensiero. Hai l'esperienza certa che i pensieri sono una realtà effimera, e che invece di rivelare la verità ultima, la offuscano. Penso che la deduzione Cartesiana: "Penso dunque sono" sia insostenibile. Sarebbe più corretto affermare: "Solo nell'abilità di ottenere il silenzio dei pensieri, sta la prova e l'intima certezza di esistere."

La contemplazione della Bellezza nella Natura era la mia religione

Oltre alla dimensione delle pratiche orientali esoteriche di meditazione, provavo anche amore per le poesie e la letteratura accompagnata dall'abitudine di cercare quotidianamente la contemplazione della Bellezza nella Natura. Quando avevo 9 anni, presi in prestito un libro di poesie dalla biblioteca della mia scuola e cominciai a copiare in un quadernetto diverse brevi poesie che parlavano della natura, della vita nei campi. Leggendole frequentemente, ben presto le imparai a memoria. Richiamandole in mente mentre contemplavo il paesaggio collinare che circondava il paese in cui abitavo, riuscivo a intensificare le mie emozioni.

Tale evento era ricercato ogni giorno e vissuto con la sacralità di una esperienza religiosa. Invece la scoperta del dolore di cui è pervasa la vita (includendo non solo il regno animale ma anche quello vegetale) generò una ribellione al concetto di Dio come "Infinita bontà." Non ebbi mai paura di esprimere la mia protesta. Notando quante illusioni erano propagate da religioni e sette, provavo pena per coloro che, nell'abisso della tragedia non erano capaci di dar voce alla loro ribellione, anzi continuavano a pregare il Divino (visualizzato come un essere soprannaturale, onnipotente) non con uno spirito di devozione e sincero abbandono ma solo per paura di mali ancora peggiori.

Gli anni del liceo stavano volgendo alla fine quando sviluppai una passione per la musica classica e Beethoven divenne il mio idolo. A dispetto della tragedia della sordità che lo colpì nel pieno della stagione creativa, reagì nel modo più dignitoso e portò avanti la creazione delle opere che sentiva già presenti nel suo cuore. Il Testamento di Heiligenstadt, dove egli rivela le sue condizioni di salute e afferma con pacifica totale determinazione la sua scelta, ne fece ai miei occhi un eroe e un santo.

Egli scrisse ad un amico: "Non possiedo un solo amico; devo vivere solo. Ma so che Dio è più vicino a me che ad altri artisti; mi avvicino a Lui senza paura; l'ho sempre conosciuto e compreso e non temo per la mia musica – nessun destino avverso la può toccare. Chi la comprende sarà liberato da essa da tutte le miserie che gli altri si trascinano dietro." Come potevano queste parole non toccarmi? Egli trasse dalle profondità del suo essere una musica incomparabile che offrì all'umanità. Il trionfo di questa fragile creatura umana su una sorte stupida e insensata ebbe un tremendo impatto su di me. Il rito quotidiano di ritirarmi nella mia stanza per ascoltare quella musica rafforzò la mia consacrazione all'Ideale.

Ogni giorno per tutto il periodo di 3 mesi alla fine del liceo, quando vissi una storia sentimentale la cui realizzazione pareva impossibile, ascoltavo ogni giorno la *Missa Solemnis* di Beethoven. Più la mia emotività imprudente mi spingeva a fare dei passi che si rivelarono distruttivi per la mia relazione sentimentale e più il mio cuore disperato trovava rifugio nell'ascolto di tale capolavoro. Durante le passeggiate in campagna, sedendo su un'altura contemplando un lontano paesaggio che si beava del tiepido caldo delle sere d'estate, quella musica riprendeva a suonare dalle regioni della mia memoria. Quello che il mio cuore bramava stava davanti a me, perfetto e non toccato da paure e sensi di colpa. Quella fu la mia prima esperienza spirituale.

Studi Universitari

All'Università scelsi Matematica. Frequentando i primi corsi, compresi che un felice capitolo della mia vita era concluso e non ci sarebbe stato tempo per distrazioni come il godermi i capolavori della letteratura classica. Tutta l'attenzione era focalizzata sul trovare un efficace metodo di studio e modo per evitare di sprecare le mie energie. Questo significava anche pensare in un modo disciplinato sia durante lo studio che durante i momenti liberi. Per questo scopo decisi di usare la dinamica della tecnica illustrata prima del porre a riposo la mente. Una cattiva abitudine da combattere era la tendenza a fantasticare e saltare da un frammento di ricordo ad un altro onde estrarre momenti di piacere. Mi ero creato la ferma convinzione che quando il pensiero diventa un vizio incontrollabile – per molte persone esso costituisce una vera e propria dipendenza – esso non costituisce solo uno spreco di energia ma è la causa principale di molti fallimenti nella nostra vita. Il turbinio del processo del pensiero, accompagnato da alternanti stati d'animo e forti emozioni, crea talvolta delle paure irragionevoli che ostacolano quell'azione decisiva che la vita richiede. A volte invece nutre una ottimistica immaginazione che sfortunatamente spinge la persona a sciagurate imprese. Mi convinsi che un pensiero disciplinato era la cosa più preziosa che potessi sviluppare, la quale avrebbe aperto le porte verso fruttuosi raggiungimenti. La decisione mi riempì di un entusiasmo.

Ma dopo aver respirato per alcune ore una limpida, scintillante, celestiale pace mentale, incontrai una significativa resistenza. Nello specchio della mia introspezione vidi come altre abitudini andavano a sprecare la mia energia mentale. Una di queste, avvolta e resa dignitosa in modo inattaccabile dall'idea della socializzazione, era quella di lasciarmi andare a logoranti discussioni con gli amici. Di punto in bianco cambiai atteggiamento nei loro confronti. Di sicuro, il mio non fu un sacrificio

particolarmente difficile – il loro non era il mio mondo.

Un giorno mentre facevo due passi nel pomeriggio, li vidi da lontano seduti pigramente a parlare nel solito bar. Provai un tuffo al cuore. Erano i miei amici e gli volevo bene, eppure a vederli insieme, mi parvero come polli recintati in uno spazio ristretto. Impietosamente, supposi che fossero totalmente governati dai loro istinti: mangiare, riprodursi, lasciarsi andare durante le feste. Qualunque tragedia fosse successa al loro compagno, non li riguardava, essi avrebbero continuato a sorseggiare il piacere quotidiano di perder tempo fin quando la disgrazia non sarebbe toccata a loro. Fu un'esperienza amara, angosciosa.

In quel momento ripresi la mia risoluzione di concentrarmi sui miei studi e il fatto di superare gli esami divenne il mio unico obiettivo. Quel periodo era per me come scendere in una notte gelida; sapevo che per poter forgiare il mio futuro dovevo accettare quel pesante sacrificio. Per vedere l'alba di un giorno di pura gioia, avrei dovuto sopportare momentaneamente una oscura vacuità: avrei dovuto assaporarla senza un lamento, resistendo alla tentazione di accendere luci inutili quale momentaneo conforto.

Ispirazione da Beethoven e da Mahler

L'episodio mi fece entrare in uno stato malinconico. Una frase di Beethoven tolta dal suo testamento di Heiligenstadt mi venne in mente come un'invocazione a ritrovare la luminosa dimensione dove avevo vissuto durante gli anni del liceo:

O Provvidenza, fa che appaia per me almeno *un giorno di pura gioia*. Da tanto tempo ormai l'intimo eco della vera gioia mi è estraneo. Quando, oh quando, Dio Onnipotente, la vedrò ancora risplendere nel tempio della natura e degli uomini? Mai? No – Oh, questo sarebbe troppo crudele!

Un evento rischiarò la mia vita: un amico mi fece conoscere la seconda Sinfonia di Mahler "*Resurrezione*" e mi invitò ad una rappresentazione di tale opera. Lessi il foglio di presentazione del concerto. Ciascuna parte della sinfonia aveva un senso preciso che Mahler stesso aveva chiarito in una lettera al direttore d'orchestra Bruno Walter. Era intenzione dell'autore toccare il tema delle morte come fine inevitabile di tutte le avventure umane. La musica trasmetteva un senso di desolazione, ma dolce, come se la morte fosse simile all'abbandonarsi ad un pacifico sonno. Con un canto pieno di dolore, che lasciava trasparire una infinita dignità, le parole del contralto, comunicavano una infantile innocente visione:

<i>O Röschen roth!</i>	O rossa rosellina!
<i>Der Mensch liegt in größter Noth!</i>	L'uomo giace in grandissimo dolore!
<i>Der Mensch liegt in größter Pein!</i>	L'uomo giace in grandissima sofferenza!
<i>Je lieber möchte ich im Himmel sein.</i>	Come vorrei essere in cielo.

Ascoltando, immaginai di trovarmi in campagna mentre cadeva una pioggia leggera. Ma era primavera e un raggio di sole attraversava le nubi. Tra la vegetazione c'era una bella rosa rossa. Quella semplice visione portò sollievo all'intimo dolore del mio cuore accendendo la fiamma di un puro entusiasmo: la Bellezza sarebbe stata con me per sempre, in tutti i luoghi dei miei solitari vagabondaggi.

Poi il coro intonava i versi di un inno di Klopstock:

<i>Aufersteh'n, ja aufersteh'n</i>	Risorgerai, sì, tu risorgerai,
<i>Wirst du, Mein Staub,</i>	mia polvere,
<i>Nach kurzer Ruh'!</i>	dopo breve riposo!
<i>Unsterblich Leben! Unsterblich Leben</i>	Vita immortale! Vita immortale
<i>wird der dich rief dir geben!</i>	ti concederà Colui che ti ha chiamato!...

Quindi Mahler aggiungeva dei versi suoi che terminavano con:

<i>Mit Flügeln, die ich mir errungen,</i>	Con le ali che mi sono conquistato,
<i>In heißem Liebesstreben,</i>	in uno slancio caldo d'amore,
<i>Werd'ich entschweben</i>	volerò in alto
<i>Zum Licht, zu dem kein Aug'gedrungen!</i>	Verso la luce che nessuno mai penetrò!
<i>Sterben werd'ich, um zu leben!</i>	Morirò per vivere!
<i>Aufersteh'n, ja aufersteh'n</i>	Risorgerai, sì risorgerai
<i>wirst du, mein Herz, in einem Nu!</i>	mio cuore in un attimo!
<i>Was du geschlagen</i>	Tutto ciò che ti sei conquistato,
<i>zu Gott wird es dich tragen!</i>	a Dio ti porterà!

Nei giorni seguenti cercai di penetrare ulteriormente il significato di questa sinfonia leggendo tutto quello che potevo trovare su di essa ed ascoltandola rapito nella quiete della mia stanza. Dopo molti entusiasti ascolti integrali, le parole: "Sterben werde ich, um zu leben!" ("Morirò per vivere!") risuonavano tutto il giorno nella mia mente come un filo attorno al quale il mio pensiero andava cristallizzandosi.

Sarei stato capace, ora o durante qualsivoglia giorno prima della sterile vecchiaia, di *morire a me stesso* – ovvero di morire al mio piccolo sé, al mio Ego? Era possibile attraversare la cortina nebbiosa dei pensieri,

emozioni superficiali, sensazioni ed istinti ed emergere in quella Pura Dimensione che avevo bramato da anni e che sentivo come il mio Bene Supremo? Non v'era dubbio che avrei perfezionato fino all'estremo la disciplina che mi ero imposto, ma per nessuna ragione ero disposto a passare tutta la vita a guardare il muro della mia mente posta in silenzio attendendo che qualcosa accadesse. "Voglio afferrare il destino per la gola", disse Beethoven: similmente ero pronto ad agire in modo forte e decisivo.

Dal desiderio di "morire a me stesso" alla pratica del Pranayama

Quello che mi mancava era l'arte del *Pranayama* – quel *Pranayama* che avevo tanto sognato ma mai praticato veramente. Alcune settimane prima, avevo acquistato il libro di Iyengar *Teoria e pratica dello Yoga*, e la sua descrizione del *Pranayama* aveva risvegliato in me un desiderio assoluto di praticarlo intensamente. Nell'ultima parte del libro c'era un ammonimento prudenziale:

"Il martello pneumatico può spezzare la roccia più dura. Nel *Pranayama* lo *yogi* usa i suoi polmoni come uno strumento pneumatico. Se essi non sono usati propriamente, distruggono sia lo strumento che la persona che lo usa. La pratica scorretta crea una sollecitazione impropria nei polmoni e nel diaframma. Il sistema respiratorio ne soffre e il sistema nervoso è colpito negativamente. Le stesse fondamenta della salute fisica e mentale verranno scosse da una pratica erronea del *Pranayama*".

Questa frase accese la mia volontà insaziabile di sperimentare tutto il suo potere, al punto di "morire" in esso, metaforicamente. Quello che avrebbe spaventato altri, mi incoraggiava. Se esso avesse provocato un vero terremoto psicologico, ebbene questo era proprio ciò che cercavo. Certo, qualche prudenza era necessaria; una pratica intensiva doveva essere raggiunta gradualmente e ciascuna seduta doveva essere improntata ad una estrema attenzione. Giorno dopo giorno avrei dovuto verificare la potenzialità del *Pranayama* di agire sulla mia psiche. Ero certo che il mio vecchio compagno di scuola aveva detto il vero – "... questi esercizi ti cambiano dentro". Doveva certamente essere vero!

Allora il *Pranayama* mi apparve come la più perfetta di tutte le arti, anche perché non presentava dei limiti intrinseci. Imparare il *Pranayama* era come imparare a suonare uno strumento musicale – non sarei stato obbligato a spendere soldi per acquistare uno strumento musicale, tela e colori, o qualsivoglia altra cosa. Lo strumento era sempre con me. Mi chiesi come mai avessi atteso tanto ad impegnarmi seriamente in tale attività. Ora, finalmente, il momento era giunto.

Da questo momento in avanti, praticai ogni giorno i due esercizi di respirazione chiamati *Nadi Sodhana* e *Ujjayi* con i *Bandha* (contrazioni muscolari) e *Kumbhaka* (trattenimento del respiro.) Sedevo sul bordo di un cuscino, nella posizione del mezzo-loto, con la schiena diritta. Mi concentravo con zelo sull'applicare correttamente le istruzioni mantenendo però uno spirito creativo. Mi concentravo sulle sensazioni alternate di fresco e di tepore prodotte dall'aria sulle dita e sul palmo della mano destra che usavo per aprire e chiudere ciascuna narice. La pressione, il lieve e uniforme fluire del respiro... ciascun dettaglio era piacevole. Divenendo consapevole di ciascun particolare tecnico riuscivo a mantenere una vigile attenzione senza esserne stressato. ¹

Primi risultati

Durante il giorno, sentivo che la percezione delle cose era cambiata. I miei occhi cercavano i colori più intensi, affascinato da essi come se mi potessero rivelare la realtà che si trovava al di sotto e al di là della realtà materiale. Talvolta nei primi giorni di sole dopo l'inverno, quando i cieli erano cristallini, blu come non lo erano mai stati, praticai spesso all'aria aperta contemplando ciò che mi circondava. In una fossa piena di cespugli ricoperti di edera, il sole riversava la sua luce su alcuni fiori che alcune settimane prima erano sbocciati durante i freddi giorni invernali ed ora, incuranti dei giorni più miti, prolungavano la bellezza del loro esistere. Ero profondamente ispirato. Chiudevo gli occhi e mi affidavo ad un'interna radiosità accompagnata da sensazione di pressione a livello del cuore.

A quell'epoca, la mia vita interiore era ancora assorbita da due interessi che percepivo come dimensioni che nulla avevano a comune. Da lato c'era l'interesse verso le materie esoteriche, il quale aveva guidato la mia ricerca verso la disciplina dello *Yoga*, che percepivo essere un *mezzo efficace* nel purificare e *controllante la mente*. Dall'altro lato c'era l'aspirazione verso il mondo ideale della Bellezza che cercavo di evocare attraverso lo studio di opere letterarie e ascoltando alcuni brani di musica classica. Non avrei mai potuto immaginare che la prima dimensione potesse condurmi verso la seconda! Era ragionevole sperare che il *Pranayama* potesse darmi una base permanente di chiarezza mentale, aiutandomi a non guastare con un guazzabuglio di pensieri il fragile miracolo dell'incontro con la Bellezza, ma non avrei mai potuto immaginare che il *Pranayama* avesse il potere di amplificare l'esperienza del Sublime o persino di farla sorgere dal nulla!

¹ I due esercizi sono ben descritti in molti libri di *Hatha Yoga* e nella terza parte di questo libro.

Spesso ripetevo entro di me (e talvolta non riuscivo a trattenermi dal citarlo agli amici) un brano della *Bhagavad Gita*:

"Così (lo *yogi*) conosce l'eterna gioia, quella che è al di là del confine dei sensi e che la ragione non può afferrare. Abita in questa realtà e non si allontana da essa. Ha trovato il tesoro dei tesori. Non c'è nulla più grande di questo. Colui che lo ha raggiunto non sarà toccato dal più grande dei dolori. Questo è il vero significato dello *Yoga* – una liberazione dal contatto col dolore e con la disperazione."

Ripetevo quei versi ed ero già immerso in quella Gioia. Durante un quieto pomeriggio camminai in mezzo agli alberi poco prima del tramonto, sbirciai ogni tanto un commento ad alcune *Upanishad*, [testi sacri Sanscriti] che portavo con me. Una frase particolare risvegliò una istantanea realizzazione: "Tu sei Quello"!

Chiusi il libro e cominciai a ripetere estasiato quelle parole. La mia mente razionale afferrava, ma non poteva accettare appieno, l'incommensurabile implicazione di quell'affermazione. Voleva significare che ero proprio Io quella luce di un verde delicato che filtrava attraverso le foglie, che incarnava la primavera portatrice di nuova vita. A casa, non tentai neppure di stendere su carta i vari "momenti di grazia" che nacquero da tale realizzazione, non sarei stato capace di farlo. Il mio unico desiderio era di immergermi sempre più in questa nuova sorgente interiore di comprensione e illuminazione. Scrutando l'orizzonte, ecco apparire tra gli alberi un gruppo di case che circondavano un campanile. Solo quella specie di "luce" riusciva a creare una sovrumana pace nel mio essere creando la certezza che la ineffabile "Causa Prima" di tutte le cose non poteva trovarsi nei libri e nemmeno nei ragionamenti ma solo nel regno della Bellezza.

Una forte esperienza

Dopo avere acquistato le opere di Ramakrishna, Vivekananda, Gopi Krishna e gli *Yoga Sutra* di Patanjali (un grosso volume con i commenti di I.K. Taimni), decisi di acquistare anche l'autobiografia di un Santo Indiano, che indicherò con le iniziali PY. ² Si trattava di un libro che avevo già

² Il lettore comprenderà perché non menziono il nome di PY - non è difficile comunque dedurne l'identità! Ci sono molte scuole di *Yoga* che diffondono i suoi insegnamenti secondo una precisa legittimazione. Una di queste, attraverso i suoi rappresentanti, mi fece comprendere che non solo non avrebbe tollerato la minima violazione del Copyright, ma che non gradiva che il nome del loro amato Maestro venisse, in Internet, mescolato a discussioni sul *Kriya*. La ragione va ricercata nel fatto che, in passato, delle persone usarono quel nome per fuorviare la ricerca di un gran numero di ricercatori che stavano cercando di ricevere gli insegnamenti

visto anni prima ma che non avevo acquistato in quanto, sfogliandolo, vidi che non conteneva istruzioni pratiche. La mia speranza ora era di trovarvi degli indirizzi di alcune valide scuole di *Yoga*. La lettura di questa autobiografia mi appassionò molto e mi portò in una fase di grande aspirazione verso il sentiero mistico. In certi istanti, ardevo letteralmente di un fuoco interiore. Ciò creò un terreno fertile per l'avverarsi di un evento radicalmente diverso da quello che avevo sperimentato prima. Fu un'esperienza che potrei definire "intima", tuttavia ho deciso di parlarne in quanto ho ascoltato la descrizione di un simile evento dalle labbra di alcuni praticanti di *Yoga*.

Una notte, assorbito nella lettura della autobiografia di PY, ebbi un brivido, come una corrente elettrica che attraversava il corpo. Un "brivido" non significava nulla, eppure mi spaventò. La mia reazione fu piuttosto strana in quanto avevo sempre creduto di essere immune da ogni paura per le cose legate alla trascendenza. La mente venne attraversata dal pensiero che un evento molto più profondo sarebbe avvenuto in breve e sarebbe stato travolgente al punto che non avrei potuto fermarlo in nessun modo. Era come se la mia memoria avesse una inspiegabile familiarità con esso e il mio istinto conoscesse il suo potere inesorabile. Decisi di lasciare che l'esperienza potesse accadere senza ostacoli e di proseguire la lettura. I minuti trascorrevano, ma non fui capace di leggere una sola riga in più; la mia inquietudine si trasformò in ansia. Poi divenne paura, una paura intensa di qualche cosa di ignoto che minacciava la mia esistenza. Non avevo mai provato qualcosa di simile. In momenti di pericolo, mi era capitato di restare come paralizzato, incapace di pensare. Invece ora i miei pensieri si muovevano freneticamente prefigurando i più terribili esiti: perdita dell'equilibrio psicologico, incontro con un'entità malvagia, forse anche la morte. Sentii l'urgenza di fare qualcosa, anche se non sapevo cosa. Assunsi la posizione di meditazione ed attesi. L'angoscia cresceva. Una parte di me, forse la totalità di quell'entità che io chiamo "me stesso", pareva vicina al punto di scomparire del tutto. I peggiori pensieri, minacciosi, erano sospesi sopra di me senza una chiara ragione.

Sapevo bene cosa era successo a Gopi Krishna, l'autore di *Kundalini, l'energia evolutiva dell'uomo*. Egli descrisse l'esperienza di risveglio spirituale che aveva avuto seguendo un'intensa pratica di concentrazione sul settimo *Chakra*. In seguito – poiché il suo corpo era probabilmente

originali. Voglio porre l'accento sul fatto che nelle pagine seguenti mi soffermerò solo sommariamente sulla mia comprensione dei Suoi insegnamenti, senza alcuna pretesa di riuscire a dare un resoconto obiettivo di essi. Un lettore interessato non dovrebbe rinunciare al privilegio di rivolgersi alla letteratura originale!

impreparato – incontrò dei seri problemi fisici e, di riflesso, anche psichici. Secondo la sua descrizione, una fortissima energia cominciò a fluire nella sua spina dorsale dalla regione del coccige verso il cervello. Talmente forte era il flusso da costringerlo a letto ed impedirgli il completamento delle normali funzioni fisiche. Aveva l'impressione di stare letteralmente bruciando di un fuoco interno, che non riusciva a placare in alcun modo. Settimane dopo, scoprì intuitivamente come controllare il fenomeno: il movimento ascendente di energia attraverso la spina dorsale divenne una persistente esperienza di realizzazione interiore. Temevo di essere arrivato alla soglia della stessa esperienza ma, siccome non vivevo in India, forse le persone attorno a me potevano non capire. Le conseguenze sarebbero state terribili! Nessuno avrebbe potuto assicurarmi, come accadde a Gopi Krishna, che la mia esperienza si sarebbe indirizzata verso un esito benefico.

In quegli istanti terribili, il mondo spirituale mi sembrava un orribile incubo, capace di distruggere, annientare la persona che si era imprudentemente avvicinata ad esso. La vita consueta, al contrario, mi sembrava la realtà più cara, più sana. Temevo di non riuscire più a ritornare in quella condizione. Ero convinto che attraverso la mia intensa pratica di *Nadi Sodhana* e di *Ujjayi Pranayama* avevo aperto una porta che non dovevo aprire, quindi cercai di fermare l'esperienza. Mi alzai e uscii all'aria aperta. Era notte e non c'era alcuno cui comunicare il mio terrore! Al centro del cortile di casa mi ritrovai oppresso, soffocato, schiacciato da un sentimento di disperazione, invidiando quelle persone che non avevano mai praticato lo *Yoga*. Tutto ad un tratto provai un senso di colpa e di vergogna per le parole aspre che avevo rivolto ad un amico il quale aveva un tempo preso parte alla mia ricerca. Come tanti altri, aveva poi abbandonato ogni pratica, le consuete letture spirituali e aveva invece preso la decisione di godersi la vita. Dotato di una giovanile baldanza, gli avevo indirizzato parole per nulla affettuose, e queste mi rintonavano ora in testa. Provavo dolore per aver manifestato una crudeltà ingiustificata nei suoi confronti senza sapere che cosa realmente vi fosse nella sua mente e nella sua anima. Avrei voluto dirgli quanto mi spiaceva di aver violato brutalmente il suo diritto a vivere come meglio credeva. Forse aveva cercato di proteggere la sua salute mentale piuttosto che alienarsi dalla realtà e perdere la ragione a causa di pratiche di cui non si sentiva sicuro.

Ritornato a casa, considerata la mia gran passione per musica classica, sperai che l'ascolto di una bella musica avrebbe avuto l'effetto positivo di proteggermi dall'angoscia e aiutarmi a ritrovare il mio usuale stato d'animo. Fu la musica di Beethoven - il suo *Concerto per violino ed orchestra* – che ascoltai con un paio di cuffie nella mia stanza a calmarmi e, mezz'ora

dopo, a conciliarmi il sonno. Ma la mattina seguente mi svegliai con la stessa paura. Per quanto possa sembrare strano, i due fatti cardine che oggi suscitano le emozioni più intense della mia vita – che c'è una Intelligenza Divina alla base di ogni cosa che esiste, e che l'uomo può praticare una precisa disciplina per entrare in sintonia con Essa – mi comunicavano un senso di orrore! La luce del sole entrava nella stanza attraverso le fessure delle imposte. Avevo un intero giorno davanti a me. Uscii di casa per cercare di distrarmi in mezzo ad altre persone. Incontrai degli amici ma non dissi nulla di quello che stavo sperimentando. Passai il pomeriggio scherzando su varie cose e mi comportai proprio come le persone che avevo sempre considerato pigre e intellettualmente spente. In tal modo riuscii a nascondere la mia angoscia. Il primo giorno passò così; la mia mente era logora. Dopo due giorni, la paura era diminuita e mi sentivo al sicuro. Qualcosa era cambiata comunque; non avevo pensato allo *Yoga*, il mio pensiero si manteneva distante da tale concetto!

Una settimana più tardi, distaccato e calmo, cominciai a pensare al significato di quello che era accaduto. Compresi la natura della mia reazione a quell'episodio: avevo, da codardo, volto le spalle proprio all'esperienza che avevo perseguito per così lungo tempo! La dignità presente nel profondo del mio animo mi diceva che dovevo continuare la mia ricerca proprio dal punto dove l'avevo abbandonata. Ero pronto ad accettare tutto quello che sarebbe accaduto, a lasciare che ogni cosa seguisse il suo corso, anche se ciò implicasse la perdita del mio equilibrio psicofisico. Ripresi la pratica del *Pranayama*, intensamente come prima. Alcuni giorni passarono e non percepii alcuna forma di paura. Poi ebbi esperienza di qualcosa di molto bello.

Era notte. Ero disteso supino e mi rilassavo nella posizione del "cadavere", quando percepii una piacevole sensazione, come se un vento elettrico stesse soffiando sulla parte esterna del corpo, propagandosi rapidamente, con un moto a onde, dai piedi alla testa. Il corpo era così stanco che non riuscii a muovermi – anche se la mia mente aveva impartito l'ordine di sollevarmi in posizione meditativa. Ero intimamente sereno. Non avevo paura. Allora il vento elettrico fu sostituito da un'altra sensazione, comparabile ad un'enorme forza che entrava nella spina dorsale e rapidamente saliva al cervello. L'esperienza era caratterizzata da un indescrivibile e fino allora ignoto senso di beatitudine. Il tutto era accompagnato dalla percezione di un'intensa luminosità. Posso condensare tutto ciò che riesco a ricordare con un'espressione, "una certezza chiara ed euforica di esistere come oceano illimitato di consapevolezza e beatitudine!". La cosa strana è che quando l'esperienza si verificò, la trovai familiare.

Nell'opera *Dio esiste, io l'ho incontrato*, l'autore, A. Frossard, cerca di dare al lettore un'idea della sua esperienza spirituale. A tal fine, crea il concetto di "valanga al contrario". La valanga è qualcosa che crolla, che va in giù, prima lentamente, poi in modo più veloce e violento allo stesso tempo. Frossard suggerisce di immaginare una "valanga al contrario" che comincia raccogliendo le forze ai piedi della montagna e sale verso l'alto spinta da un potere che aumenta e poi, improvvisamente, fa un balzo verso il cielo. Non so quanto tempo durò quest'esperienza, ma il suo culmine fu di soli pochi secondi, dopo i quali mi girai di lato e caddi in un sonno calmo, ininterrotto.

Il giorno seguente, quando mi svegliai, non ci pensai. Mi ricordai di essa solo alcune ore più tardi, durante una passeggiata. Appoggiandomi ad un albero, rimasi immobile per alcuni minuti, ammaliato dal riverbero di quel ricordo. Fui invaso da intima gioia. Una condizione euforica che si distendeva oltre i confini della mia consapevolezza – come una specie di memoria che si nascondeva nei recessi della coscienza – cominciò a rivelarsi come se una nuova regione del mio cervello fosse stata stimolata verso una condizione di pieno risveglio. Mi ritrovai a contemplare una realtà che pareva un sogno, eppure oggettivamente indiscutibile; essa era sorta in me con la naturalezza di un istinto primordiale, eppure non aveva nulla a che fare con la vita che mi circondava e in cui vivevo.

Riflessione sulla esperienza sopra descritta

I primi barlumi della realtà spirituale possono manifestarsi come una serie di onde di beatitudine che salgono attraverso la spina dorsale ed entrano nel cervello. Questa esperienza di solito dura da pochi istanti ad un paio di minuti. Qualche volta è come avere un vulcano che erutta internamente, un "razzo" sparato in su attraverso la spina dorsale! Alte volte, può apparire come una beatitudine intensa nella regione del torace – improvvisamente sei in una gioia immensa e ti risvegli con lacrime negli occhi. Questa esperienza può essere annunciata da un vento elettrico sulla superficie del corpo, propagandosi da piedi alla testa. Raramente questa esperienza dura più di alcuni secondi. In quell'occasione, il punto nel centro del *Kutastha* si espande in un tunnel. La consapevolezza viene trascinata in alto. È come bruciare di gioia senza fine per alcuni secondi – uno è riempito di euforia da questo breve ma indimenticabile tuffo nell'Eternità.

Frequentemente questa esperienza è chiamata "*risveglio di Kundalini*". *Kundalini* è il termine sanscrito per "spirale". Essa è concepita come una particolare energia avvolta come un serpente nel *Chakra* radice (*Muladhara*). La rappresentazione di essere avvolta come una molla comunica l'idea di energia potenziale intatta avendo la sua sede alla base della spina dorsale.

Alcuni autori portano avanti l'idea che questa grande concentrazione di energia spirituale abbia la sua sede nel nostro intero corpo, non solo alla base della spina dorsale. Essa dorme nel nostro corpo, sotto gli strati della nostra coscienza, aspettando di essere risvegliata dalla disciplina spirituale.

Il concetto di *Kundalini* è molto utile poiché può essere utilizzato per esprimere quello che avviene generalmente in qualsivoglia autentico sentiero spirituale. Il concetto di *Samadhi* (o estasi spirituale) è molto simile al "*Risveglio di Kundalini*."

Lo *Yoga* insegna a imbrigliare questo enorme potere tramite specifiche procedure (particolari schemi di respirazione, *Bandha*, *Mudra*, *Bija Mantra*...) e guidare la sua salita dal *Muladhara* su, attraverso il *Sushumna*, "attivando" ciascun *Chakra*. Si spiega che quando *Kundalini* arriva al *Sahasrara Chakra*, si ottiene l'illuminazione mistica.

Qualche volta l'esperienza viene prima di praticare alcuna forma di *Yoga*. Potrebbe accadere quando si apre per la prima volta la biografia di un Santo. Essa può nascere dallo shock vibrazionale prodotto quando l'idea della vastità della realtà spirituale crea come un senso di vertigine. Tu senti che questa idea è capace di spazzare via tutte le tue certezze.

Alcuni rimasero così euforici dopo tale esperienza che la descrissero con forse troppa grandiosità, ponendo troppa enfasi su di essa, intravedendo delle implicazioni che essa non possiede. Ricordo un articolo su una rivista specializzata in cui la signora che ebbe questa esperienza attribuì l'evento ad un individuo immaginario che le avrebbe rivelato ogni intimo dettaglio di tale esperienza. Si capisce che è la persona stessa a scrivere in quanto è altamente improbabile che un'altra persona le abbia comunicato tale profusione di dettagli dell'evento. Il presunto atto di umiltà era però annientato dal titolo che la scrittrice aveva dato al suo articolo: "Precursori di una nuova razza." Lei diede l'impressione di non aver compreso l'insegnamento contenuto nell'esperienza. Come lei la descriveva, il risveglio di *Kundalini* era avvenuto nel suo corpo come un privilegio ottenuto tramite un intervento divino.

Noi sappiamo che non è affatto un privilegio: è un evento naturale.

Nota finale: Pranayama appreso dai libri

Nadi Sodhana Pranayama: è importante, prima di cominciare l'esercizio, pulire le narici così che il respiro possa fluire liberamente. Questo può essere fatto usando acqua, inalando essenza d'eucalipto e soffiandosi il naso. Se una delle narici è sempre ostruita, questo è un problema medico che va preso nella dovuta considerazione. Se l'ostruzione è causata da un serio raffreddore, non si dovrebbe praticare nessun esercizio di Pranayama.

1. La bocca deve essere chiusa.
2. Chiudi la narice destra col pollice destro e inspira attraverso la narice sinistra lentamente, uniformemente e profondamente per 6-10 secondi.
3. Fermati per un conteggio mentale di 3 dopo ciascun'inspirazione.
4. Chiudi la narice sinistra col mignolo ed anulare – sempre della stessa mano.
5. Espira attraverso la narice destra, sempre secondo lo stesso lento, uniforme e profondo ritmo.
6. Scambia il ruolo delle narici.
7. Mantenendo chiusa la narice sinistra, inspira attraverso la narice destra.
8. Chiudi la narice destra col pollice destro ed espira attraverso la narice sinistra lentamente, uniformemente e profondamente per 6-10 secondi.

Questo è un ciclo. Comincia con 6 cicli cercando gradualmente di arrivare a 12. Utilizza un conteggio mentale per essere sicuro che inspirazione ed espirazione abbiano la stessa durata. Non esagerare col numero dei respiri al punto di trovarti in una situazione di disagio. Le dita possono essere usate in diversi modi per aprire e chiudere le narici, ognuno fa come preferisce.

Ujjayi Pranayama: La tecnica consiste nell'inspirare profondamente e poi espirare altrettanto profondamente attraverso entrambe le narici, producendo un suono/rumore nella gola. Dopo la pratica d'alcuni giorni, la durata di un respiro si allunga senza sforzo. Quest'esercizio è praticato normalmente per 12 volte. Un conteggio mentale aiuta a far sì che inspirazione ed espirazione abbiano la stessa durata. È importante la concentrazione sul senso di benessere e di calma che l'esercizio induce: questo fa sì che la concentrazione diventi più profonda.

Esercizio di concentrazione: Rimani perfettamente immobile e rilassato per almeno cinque minuti. Il respiro è naturale e calmo, l'attenzione è intensamente indirizzata nel punto tra le sopracciglia.

Dopo un periodo iniziale di pratica, si aggiungono i *Bandha* durante il *Nadi Sodhana Pranayama*. Definiamo i *Bandha*: Nel *Jalandhara Bandha*, collo e gola

sono leggermente contratti, il mento è inclinato verso il petto. *Uddiyana Bandha* (in forma semplificata) consiste nel contrarre leggermente i muscoli addominali; la percezione d'energia nella regione addominale e nella spina dorsale si intensifica. Durante il *Mula Bandha*, i muscoli del perineo – tra l'ano e gli organi genitali – sono contratti come a volerli sollevare verticalmente mentre, in contemporanea, la parte inferiore dell'addome è premuta indietro.

Durante il *Nadi Sodhana Pranayama*, dopo avere inspirato (o attraverso la narice sinistra o attraverso la destra) lo *yogi* chiude entrambe le narici; durante la breve pausa che segue, i tre *Bandha* sono praticati insieme. Praticando con intensità e forza di concentrazione, si percepisce una sensazione di corrente energetica che sale lungo la colonna spinale – un brivido interno quasi estatico.

In seguito, se è comodo e confortevole, si può variare il rapporto temporale tra inspirazione, trattenimento (*Kumbhaka*) ed espirazione. L'espirazione dovrebbe durare un tempo doppio di quello usato per l'inspirazione, mentre la pausa dopo l'inspirazione dovrebbe essere lunga ben quattro volte tanto. Indicheremo tale schema con 1:4:2. Durante la lunga pausa, i tre *Bandha* sono applicati simultaneamente. Il tempo può essere misurato col canto mentale di *Om*. Inspira contando lentamente 3 *Om*. Trattieni per un conteggio di 12 *Om*. Espira contando 6 *Om*.

Coloro che intraprendono una pratica costante di una simile routine cominceranno a percepire il flusso d'energia che sale e scende lungo la spina dorsale. Va da sé che se un principiante non riesce a praticare regolarmente tale routine elementare per almeno 3-6 settimane, non dovrebbe nemmeno considerare l'idea di praticare il *Kriya Yoga*.

Alcuni libri citano delle ricerche scientifiche che avvalorano gli effetti benefici di questa tecnica. Si spiega che il *Nadi Sodhana Pranayama* doveva essere praticato per primo in quanto equilibrava le correnti di *Ida* e *Pingala*. *Ida* (di natura femminile, legata all'introversione e allo stato di riposo) fluisce verticalmente lungo il lato sinistro della colonna spinale, mentre *Pingala* (di natura maschile legata alla estroversione e alla attività fisica) fluisce parallelamente a *Ida* sul lato destro. *Sushumna* fluisce nel mezzo e rappresenta l'esperienza a metà strada tra le due: lo stato ideale da essere ottenuto prima di affrontare la pratica della meditazione. Un disequilibrio tra *Ida* e *Pingala* è responsabile in molte persone della mancanza di armonia tra introversione ed estroversione. Quando *Ida* eccede nel funzionamento abbiamo un eccesso di introversione, quando *Pingala* predomina abbiamo un eccesso di estroversione.

Ci sono momenti in cui ci sentiamo più esteriorizzati; altri in cui siamo più interiorizzati. In una persona sana, quest'alternanza è caratterizzata dall'equilibrio tra una vita di positivi rapporti e un sereno contatto con le profondità del proprio essere. Invece la persona troppo introversa tende a perdere il contatto con la realtà esterna. La conseguenza è che le vicissitudini della vita sembrano coalizzarglisi contro e ciò mina il senso di controllo, di padronanza dei fatti della vita. La persona troppo estroversa tradiscono fragilità nel fare i conti con ciò che sale dal regno subcosciente e può trovarsi a dover

affrontare degli inaspettati momenti di angoscia. Ora, questo esercizio favorisce un equilibrio tra *Ida* e *Pingala* e quindi, a tempo debito, tra la tendenza alla introversione e l'opposta tendenza alla estroversione.

Ci sono quattro tipi di onde cerebrali. Durante il sonno profondo le onde delta sono predominanti (1-4 oscillazioni per secondo), mentre in un pisolino le onde theta (4-8 oscillazioni per secondo) dominano. Le onde del cervello che ci interessano maggiormente sono le onde alfa (8-13 oscillazioni per secondo.) Esse appaiono maggiormente quando la persona ha gli occhi chiusi, è rilassata mentalmente, ma ancora sveglia e capace di sperimentare. Quando gli occhi sono aperti, o la persona è distratta, le onde alfa sono indebolite e c'è un aumento delle onde beta più veloci (13-40 oscillazioni per secondo).

L'ammontare di onde alfa mostra a che grado il cervello è in un stato di consapevolezza rilassata. Le misurazioni fatte con l'EEG hanno mostrato che l'ammontare di onde alfa aumenta durante la meditazione e tale ammontare di esse si distribuisce ugualmente in ciascuna metà del cervello. Ebbene, più pratichiamo *Nadi Sodhana*, più le onde alfa in ciascuna parte del cervello tendono a divenire uguali. Il *Nadi Sodhana* crea dunque quel perfetto equilibrio che è la migliore condizione per entrare nello stato meditativo.

Ujjayi è il fondamento stesso del *Kriya Pranayama*. Coloro che lo praticano e pongono la dovuta attenzione ai suoni che si formano naturalmente nella gola scopriranno che il fenomeno base del *Kriya Pranayama* avviene spontaneamente.

Per molti studenti, la pratica combinata di *Nadi Sodhana* e di *Ujjayi* diventa una tal gioiosa scoperta di benessere e di gioia da creare quasi una specie di "dipendenza". Anche se non faranno il salto di qualità passando al *Kriya*, una minima pratica di tali due tecniche farà sempre parte della loro vita.

CAPITOLO 2

DAL PRANAYAMA CLASSICO AL KRIYA YOGA

Intraprendere la pratica del *Pranayama* fu come piantare il seme di un albero possente nella stagione febbrile della mia gioventù e contemplare la sua sana crescita nelle altre stagioni della mia vita. Il *Pranayama* divenne il mio sicuro rifugio, quando le acute offese della vita complottavano per intaccare quella gioia di base che era la caratteristica naturale della mia personalità. Dedicarmi a tale disciplina fu La Decisione della Mia Vita. Lo praticai mattino e sera in un modo direi "assoluto", con una concentrazione feroce, senza pensare a null'altro, senza preoccuparmi di nulla. La routine era preceduta da qualche esercizio di stretching – e, quando avevo più tempo, da qualche semplice *Asana*.

Tante volte ebbi occasione di osservare un cambiamento nel funzionamento complessivo della mia mente - memoria, concentrazione... - questo accadeva soprattutto durante gli esami. Alcuni minuti prima di sostenere un esame, praticando un po' di *Pranayama*, ero investito da un'improvvisa calma che durava per l'intero esame, non importa quale fosse l'atteggiamento dell'esaminatore. Non mi sentivo affatto nervoso. Ero capace di essere totalmente padrone delle mie parole, tanto da esprimere non solo quello che sapevo, ma anche qualche cosa in più, che pareva diventare evidente per la prima volta.

L'esperienza di *Kundalini* si ripeté ancora, ma non divenne mai una costante. Essa avveniva quando mi dedicavo a studiare fino a tardi e poi mi distendevo esausto sul letto. Quando appariva, il mio cuore traboccava di gratitudine verso una Realtà superiore, situata in una dimensione ben oltre la mia abilità di comprensione.

Desiderio ardente di apprendere il Kriya Yoga

Il problema immediato consisteva nel reperire altri testi, anzi tutti i testi esistenti sul *Pranayama*. L'*Autobiografia di uno Yogi* di P. Y. che avevo acquistato non mi attraeva. In seguito scoprii che l'autore accennava al *Kriya Yoga*. Questo è un particolare tipo di *Pranayama*, insegnato da Lahiri Mahasaya, da padroneggiarsi in quattro livelli. Lahiri Mahasaya era descritto come l'incarnazione dello *Yoga* – questo mi faceva pensare che ci doveva essere qualcosa di unico nel suo "sentiero"! Amavo il *Pranayama* e l'idea di approfondirlo attraverso quattro gradini mi sembrava qualcosa di meraviglioso. Se le comunissime tecniche che avevo già praticato mi

avevano dato risultati così belli, era chiaro che un sistema fatto di diversi livelli crescenti in difficoltà li avrebbe ingigantiti! La mia immaginazione era scatenata e il mio fervore cresceva.

Continuai a leggere i libri di PY. Ero stupito dalla sua personalità, dotata d'incomparabile potere di volontà e spirito pratico. Non riusciva ad emozionarmi quando parlava con un tono puramente devozionale, bensì quando assumeva un tono tecnico che mi permetteva di fantasticare sulla bellezza del *Kriya Yoga*. Ciò che riuscii a intuire fu che questa disciplina consisteva in un modo di respirare lento e profondo, con la consapevolezza focalizzata sulla spina dorsale. PY poneva l'accento sul valore evolutivo del *Pranayama*. Spiegava che se noi paragoniamo la spina dorsale ad una sostanza ferromagnetica, costituita, come insegna la Fisica, di magneti elementari che si volgono verso la stessa direzione quando un campo magnetico è sovrapposto ad essi, allora l'azione del *Pranayama* è analoga a questo processo di magnetizzazione. Creando un orientamento uniforme di tutte le parti "sottili" dell'essenza fisica e astrale della nostra spina dorsale, il *Kriya Pranayama* brucia i cosiddetti "cattivi semi" del nostro *Karma*.³

Durante la procedura del *Kriya*, l'energia interiore veniva fatta "ruotare" attorno ai *Chakra*. Cosa significava? Qualunque cosa significasse era troppo bello!

Il mio cruccio era decidere se dovevo, o no, partire per l'India dove cercare un insegnante che potesse guidarmi. Che felice sarei stato se avessi trovato un onesto insegnante che mi avesse introdotto a tale disciplina! Siccome avevo in progetto di completare al più presto possibile i miei studi universitari, esclusi un viaggio immediato.

Un giorno, rileggendo un testo di PY, venni a sapere, con mio grande stupore, che egli aveva scritto un intero corso di lezioni sul *Kriya*, e che

³ Ci riferiamo al *Karma* allorquando riportiamo la comune credenza che una persona erediti dalle vite precedenti una gran massa di tendenze latenti, comparabili a semi destinati a fiorire, alla fine, nella vita attuale. Naturalmente il *Kriya* è una pratica che può essere sperimentata senza dovere necessariamente accettare alcun credo. Comunque, siccome il concetto di *Karma* sta alla base del pensiero indiano, vale la pena di comprenderlo e parlarne liberamente. Secondo questa credenza, il *Pranayama* può essere considerato un processo che esaurisce gli effetti di quei semi prima che si manifestino nelle nostre vite. È spiegato ulteriormente che le persone che sono attratte intuitivamente da metodi di sviluppo spirituale come il *Kriya*, hanno già praticato qualcosa di analogo nell'"incarnazione precedente". Si fa notare, infatti, che tale azione non è mai invano e nella presente incarnazione la persona riprende il suo cammino esattamente da dove, in un passato remoto, lo aveva abbandonato.

queste si potevano ricevere per corrispondenza. Con tanto entusiasmo, mi iscrissi velocemente a tale corso.

In attesa di ricevere la prime lezioni, decisi di migliorare gli esercizi che già praticavo, usando i libri che potevo trovare. Ora sapevo cosa ricercare – non più gli esercizi classici che riguardano la respirazione (*Kapalabhati*, *Bhastrika*...) ma una forma di *Pranayama* in cui si visualizza l'energia che ruota in qualche modo attorno ai *Chakra*. Se questo è – come affermava PY – un processo universale, avevo una buona probabilità di rintracciarlo in altre tradizioni.

Il senso dell'esperienza che stavo attraversando mi era sufficientemente chiaro. Non avevo dubbi che la Realtà verso cui stavo indirizzando la mia vita era il "Sè" come concepito da C.G. Jung. Ero convinto inoltre che il *Pranayama* avrebbe dato l'avvio ad un processo di integrazione tra Io e Inconscio, guidandomi lungo il "*Processo di Individuazione*." Nel mio cuore di sognatore, immaginavo che avrei fronteggiato gli archetipi dell'*Inconscio Collettivo*. Sapevo che nessuno può affrontare tale rischiosa avventura senza la guida di un esperto psicologo ma non avevo paura poiché mi affidavo al mio entusiasmo, alla capacità di essere vigile e alla indomita volontà di perfezionare la mia esecuzione del *Pranayama*.

Un'altra cosa era divenuta categoricamente chiara: avrei dovuto scegliere una professione che non mi tenesse occupato per tutta la giornata depauperandomi della mia energia vitale. Mi preponevo di scegliere una esistenza semplice che non tradisse il mio Sé interiore!

L'entusiasmo per l'arte del *Pranayama* cresceva continuamente. Nella mia sfrontatezza di principiante, non riuscivo a trattenermi dal cercare di convincere le persone ad utilizzarlo. Ero convinto che esso potesse aiutare chiunque a vivere meglio. Spiegavo che il *Pranayama* avrebbe incanalato le loro energie verso una psiche più equilibrata. Gli amici rispondevano con gentilezza ma senza condividere il mio entusiasmo. Piuttosto, reagirono affermando che il mio non era affatto uno stato di equilibrio emotivo: chiudersi in una stanza a praticare esercizi *Yoga*, astenendosi da molti aspetti della vita sociale, era una strada verso l'alienazione.

Feci un errore madornale insistendo sul sottolineare aspetti del loro comportamento che io avevo deciso avessero bisogno di un miglioramento. In breve, dissi che la loro socialità era una farsa. Questo generò una reazione violenta. Risposero che le mie parole erano prive di un senso genuino di rispetto e amore e che ero incapace di mostrare disponibilità umana verso gli altri. L'essenza di quanto avevo trovato nel *Pranayama*,

che continuavo a lodare incessantemente, appariva loro come l'apoteosi dell'egoismo e persino di una vera e propria crudeltà mentale.

Con un senso di colpa vidi che avevo provocato solo amarezza. Realizzai anche che per dare forza alla mie affermazioni, avevo utilizzato loro vecchie confidenze e ammissioni. Solo un amico "Hippy" comprese perfettamente quanto affermavo e mi dimostrò una qualche empatia; censurò però il mio eccessivo entusiasmo per gli effetti automatici del *Pranayama*. Non aveva dubbi sul fatto che il mio successo in questa pratica dipendeva totalmente da me. A suo avviso, il *Pranayama* non era un'arte che portava in se stessa la sua propria ricompensa, ma era un "amplificatore" di quello che avevo dentro, un qualcosa che favoriva ed esaltava quello che era già in mio possesso. Il *Pranayama*, secondo lui, non aveva il potere di creare nulla di nuovo.

Per me il *Pranayama* era come un'azione di "salire" verso un elevato stato di coscienza. In quello stato tu raggiungevi qualcosa di radicalmente nuovo, fino ad allora sconosciuto. Ero disorientato nel sentire che il *Pranayama* era solo un "amplificatore." Non ero capace di vedere che le due visioni potevano coesistere – ero giovane e dividevo tutto in bianco o nero.

Corso per corrispondenza

Quando, dopo quattro mesi dalla mia richiesta, ricevetti la prima lezione del corso per *corrispondenza*, venni a sapere che avrei dovuto attendere per almeno *un anno* prima di poter fare richiesta della lezioni sul *Kriya Yoga*. Provai un senso di disperazione. Il materiale scritto viaggiava per nave e i ritardi erano enormi.⁴

Non potevo attendere tanto. Qualcosa riposto in un angolo della mia memoria si risvegliò. Mi ricordavo, indistintamente, di aver visto, in un libro di occultismo, dei disegni che mostravano i diversi circuiti energetici nel corpo umano. Nacque l'idea di cercare la necessaria informazione tra i testi *esoterici* piuttosto che nei libri classici di *Yoga*.

Cominciai a frequentare una rivendita di libri usati; era molto ben fornita, probabilmente perché una volta era stata la libreria di riferimento della Società Teosofica. Trascurai i testi che trattavano solo di temi filosofici, mentre, estatico e senza badare al tempo, sfogliai quelli che illustravano con chiarezza degli esercizi pratici. Prima di acquistare un libro mi

⁴ E ancora potevo ritenermi fortunato. Coloro che abitavano oltre la cortina di ferro (la vicina Jugoslavia per esempio) non potevano ricevere tale materiale.

assicuravo che accennasse alla possibilità di guidare l'energia lungo certi canali sottili propri del corpo astrale, creando le condizioni per il risveglio dell'energia *Kundalini*. Leggendo l'indice di un testo in tre volumi, che presentava il pensiero magico della confraternita Rosacroce, fui attirato dal titolo di un capitolo, "*Esercizio di respirazione per il risveglio di Kundalini*." Si trattava di una variante del *Nadi Sodhana*. Delle note ammonivano che l'esercizio non doveva essere usato in modo esagerato, perché rischiava di risvegliare *Kundalini* prematuramente. Ciò doveva essere evitato con tutti i mezzi. Di sicuro, questo non poteva essere il *Kriya* di PY, perché, secondo alcuni indizi, esso non prevedeva di respirare alternativamente attraverso le narici.

Continuai a frequentare la libreria. Il proprietario era molto gentile con me ed io mi sentivo quasi obbligato, anche in considerazione del prezzo conveniente dei libri, di seconda mano ma in condizioni perfette, di comprarne almeno uno ad ogni visita. Spesso troppo spazio era destinato a teorie che rifuggivano dai semplici concetti che trattavano della vita pratica, cercando di descrivere quello che non è visto, quello che non può essere sperimentato – come i mondi astrali, i vari gusci sottili d'energia che avvolgono il nostro corpo fisico.

Un giorno, dopo una faticosa selezione, mi avvicinai al proprietario tenendo in mano un libro di cui lui comprese che non ero soddisfatto. Mentre lo riguardava decidendo il prezzo, si ricordò di qualche cosa che avrebbe potuto accendere il mio interesse. Mi condusse in un angolo nascosto del suo negozio e m'invitò a frugare in un mucchio disordinato di fogli contenuti in una scatola di cartone. Tra una quantità consistente di materiale miscelaneo (serie complete della rivista teosofica, note sparse di un vecchio corso di ipnosi ecc.) - trovai un libro, scritto in tedesco da un certo K. Spiesberger che illustrava diverse tecniche esoteriche tra cui il *Respiro Kundalini*. Non avevo allora abbastanza dimestichezza con la lingua tedesca, ma riuscii ad intuire subito la straordinaria importanza di quella tecnica; a casa, con l'aiuto di un dizionario, sarei riuscito indubbiamente a decifrarla.⁵ La descrizione di questa tecnica ancora mi stupisce. Durante un respiro profondo, l'aria era immaginata fluire dentro la colonna spinale. Inspirando l'aria saliva; espirando, scendeva. C'era anche la descrizione di due particolari suoni che l'aria originava nella gola.

⁵ Sorrido quando sento persone affermare di essere fortemente attratte dal *Kriya Yoga* e tuttavia non si danno da fare nello studiare importanti testi in inglese, avendo paura – così dicono – di interpretare male tale idioma! Sono convinto che il loro interesse è superficiale e piuttosto emotivo. Tale era il mio entusiasmo, che sarei stato in grado di mettermi a studiare il Sanscrito o il Cinese, o qualsiasi altra lingua nella quale, ahimè, fossero stati compilati gli insegnamenti essenziali del *Pranayama*!

In un altro libro, in Inglese, c'era una descrizione esaustiva del *Respiro Magico* – che consisteva nel visualizzare l'energia che si muoveva *intorno* alla spina dorsale, non *entro* di essa. Tramite l'inspirazione, l'energia saliva dietro la colonna spinale, fino al centro della testa; espirando, scendeva lungo la parte frontale del corpo. Lasciai da parte tutto l'altro materiale. L'espressione di soddisfazione con la quale mi presentai al proprietario della libreria tenendo in mano i due libri, come se avessi trovato un tesoro di valore inestimabile, mi cagionò certamente un aumento di prezzo. Ritornando a casa, non potevo non trattenermi dallo sfogliare quelle pagine, molto curioso a riguardo di alcuni disegni grezzi che illustravano altre tecniche basate sul movimento dell'energia interiore.

Lessi che il *Respiro Magico* era uno dei segreti più preziosi di tutti i tempi: se praticato costantemente, con forza di visualizzazione, avrebbe costruito una specie di sostanza interna che avrebbe poi condotto alla visione dell'occhio spirituale. Mi convinsi che tale tecnica doveva essere il *Kriya* di Lahiri Mahasaya e lo incorporai nella mia routine quotidiana.

Incontro una persona con la mia stessa passione

Una lettera dall'organizzazione che mi stava spedendo il corso per corrispondenza mi informò dell'esistenza di persone che praticavano il *Kriya Yoga* e che vivevano nei pressi della mia città. Essi avevano costituito un gruppo di meditazione. Ne fui entusiasta; fremevo dell'anticipazione gioiosa di incontrarli. Quella sera riuscii a stento a prendere sonno.

"Troppo brillanti erano i nostri cieli, troppo distante, troppo fragile la loro eterea sostanza", scrisse *Sri Aurobindo* – non avrei mai pensato che tali parole si sarebbero potute applicare alle conseguenze del nostro incontro! Con amara ironia, oserei dire che quella fase della mia esistenza era troppo felice per durare così a lungo. Era arrivato il momento di toccare con mano i problemi, le limitazioni e deformazioni causate dalla mente umana quando ha perso la sua innocenza e l'abitudine al pensare razionale. Molte volte in futuro avrei avuto esperienza di come la vita sia fatta di brevi momenti di ispirazione e serenità, alternati a vicissitudini dove tutto sembra perduto e le distorsioni create dalla mente umana regnano sovrane. Avvicinandomi al giovane responsabile di tale gruppo, con totale e disarmante sincerità, non avrei mai potuto immaginare quale duro colpo stavo per ricevere.

Visibilmente emozionato, mi diede il benvenuto, sinceramente entusiasta di incontrare uno con cui condividere la sua passione. Sin dal primo istante del nostro incontro, non avendo ancora varcato la soglia della sua casa, gli

dissi quanto fossi entusiasta della pratica del *Kriya*. Di rimando mi chiese quando fossi stato iniziato al *Kriya*, dando per scontato che l'avessi ricevuto dalla stessa organizzazione di cui lui era un membro. Quando si rese conto di come mi ero arrangiato nel scegliere una tecnica di respirazione in un libro e mi ero illuso si trattasse del *Kriya Pranayama*, rimase pietrificato, mostrando un sorriso amaro di sconforto. Pensò che considerassi il *Kriya Yoga* come un gioco per bambini e non avessi idea di che cosa fosse la serietà. Visibilmente confuso balbettai qualcosa sulle correnti, sul suono del respiro: non volle sentire più nulla e mi portò nel suo studio. Mi disse con enfasi che il *Kriya* non poteva essere appreso attraverso libri. Cominciò il racconto – che in seguito avrei avuto l'opportunità d'ascoltare tante volte fino alla nausea – dello *yogi* tibetano Milarepa che, avendo acquisito senza le benedizioni del suo *Guru*, delle tecniche spirituali, non ricavando risultati incoraggianti anche se queste erano state praticate con grande intensità, ricevette finalmente le stesse istruzioni dalla bocca del suo *Guru* – con le benedizioni di questo – ed i risultati questa volta arrivarono facilmente.

Sappiamo che la mente umana è condizionata più da una storia che dall'inferenza logica! Un aneddoto come questo, anche se completamente immaginato, tanto per costruire la trama di un romanzo, possiede un genere di "luminosità interna" che condiziona il buon senso di una persona. Suscitando una forte emozione, può rendere accettabili delle conclusioni che apparirebbero assurde alla facoltà raziocinante. Infatti questa storia mi aveva ammutolito e non sapevo cosa rispondere.

C'era un solo modo, disse, per imparare il *Kriya*: essere iniziato da un "Ministro" autorizzato dalla organizzazione di PY! Mi disse che *nessun'altra persona* era autorizzata a insegnare quella tecnica. Lui, e tutte le altre persone del gruppo, avevano ricevuto la tecnica, sottoscrivendo una precisa e solenne promessa di segretezza.

"*Segretezza!*" Alle mie orecchie questa parola suonava tanto strana. Che misteriosa fascinazione esercitava sul mio essere! Fino a quel momento avevo sempre creduto che fosse di poco o di nessun valore il modo in cui un certo insegnamento fosse appreso, su quale genere di libri fosse stato studiato. Pensavo che l'unica cosa importante era che dovesse essere praticato in modo corretto, con l'aggiunta del costante desiderio di perfezionarlo. Cominciò ad entrarmi in testa l'idea che fosse una bella cosa quella di proteggere un insegnamento prezioso da occhi indiscreti. Quindi allora non ebbi nulla da ridire sulla richiesta di segretezza. In seguito, dopo vari anni, avrei cambiato opinione osservando alcune assurdità che derivavano da questa ingiunzione. Ebbi evidenza che essa conduceva a

delle miserabili ripercussioni sulla vita di tante persone.

Fissandomi negli occhi, con un enorme impatto emotivo cominciai a dirti che una pratica imparata da qualsivoglia altra fonte "non valeva nulla, non sarebbe stata effettiva per quanto riguarda la finalità spirituale", ed eventuali effetti, solo apparentemente incoraggianti, sarebbero stati "solo una pericolosa illusione nella quale l'ego sarebbe rimasto intrappolato per molto tempo".

Infiammato da una fede assoluta, si lanciò in una digressione sul valore del "*Guru*" (Maestro spirituale) un concetto che per me rimaneva enigmatico, anche perché attribuito ad una persona che lui non aveva conosciuto direttamente. Essendo stato iniziato al *Kriya* dai rappresentanti legittimi dell'organizzazione fondata da PY, tale PY era, nel sentire del suo cuore, una presenza reale nella sua vita: era il suo *Guru*. La stessa cosa avveniva per coloro che appartenevano al suo gruppo. Il loro *Guru* era visto come l'aiuto che Dio stesso aveva loro inviato, quindi un tale evento era "la più gran fortuna che potesse accadere ad un essere umano". La conseguenza logica – e l'amico rilevò questo con grande enfasi – era che abbandonare tale Maestro, cercando un percorso spirituale diverso, equivaleva a "rifiutare con disprezzo la mano del Divino protesa in benedizione".

Mi chiese di praticare davanti a lui la mia tecnica *Kriya*, quella appresa dai libri. Era spinto come è ovvio dalla curiosità e, suppongo, dalla speranza di verificare un ben radicato pregiudizio secondo cui la tecnica, appresa fuori dai canali legittimi non poteva essere – a causa di una particolare legge spirituale – altro che corrotta. Sorrisse quando vide che stavo respirando attraverso il naso. Poi mi chiese di spiegare se c'era qualcosa su cui stavo focalizzando la mia attenzione durante il mio respiro. Secondo i libri letti, l'energia poteva essere visualizzata fluire sia entro la spina dorsale che attorno ad essa. Siccome PY scrisse che un *kriyaban* "dirige mentalmente la sua energia vitale a ruotare, in su e in giù, attorno ai sei centri spinali", scelsi la seconda della due possibilità e fu proprio questa la versione che esposi. Inoltre, avendo letto in un altro libro che durante il *Kriya Pranayama* si doveva cantare mentalmente *Om* in ciascun *Chakra*, aggiunsi anche questo dettaglio. Non potevo immaginare che PY avesse deciso di semplificare le istruzioni e avesse insegnato in occidente l'altra variante omettendo il canto mentale di *Om*.

Mentre spiegavo questi dettagli, vedevo una intima soddisfazione diffondersi sul suo volto. Evidentemente non identificava la mia pratica con la tecnica del *Kriya Pranayama* che aveva appreso. Il "segreto" cui lui era legato non era dunque stato violato dall'autore del mio libro esoterico!

Fingendo di sentirsi addolorato per la mia naturale disillusione, mi informò in un tono ufficiale, che la mia tecnica "non aveva niente a che fare con il *Kriya Pranayama*"!

La situazione era davvero bizzarra: come appresi anni dopo, io avevo appena esposto la tecnica originale del *Kriya Pranayama* come insegnato da Lahiri Mahasaya, e lui sorrideva con espressione sarcastica, sicuro al cento per cento che stessi dicendo delle sciocchezze! Date le sue convinzioni, mi raccomandò di spedire una descrizione scritta, precisa e dettagliata, delle mie vicissitudini alla direzione della scuola, nella speranza che loro mi accettassero come studente e un giorno mi concedessero la sacra Iniziazione al *Kriya Yoga*.

Ero come inebetito dal tono che il nostro dialogo stava assumendo; per riattivare l'amabilità iniziale della riunione tentai di rassicurarlo parlando degli effetti positivi che avevo ottenuto con la mia pratica. Quest'affermazione ebbe l'effetto di peggiorare la situazione, dandogli l'opportunità per una seconda reprimenda, davvero non completamente sbagliata, ma in ogni modo fuori luogo. Mi chiari che, nella pratica del *Kriya*, non avrei mai dovuto cercare degli effetti tangibili; meno ancora vantarmene, perché così "li avrei persi". Quel "baldo giovine", senza rendersi conto, si era cacciato in una chiara contraddizione: se i risultati erano troppo importanti per rischiare di perderli raccontandoli, voleva dire che la tecnica funzionava!

Realizzando di avermi dedicato fin troppo del suo tempo, una strana metamorfosi avvenne nel suo comportamento. Fu come se, tutto un tratto, fosse stato investito da un ruolo sacro: disse che avrebbe pregato per me! Per quel giorno, avevo perso la partita. Gli promisi che avrei seguito il suo consiglio. In effetti, da quel momento abbandonai del tutto la mia routine di *Pranayama* e limitai la mia pratica alla semplice concentrazione nel punto tra le sopracciglia (*Kutastha*) – come lui mi aveva suggerito.

Un gruppo di meditazione

Il gruppo di persone che praticavano il *Kriya* nella sua città s'incontravano due volte a settimana per praticare insieme. La stanza dedicata a tale attività aveva un arredamento essenziale, ma piacevole. Ciascun membro contribuiva a pagare l'affitto affinché la sua fruizione non dipendesse dai capricci del proprietario e fosse consacrata esclusivamente ad un uso spirituale. Cominciai a prender parte a questi incontri. L'ascoltare canti spirituali indiani, tradotti ed armonizzati all'occidentale e, soprattutto, il meditare insieme era una vera gioia! Tutto mi sembrava paradisiaco – anche se l'ammontare di tempo dedicato alla pratica delle tecniche era

davvero corto: non più di 20 minuti, spesso solo 15. Una sessione di pratica collettiva, di particolare ispirazione, arricchita da canti devozionali, avveniva alla vigilia di Natale e durava molte ore.

Al termine di ciascuna seduta di meditazione era previsto che ci allontanassimo in silenzio, perciò cominciai a conoscere più da vicino i miei nuovi amici solo durante il pranzo "sociale" mensile. Quella era davvero una bella occasione per passare insieme alcune ore parlando e rallegrandosi della reciproca compagnia.

Poiché molti di noi non godevano dell'approvazione e meno ancora dell'appoggio nella pratica dello *Yoga* da parte della loro famiglia, l'occasione unica di trovarsi fra persone con le stesse idee ed interessi avrebbe dovuto essere un'esperienza di serenità e rilassamento. Sfortunatamente la piacevolezza degli incontri era in parte guastata dal fatto che in tale gruppo non si poteva parlare di qualsiasi cosa venisse in mente. Coloro che dirigevano l'organizzazione raccomandavano di non parlare di altri percorsi spirituali o discutere di specifici dettagli delle tecniche del *Kriya Yoga*. Tale compito doveva essere riservato solamente a persone appositamente autorizzate e nessuno nel nostro gruppo lo era. La necessità di indirizzare i contenuti delle conversazioni su binari ben definiti rendeva difficile trovare un argomento di conversazione che rispettasse le regole, essendo, allo stesso tempo, interessante. Non era certo quello il luogo per pettegolezzi mondani, disadatti ad un gruppo spirituale. Quindi rimaneva un solo argomento: la bellezza del percorso *Kriya* e la gran fortuna di averlo trovato! Come si può presumere, dopo alcune riunioni di "reciproca esaltazione", cominció a regnare nel gruppo una noia quasi allucinante. Come ultima risorsa, qualcuno si arrischiava a fare qualche battuta innocente; non si trattava certo di storielle che potevano offendere qualcuno, ma di un uso moderato del senso dell'humour.

Purtroppo questo si scontrava con l'atteggiamento ispirato a devozione tenuto dalla maggior parte dei membri e capitolava di fronte alla loro fredda reazione. Quando tu cercavi di apparire simpatico, ricevevi uno sguardo e sorriso imbarazzato che ti lasciava raggelato per il resto della giornata. Sembravano incapaci di mostrare una sola briciola di vera giovialità. Pensandoci bene, forse erano naturalmente portate verso la depressione. Infatti il loro entusiasmo verso il *Kriya* era molto tiepido, e sembrava praticassero le poche tecniche che conoscevano come se stessero compiendo un sacrificio per espiare la "colpa" di esistere.

Quello che mi colpì in modo estremamente sfavorevole nel comportamento di alcuni di loro era il credere di essere protetti dal proprio "*Guru*" e

ficcarsi spavalamente in situazioni pericolose, abbandonando ogni prudenza. Davanti alla prospettiva di compiere una azione assai pericolosa in cui ci andava di mezzo la propria incolumità, la loro mente era colma di una specie di isterica gioiosa anticipazione. Ne veniva la rinuncia alle leggi della prudenza. Non so se potrebbe esistere un modo peggiore di sminuire gli insegnamenti spirituali. A mio avviso tale atteggiamento dovrebbe essere evitato come la peggior peste, essendo in realtà nient'altro che una stupida superstizione.

Era un dato di fatto che nel gruppo si osservava un consistente processo di riciclo; molti membri che con entusiasmo ne avevano fatto parte, lo abbandonavano con un visibile sollievo cercando di rimuovere tale esperienza dalla loro memoria.

Il mio temperamento aperto mi permise di avvicinare qualche persona e stabilire un legame che più tardi divenne vera amicizia. Non era così facile trovare quello che si poteva chiamare un libero ricercatore nel campo spirituale. Molti ostentavano una devozione troppo carica dal punto di vista emotivo, altri, forse sognando la possibilità di espandere il nostro gruppo, parevano avere il solo scopo di raccogliere fondi per fornire la stanza di qualcosa che comunicasse in modo eloquente il senso della sua sacra consacrazione; altri parevano solo dei disadattati.

Con lo scopo mal celato di ricevere qualche delucidazione sulla tecnica del *Kriya*, in svariate occasioni provai a discutere quella che era stata la mia pratica di esso come l'avevo appresa dai libri. Speravo che qualcuno, facendo qualche osservazione obliqua su di essa, mi aiutasse a intuire in cosa consistesse l'esatta tecnica del *Kriya Pranayama*. Nessun "corteggiamento" riuscì ad estrarre da loro nemmeno una briciola d'informazione. Ognuno mi ripeteva che non era "autorizzato a fornirmi delle spiegazioni", e questa regola era strettamente rispettata.

Mentre continuavo a ricevere da chiunque, anche senza chiederle, lezioni di devozione, umiltà e lealtà, il mio interesse per il *Kriya* divenne una vera e propria brama, una febbre che mi consumava. Un *kriyaban* si prese gioco di me e, con malcelata crudeltà, mi disse: "Vedrai che a te il *Kriya* neanche lo daranno, perché un devoto non deve desiderare una tecnica con tanta intensità: Dio si trova anzitutto con la devozione e l'abbandono alla Sua volontà".

Cercai di comportarmi da discepolo devoto ma nel mio intimo attendevo la mia iniziazione con una inimmaginabile impazienza. Anche se cercavo di fare del mio meglio per convincermi di trovarmi fra individui con le mie

stesse passioni, dovetti ammettere che la realtà era ben diversa!

Tecniche Hong So e Om

Ricevetti le due tecniche preliminari al *Kriya: Hong So e Om*. La prima calma il respiro e la mente; la seconda riguarda l'ascolto dei suoni interiori che vanno a fondersi nel suono di *Om*. Non ricevetti queste istruzioni in un'unica sessione ma entro un intervallo di due mesi. Ebbi perciò la splendida opportunità di dedicarmi per molte settimane solamente alla prima tecnica; solo dopo potei gioire della combinazione delle due. Potei sperimentare perciò il significato e la bellezza di ciascuna.

Il nostro gruppo ricevette la visita di una signora anziana che era stata in corrispondenza con PY stesso. Grazie alla sua serietà, sincerità e comportamento leale, aveva ricevuto l'autorizzazione di aiutarci nella pratica della meditazione. Il suo temperamento era molto dolce e sembrava più incline alla comprensione che alla censura. Ci mostrò come eseguiva i cosiddetti "*Esercizi di Ricarica*" (li avevo già appresi dalle lezioni scritte). Questi esercizi erano simili a contrazioni isometriche e si praticavano stando in piedi; caratteristico di essi era il fatto che il *Prana* veniva diretto in tutte le parti del corpo tramite la forza della concentrazione.

Poi fece un ripasso della tecnica *Hong So*. Precisò che essa, nonostante la sua apparente semplicità, non era per niente facile; ma, con un sorriso incoraggiante, aggiunse: "La tecnica contiene tutto ciò di cui avete bisogno per entrare in contatto con l'Essenza Divina".

Si soffermò quindi sulla tecnica di ascolto dei suoni interiori (chiamata tecnica *Om*.)⁶ Spiegò che PY aveva cercato di spiegare l'insegnamento della Trinità in un modo nuovo. *Om* è l'"*Amen*" della Bibbia – lo **Spirito Santo**, il suono "testimone" della vibrazione dell'energia che sostiene l'universo. La tecnica *Om*, una scoperta che i mistici fecero tempo addietro, rende possibile percepire tale vibrazione. Grazie a questa tecnica è possibile essere guidati verso l'esperienza del "**Figlio**" – la consapevolezza Divina presente all'interno della vibrazione energetica summenzionata. Alla fine del proprio viaggio spirituale, uno può raggiungere la più alta realtà: il "**Padre**" – la consapevolezza Divina che risiede oltre tutto ciò che esiste nell'universo.

Il chiarimento ricevuto dalla signora era caratterizzato da un tale sentimento di sacralità che rimase con me nei mesi seguenti e mi aiutò a

⁶ Questa tecnica è descritta ampiamente nei libri di *yoga*, col nome di *Nada Yoga* – lo *Yoga del suono*." Essa è un'ottima tecnica di preparazione al *Kriya* in quanto invece di porre l'accento sul "fare" sottolinea l'atteggiamento del "percepire".

superare la fase iniziale della pratica in cui mi sembrava improbabile che i suoni interiori apparissero. Invece i risultati ottenuti furono molto solidi. Ora, mentre cerco di richiamare il mio primo contatto con il suono di *Om*, riscopro il ricordo di quell'ardente amore per il Divino, che pareva così solido in quei giorni e che in seguito scomparve per vari anni quando decisi di fare una ricerca sul "Kriya originale."

Ma di questo parleremo più avanti. Allora vivevo come un eremita. Praticavo la meditazione in una stanza fredda e poco illuminata. I giorni piovosi e le sere invernali che scendevano presto mi incoraggiavano a ricercare questo isolamento rafforzando la determinazione di accendere un sole interiore per mezzo della meditazione. Alcune settimane di pratica assidua trascorsero *senza* alcun risultato, finché un giorno divenni consapevole di un chiaro suono interiore. Accadde dopo dieci minuti di calmo sforzo, proprio mentre, dopo essermi perso in qualche dolce fantasticheria, ritornavo alla piena consapevolezza.

Era come il ronzio di una zanzara. Ascoltandolo attentamente, si trasformò nel debole suono di una miriade di campanelli. Poi divenne il rintocco di una campana lontana che riecheggiava al tramonto dal profondo verde di colline boschive. Mi raggiungeva debole da insondabili distanze. Lieve, soave come una pioggia di petali, bussava dolcemente alle porte del mio cuore, regalandomi un appagamento totale e un senso di sollievo, come se il percorso spirituale fosse giunto al suo adempimento. Ricordi della mia infanzia vibravano alla periferia della mia consapevolezza senza disturbare quello stato di profondo raccoglimento.

In momenti difficili e sfortunati della mia vita, avevo sempre percepito un senso di protezione, come un vasto, confortevole sorriso che mi circondava. Il suono che stavo ascoltando mi recava ora lo stesso dolce sentimento di conforto. Conteneva in sé ogni Bellezza incontrata nella vita. Era il filo dorato attorno al quale tutte le esperienze d'amore, le più coinvolgenti, le più esaltanti erano fiorite come splendidi cristalli. Il risanamento di vecchie ferite avvenne con una vera comprensione. Una azzurra, sconfinata immobilità dolcemente serrava il mio cuore con dita di beatitudine. Ciò che era stato impossibile da compiere e la cui mancanza era così crudele accettare, si materializzava reale e vero davanti a me.

Nei giorni seguenti divenni totalmente assorbito in questa nuova pratica. Una devozione mai provata prima sorse spontanea, attraversò il muro della sfera psicologica e rese vita ed esperienza spirituale indistinguibili. La realtà mi appariva come trasfigurata – come quando d'Inverno un manto morbido di neve fa sparire ogni asperità.

Purtroppo appresi *a mie spese* che una volta ottenuto il contatto con *Omkar* non ci si deve mai distaccare volontariamente da esso. Mesi dopo infatti, durante un periodo in cui volevo rilassarmi e godere la vita, decisi di interrompere volontariamente quello stato di grazia, come se esso costituisse un impedimento ad essere pienamente immerso nell'esistenza comune. Non mi rendevo conto che questo apparentemente innocuo e istintivo "tradimento" mi avrebbe reso incapace di entrare in sintonia con tale dimensione per un tempo assai lungo. Incredulo, dopo pochi giorni mi sentii disperatamente estraneo a quella dolce realtà. Tra la gente mi sentivo come uno che è sbarcato in un altro continente e si trova in mezzo ad ambienti che non gli dicono nulla. Mi sforzai invano di ritrovare la grande emozione che nasce con l'ascolto dei suoni interiori. Ricercai quella sintonia per vari mesi finché la mia anima accettò di riflettere con sincerità sulle motivazioni che mi avevano portato al sentiero spirituale: cambiare la mia vita per sempre. Ora vedevo che la mia stupida decisione di staccarmi dal contatto con la vibrazione *Om*, era stata un *madornale errore*.

Iniziazione al Kriya Yoga

Infine venne il momento in cui potei formalmente richiedere per corrispondenza l'insegnamento del *Kriya*. Passarono quattro mesi, ogni giorno speravo di ricevere il tanto desiderato materiale, finalmente arrivò una busta. La aprii con un'aspettativa che non riesco a descrivere: rimasi profondamente deluso perché conteneva soltanto del materiale introduttivo. Dall'indice di tale materiale compresi che la tecnica vera e propria sarebbe giunta dopo quattro settimane. Così, per un altro mese, avrei dovuto studiare le solite filastrocche che conoscevo a memoria. Avvenne invece che, nel frattempo, due ministri dell'organizzazione di PY visitò il nostro paese e potei partecipare ad una cerimonia di iniziazione. Dopo mesi di attesa, finalmente giunse il tempo di "stringere un patto eterno con il *Guru* e ricevere la tecnica *Kriya* nell'unica maniera legittima, e ricevere la sua benedizione".

Quelli che, come me, erano pronti a ricevere l'iniziazione, erano circa un centinaio. Ci trovammo in una bellissima stanza, affittata per l'occasione ad un costo molto elevato, decorata con tantissimi fiori, quanti non ne ho mai visti in vita mia, neanche nei più sontuosi matrimoni! L'introduzione alla cerimonia avvenne in un modo sfarzoso. Una trentina di persone indossando una sobria uniforme, entrarono in fila nella stanza, con atteggiamento solenne e mani giunte in preghiera. Mi venne spiegato che quelle persone facevano parte del gruppo locale il cui capogruppo era uno stilista che aveva preparato la coreografia di quella entrata trionfale. I due Ministri da poco arrivati da oltre oceano avanzavano con un'aria modesta e

disorientata dietro la processione. La cerimonia vera e propria incominciò.

Accettai senza obiezioni che ci fosse richiesta una promessa di fedeltà eterna non solo al *Guru* PY ma anche ad una catena formata da altri cinque Maestri: Lahiri Mahasaya ne era un anello intermedio mentre PY era il così detto *Guru-precettore*, ovvero colui che si sarebbe parzialmente assunto il peso del nostro *Karma*.

Sarebbe stato veramente strano se nessuno avesse avuto dubbi su quest'ultimo evento. Ricordo che un'amica mi chiese se PY – non potendo confermarlo, essendo residente nei mondi astrali – l'avesse realmente accettata come "discepolo" prendendosi, di conseguenza, anche il fardello del suo *Karma*. Per evitare che con tali pensieri si sciupasse il godimento dell'affascinante cerimonia, la rassicurai che era stata senza alcun dubbio accettata.

Ci spiegarono che il Cristo apparteneva a questa catena di Maestri e che un tempo era apparso a Babaji (*Guru* di Lahiri Mahasaya) chiedendogli di mandare qualche emissario nell'Ovest per diffondere l'insegnamento del *Kriya*. Questa storia non mi provocò alcuna perplessità. Forse non avevo voglia di pensarci. Considerare che la missione di diffusione del *Kriya*, fosse originata dal Cristo stesso era per me un'idea assai carina. D'altra parte, ero troppo ansioso di ascoltare la spiegazione della tecnica che sarebbe avvenuta di lì a poco per prestare attenzione ad altre cose.

Il discorso introduttivo proseguì in un modo suggestivo. La tecnica *Kriya* incarnava le più efficaci benedizioni di Dio alla Sua creatura privilegiata, l'essere umano, dotata, a differenza degli animali, di sette *Chakra*. La scala mistica dei *Chakra* fatta di sette gradini era la vera autostrada verso la salvezza, la via più veloce e più sicura. La mia mente era in una condizione d'enorme attesa per quello che avevo desiderato con tutto il mio essere e per cui mi ero seriamente preparato da mesi. Non era quello che poteva essere chiamato un "sacramento" che avevo deciso di ricevere per salvaguardare una tradizione di famiglia; quanto stava per avvenire rappresentava il coronamento di una scelta definitiva! Il mio cuore era immensamente e perfettamente felice anticipando la gioia che sarebbe scaturita dalla pratica del *Kriya*.

Finalmente, quando arrivammo alla spiegazione del *Kriya Pranayama*, scoprii che già conoscevo la tecnica! Si trattava della tecnica del *Respiro Kundalini* che avevo trovato tempo addietro nelle mie letture esoteriche e che prescrive che la corrente energetica fluisca totalmente all'interno della spina dorsale. Ho già spiegato che non avevo preso in seria considerazione

tale procedura poiché PY nei suoi scritti, tramite i quali mi ero fatto una prima idea del meccanismo del *Kriya Pranayama*, aveva scritto che l'energia ruotava "attorno ai *Chakra*, lungo un circuito ellittico".

Non fui deluso, anzi, la tecnica mi sembrava perfetta. La spiegazione delle tecniche *Maha Mudra* e *Jyoti Mudra* (tale scuola non usava il termine più comune *Yoni*) concludeva le istruzioni tecniche. Ogni dettaglio delle tecniche venne spiegato in modo tale che non ammetteva la minima variante e, in aggiunta, ci venne caldamente raccomandata una specifica routine. Se fosse sorto il minimo dubbio sulla correttezza di un certo dettaglio, nessuno era incoraggiato – nemmeno vagamente – a tentare un esperimento per conto proprio e trarre da sé le conclusioni. L'unica azione "corretta" era quella di prendere contatto con la direzione della scuola, esporre il problema, e ricevere i consigli appropriati. Questo, in effetti, fu quello che sempre feci. Imparai ad interagire solamente con persone "autorizzate"; cercavo con molta serietà il loro giudizio come se fosse dato da esseri perfetti che non potevano sbagliare. Credevo che essi fossero dei "canali" attraverso i quali le benedizioni del *Guru* fluivano. Inoltre, ero intimamente convinto che – anche se non lo ammettevano per umiltà – loro avessero già raggiunto il più alto livello di realizzazione spirituale.

Non so descrivere l'emozione e il senso di sacralità che caratterizzò la mia pratica del *Kriya Pranayama*. Tuttavia, guardando indietro nel tempo, avendo sempre mantenuto vivo quel credo ardente, devo ammettere obiettivamente che i risultati non furono diversi da quegli ottenuti attraverso la pratica delle semplici tecniche di *Nadi Sodhana* e *Ujjayi Pranayama*. Quando incominciai a praticare gli insegnamenti di PY, lo facevo credendo fermamente alla visione teorica che avevo assorbito leggendo la sua autobiografia. Ero entusiasta all'idea di evolvermi di un anno per respiro; bruciavo dal desiderio di praticare tanti *Kriya* quanto mi era possibile. Comunque ero perplesso nell'osservare che praticando quella forma di *Kriya*, l'esperienza dell'energia che sale spontaneamente nella spina dorsale [descritta nel capitolo precedente] scomparvero totalmente.

Kriya superiori

Una fin troppo concisa introduzione ai cosiddetti *Kriya superiori* era il tema delle lezioni che concludevano il corso per corrispondenza. Sfortunatamente, le lezioni scritte contenevano dei pezzi ambigui. Tanto per dare un esempio, PY scrisse che per risvegliare *Kundalini* era importante praticare il *Kechari Mudra* regolarmente. Ma l'istruzione su come realizzare tale *Mudra* non si trovavano da nessuna parte.

Contattai la signora anziana che era ufficialmente investita del ruolo di "Meditation Counselor". Non era in grado aiutarmi. Anche lei aveva appreso tali tecniche in forma scritta poiché, sfortunatamente, dopo il Mahasamadhi di PY, mai furono date iniziazioni dirette. Riconoscendo di avere alcuni dubbi sulla loro corretta esecuzione, si rammaricava di non essersi fatta controllare i suoi *Kriya superiori* da Ministri che erano discepoli diretti di PY, pur avendo avuto molte opportunità di farlo.

Fra i *kriyaban* del gruppo di meditazione, c'era una signora, che aveva ricevuto l'iniziazione al *Kriya* molti anni addietro e aveva un tempo vissuto presso la sede centrale della nostra organizzazione. Le chiesi se avesse ricevuto il *Secondo Kriya*. Sembrò non capire la domanda. Perciò, con stupore, le ricordai che un discepolo di Lahiri Mahasaya, Swami Pranabananda, aveva accompagnato il momento della sua morte con la pratica del *Secondo Kriya*. Si alterò visibilmente, dicendo che la citazione chiaramente si riferiva alla tecnica del *Kriya Pranayama*: un respiro, poi un altro ancora e questo "secondo respiro" era, a suo dire, il "*Secondo Kriya*"! La guardai in modo mite ma intenso; mi sentii mancare. Ebbi l'impressione che la stessa idea di un'ulteriore tecnica da aggiungersi a quelle già ricevute e praticate quotidianamente, la infastidisse. Era come se sentisse di aver fatto uno sforzo così grande nell'abituarsi alla pratica quotidiana del *Primo Kriya* che non poteva esprimere una maggior dedizione. Credo che a tutt'oggi sia rimasta ferma nella sua convinzione.

Non mi ero ancora ripreso dallo "shock", che una signora dall'aspetto aristocratico mi rivelò di aver ricevuto molto tempo addietro l'iniziazione ai cosiddetti *Kriya superiori*. Pieno di entusiasmo sgranai gli occhi. Disse che si era sentita così indegna che li aveva messi in disparte e, dopo un po' di tempo, li aveva dimenticati. "*Dimenticati!*" Non credevo alle mie orecchie. Questo abominio era inconcepibile per me. La sua ignoranza che si compiaceva di se stessa, spacciata per umiltà o per chissà quale forma di sovrabbondante devozione, passava i limiti della decenza. Quando obiettai che il suo comportamento sembrava una manifestazione di indifferenza verso gli insegnamenti elevati del suo *Guru*, mi guardò smarrita come se la mia impertinenza avesse violato una legge implicita: non entrare impudentemente nella dimensione intima del suo *Sadhana*. Mi rispose dicendo che quello che aveva le bastava; poi troncò bruscamente il discorso.

Scrissi alla direzione della scuola per fissare un appuntamento con uno dei suoi rappresentanti, un Ministro che presto sarebbe giunto in visita nel mio paese per impartire l'Iniziazione al *Kriya Yoga*. Chiesi questo colloquio

perché ne avevo realmente bisogno. Non è nel mio carattere disturbare alcuno per cose di poco conto. Sono sicuro che, per rispondermi, il Ministro avrebbe impiegato al massimo un paio di minuti. Guardavo a quell'appuntamento con grande anticipazione.

Presentato a lui dalla "Meditation Counselor", il Ministro mi assicurò che avrebbe chiarito i miei dubbi appena possibile. Nei giorni seguenti, rimasi costernato quando mi accorsi che questi continuava a rimandare il nostro incontro senza valide ragioni. Siccome avevo deciso di non mollare, finalmente ci incontrammo.

Attraversai un'esperienza veramente spiacevole. Credevo che l'ipocrisia, la burocrazia, le formalità, le piccole falsità e sottili violenze all'onestà altrui fossero totalmente estranee a chi dedicava la propria esistenza a praticare e insegnare il *Kriya*, invece ebbi l'impressione di incontrare un manager che aveva altre cose più importanti in testa ed era assai irritabile. Fu irremovibile sul non parlarmi del *Kechari Mudra* e per quanto riguardava il *Terzo* e il *Quarto Kriya*, mi consigliò bruscamente di limitare la mia pratica alle tecniche del *Primo Kriya*. Affermò che ero troppo agitato e questo non era un buon segno per un *kriyaban*. Gli risposi che avrei sicuramente tenuto in considerazione il suo consiglio, ciononostante, volevo vedere come muovere la testa correttamente per poter praticare tali tecniche in un ipotetico futuro.

Infastidito – considerando la mia risposta una insolenza – m'invitò ad indirizzare le mie domande, in forma scritta, alla direzione della scuola e si alzò mentre disse questo, facendo l'atto di andarsene. Non servì a nulla obiettare che non era possibile verificare per mezzo di una lettera i movimenti della testa (richiesti dalle tecniche del *Terzo* e *Quarto Kriya*). Mi trovai di fronte ad un "muro" ed il rifiuto fu assoluto.

Avevo sempre avuto fiducia e rispetto per l'organizzazione di PY; avevo studiato tutta la relativa letteratura come se avessi dovuto preparare un esame universitario. Dopo l'intervista con quel personaggio mal disposto, mi trovavo in una atroce condizione mentale ed emotiva. Mi chiedevo a cosa servisse una scuola che non facesse del suo meglio per chiarire ogni insegnamento impartito. Per quale motivo i nostri ministri viaggiavano intorno al mondo, se non per mostrare direttamente agli studenti come praticare quello che veniva appreso solo per corrispondenza? Perché mai avrei dovuto sentirmi colpevole e inadatto al sentiero del *Kriya*, solo per il fatto di aver osato chiedere (con fermezza ma gentilmente) una dimostrazione pratica? Non mi riusciva di lasciar perdere l'intera faccenda ed ero chiaramente turbato. Coloro che mi videro subito dopo questo

incontro dissero che ero irriconoscibile. Tra i miei amici, una signora con voce agnellata commentò che avevo ricevuto un'importante lavata di capo dal nostro *Guru* – a suo avviso, fino ad allora avevo avuto l'atteggiamento di chi si sente troppo sicuro di sé, ora dovevo imparare ad accettare senza discutere le parole di un ministro. Eppure una parte di me si stava godendo l'intera situazione. Sapevo per certo che questa esperienza distruttiva si sarebbe in qualche modo trasformata in qualcosa di positivo, cruciale per il mio sentiero. Ero troppo innamorato del sentiero *Kriya* per lasciarmi scoraggiare da qualsivoglia difficoltà.

Dopo alcuni giorni, il sentimento di essere stato testimone del capriccio insensato di un uomo in una posizione di potere, cedette il posto ad una diversa considerazione. Molto probabilmente quel Ministro mi diede la stessa disciplina che lui aveva ricevuto durante i suoi anni di postulante. Una signora che lo aveva conosciuto proprio in quel lontano periodo, me lo aveva descritto come un *kriyaban* molto curioso che spesso poneva domande tecniche a dei Ministri anziani. Conoscendo le regole della disciplina monastica, ero certo che le sue domande non avevano sempre trovato pronta risposta.

Questo mi rese più calmo e sereno. Ma ci sono anche pensieri infantili che emergono in noi quando ci troviamo in una situazione confusa e difficile da accettare. Mi venne l'oscuro pensiero che quest'uomo, ritornato alla direzione dell'organizzazione di PY, potesse parlare male di me, dicendo qualche cosa che potesse diminuire la probabilità per me di ricevere in futuro quei chiarimenti tanto agognati. Temevo che quel rapporto idilliaco con la mia organizzazione di *Kriya*, quel rapporto che, per tanti anni, aveva rappresentato il mio orizzonte, fosse stato compromesso.

La signora "Meditation Counselor", che non era presente in quella occasione ma incontrò il Ministro in un'altra città, mi incolpò di avere reso burrascoso il colloquio col Ministro. Le scrissi una lettera carica di amarezza, insultandola indirettamente. Mi rispose molto fermamente che tale lettera aveva posto fine alla nostra amicizia. In seguito la furia le passò e mi invitò a casa sua per parlare dell'accaduto. Per prima cosa le espressi la mia determinazione irrevocabile di esplorare tutte le fonti possibili per chiarire i miei dubbi. Parlai del mio piano di partire per l'India e lei cominciò a farfugliare qualcosa sul fatto che l'India non era garanzia di autenticità. Mi disse che recentemente alcuni *kriyaban* avevano incontrato (in un ben noto *Ashram* strettamente connesso con la storia della vita di PY) uno *Swami* che diede loro delle tecniche "pseudo *Kriya*" che erano, a suo avviso, alcune senza significato, altre pericolose. Disse che questo accadeva di frequente; c'erano infatti molti insegnanti non autorizzati che si

presentavano come leali discepoli di PY. Con fervida immaginazione li paragonò a dei ragni che spalmano il miele dell'amore del *Guru* per attrarre a sé dei devoti i quali divenivano loro prede.

Mi parlò in particolare di un discepolo di PY il quale aveva fatto parte della direzione dell'organizzazione, poi si era messo in proprio aprendo una nuova scuola di *Kriya*. Lei lo considerava un "traditore."

La signora avrebbe potuto continuare a parlare praticamente all'infinito quando con una frase che mi uscì d'istinto la raggelai: "Dovessi ricevere un insegnamento sul *Kriya* dal peggiore delinquente del mondo, sarei capace di trasformarlo in oro. E se questo insegnamento fosse adulterato avrei l'intuizione per ricostruirlo nella sua integrità come era in origine." Disse, sospirando, che io stavo andando pericolosamente incontro al perdere la grazia del mio rapporto *Guru*-discepolo. Per farmi capire cosa significa ricevere le istruzioni da un vero *Guru*, mi raccontò cosa accadde quando un *kriyaban* decise di lasciare l'*Ashram* del suo *Guru* PY e cercare un altro Maestro. Il *Guru* si mosse per fermarlo, quando sentì internamente una voce – quella di Dio stesso, aggiunse – la quale gli intimava di non interferire con la libertà del discepolo. PY obbedì ed in un bagliore d'intuizione vide tutte le incarnazioni future del suo discepolo, quelle in cui lui si sarebbe perso, nelle quali avrebbe continuato a cercare – in mezzo a sofferenze innumerabili e indicibili, passando da un errore ad un altro – lo stesso sentiero spirituale che ora stava abbandonando. Alla fine, sarebbe ritornato necessariamente sullo stesso sentiero. La signora disse che PY specificò ad alcuni stretti discepoli il numero delle incarnazioni che quest'immenso e desolato "viaggio" sarebbe durato – approssimativamente trenta!

La morale di questa storia era evidente, qualcosa da cui nessuno poteva sfuggire: non dovevo cercare altrove altrimenti mi sarei perso in un labirinto di enormi sofferenze e chissà quando avrei di nuovo ritrovato la strada giusta. Fu allora che spostai la mia attenzione sulla foto di PY, presa lo stesso giorno della sua morte. Era stata incorniciata con molta cura; fiori e un pacchetto di incenso erano posti davanti ad essa. In quei momenti di silenzio, mi sembrò di vedere come se una lacrima fosse in procinto di formarsi nei suoi dolci occhi (non era una sensazione bizzarra, altre persone mi riferirono la stessa impressione). Le riferii questa osservazione, divenne seria, e guardando in lontananza verso un punto indefinito, sospirò gravemente: "Questa impressione prendila come un avvertimento; il *Guru* non è contento di te"! ... e non c'era il minimo dubbio sul fatto che non stesse affatto scherzando.

In quel momento, mi resi conto di come PY fosse una "presenza" nella sua vita, sebbene lei non lo avesse mai incontrato fisicamente! Lasciai che il mio sguardo riposasse sul mazzetto di mughetti graziosamente sistemati in un piccolo vaso davanti alla foto di PY. Li avevamo acquistati assieme alla stazione dei treni subito dopo il mio arrivo nella sua città. Mi aveva spiegato che non lesinava mai fiori freschi al suo "Guru." Benché estraneo a tutto questo, rimasi incantato da questo idillio. Come doveva essere colma di dolce conforto la sua vita! Sapevo che se avessi voluto sentire devozione con tale intensità, avrei avuto un grande lavoro da compiere: sviluppare una stabile tranquillità interiore, inchinarmi alla mia forma favorita del Divino e ripetere questa azione di resa interiore con totale sincerità ogni giorno della mia vita.

Sebbene ammirasse la serietà con la quale procedevo lungo il sentiero – diversamente da altre persone tiepide ed esitanti che andavano da lei unicamente per essere ricaricate di una motivazione che non riuscivano a trovare in loro stessi – lei era delusa per il fatto che la devozione che lei provava per il suo *Guru* mi era totalmente estranea. Non poteva nemmeno dar sollievo alla mia immensa sete di conoscenza dell'arte del *Kriya*. Guardando i suoi begli occhi rattristati, ebbi la chiara impressione che lei fosse in permanente anticipazione che io agissi in qualche modo "sleale" verso il *Guru* o l'organizzazione.

Il Ministro della mia organizzazione per lo meno su un punto aveva ragione: non ero affatto calmo. La ricerca delle spiegazioni tecniche mi rendeva teso come una corda di violino. Pur restando fedele alla mia organizzazione *Kriya*, non accettavo veti e quindi non seguii i suoi consigli. Volevo conoscere il *Kriya* alla perfezione e nessuno ormai avrebbe più potuto trattenermi, con nessuna argomentazione.

Nota finale 1: Rammarico

Ho chiesto alla mia scuola di *Kriya* solo una cosa: che questo tanto desiderato gioiello del *Kriya* mi venisse insegnato nella sua completezza e senza semplificazioni. Altri cercano di trovare in una organizzazione qualcosa di più: persone spiritualmente evolute che li incitino e li assistano giorno dopo giorno nella pratica del *Kriya*.

Conobbi un *kriyaban* parecchio più anziano di me, degno del massimo rispetto e ammirazione, che aveva intrapreso il sentiero del *Kriya* molti anni prima. Ci frequentammo nella parte finale della sua vita. Viveva completamente solo e a me si stringeva il cuore quando non riuscivo a fargli visita per mesi; per vari motivi ciò fu inevitabile. Lo incontravo sempre per brevi e fuggevoli pomeriggi in cui camminavamo e parlavamo tranquillamente. Fui testimone di un processo

inesorabile che lo condusse al punto di vivere della sola irradiazione proveniente dal ricordo di uno sguardo e cenno di saluto ricevuto dalla persona che era a capo dell'organizzazione *Kriya* e successore spirituale di PY. Il suo supremo sogno era sempre stato quello di creare un legame di amicizia con quell'essere divino che sentiva come l'epitome del suo ideale di perfezione.

Il problema era che questo suo pensiero fisso aveva corrotto il significato della sua ricerca spirituale. Espresse quello che, anni prima, non avrebbe nemmeno osato pensare: la presunta evoluzione dell'individuo, conseguita attraverso il *Kriya*, era innegabile, ma così lenta, da essere praticamente insignificante. La tecnica *Kriya* era, per lui, come un rito religioso che andava svolto scrupolosamente, ma solo per dimostrare la propria lealtà. Aveva fatalmente accettato l'idea che su questo pianeta ci fossero persone speciali, Auto-realizzate, per sempre libere da *Maya* e persone irrimediabilmente comuni che avrebbero dovuto attendere chissà quante incarnazioni per avere un barlume di illuminazione. Sfortunatamente tale visione sosteneva la trama sulla quale aveva continuato a intrecciare il suo pensiero. Un giorno sfogò tutta la sua malinconia. Considerando quanto superficialmente – così diceva – aveva praticato le tecniche di meditazione, non aveva dubbi che, in questa vita, avrebbe certamente mancato l'"obiettivo". Stava già sognando future incarnazioni in cui avrebbe praticato entro un ashram vicino ad un Maestro Auto-realizzato. A ciò aveva già volto il suo cuore.

Sentii un'ondata gigantesca di inesplicabile nostalgia che era pronta a travolgermi, ma che rimase trattenuta, come sospesa, intorno a noi. Oggi che lui non c'è più, mi chiedo se l'intuizione del valore trasformante del *Kriya* che illuminò e sostenne i primi anni del suo sentiero, fu gradualmente cancellata dalla sua mente dalla tendenza umana di sottolineare (e sostenere tramite un continuo bombardamento di aneddoti) la grandezza di certe persone che sono "sfacciatamente" sante, perfette, maestose. Il mio amico aveva fatto l'imperdonabile errore di credere che l'eterna Sorgente spirituale nel centro del suo essere, si sarebbe inaridita quando fosse condannato a vivere lontano da un essere divino, simile a quello verso cui aveva diretto la totale aspirazione del suo cuore.

Nota finale 2: Chiarimento sulla tecnica del Kriya Pranayama

Ho scritto che dopo aver ricevuto la tecnica del *Kriya Pranayama*, mi resi conto che essa era la stessa tecnica del *Respiro Kundalini* che avevo trovato tempo addietro nelle mie letture esoteriche (essa prescrive che la corrente energetica fluisca sempre all'interno della spina dorsale.) Trovai strano che essa non corrispondesse alla descrizione data da PY nei suoi scritti (egli scrisse che l'energia doveva essere fatta ruotare "attorno ai *Chakra*, lungo un circuito ellittico".)

Molti anni dopo venni a sapere che PY durante gli anni trenta aveva insegnato una diversa variante del suo *Kriya Pranayama* dove l'energia ruota veramente lungo un sentiero ellittico. Per ragioni sconosciute quella variante fu

sostituita con la presente. Ebbene io penso che questa fu una grande perdita per tutti gli studenti seri.

Dopo molta sperimentazione e considerando anche i resoconti di alcuni amici sinceri che si confrontarono su diverse forme di *Kriya Pranayama*, sono sicuro che se io avessi praticato il *Kriya* nel "vecchio modo" avrei ottenuto migliori risultati. Quella tecnica è davvero un capolavoro, molto più bella di quello che certe scuole ora propongono come "Kriya originale." Se avessi ricevuto quella tecnica, invece della versione modificata, avrei toccato il cielo con un dito. Talvolta mi chiedo amaramente: "Perché PY cedette alla tentazione di cambiarla?"

Penso che gli insegnanti di *Kriya* non siano pienamente consapevoli di quello che accade quando i loro discepoli scoprono di aver ricevuto una semplificazione o una modifica e non la procedura insegnata sin dall'inizio. Avendo ricevuto una diversa procedura lo studente si chiede: "Quale tra esse è il *Kriya* originale come insegnato da *Lahiri Mahasaya*?" Lo studente spesso lavora di fantasia chiedendosi le ragioni della modifica. "Forse essa risponde alle esigenze della massa? Va bene, non c'è problema, un insegnante ha il pieno diritto di fare questo, ma diamine, che mi si avvisi!"

Senza questa chiarificazione lo studente sente di essere stato ingannato. A molti *kriyaban* questo fatto produce una ferita non rimarginabile. Non c'è infatti alcuna ragione di utilità pratica che giustifichi tale situazione. Certo, è vero che tanti *kriyaban* superficiali non ne fanno neppure caso e affermano bellamente che quello che è stato deciso è per il loro bene, ma i *kriyaban* migliori, quelli che sanno cosa sia la serietà, la dedizione, l'amore per la loro amata disciplina, non perdoneranno mai più tale insegnante. La stima verso il loro maestro diminuisce o diventa pari a zero. Lo stesso concetto di *Guru* viene messo in discussione e questo crea conflitti che rimangono insanabili anche dopo decenni di riflessione sincera.

CAPITOLO 3

DAL SILENZIO MENTALE ALLO STATO DI ASSENZA DI RESPIRO

La volontà di ottenere una più profonda comprensione degli scritti di PY sul *Kriya Yoga* prese una particolare direzione. Conoscevo tre nomi di suoi discepoli diretti che avevano litigato con la direzione della scuola e che in seguito si erano messi per conto proprio. Speravo di trovare nei loro scritti delle chiavi che mi aiutassero a chiarire i miei dubbi. Acquistai tutto il materiale pubblicato da loro, comprese registrazioni di conferenze tenute da uno di questi. Speravo che per dare prova del loro livello di Auto realizzazione, essi avessero elaborato il pensiero di PY attraverso l'esperienza diretta della varie fasi del *Kriya* e avessero preparato un materiale didattico di buona qualità per chi si rivolgeva a loro trascurando la fonte principale.

Ebbene, il primo discepolo sembrava un esperto nel ricordare anche gli episodi più insignificanti della vita del suo *Guru* mentre era avaro di spiegazioni pratiche; il secondo dava una idea più professionale, era dotato di spirito didattico, ma dal materiale che forniva quasi nulla di nuovo emergeva. Nella letteratura del terzo discepolo – sorprendente e preziosa in quanto, avendo incontrato la tragedia della malattia mentale, riuscì a darne un resoconto impressionante – trovai (tranne una frase illuminata sul ruolo del *Kechari Mudra*) solo una devastante vuotaggine. I segreti, se questi tre discepoli mai ne avessero avuti, erano ben custoditi!

Mesi più tardi, la signora (a cui molti *kriyaban* si riferivano definendola "Meditation Counselor") che mi aveva aiutato nella pratica delle tecniche *Hong so* e *Om* venne a sapere che avevo letto i "libri proibiti". Non solo, avevo regalato uno di questi libri ad un paio di amici! Ebbene in una lettera ad un mio amico, lei si riferì a me come "uno che pugnala il suo *Guru* alle spalle e distribuisce pugnali affinché altri facciano lo stesso"! Concluse scrivendo che "l'intelligenza è un'arma a doppio taglio: può essere usata per eliminare il bubbone dell'ignoranza ma anche per bloccare brutalmente la linfa vitale che sostiene il sentiero spirituale!"

La sua reazione fu così scomposta che non mi ferì affatto. Aveva agito sull'onda di un'emozionalità irrefrenabile. Decenni di condizionamenti avevano corrotto in lei il buonsenso. Provai un senso di tenerezza per lei e mi venne da sorridere immaginando quale potesse essere il suo stato d'animo nel momento in cui aveva scritto quella lettera. Ravvisando che le sue infauste attese nei miei confronti si erano materializzate, credo che la

sua espressione fosse stata prima seria e poi, al fine, tranquilla e serena come quella di chi assapora una dolce, intima, soddisfazione. Lei poteva ben dire che aveva previsto tutto questo, ovvero che aveva intuito il mio ... "tradimento."

Vincendo una certa riluttanza, cominciai a leggere alcuni libri scritti non più da discepoli di PY ma da discepoli di discepoli Lahiri Mahasaya. Tali testi (a quel tempo libri come il *Puran Purush* di Yogacharya Dr. Ashoke Kumar Chatterjee non erano ancora stati pubblicati) mi delusero parecchio. Non vi trovai nient'altro che parole vuote, *ripetizioni senza fine* unite alla caratteristica intollerabile di saltare continuamente da un argomento ad un altro. I chiarimenti pratici che erano presentati come preziosi non erano altro che delle povere cose copiate dai libri classici di *Yoga*. Erano scritti così male da far pensare che l'autore non si fosse neanche dato la pena di controllare i testi originali che citava. Probabilmente aveva copiato da un altro libro il quale a sua volta era copiato da altri, in una catena dove ogni autore aggiungeva qualche strana considerazione tanto per rimarcare il suo personale contributo.

Decisi allora di studiare di nuovo tutto il materiale fornito dalla organizzazione, scavando più profondamente in esso. Creai anche l'abitudine di incontrarmi la Domenica con alcuni amici *kriyaban*, leggere con loro alcuni pezzi cruciali dal corso per corrispondenza e discutere, passeggiando, sui temi incontrati. In tale materiale figuravano anche degli insegnamenti esoterici che non potevano essere considerati necessari alla pratica del *Kriya Yoga* ma – voglio conservare una visione ottimistica – potevano tornare utili agli studenti per sviluppare la loro intuizione delle sottili leggi che governano le vite umane.

Purtroppo deve riconoscere che il mio studio non fu equilibrato: gli insegnamenti esoterici mi attiravano troppo. In particolare ero interessato a padroneggiare due abilità: come riconoscere gli amici delle vite precedenti e come riuscire ad inviare energia per ottenere una guarigione *pranica*.

Tali insegnamenti erano impartiti in modo chiaro, accompagnati da tutti i necessari inviti alla prudenza e cautela. Non v'è dubbio che il mio approccio era privo di ogni cautela e discriminazione. Agii credendomi sostenuto dall'"Alto", immaginando che le benedizioni e la forza del *Guru* fossero con me. Prestai attenzione solo ad alcuni aspetti degli insegnamenti, scegliendo quei particolari schemi di comportamento verso cui le mie emozioni mi guidavano.

Il fallimento venne, inesorabilmente. Non riuscii ad accettarlo; mi rifiutai di credere di aver agito in modo errato. Volevo credere che il mio fosse un fallimento apparente. Col passare del tempo l'evidenza mi diceva che non avevo né curato né aiutato alcuna persona, in alcun modo. Mi ero inoltre reso ridicolo, disturbando la pace e la riservatezza di altre persone. Proprio nel campo assai vacuo delle "vite precedenti", mi sembrò così ovvio che invece di usare l'intuizione nata dalla meditazione (che le istruzioni scritte avrebbero dovuto sviluppare) non avevo fatto altro che usare l'immaginazione per creare vari film mentali, convincendomi che li avevo vissuti in un lontano passato. Le mie fantasticherie incarnavano solo la soddisfazione dei miei desideri e rivelavano chiaramente le mie simpatie e preferenze. La comprensione di tutto questo fu dolorosa. Scivolando in un stato di smarrimento non riuscii per dei mesi a rintracciare il filo di un solo pensiero coerente.

Scopro la straordinaria figura di Mère

In questo periodo intrapresi la lettura di *Il Materialismo Divino*, un libro su Mère (La Madre) scritto dal suo discepolo Satprem. Mère fu discepola di Sri Aurobindo e, dopo la sua morte nel 1951 continuò la sua ricerca. Mère diede sostanza al credo di Sri Aurobindo che il Divino – l'intelligente forza evolutiva alla base di tutto ciò che esiste – potesse giungere ad una perfetta manifestazione su questo pianeta! "Il mondo non è un accidente mal riuscito: è un miracolo che si muove verso la sua piena espressione"; "Nella materia, il Divino diviene perfetto..." aveva scritto. Dal 1958 fino al momento della morte nel 1973, Mère raccontò la sua straordinaria esplorazione a Satprem. I loro colloqui sono trascritti nell'*Agenda* [Edizioni Mediterranee]. Questo grandioso documento – 6000 pagine in 13 volumi – è il resoconto delle scoperte di Mère in un periodo di 22 anni.]

Come mai parlo di Mère, visto che a me interessava solo il *Kriya Yoga*? Le sue parole mi aiutarono a riscoprire la bellezza del sentiero spirituale e ritrovare in me un serio impegno a perfezionare il *Pranayama*. Cercando di comportarmi come un bravo discepolo entro l'organizzazione da cui avevo ricevuto il *Kriya Yoga*, avevo tradito inconsapevolmente i valori instillati in me dalla mia cultura. Avevo deviato dal modo comune di ragionare e sentire, per abbracciare come verità finale un insieme di idee speculative, del tutto non sostenute dai fatti. L'imparzialità del mio giudizio era stata compromessa e, in pratica, non esisteva più. Ovviamente, la responsabilità era solo mia. Nell'organizzazione infatti ho conosciuto tante persone che avevano nutrito in tale dimensione i migliori tratti della loro personalità, essendo cresciuti in razionalità e sensibilità.

Provai amore intenso per Mère; il suo pensiero non era arida filosofia. Era nuovo, totalmente nuovo, qualcosa di mai sentito prima. Era, oserei dire, "dissacrante". Per fare un esempio proviamo a leggere il suo commento sugli Aforismi di Sri Aurobindo. Provai una esplosione di gioia nel leggere il suo commento all'aforisma n.70: "Osserva quello che sei, in modo vero e spietato, allora avrai più carità e compassione per gli altri." Commentandolo lei scrisse:

La necessità di essere virtuosi è il grande ostacolo al dono di sé. È l'origine della falsità, la sorgente stessa dell'ipocrisia – il rifiuto di accettare di prendere su di sé la propria parte del fardello di difficoltà. Non cercate di sembrare virtuosi. Vedete fino a che punto siete uniti, una sola cosa con tutto ciò che è anti-divino. Prendete la vostra parte del fardello, accettate anche voi di essere impuri e insinceri e in tal modo sarete capaci di prendere su l'Ombra ed offrirla. Solo allora le cose cambieranno. Non cercate di essere tra i puri. Accettate di stare con coloro che vivono nell'oscurità e in un amore totale offrite tutto questo.

Naturalmente osando dire che: "La morale è il grande ostacolo sul cammino spirituale", lei non faceva altro che sottolineare il valore di non cercare ad ogni costo di divenire puri davanti agli occhi degli altri, ma di comportarsi in armonia con la verità del proprio essere. Secondo lei, ciascuno dovrebbe riconoscere il proprio lato oscuro, accettare il fatto che nel profondo del suo essere si agita la stessa sostanza che in alcuni si è sviluppata in un modo di vivere giudicato deplorabile o criminale dalla società.

Mère dava voce alle mie più intime convinzioni, esprimendosi in un modo formidabilmente lucido. Non si comportava come un *Guru* tradizionale, riusciva ad estrarre in chi la incontrava ogni potenzialità nascosta. Diceva che uno diventa un vero individuo solo quando, in un aspirazione costante per una più grande bellezza, armonia, potere e conoscenza, diventa perfettamente e compattamente unificato attorno al suo centro divino.

Mère ragionava da occidentale e trattava i temi della spiritualità Indiana con un linguaggio che era poetico e razionale insieme, al sommo grado di eccellenza. Talvolta sembrava di scoprire in lei un'inversione di valori. Per esempio, la contemplazione della Bellezza nella natura e in alcune forme di arte, non era da considerarsi un'emozione superficiale, ma doveva essere vissuta come una indomita aspirazione per una divinizzazione della vita. Incantato, contemplavo la splendente possibilità di una piena manifestazione del Divino negli atomi della materia inerte. C'era una fragranza in questa idea che non avevo mai incontrato prima. Essa mi eccitava e mi commuoveva. Vivevo dei momenti nella giornata in cui mi

sembrava che la mia testa fosse bollente. Il mio entusiasmo raggiungeva dei punti di tale intensità che ero convinto di avere la febbre.

Lei se ne era ormai andata da questo mondo, non avrei mai potuto incontrarla se non nell'amore che provavo. Questo amore portò una grande benedizione nella mia vita. Avvenne che incominciai a guardare con occhi limpidi la reale situazione del mio modo di praticare il *Kriya Yoga* e a realizzare la complessità del mio auto inganno. Il mio atteggiamento verso il sentiero spirituale non era appropriato. Sfortunatamente, entrare in una organizzazione fondata sul *Kriya* non aveva significato trovare nuovi mezzi per perfezionare la mia pratica del *Pranayama*. Il mio impegno in tale disciplina era stato quasi insignificante.

Invece di concentrarmi sulla gioia di perfezionare tale arte, ero scivolato nell'idea pernicioso che trovare il *Kriya* fosse stato un colpo di fortuna. Questa idea, accompagnata dalla infantile che ciascun respiro *Kriya* producesse "l'equivalente di un anno solare di evoluzione spirituale" e che con un milione di questi respiri fosse possibile raggiungere la Coscienza Cosmica, rese la mia routine *Kriya* una abitudine vissuta con una mente pigra. In effetti, cercavo di eseguire il più gran numero possibile di respiri *Kriya* e non provavo vergogna o rimorso per come praticavo.

I miei primi sforzi nell'esplorare il *Pranayama* che avevo appreso dai libri era accompagnato da acutezza e continua voglia di migliorare. Allora l'intuito era vivo, costantemente stimolato; praticando anticipavo impensabili sviluppi ed ero quietamente eccitato durante ciascun istante di pratica. Allora inseguivo il mio ideale di perfezione, di Bellezza. Quando invece, dopo aver ricevuto la tecnica *Kriya*, mi convincevo di star praticando "la tecnica più veloce tra quelle che favoriscono l'evoluzione spirituale" non mi accorgevo che avevo fatto perdere mordente alla intensità del mio sforzo.

Non mi rendevo conto che la ferrea disciplina era stata ammorbidita dalla promessa ipnotica delle "benedizioni del *Guru*". "Non siete contenti di aver trovato un vero *Guru*?" Per anni avevo ascoltato questo ritornello dalla mia organizzazione, "Non siete entusiasti che Lui sia stato mandato a voi da Dio Stesso?" "Oh si, certo che siamo contenti" replicavamo con lacrime di gioia e con l'esibizione di un eccessivo entusiasmo. Questa idea, più di qualsiasi altro fattore, aveva avuto effetti deleteri su di me; era stata la culla in cui ego e pigrizia erano andati rafforzandosi.

Mère utilizza lo strumento del Japa

Fui molto colpito da come Mère trattava il tema del *Japa*. Intraprendere la ripetizione di un *Mantra* fu per lei la cosa più semplice e naturale: anzitutto non ci fu una solenne iniziazione. Raccontò che durante la proiezione di un film nell'Ashram di Sri Aurobindo, ascoltò il canto devozionale *Om Namō Bhagavate Narayanaya*. Venne attratta solo da una parte del *Mantra*: *Om Namō Bhagavate* chiedendosi cosa sarebbe successo se lei lo avesse ripetuto durante la sua meditazione quotidiana. Lo fece ed il risultato fu straordinario. Riferì che: "Il *Mantra* coagula qualche cosa: tutta la vita cellulare diviene una massa solida, compatta, in una enorme concentrazione – con una sola vibrazione. Invece di tutte le solite vibrazioni del corpo, c'è ora una sola vibrazione. Diviene dura come un diamante, una sola concentrazione massiccia, come se tutte le cellule del corpo avessero... Mi sono irrigidita. Ero così rigida che ero una sola unica massa". [Questa citazione, così come le prossime, sono tolte dall'*Agenda di Mère*.]

Durante il giorno il *Mantra* divenne una dolce presenza: "Nei giorni in cui non ho delle preoccupazioni o delle difficoltà speciali (giorni che potrei chiamare normali, quando sono normale), tutto quello che faccio, tutti i movimenti di questo corpo, tutto, tutte le parole che pronuncio, tutti i gesti che faccio sono accompagnati e sostenuti e ricoperti per così dire, da questo *Mantra*: *Om Namō Bhagavateh... Om Namō Bhagavateh...* tutto il tempo, tutto il tempo, tutto il tempo".

Mère ci riferisce come il *Mantra* calma le persone attorno a colui che lo pratica, creando un'atmosfera di tale intensità che le disarmonie cessano di esistere. Spiega inoltre che "Il *Mantra* ha una grande azione: può prevenire un incidente. Esso scaturisce in un lampo, all'improvviso" ma "deve apparire senza che uno lo pensi di proposito: deve scaturire spontaneamente dall'essere, come un riflesso, esattamente come un riflesso."

Mère era capace di notare la differenza tra quelli che hanno un *Mantra* e quelli che non lo hanno. "Con quelli che non hanno un *Mantra*, anche se hanno una forte abitudine alla meditazione o alla concentrazione, qualcosa attorno a loro rimane fosco e vago, mentre il *Mantra* infonde a quelli che lo praticano una qualche precisione, solidità: un'armatura. Diventano per così dire galvanizzati."

Momento di svolta

Quello che Mère diceva era troppo importante. Presi in modo solenne due decisioni:

[I] Avrei intrapreso seriamente la pratica del *Japa* onde vivere nella dimensione del *Silenzo Mentale*. Solo con una mente profondamente calma avrei affrontato i miei esercizi quotidiani di *Kriya Yoga*.

[II] Dopo la pratica delle tecniche *Kriya*, avrei lasciato spazio per una lunga fase di interiorizzazione dove i sensi potevano divenire morti alla realtà esterna ed aprirsi totalmente alla realtà esterna. Una perfetta immobilità fisica e mentale sarebbe stata una condizione imprescindibile. Sentivo che solo in quella dimensione qualcosa di buono ne sarebbe derivato e mi avrebbe reso di nuovo vivo sul Sentiero Spirituale.

Commento alla prima decisione

Mère disse: "Sri Aurobindo non diede alcun *Mantra*; disse che uno dovrebbe essere capace di fare tutto il lavoro senza dovere ricorrere a mezzi esterni. Se lui avesse raggiunto il punto dove mi trovo adesso, avrebbe visto che il metodo puramente psicologico è inadeguato e che un *Mantra* è necessario, perché solamente la ripetizione di un *Mantra* ha un'azione diretta sul corpo. Dovetti trovare il metodo tutto da sola, da sola trovare il mio *Mantra*. Ma ora tutto è pronto, ho fatto il lavoro di dieci anni in pochi mesi."

Concordo pienamente con quanto dice Mère. Il *Japa* è un mezzo molto efficace (non credo che ce ne siano di altrettanto validi) per pacificare tutti gli strati dell'essere: pensieri, emozioni, sensazioni... Solo in quello stato (acuta concentrazione e *Prana* calmo nel corpo) sarebbe stato dignitoso affrontare la pratica del *Kriya*. Dopo tanti anni, ora era chiaro come avrei potuto rialzarmi in piedi, sul Sentiero Spirituale.

Presi tutto molto seriamente e feci diversi tentativi di utilizzare il *Mantra Om Namò Bhagavate*. Scoprii che non era adatto a me. Ebbi l'intuizione di adottare il *Mantra* insegnato da Swami Ramdas: *Sri Ram jay Ram jay Ram Om*.

Funzionava in modo splendido. Il suono di quel *Mantra*, che avevo già ascoltato in varie registrazioni, era molto piacevole. Amavo prolungare la sua vibrazione nel mio petto, investirla dell'aspirazione del mio cuore. Con l'aiuto di un *mala* (rosario), incominciai a praticare tale *Mantra* ad alta voce durante una passeggiata per 108 volte (il numero di grani di un *mala*), e lasciare che proseguisse mentalmente (automaticamente) per un certo tempo.

Dal momento che, facendo questo notai l'impulso irresistibile di mettere tutto in ordine, pensai che tale *Mantra* potesse lavorare in un modo simile nel mio essere pulendo la mia sostanza mentale e mettendo in ordine

la mia "mobilia psicologica". Quindi, anche se qualche volta mi sentivo un po' stordito dalla sua azione, la praticai costantemente.

Commento alla seconda decisione

La mia routine *Kriya* era: *Hong So*, tecnica *Om*, *Maha Mudra*, *Kriya proper*, *Jyoti Mudra*, *Kriya superiori*, concentrazione nel *Kutastha* per 6-10 minuti. Questa routine sembrava perfetta ma non lo era. Ci vollero anni per capire che pochi minuti di concentrazione sul *Kutastha* non bastavano. Era necessario entrare in una più lunga fase di immobilità in cui sperimentare il vero stato di *Pratyahara* – come Patanjali spiega. Il mio dovere era trovare saggiamente il tempo per permettere al processo di interiorizzazione di svolgersi in condizioni ideali. Troppe tecniche *Kriya* prima di questa fase finale non era stata una buona scelta. Decisi di rinunciare a praticare un grande numero di respiri *Kriya* e rinunciai alla tecnica di meditazione *Om*. Spesso rinunciai anche ai *Kriya Superiori*.

Sperimento lo stato di assenza di respiro

Dopo alcuni giorni incontrai lo stato di assenza di respiro. L'evento mi regalò la certezza di essere sostenuto da pura energia. In una profondità fatta di blu mi sentivo libero dalla legge fisica di dipendere dal respiro. I polmoni erano immobili, il corpo intero era come una roccia.

Il vento si placa,
le onde scompaiono,
l'oceano diviene calmo.
Alla sera il fiore si chiude,
le persone se ne vanno;
allora la pace della montagna diviene profonda.

(da una poesia di *Taisen Deshimaru Roshi*)

Questo evento accadeva ogni giorno – solo quando praticavo il *Japa* ad alta voce, almeno un *mala*, un paio di ore prima della mia routine *Kriya*. C'era una perfetta corrispondenza tra la pratica del *Japa* e il raggiungimento dello stato di assenza di respiro. Ogni giorno potevo verificare ciò. Spesso, prima di incominciare la mia pratica, mi chiedevo se per un'altra volta ancora avrei ottenuto quello stato divino. Mi sembrava quasi impossibile raggiungere così facilmente tale stato. Eppure puntualmente si verificava!

Dove le mie migliori intenzioni avevano fallito, il *Japa* aveva prodotto il miracolo! Anche oggi, dopo tanti anni, rimango sempre stupefatto della corrispondenza *Japa* e assenza di respiro. Paragonate ai risultati ottenuti per mezzo del *Japa*, le mie passate esperienze di calmare il respiro per mezzo di altre procedure sembravano elusive, svanenti, come luminosi riflessi sull'acqua.

Tutto questo avvenni in Primavera. Poi venne l'Estate in cui praticai tante volte all'aperto. Quello fu il periodo più bello della mia vita. Lo considero come l'alba della vera comprensione e spero di non dimenticare mai la lezione che esso contiene.

Nota finale 1: Descrizione della routine seguita

La routine iniziava con il *Maha Mudra*. Seguiva la pratica del *Kriya Pranayama* (non più di 36 respiri), poi del *Terzo Kriya* (più tardi la chiamai più correttamente "*Forma elementare del Thokar*.") Poi, con grande dolcezza, riprendevo la pratica del *Kriya Pranayama* – non più di 24 respiri. Da questo momento in poi incominciava la fase del *Pratyahara*: guidavo la mia consapevolezza a soffermarsi su ciascun *Chakra* (in su e in giù lungo la spina dorsale.) Mi soffermavo su ciascun *Chakra* per circa una dozzina di secondi come un'ape che si libra sui fiori in grande delizia, attratta dal nettare. Una parte della mia attenzione era sempre sul terzo occhio, l'"occhio interiore" che Wordsworth in modo molto appropriato definiva come "l'estasi della solitudine."

Non appena sentivo che la coscienza veniva assorbita da una vasta dolcezza e il respiro sembrava scomparire, richiamavo alla mente la mia concezione del Divino, provando una calma emozione nel cuore. Questo mi aiutava ad abbandonare ogni resistenza ed essere aperto alla esperienza che stava per avvenire. Il processo di respirazione in fine raggiungeva l'immobilità, come un pendolo che dolcemente raggiunge il punto di equilibrio. Allora percepivo distintamente una fresca energia che sosteneva il corpo dall'interno. Era come se le mie cellule respirassero pura energia che non proveniva dall'aria inspirata. Ero consapevole della totalità del corpo che percepivo immobile e fermo come una roccia ma, nello stesso tempo, trasparente come l'aria. Questa condizione durava un buon numero di minuti (10-20 o più) senza alcun senso di disagio: non c'era né il minimo fremito di sorpresa, né il pensiero: "Finalmente ce l'ho fatta!"

Nota finale 2: Definizione dei termini utilizzati da Patanjali

Patanjali fu un pioniere nell'arte di considerare razionalmente il sentiero mistico, cercando di individuare una direzione universale, fisiologica agli eventi che spieghi come mai un certo fenomeno inerente al sentiero spirituale preceda un altro e necessariamente segua un altro. La sua estrema sintesi potrebbe essere criticata, o, a causa della sua distanza temporale, essere di difficile comprensione; in ogni caso, è di straordinaria importanza. Patanjali ha fatto una sintesi e io qui mi ingegno a fare la sintesi della sintesi. Ci sono diversi modi di commentare i suoi otto passi: *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*.

Noiosa e non utile dal punto di vista pratico è la definizione di *Yama* e *Niyama*. *Yama*: autocontrollo (non-violenza, non mentire, non rubare, non lussuria e non attaccamento). *Niyama*: osservanze religiose (pulizia, appagamento, disciplina, studio del Sé, e resa al Dio Supremo).

Tanto per chiarire come mai ho scritto "non utile", come può un principiante capire che cosa sia lo "Studio del Sé?" Mi sembra evidente che le

regole morali non siano da interpretarsi come premesse per poter iniziare la pratica dello *Yoga*, ma siano le conseguenze del serio sforzo spirituale.

Per quanto riguarda *Asana* (posizione del corpo) Patanjali spiega che deve essere stabile e comoda. Null'altro dice a riguardo. Non v'è cenno ad esercizi preliminari di concentrazione e meditazione prima del *Pranayama*.

I due concetti interessanti e illuminanti per chi pratica il *Kriya* sono *Pranayama* e *Pratyahara*. Essi sono rispettivamente: la regolazione del *Prana* ottenuta tramite ripetizione di particolari schemi di respirazione e il processo di interiorizzazione della consapevolezza che si scollega dalla realtà esteriore.

Le tre fasi ulteriori, *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*, significano rispettivamente: concentrazione su un oggetto fisico o astratto, contemplazione della natura essenziale di tale oggetto, prolungamento di tale contemplazione in un flusso costante di coscienza fino a perdersi in esso. Chi pratica il *Kriya Yoga* interpreta la "concentrazione su un oggetto" come la concentrazione sui *Chakra*; la "contemplazione della natura essenziale di tale oggetto" come l'immergersi nella dolcezza che proviene da essi; il "perdersi in esso" come la illimitata felicità che proviene dal raggiungimento del finale stato estatico. Per me Patanjali è tutto qui.

Nota finale 3: Cenno al Kriya Pranayama nella Bhagavad Gita

Consideriamo, per la gioia del lettore, la definizione di *Pranayama* e conseguente *Pratyahara* che troviamo nella *Bhagavad Gita*. Sorprende trovare tale ispirante definizione di *Pranayama* e di Meditazione abbinate in questo modo così naturale. *Patanjali* rimane alquanto misterioso sul *Pranayama*. Lo definisce come la regolazione del *Prana* tramite la ripetizione di particolari schemi di respirazione. Quali erano tali schemi? La *Bhagavad Gita* chiarisce questo punto in modo ammirevole: "Offrendo il respiro inalante nel respiro esalante, e il respiro esalante nel respiro inalante, lo *yogi* neutralizza entrambi questi respiri liberando così l'energia dal cuore e portandola sotto il controllo." [*Bhagavad Gita* IV 29] Una traduzione più chiara è: "Invitando il *Prana* [il *Prana* è presente nel respiro che entra nei polmoni] a fluire nella regione di *Apana* [parte bassa della spina dorsale] e invitando *Apana* [*Apana* è presente nel respiro che esce dai polmoni] a fluire nella regione del *Prana* [parte alta della spina dorsale], lo *yogi* neutralizza ambo questi respiri liberando...."

Il nucleo del *Kriya Pranayama* è sperimentare, durante l'inspirazione, il *Prana* che sale dalla base della spina dorsale fino alla regione del torace e sperimentare, durante la espirazione, la corrente *Apana* che scende dalla regione del torace fino alla base della spina dorsale. La *Bhagavad Gita* spiega che ripetendo questa azione, lo *yogi* raggiunge la completa estinzione del respiro. L'annullamento del respiro realizza il controllo del *Prana*. È allora che uno incontra lo stato di meditazione: con un cuore puro rimane sempre più a lungo immerso nella divina Bellezza che viene rivelata.

Immobile arde la fiamma di una candela, al riparo dei venti;
tale è la mente di uno yogi,
chiusa alle tempeste dei sensi arde luminosa verso il cielo...

[*Bhagavad Gita* VI 19, traduzione poetica affine a quella Inglese di Sir Edwin Arnold]

Nota finale 4: Il Japa può essere praticato anche nel corpo

Molte delle grandi esperienze di Mère avvennero durante la pratica del *Mantra* "pensato" nel corpo. L' *Agenda* è uno splendido "giornale di bordo" che descrive il tentativo di Mère di discendere nel corpo – attraversando vari strati di coscienza come pensieri, emozioni, sensazioni – cercando di contattare la *Coscienza delle Cellule*. Camminando avanti e indietro nella sua stanza, ininterrottamente concentrata sul corpo, lei ripeté per ore e ore il suo Mantra con infinita devozione e spirito di totale "surrender". La pronuncia di ogni sillaba era ricaricata dalla volontà di invitare il Divino a manifestarsi nella materia. La vibrazione luminosa della Preghiera si aprì una strada attraverso il corpo e raggiunse un territorio inesplorato: "... perfetto, eterno, oltre il tempo, oltre lo spazio, oltre il movimento ... oltre tutto nel ... non so, in un'estasi, una beatitudine, un qualcosa di ineffabile." L'esperienza che lei descrive è come un respiro dell'intero corpo che non si serve dei polmoni.

Mère si accorse che quando sedeva per la meditazione, non appena mormorava il suo *Mantra*, c'era una risposta immediata nelle cellule del corpo: tutte cominciarono a vibrare come "afferrate da un'intensità di aspirazione." Quella vibrazione continuava ad espandersi. Era come immergere la totalità del suo essere nella più vasta manifestazione del Divino all'interno della materia. Le cellule avevano la loro propria coscienza, agivano come porte che si aprivano su una dimensione totalmente nuova dell'esistere.

Nota finale 5: Swami Ramdas

Swami Ramdas nacque nel 1884 a Hosdrug, Kerala, India e venne chiamato Vittal Rao. Visse una vita del tutto normale e sperimentò pure gli alti e bassi della vita di un capofamiglia. Spesso ricercò quale fosse il vero significato della vita e sentì la necessità di intraprendere il percorso spirituale per trovare la "Pace" reale. Suo padre lo iniziò al *Mantra* di *Ram*, spiegando che ripetendolo incessantemente avrebbe raggiunto la felicità divina alla quale aspirava. Fu allora che Ramdas rinunciò alla vita secolare ed andò in cerca di Dio quale *Sadhu* mendicante. Il *Mantra* "*Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram*" fu sempre sulle sue labbra. Egli percorse in lungo e in largo tutta l'India ripetendo incessantemente questo *Mantra*.

In breve tempo il *Mantra* sparì dalle sue labbra ed entrò nel suo cuore. Fece esperienza di una piccola luce circolare nel punto tra le sopracciglia. Poi la luce abbagliante lo permeò e l'assorbì. Raggiunse ben presto lo stadio in cui il dimorare nello Spirito divenne un'esperienza permanente ed immutata. Oltre

alla pratica del *Japa*, adottò la disciplina di guardare tutte le persone come forme di Ram (Dio) e di accettare ogni evento come proveniente dalla volontà di Dio. Egli fu fedele a questo atteggiamento e visse sempre immerso in un mare di indescrivibile felicità. Raggiunse il Mahasamadhi nel 1963.

CAPITOLO 4 RICERCA DEL KRIYA ORIGINALE

In autunno ricevetti dalla mia organizzazione un regalo inaspettato: i miei dubbi sui *Kriya superiori* vennero chiariti. Quello che mi era stato negato in maniera così brutale, si verificò naturalmente e con assoluta facilità. Ebbi un colloquio privato con un ministro dell'organizzazione. La persona era intelligente, gentile e parlava per esperienza diretta.

Per quanto riguarda il *Kechari Mudra* mi fu detto che esso si verificava nel corso degli anni insistendo nel toccare l'ugola con la punta della lingua. Mi fu poi chiarito il senso della la frase di PY secondo cui: "I *Chakra* possono essere risvegliati da colpi psico-fisici diretti verso le loro sedi." Questa frase si riferiva all'uso del *Mantra* associato al respiro e non ad un'altra ipotetica tecnica. Mi fu spiegato che se una sillaba è cantata mentalmente con intensità nella sede di un *Chakra*, essa crea un "colpo psico-fisico".

Questo chiarimento ispirò la mia pratica. Ritornato a casa, mi sembrò di rivivere il miglior tempo della mia vita. Scoprii modi impensabili di perfezionare la parte finale della mia routine *Kriya*: proiettando in ciascun *Chakra* il canto mentale del *Mantra*, mi sembrò di riuscire a toccare con una intensità quasi fisica il nucleo di ciascun *Chakra*. Una grande dolcezza scaturì da questa procedura; il corpo pareva irrigidirsi come una statua e lo stato senza respiro rendeva la mente trasparente come un cristallo. Avrei voluto abbandonare la mia ricerca del *Kriya Originale* e prolungare questo stato per tutta la vita, ma allora la smania di trovare informazioni sul *Kriya* aveva già prodotto devastazioni e seminato un veleno mortale nella mia anima.

Primo insegnante: le tre qualità del Divino

Dopo esperienze meravigliose e limpidi stati di introspezione, l'anno in cui incontrai l'assenza di respiro arrivò quietamente alla fine. L'anno seguente non fu parimente splendido poiché avvenne un qualcosa che creò un caos totale nella mia mente e nelle emozioni.

Durante una gita a Vienna (Austria), trovai un testo scritto da *Swami Hariharananda*, che affermava di insegnare il *Kriya* originale di Lahiri Mahasaya mentre quello di PY era menzionato come una forma lievemente modificata di esso. Divorato dal demone di trovare il *Kriya*

originale, tormentato dal sospetto che PY avesse insegnato una forma semplificata di *Kriya* per adattarsi alle necessità dei suoi discepoli occidentali, studiai quel libro sognando di intuire il *Kriya Pranayama* originale.

Nel frattempo il mio impegno col *Japa*, perse il suo mordente. Spesso formulavo il seguente pensiero: "Non devo perdere mai la gioia dello stato di assenza di respiro, anche per un minuto solo, ogni giorno della mia vita. Questa è la cosa più reale mai sperimentata"! Ma la ricerca frenetica del *Kriya* originale mi fece perdere il senno. Avevo aperto una porta che non poteva essere chiusa così facilmente. Una intensa soddisfazione nasceva dal leggere e rileggere quel libro sottolineando elegantemente alcune frasi. Ero colpito dal leggere che la pratica del *Pranayama* doveva essere considerata errata se, dopo un opportuno numero di respiri, il praticante non avesse ascoltato il suono interiore dell'*Om*, senza chiudere gli orecchi.

Quella frase non mi lasciava dormire. Essa lasciava *pericolosamente* intuire che una tecnica di realizzazione spirituale inimmaginabilmente profonda e ricca, era stata sottratta a me, come pure a tutti noi occidentali, solo perché PY trovò difficile insegnarla ai suoi primi discepoli americani. Era vero, era falso? La questione è controversa, ma per quel che riguardò la mia vita, il mondo dei "Guru itineranti" con tutte le loro pretese isteriche e infinite contraddizioni prese il posto di un mondo di pace e serena aspirazione alla meta mistica che avevo pazientemente costruito. Molti anni passarono prima che la condizione celestiale portata nella mia vita dallo stato di assenza di respiro si ricreasse ancora. Mettendo da parte il problema delle semplificazioni del *Kriya Yoga* da parte di PY, il mio animo era colmo di gioiosa anticipazione per i perfezionamenti che avrei potuto portare a ciascuna delle tecniche che praticavo.

Il libro scritto dal maestro indiano di *Kriya Swami Hariharananda*, come molti altri che avrei letto più avanti, doveva servire da esca per interessare le persone alla scuola di *Kriya* fondata dall'autore quindi non includeva spiegazioni pratiche. Comunque le affermazioni che conteneva valevano la pena di essere prese in considerazione; era chiaro che l'insegnante era familiare con una pratica molto profonda del *Kriya Pranayama*. I concetti teorici che introdusse erano assolutamente nuovi per me e creavano una cornice bella e coerente per una pratica *Kriya* concepita come un unico processo progressivo di sintonia con la realtà *Omkar*.

Come un filo in cui sono infilate delle perle, la percezione *Omkar* doveva attraversare tutte le diverse fasi del *Kriya*. Inoltre, la realtà *Omkar* doveva essere percepita non solo nell'aspetto di suono e luce ma anche come

"sensazione di oscillazione" o "pressione."

Ricordando una frase sfuggita alla mia "Meditation Counselor" su una variante del *Kriya Pranayama* insegnata ad alcuni discepoli da PY, mi convinsi che i dettagli che caratterizzavano tale *Kriya Originale* erano due:

[I] Canto mentale di *Om* in ciascun *Chakra* durante il *Kriya Pranayama*

[II] Durante il *Kriya Pranayama*, dirigere continuamente la propria attenzione all'ascolto dei suoni interiori, i cosiddetti "suoni astrali."

Ricordando il periodo in cui avevo praticato la tecnica "*Om* (ricevuta dalla scuola) sapevo bene che ogni sforzo verso l'ascolto dei suoni interni era assolutamente ben ricompensato. L'aumento di devozione verso il Divino, il beato rapimento in una passione spirituale che sorgeva dal mio cuore, sperimentata in quel periodo non era mai stata superata da altri eventi. L'idea di riscoprire e quindi rivivere quel periodo attraverso la pratica di un *Kriya Pranayama* molto più ricco mi affascinava.

Dopo pochi giorni, l'antica ben nota dolcezza entrò di nuovo nella mia vita ed io le diedi il benvenuto con tanta gratitudine e con un cuore aperto. Non riesco a ricordare quanti respiri *Kriya* praticai ogni giorno, certamente mai più di 48-60. Il quotidiano contatto con la vibrazione di *Om* fu il mio paradiso sulla terra per molte settimane. Non riesco ad immaginare alcuna cosa che riesca a far sentire una persona così colma di beatitudine. La cosa curiosa è che non avevo ancora incontrato l'insegnante, avevo soltanto letto il suo libro. Era l'intensità della mia pratica che era totale!

Avevo la chiara percezione che uno stato di inconcepibile dolcezza fosse ormai mio, che potevo gioire di esso ogni giorno, non solo durante la meditazione ma anche quando, libero dal lavoro o da impegni vari, mi rilassavo. Mantenere tale esperienza divenne l'unico obiettivo delle mie pratiche *Kriya*.

A causa della necessità di essere sottoposto ad un intervento chirurgico negli Stati Uniti, questo *Swami* si sarebbe presto fermato in Europa. Mi diedi molto da fare per incontrarlo e ricevere da lui l'iniziazione al *Kriya*.

La conferenza introduttiva fu di grande impatto emotivo. Egli aveva un aspetto maestoso e nobile, era "bello" nel suo abito oca, anziano con capelli lunghi, barba pure – era la personificazione del saggio. Lo sbirciavo nascosto dietro alcune file di persone; sentivo che parlava del lascito di Lahiri Mahasaya per esperienza diretta.

Le sue stupende e affascinanti parole erano per me una rivelazione ma in certi momenti, essendo enormemente curioso di apprendere i nuovi dettagli tecnici, fui incapace di prestargli la dovuta attenzione. La mia ossessione era: "Che tipo di suoni devono essere prodotti nella gola in questo *Kriya* originale; fino a quale centro sale l'energia durante l'inspirazione?"

Per far sì che gli studenti comprendessero l'aspetto oscillatorio che era proprio di *Omkar*, toccò alcuni di loro (testa e torace) vibrando la sua mano, cercando di trasmettere questo tremito al loro corpo. Stava guidando noi ascoltatori in una meravigliosa dimensione, donandosi completamente a noi affinché potessimo intuire l'essenza dell'esperienza *Omkar*.

Darò solamente un cenno di quanto che ho ricevuto da questa scuola. Completi dettagli si trovano nel capitolo 11. Da quando fu fondata, questa scuola ha insegnato tre principali modi di praticare il *Kriya Pranayama*. Non ricevetti tutto durante la seduta di iniziazione. Parlare con alcuni *kriyaban* che erano discepoli di *Swami Hariharananda* da molto tempo fu essenziale.

Questa scuola ha insegnato il *Kriya Pranayama* con respiro lungo, col respiro corto e quello con un respiro molto corto al limite della scomparsa. Recentemente si tende a insegnare solo il secondo tipo – molto semplice da insegnarsi e praticare. Sono convinto che sia importante praticarli secondo tutte le tre modalità, nella corretta successione e con un numero sufficiente di ripetizioni. Questo è il modo più diretto per entrare nello stato di assenza di respiro e raggiungere una profonda sintonia con la vibrazione *Omkar*.

Per quanto riguarda il *Kriya Pranayama* col respiro lungo la mia intuizione era perfetta: lo si praticava cantando mentalmente *Om* in ciascun *Chakra* dal *Muladhara* alla *Fontanella*, inspirando lungo la parte posteriore della spina dorsale e dalla *Fontanella* al *Muladhara* espirando lungo la parte anteriore della spina dorsale. Lo scopo di questo *Pranayama* è trovare stabilità nello stato di respiro quieto. Questo stato è chiamato *Sahaja Kumbhaka* (il modo naturale di interiorizzare il respiro.)

Il *Kriya Pranayama* col respiro breve consiste nel sollevare idealmente ciascuno dei primi cinque *Chakra* in *Ajna* collegando ciascun respiro ad un diverso *Chakra*. *Ajna* è poi sollevato nella *Fontanella* per mezzo di un ulteriore respiro breve. Poi il tutto è ripetuto al contrario e così via...

La meta del *Kriya Pranayama* col respiro molto breve è divenire consapevoli di 1728 respiri al giorno. Siccome questo richiede

approssimativamente tre ore, le persone possono praticarlo solamente una volta alla settimana o in occasioni speciali.

Quando ritornai a casa vissi una esperienza indimenticabile. Era inverno e avevo tre settimane di vacanza. Trascorsi tutte le mattine avvolto nel calore della mia casa, praticando il più possibile e applicando i concetti fondamentali su cui *Swamiji* aveva insistito tanto. Trascorsi anche alcuni giorni in una bella località di sport invernali, dove ero libero di camminare nella campagna bianca di neve senza una destinazione prefissata. Mentre oziosamente camminavo senza una meta, il tramonto veniva presto e colori meravigliosi tingevano il paesaggio; il piccolo villaggio sprofondato nella neve rifletteva in quei pochi secondi di gloria tutti i possibili colori dello spettro. Quello rimarrà per sempre lo splendido simbolo di questo meraviglioso periodo della mia vita.

Dopo un anno ricevetti la loro forma di *Secondo Kriya*. Ero estasiato: le spiegazioni venivano date dal vivo e non attraverso del materiale scritto come mi era successo in passato con la mia prima organizzazione. Ero così contento!

Lo scopo del *Secondo Kriya* è trascendere i sei *Chakra*. Il *Prana* è intensificato e distribuito ugualmente fra tutti i *Chakra*. Dopo molte ripetizioni dell'intera procedura (che prevedeva anche dei particolari movimenti della testa), si sente che la propria consapevolezza è separata dal corpo fisico – come una nube che galleggia in un cielo di pace. Loro dicono che il *Secondo Kriya* riesce a "rompere il cocco." La noce di cocco è un simbolo della testa umana la cui parte superiore diviene colma di *Prana* calmo.

Dopo l'iniziazione al *Secondo Kriya*, mentre stavo passeggiando nella città che ospitava *Swamiji*, tutto mi sembrava più bello che mai. Era una giornata di sole e le campane suonavano nello splendore del meriggio. Vivevo come in un paradiso. Sperimentai un appagamento totale come se il percorso *Kriya* fosse giunto al compimento.

Dopo essere ritornato a casa, praticai intensivamente. Un giorno, sul luogo di lavoro, mi trovavo in una stanza da cui, attraverso una porta di vetro, potevo vedere da lontano le montagne e contemplare sopra di loro un cielo di un puro celestiale. Ero in estasi! Quel cielo distante era lo specchio dei miei anni futuri, dedicati totalmente al *Kriya Yoga*. Per la prima volta, il progetto di andare in pensione e vivere con un minimo reddito, permanendo in questo stato per il resto dei miei giorni, cominciò a prendere forma.

Purtroppo l'anno seguente ricevetti una grande delusione. Chiesi a Swamiji un colloquio privato. Alcuni giorni dopo ero nella sua stanza. Il mio scopo era quello di ottenere informazioni su quella parte del Secondo Kriya che sapevo esistere ma di cui nulla mi era stato detto durante l'iniziazione. In tale parte si utilizzavano tutte le sillabe dell'alfabeto Sanscrito.⁷ Disse che non dovevo praticare nulla di questo. Invece prese la forte iniziativa di guidarmi nella pratica dei "Piegamenti in avanti." Questa fu una vera benedizione! Egli diede tutto se stesso nel ripetere tutti i concetti principali del suo insegnamento come se volesse imprimerli ancora di più nella mia mente.

Parlando del Kriya, disse che lo spirito originale di questo era stato perso in questa epoca. Mi disse che voleva che io lo percepissi e vivessi in questo spirito. Per avere ciò era essenziale praticare solo quanto avevo ricevuto, nulla più. Mi chiese di avvicinarli una voluminosa cartella. La aprì e mi fece vedere tanti disegni che rappresentavano varie fasi del Kriya. Sorrideva nello sfogliarli. Ebbi l'impressione che volesse dimostrarmi che sapeva tutto sul Kriya e che mi garantiva che quanto avevo appreso era sufficiente per la mia vita, ora e nel futuro. La mia ricerca di conoscere altre tecniche dimostrava uno scarso impegno nelle tecniche essenziali. E con questa affermazione pose fine all'incontro. La stessa sera meditai ai suoi piedi assieme ad altri devoti.

Mi sentivo ispirato dal trovarmi lì ma la decisione di *Swamiji* invece di rendermi più serio nella decisione di praticare bene il *Primo* e il *Secondo Kriya* mi distrusse la pace interiore: come e dove avrei potuto apprendere da questa scuola i *Kriya superiori*?

La consapevolezza di questa realtà spense l'entusiasmo di molti e finì per isolarlo. Non aveva tenuto conto della curiosità insaziabile da parte della maggioranza dei *kriyaban*, del rifiuto totale di accettare qualsivoglia interferenza nella propria ricerca. La sua infausta decisione mise in moto un meccanismo inesorabile che allontanò le persone a lui più indispensabili. Letteralmente divorati dalla brama di ricevere gli insegnamenti completi, moltissimi studenti cominciarono a volgersi alla ricerca di altri maestri. Deluso dalla loro defezione, egli rimase ancora più fermo nella sua decisione. Coloro che cercarono di fargli capire l'assurdità della situazione e quindi porvi rimedio, si trovarono davanti ad un muro.

⁷ Queste informazioni le ottenni molti anni dopo. Le pubblico nel capitolo 11.

Il terreno che lui aveva dissodato e stava coltivando cominciò a diventare sterile. Egli aveva tutti i mezzi necessari per attrarre il mondo occidentale. Il libro che aveva scritto aveva costituito una perfetta azione strategica che lo aveva reso molto popolare, creando per lui un posto di cruciale importanza nel campo del *Kriya*. Inoltre c'era anche la sua figura di saggio indiano che colpiva le persone. C'erano centinaia di ricercatori che erano entusiasti di lui, che erano pronti a sostenere la sua missione, che l'avrebbero sempre trattato come una "divinità" e si sarebbero comportati in maniera altrettanto rispettosa anche con eventuali suoi collaboratori o successori.

È vero che alcune persone si trovavano bene col suo *Kriya*, ma si trattava di individui poco motivati che tendenzialmente mai si sarebbero date da fare per organizzargli dei seminari. Per dirla franca, la fedeltà di vari studenti non gli bastò ad evitare il peggiore esito. Il suo sforzo ammirevole, tutte le meravigliose sottigliezze con cui aveva arricchito il nostro *Kriya*, rendendo questa pratica molto più bella, non fu sufficiente ad impedirgli di incontrare il naufragio della sua missione – almeno qui in Europa. ⁸

Usando gli stessi volantini, solo cambiando foto e nome, molte di quelle persone che si erano date da fare per organizzare i suoi seminari, invitarono un altro insegnante dall'India perché sapevano che costui era favorevole a spiegare il *Kriya* nella sua forma completa.

Va detto che coloro che avevano già incontrato questo nuovo insegnante in India si erano resi conto che la realizzazione spirituale di questi era quasi inesistente. Questo invito era fatto forse più per disperazione che per convinzione. Ci vollero due anni affinché tale insegnante riuscisse a superare i problemi del Visto e potesse venire in Europa, ma quando arrivò si trovò praticamente tutti i discepoli di Swami Hariharananda pronti ad accoglierlo come un messaggero mandato da Dio.

E questo insegnante infatti ci diede la tanto sospirata chiave per ottenere il *Kechari Mudra*, il *Navi Kriya* e altro. Ma prima è bene che io parli dell'incontro più infausto della mia vita. Entrai in contatto con una scuola di *Kriya* che era molto lontana dagli insegnamenti di Lahiri Mahasaya. Voglio solo scrivere due parole su questa scuola (che non voglio nemmeno nominare) dove toccai il punto più basso del mio cammino spirituale.

⁸ Invero qualcosa rimane ancora ma molto, molto poco rispetto a quanto avrebbe potuto ottenere se fosse stato più aperto a condividere le sue conoscenze.

Secondo insegnante: Kriya inventato

Il *Kriya Yoga* che tale scuola insegnava era basato sugli insegnamenti di un personaggio indiano che proclamava di essere discepolo diretto di *Babaji*. Questa scuola presentava tre livelli di *Kriya* che si potevano ricevere nel giro di tre anni purché si desse prova di un serio impegno. La prospettiva di avere trovato una fonte da cui apprendere tutto sul *Kriya*, mi entusiasmava.

Il libro che serviva da introduzione a questa scuola non accennava alle tecniche *Talabya Kriya*, *Kechari Mudra*, *Navi Kriya*, *Omkar Pranayama*, *Thokar*... La tecnica principale era chiamata *Kriya Kundalini Pranayama*.

Essa era abbinata a molti altri insegnamenti raggruppati sotto quattro principali denominazioni: *Hatha Yoga*, *Dhyana Yoga*, *Mantra Yoga* e *Bhakti Yoga*. Le prime istruzioni che ricevetti non mi delusero, tuttavia rimasi perplesso. L'insegnante era ossessionato dal precetto di non trattenere mai il respiro, in tal modo veniva subito accantonata la tecnica dello *Yoni Mudra*. Pur essendo essa fondamentale per Lahiri Mahasaya essa era considerata pericolosa e quindi vietata.

Per quanto riguarda il *Kriya Kundalini Pranayama*, era indubbiamente una bella tecnica. La cosa più fastidiosa era che, una volta completato il numero prescritto di respiri, il processo messo in moto venisse abbandonato bruscamente per la pratica del cosiddetto *Dhyana Kriya*, una tecnica di meditazione che non riguardava la spina dorsale, i *Chakra* ecc.

Prima di ricevere istruzioni da questa scuola, avevo mescolato quello che avevo imparato dall'organizzazione di PY con l'insegnamento di *Swami Hariharananda*, e avevo concepito una routine molto dolce, la cui parte finale (concentrazione sui *Chakra*), era una vera delizia. La nuova routine invece non produsse che una notevole confusione e una grande nostalgia per quanto avevo abbandonato.

Il nucleo centrale del *Secondo Livello* era l'iniziazione ai *Mantra* Indiani. Questo tema mi era più congeniale. Il giorno di iniziazione ad un *Mantra* era preceduto da un giorno di silenzio; rapiti ascoltammo una splendida lezione sull'utilità di praticare il *Japa*. C'erano altri insegnamenti che mi lasciarono perplesso ma sopportavo ogni cosa in quanto ponevo tutta la mia speranza nel terzo livello.

Il terzo livello finale fu una delusione atroce. Non c'erano i *Kriya superiori* veri e propri ma tecniche di *Yoga* classico, appropriate per un corso preparatorio al *Kriya*. Le sei tecniche di *Samadhi*, date come conclusione

di un corso snervante e noioso consistevano in:

- una variante della tecnica *Hong So*
- tre tecniche di visualizzazione abbastanza comuni
- la classica istruzione di mantenere una consapevolezza continua durante il giorno e, infine,
- una variante della tecnica *Om* che avevo un tempo appreso dalla mia prima organizzazione di *Kriya*.

Le varianti della tecnica *Hong So*, così come della tecnica *Om*, sembravano concepite da una mente pigra la cui sola preoccupazione nell'adulterarle era di evitare l'accusa di avere copiato dall'organizzazione di PY. Chi le aveva modificate non si era preoccupato che le tecniche risultanti avevano perso parte del loro potere. Per esempio, nella prima tecnica il *Mantra "Hong-So"* fu sostituito da "*Om-Babaji*" dimenticando che *Hong-So* è un *Mantra* universale le cui sillabe sono state scelte in modo specifico per il loro potere di calmare il respiro, col quale hanno un collegamento vibrazionale. Le tre tecniche di visualizzazione erano di un genere di quello che si trovano in ogni libro di concentrazione o meditazione.

Per molti di noi che avevamo l'esperienza di una vita con le tecniche preliminari al *Kriya* offerte dalla organizzazione di PY, ricevere di nuovo tali tecniche, in qualche modo camuffate e spacciate per tecniche di *Samadhi*, fu veramente una doccia fredda.

Qualcuno di noi osò chiedere l'opinione dell'insegnante sul *Kriya* di Lahiri Mahasaya. Sulle prime egli sembrava reticente e non pareva contento del nostro interesse per l'argomento, poi prese coraggio e ci spiegò il suo punto di vista. Egli credeva che Lahiri Mahasaya non avesse praticato con totale dedizione tutti gli insegnamenti ricevuti da Babaji, per questo, a un certo punto, dovettero abbandonare il corpo. Scioccati, comprendemmo che siccome Lahiri Mahasaya non aveva ottenuto l'immortalità (come, secondo lui, dovrebbe accadere a chi si dedica totalmente ad applicare il *Kriya* integralmente) il nostro insegnante non attribuiva a *Lahiri Mahasaya* una grande considerazione.

Bene, non dirò di più. Occupiamoci d'altro.

Gruppi New Age

L'attitudine e lo stato d'animo sviluppato seguendo tale scuola mi guidò ad incontrare persone e gruppi dove il *Kriya Yoga* era inquinato da temi "New-Age". Per alcuni dei miei amici che mi seguirono in questa esperienza, essa divenne una delusione molto amara che segnò il loro definitivo addio alla ricerca spirituale.

Incontrare diversi gruppi di persone interessati al *Kriya Yoga* fu come incontrare una famiglia un po' più vasta e variegata rispetto al mio primo gruppo *Kriya* che seguiva strettamente gli insegnamenti di PY. Questo periodo mi ritorna in mente quando ascolto le registrazioni di alcuni canti devozionali che acquistai allora. Mi innamoravo di un *bhajan* indiano e lo canticchiavo tutto il santo giorno. Per me aveva la consistenza del cibo, anzi, avevo proprio l'impressione di nutrirmi di quella musica.

In quell'ambiente incontrai molte persone che avevano dei tratti a comune. Legati ad uno stile di vita orientale, essi esibivano un certo comportamento caratterizzato da innocenti manie, ma alcuni di loro avevano l'ossessione pericolosa e potenzialmente distruttiva di esplorare continuamente i misteri inerenti al "potenziale umano." Alcuni furono persuasi a spendere tanto denaro per pagarsi dei seminari dove i loro canali energetici sarebbero stati aperti e loro avrebbero appreso il segreto di come far uso della *Energia Universale*.

Quando osai porre in discussione la validità di questa ricerca, si infastidirono e mi risposero che non c'era motivo di essere perplessi su tali pratiche senza averle provate. Dissero: "È il nostro *Karma* che ci offre la grande opportunità di crescere su tutti i piani." "L'universo si aspetta che rispondiamo in modo positivo. Perché rifiutare questa corrente benefica che altrimenti potremmo avere... perché morire e poi nascere di nuovo solo per vivere quelle esperienze che ora rifiutiamo!" "Le tecniche *Kriya* sono praticate con l'energia presente nel corpo – aggiunsero – ebbene, se questo è ricaricato col flusso della *Energia Universale*, quello che appare come un lungo viaggio diventerà una passeggiata."

Il mio rapporto con quei ricercatori si basò su un reale affetto e non ci fu mai disapprovazione, acidità o formalità. Furono sempre generosi verso di me e rispettosi della mia personalità. Mai cercarono di impormi qualche loro convincimento, mentre dividevano tutto quello che conoscevano, anche quanto era costato tempo, sforzo e denaro.

In questa fase della mia vita, oltre ai tre principali insegnanti descritti in questo capitolo, ricevetti un paio di iniziazioni da parte di altri insegnanti che avevano un ruolo meno importante – un tempo erano stati il braccio destro di qualche *Guru* famoso, poi si erano resi indipendenti in quanto il loro *Guru* li aveva allontanati. Noi sapevamo benissimo che dal punto di vista umano avevamo a che fare con individui mediocri, talvolta immorali. Alcuni episodi banali confermarono la nostra prima impressione di instabilità mentale. Sapevano poco del Kriya Yoga e lo insegnavano in modo superficiale, ma credevamo che insegnassero il "*Kriya originale*" e questo ci accecava. Solo per questa ragione li trattavamo con un atteggiamento deferente, perdonando tutto, anche quando tradivano la nostra fiducia.

Accettavamo la farsa delle iniziazioni come un inevitabile inconveniente per riuscire ad ottenere le informazioni che cercavamo con tanta passione. In linea di massima, dopo diversi rituali, la spiegazione era sempre rapida e superficiale; spesso c'era anche una polemica spietatamente distruttiva nei confronti delle informazioni ricevute da altre fonti.

Alla fine di ogni iniziazione cercavo di auto convincermi di aver trovato finalmente le chiavi segrete del *Kriya Originale*. Spesso, un vago senso di benessere percepito praticando una certa tecnica per la prima volta diventava la prova dell'eccellenza della tecnica stessa. Non mi rendevo conto che, in tale modo, avevo preso il mio Ego come bussola del mio viaggio spirituale. Non mi rendevo conto che i miei raggiungimenti del passato – ascolto della vibrazione *Om*, stato di assenza di respiro... – non c'erano più, erano dimenticati. Ero come ipnotizzato.

Rifuggivo dalla consapevolezza che la nuova iniziazione aveva solo aggiunto qualcosa di insignificante rispetto a quello che già conoscevo e mi stavo ficcando in una "gabbia" dalla quale sarei uscito prima o poi.

Per molti tra di noi, quelle iniziazioni erano come un vizio. Avevamo la tendenza ad accumulare tecniche come per prepararci ad una carestia. Tanto per fare un esempio, in quasi tutti questi seminari d'iniziazione un impegno solenne di segretezza era la parola d'ordine per essere accettati. Tutti devotamente facevano questa promessa ma, appena la riunione era finita, non esitavamo a condividere al cellulare le informazioni ottenute con i nostri amici, i quali, per ricambiare il favore, avrebbero preso parte ad altre iniziazioni rivelandoci poi il contenuto.

Alcuni "*Guru*" erano geniali nell'arte della simulazione e in quella di isolare i loro discepoli da tutti gli altri *kriyaban*. Ad uno di questi insegnanti fu sottoposto – non da me – parte del materiale scritto pubblicato dalla nostra organizzazione relativo ai *Kriya superiori*. Egli sfogliò quel materiale e fece finta di non riuscire a collegarlo con quanto lui stesso praticava. Urlò che quanto stava leggendo non aveva nulla a che fare – con una smorfia di commiserazione sottolineò "nulla" – con il *Kriya Yoga* di Lahiri Mahasaya. Per coloro che erano presenti a tale sceneggiata non v'era altra soluzione che ricominciare tutto daccapo, dall'iniziazione al *Primo Kriya* sotto la stretta guida di questo insegnante.

Molti non accettarono di stringere con lui un simile patto di "discepolato" e così perse *Ipsa Facto* due terzi dei suoi studenti. Quelli invece che accettarono le sue condizioni scomparvero dalla nostra compagnia come risucchiati da un buco nero. In seguito riuscii a dare una sbirciatina a quello che accadeva in quel gruppo e rimasi scioccato dalla adorazione che essi attribuivano al loro maestro, quasi fosse Lahiri Mahasaya redivivo.

Terzo insegnante

Quando giunse il momento di incontrarlo, non ero nello stato d'animo ottimale. Da alcuni indizi, sapevo che stavo per fare i conti con un approccio radicalmente nuovo. Temevo che questo potesse sconvolgere la bella routine nella quale mi ero stabilito. La magica dimensione di *Omkar*, nella quale il primo insegnante *Swami Hariharananda* mi aveva immerso in un modo così appassionato, non poteva essere messa da parte o dimenticata. Non mi sognavo nemmeno di prendere altri principi come fondamento del mio sentiero spirituale perciò mi avvicinai al nuovo insegnante bene deciso a rifiutarlo se lui, in qualche modo, sembrasse portarmi lontano da tale realtà.

Incontrai questo insegnante di *Kriya* in un centro *Yoga*. La sintesi del suo discorso introduttivo era che il *Kriya* non significava gonfiare mente ed Ego muovendosi verso un'ipotetica mente superiore, ma un viaggio oltre la mente, in un territorio incontaminato.

Mi accorsi che il pensiero di Sri Krishnamurti era la fonte da cui questo insegnante attingeva per illustrare i danni causati dalle storture della mente umana. Osservai in lui con indulgenza alcuni difetti di comportamento che invece impressionarono negativamente altre persone. Per esempio rivelò di possedere un temperamento irascibile. Quando tra il pubblico c'era uno che con gentilezza ma con fermezza chiedeva una spiegazione precisa,

sembrava uscire da uno stato ipnotico e, visibilmente incavolato, vomitava addosso al malcapitato insulti per umiliarlo e chiudergli la bocca. Quando invece si trattava di insegnare cose semplici e banali che le capivano anche i bambini di asilo c'era una grande profusione di parole e i concetti venivano ripetute fino alla nausea. Spesso aveva scatti di collera quando credeva di percepire, al di sotto di domande legittime, una forma velata di opposizione, un'intenzione nascosta di contestarlo.

Concentrai tutta la mia attenzione sull'apprendere la sua forma di *Kriya* e non mi curavo delle sue evidenti manchevolezze. Compresi che la ragione del suo viaggio in occidente era ripristinare gli insegnamenti originali: questo fu sufficiente a vincere il mio disagio iniziale.

Nel seguente seminario d'iniziazione la spiegazione delle tecniche era ragionevolmente chiara anche se, in alcune parti, sintetica in modo inusuale. Per esempio le istruzioni sul *Kriya Pranayama* – formalmente corrette – potevano essere capite solamente da chi già praticava da molto tempo il *Kriya Yoga*. Realizzai comunque che la mia ricerca, finora caotica, del *Kriya* originale aveva preso il verso giusto. Seguì questo insegnante per sei anni. Qui sotto spiego il motivo per cui, in seguito, ruppi ogni rapporto con lui.

Ritornato a casa dopo il seminario di iniziazione, ebbi delle esperienze interiori che diedero il via ad un periodo assai positivo. Dopo tre mesi di seria pratica raggiunsi il *Kechari Mudra*. Ci fu una difficoltà iniziale assai strana. Sperimentai infatti un senso di "intontimento" che durò alcuni giorni; le mie facoltà mentali sembravano offuscate. Quando tutto cessò, il mio *Kriya* prese il volo. Alcuni giorni ero così felice che quando uscivo per una passeggiata, se incontravo qualcuno e mi fermavo ad ascoltarlo, non importa quello che dicesse, un'improvvisa gioia scoppiava nel mio petto, saliva fino agli occhi, tanto che era difficile trattenere le lacrime. Guardando le montagne lontane o altre parti del paesaggio, cercavo di indirizzare verso di esse quello che sentivo, onde trasformare la gioia paralizzante in un rapimento estetico; questo tratteneva la gioia che serrava il mio essere e la nascondeva. Ispirato da questa nuova condizione, paragonandola con quella dei mistici, mi resi conto di come fosse difficile vivere, portare avanti i doveri quotidiani e mondani, senza essere paralizzati da una sempre presente sensazione di ebbrezza.

Mi chiedo ancor oggi come mai la mia prima organizzazione di *Kriya* non insegnò una tecnica così semplice come il *Talabya Kriya*, preferendo sostenere infinite polemiche e speculazioni che si trascinano fino ai giorni nostri, lacerando le coscienze.

Seguirono un paio di mesi caratterizzati da calma e introspezione: unico evento degno di nota fu l'apparire del libro *Puran Purush*. Esso fu scritto dall'emerito Maestro di Kriya Ashoke Kumar Chatterjee il quale si è basato sui diari di Lahiri Mahasaya e sull'assistenza personale di uno dei nipoti di Lahiri Mahasaya, Satya Charan Lahiri (1902 - 1978) che possedeva materialmente quei diari. Il libro uscì in Bengali (poi in Francese e in Inglese.) Esso contiene una selezione delle parti più importanti dei diari di Lahiri Mahasaya.

Sebbene tale testo non sembri rispettare alcun ordine logico nella disposizione degli argomenti e contenga un numero infinito di ripetizioni e frasi retoriche, esso ci aiuta a capire la personalità di Lahiri Mahasaya – con ciò, il nucleo del *Kriya* può essere intuito con la rapidità di una freccia.

Lessi questo libro in Estate portandolo con me in campagna; tante volte, dopo averne letto una parte, guardavo le montagne distanti e ripetevo dentro di me "finalmente, finalmente...!". Guardavo la fotografia di Lahiri Mahasaya sulla copertina. Chissà in quale stato elevato si trovava quando fu scattata tale foto! Osservai sulla sua fronte delle linee orizzontali, le sopracciglia sollevate come nel *Shambhavi Mudra*, dove la consapevolezza è stabilita in cima alla testa; una leggera tensione del mento sembrava rivelare che stava praticando il *Kechari Mudra*. Durante quei giorni la sua figura, con quel lieve sorriso pieno di beatitudine, era un fulgido sole nel mio cuore; era il simbolo della perfezione cui volevo arrivare.

Tale testo colpisce per la capacità di comunicare concetti astratti in pochissime parole. Per esempio esso affermava che tutto il cammino del *Kriya* non era altro che una grande avventura che comincia col *Prana dinamico* e finisce col *Prana statico*.

Grande delizia avveniva quando si incontrano frasi che hanno una luce in sé, per esempio "*Kutastha* è Dio, esso è il *Brahma* supremo." Si spiega poi che Lahiri Mahasaya rifiutò di essere adorato come un Dio. Infatti egli disse che il *Guru* non può essere considerato identico a Dio. Questo è un fatto che alcuni tra i Suoi seguaci sembrano aver dimenticato. Disse infatti: "Non mantengo una barriera tra il vero *Guru* (il Divino) ed il discepolo".

Aggiunse infatti che voleva essere considerato a guisa di "specchio". In altre parole, ciascun *kriyaban* avrebbe dovuto guardare a Lui non come ad un ideale irraggiungibile, ma come alla personificazione di tutta la saggezza e realizzazione spirituale che, a suo tempo, la pratica del *Kriya* sarebbe riuscita a far emergere. Quando il *kriyaban* realizza che il suo

Guru è la personificazione di quello che risiede potenzialmente in lui, di quello che un giorno lui stesso diventerà, allora lo specchio può essere "gettato via".

Sì, piaccia o non piaccia, dice proprio così: *gettato via*. Le persone che sono state istruite con i soliti dogmi sul rapporto *Guru*-discepolo non possono capire appieno l'impatto di queste parole, se lo capissero incontrerebbero una intima contraddizione. Per incontrare la verità, ci vuole coraggio unito ad un approccio intelligente, discriminante che aiuti ad abbandonare le proprie illusioni, specie quelle che sono gradevoli e fanno comodo. Oltre al coraggio ci vuole anche un buon cervello che vinca la tendenza alla suggestionabilità.

Ragioni del conflitto con questo terzo insegnante

Per spiegare i motivi della mia rottura definitiva dei rapporti con tale maestro, è necessario ritornare sulla fretta e superficialità con cui egli spiegava le tecniche *Kriya*.

La conferenza introduttiva al *Kriya* (che veniva di solito tenuta il giorno prima dell'iniziazione) e gran parte del tempo del seminario di iniziazione era dedicato ad un puro discorso filosofico che non concerneva la basi del *Kriya Yoga* ma era un riassunto dei punti fondamentali del pensiero di Krishnamurti – principalmente il tema della non-mente, che lui impropriamente chiamava *Swadhyaya*. Non c'era una sola parola che si potesse criticare, tutto quanto andava dicendo era corretto, ma molti studenti, seduti in modo disagiata sul pavimento, con la schiena e i ginocchi che cominciavano a far male, attendevano solamente la spiegazione delle tecniche, sopportando a malapena quella colossale scocciatura.

Le offerte tradizionali (egli richiedeva anche una noce di cocco, che nei nostri luoghi era molto difficile da trovare, costringendo gli studenti a cercarlo disperatamente di negozio in negozio) giacevano ammucchiate disordinatamente davanti ad un altare fatiscente. Poiché egli arrivava con grande ritardo rispetto al tempo concordato, coloro che provenivano da altre città vedevano tutti i loro piani per il viaggio di ritorno andare in fumo ed erano molto agitati. Quando qualcuno aveva già lasciato la stanza, giusto in tempo per prendere l'ultimo treno, nonostante fosse tardi e le persone fossero stanche, egli amava ancora indugiare su *Yama* e *Niyama* di Patanjali, prendendosi tutto il tempo necessario per chiedere agli astanti di fare un voto solenne: che da allora in avanti gli studenti maschi guardassero le donne (tranne la propria moglie) come madri e, parimenti, le donne guardassero i maschi (tranne il proprio marito) come padri. Il

pubblico ascoltava le sue farneticazioni con un sospiro di malcelato fastidio.⁹

Come ho detto, la spiegazione delle tecniche base era affrettata e molto carente. In un'occasione lo cronometrai e vidi che non aveva dedicato più di due minuti alla spiegazione della tecnica fondamentale del *Pranayama*! Dava dimostrazione del *Kriya Pranayama* facendo un suono esageratamente forte, vibrato. Sapeva che questo suono non era corretto ma continuava ad utilizzarlo allo scopo di essere udito anche dalle persone sedute nelle ultime file, risparmiandosi la fatica di muoversi vicino a loro, come di solito fanno gli insegnanti di *Kriya*. Purtroppo non si prendeva la pena di chiarire che il suono doveva essere pulito e non vibrato. So che molte persone, pensando che esso fosse il "segreto" che lui ci aveva portato dall'India, tentarono, per mesi, di produrre lo stesso rumore. Continuò così per anni, nonostante le gentili rimostranze dei suoi intimi collaboratori.

Oramai avevo accettato di tutto e non mi sarei mai sognato di protestare. Senonché un giorno ricevetti la visita della coppia che organizzava i tour del maestro in Germania. Avevo conosciuto quegli amici durante i seminari del mio primo insegnante *Swami Hariharananda*. Parlando, sottolinearono la necessità di fare una proposta al nostro insegnante. Si trattava di organizzare, al termine dei suoi futuri seminari di iniziazione al *Kriya*, una pratica di gruppo guidata. Essa sarebbe servita come ripasso sia per i nuovi iniziati che per coloro che stavano già praticando. Mi occupai di far arrivare al maestro tale richiesta tramite un amico che andava in India. Gli diedi una lettera da consegnargli di persona, con i miei saluti e un caldo abbraccio.

Passarono vari mesi. La reazione del maestro fu inspiegabile. Egli interpretò la mia lettera come una forma di critica ai suoi metodi. Come risposta, mi eliminò dall'elenco di coloro che organizzavano i suoi seminari

⁹ Naturalmente rispetto *Yama-Niyama* (le cose che è giusto fare come anche quelle che è giusto evitare) ma, a mio avviso, chiedere alle persone che sono ansiose di imparare le tecniche del *Kriya Yoga* di far voto di rispettarle è solo una farsa e una perdita di tempo. La richiesta del mio insegnante era in particolare impossibile, un impegno che nessuno mai avrebbe rispettato. Perché non affidarsi al potere trasformante del *Kriya*? Perché pensare che senza giuramenti la vita del *kriyaban* sarebbe dissoluta? La necessità di accettare dei precisi schemi di comportamento, è qualcosa che appare spontaneamente dopo aver gustato il miele dell'esperienza spirituale. Forse all'inizio la cosa migliore è non stracciarsi le vesti a causa di un comportamento problematico dello studente. Per dirla in modo semplice, si è visto che delle persone che conducono una vita moralmente discutibile hanno avuto successo con il *Kriya* arrivando spontaneamente alla cosiddetta vita virtuosa, mentre molti "benpensanti" hanno fallito.

in Europa. La sua decisione fu trasmessa al coordinatore italiano che non si degnò di informarmi. Probabilmente la mia avventura con quest'insegnante sarebbe finita lì, se non mi fossi recato a dargli il benvenuto al suo arrivo in Europa. Ci abbracciammo come se nulla fosse accaduto. Probabilmente interpretò la mia presenza come una mossa di pentimento. Alcune ore dopo, mentre si riposava, il suo collaboratore, con un lieve, indecifrabile, cenno di imbarazzo, mi spiegò cosa fosse avvenuto dietro le quinte. Rimasi sgomento e disorientato. Il primo impulso fu di abbandonare tutto e chiudere ogni rapporto con tale insegnante. Per non disturbare la pace di tutte le persone che mi erano amiche e mi avevano seguito in questa avventura, decisi di fare finta che nulla fosse accaduto, di continuare a collaborare con lui e di lasciar perdere l'argomento trattato nella lettera.

Se me ne fossi andato avrei disturbato l'iniziazione ai *Kriya superiori* che era in programma per il giorno seguente. Quello era un bel momento in cui il *Kriya* di Lahiri Mahasaya rivelava (a chi aveva la sensibilità per percepirlo) tutta la sua recondita bellezza. Il mio ruolo era di fare da traduttore. Sapevo espletare bene tale funzione riferendo ogni minimo dettaglio mentre chi mi avrebbe sostituito in tale compito si basava su quanto aveva già sentito in passato e, come d'abitudine, avrebbe trascurato di tradurre l' 80 % del discorso.

Durante l'iniziazione, egli mostrò il *Thokar* in un modo visibilmente diverso dall'anno precedente. Quando uno tra i presenti chiese chiarimenti sul cambiamento, egli sostenne di non aver cambiato nulla, aggiungendo che sicuramente nell'anno precedente c'era stato un problema di traduzione. La sua bugia era palese. Quel *kriyaban* si ricordava bene i movimenti della testa che aveva visto precedentemente.

Considerando altri cambiamenti, avevo l'impressione di essere il collaboratore di un archeologo che intenzionalmente altera alcuni reperti per presentarli al pubblico all'interno del suo abituale quadro di riferimento teorico.

Mesi dopo, durante un altro tour, quando eravamo soli e lui stava cercando qualcosa in una stanza, trovai il coraggio di fare accenno ad una questione tecnica che contrapponeva una scuola di *Kriya* contro un'altra. Si volse improvvisamente verso di me con gli occhi iniettati di un tale odio che sembrava sul punto di ammazzarmi; mi urlò che la mia pratica non era affare suo. Questo, in base a quanto ricordo, fu l'unico "discorso" tecnico che ebbi con lui nel giro dei miei sei anni in cui lo seguii.

Da quel momento in avanti tutto cambiò. Deliberatamente cominciai a controllarmi e mi proposi di dargli sempre ragione. Agii così bene che un giorno mi chiese di insegnare il *Kriya* a quelle persone che si dimostravano interessate e che non potevano incontrarlo durante i suoi tour. Ero felice di questa opportunità perché sognavo di poter finalmente spiegare il *Kriya* in una forma completa ed esaustiva. Volevo che nessuno dei miei studenti provasse mai il dolore di vedere una domanda legittima rimanere senza risposta.

Passò circa un anno, quando realizzai di star facendo un lavoro inutile. Concedevo l'iniziazione al *Kriya* rispettando il protocollo fisso che il maestro mi aveva intimato di seguire. Dopo avere presentato il tema della non-mente, passavo alla spiegazione delle tecniche di base. Prendevo congedo da quegli studenti, consigliando una routine minima, ben sapendo che avrebbero praticato al massimo per una decina di giorni, poi la maggior parte avrebbe abbandonato tutto per inseguire altri interessi esoterici. Di solito, uno o due tra i più tenaci studenti si sarebbero inventati delle domande e mi avrebbero telefonato se non altro per avere l'illusione di portare avanti, a distanza, un rapporto con una persona reale.

Quando il maestro giungeva nel nostro paese io invitavo tutti i nuovi iniziati ai seminari dove il mio insegnante sarebbe stato presente. Sfortunatamente, molti non "sopravvivevano" a tale incontro. Abituati da me a porre qualsiasi domanda e a ricevere sempre delle risposte precise, tentarono di fare lo stesso con il maestro. Osservando nel mio insegnante la totale mancanza di umana comprensione mentre li maltrattava, entravano in una crisi profonda.

Tante cose non andavano per niente bene. Sentivo che quest'uomo, cui cercavo di soddisfare ogni pur piccolo capriccio come se stessi compiendo un atto sacro, non amava il *Kriya*. Se ne serviva, invece, soltanto per condurre qui in occidente una vita molto più bella rispetto alla sua vita grama in India come spesso egli mi aveva descritto.

Passò un altro anno. Come risposta alla richiesta di alcuni amici all'estero, andai nel loro gruppo ad insegnare il *Kriya Yoga*. In quel gruppo incontrai uno studente molto serio che conosceva bene i modi del mio insegnante e che partecipava al seminario di iniziazione solo come occasione di ripasso. Mi pose delle domande molto pertinenti e trovò sempre precise risposte. Il problema fu proprio quello: "Da chi hai appreso tutti questi particolari?" mi chiese. Egli sapeva bene che il mio insegnante era un disastro totale da un

punto di vista didattico. Percepiva che avevo appreso molti dettagli da altre fonti. Come potevo allora dare l'iniziazione al *Kriya* usando una conoscenza che non proveniva dal mio insegnante? Poteva comprendere il mio imbarazzo ed era perplesso che, proprio per il fatto che questi mi aveva autorizzato ad insegnare il *Kriya*, non avessi mai avuto l'occasione di parlargli apertamente di dettagli tecnici! Era per me doveroso, risolvere la questione il più presto possibile.

Conoscendo il temperamento irascibile del mio insegnante, esitai molto, ma non c'era alternativa. Tramite un amico gli spedii un fax dove menzionavo il problema in oggetto e lo pregavo di predisporre il suo tempo in modo che ne potessimo discutere dopo il suo arrivo nel mio gruppo durante il suo prossimo giro. Lui si trovava in Australia ma al massimo entro una settimana avrei avuto la risposta. Il mio inconscio era pronto al cataclisma, anticipando un evento che intuitivamente sapevo sarebbe avvenuto. La situazione più probabile era che egli si sarebbe molto arrabbiato e avrebbe dato in escandescenze. Se l'intera situazione mi fosse sfuggita di mano e, come risultato della nostra rottura, non fosse venuto più nel nostro gruppo, coloro che gli volevano bene avrebbero sofferto. Pochi avrebbero potuto comprendere le ragioni del mio agire. Sarei stato colui che aveva disturbato una situazione non perfetta ma comunque confortevole. Lui piaceva infatti ai miei amici; il fatto che ogni anno visitasse il nostro gruppo era molto stimolante e infatti si preparavano a quelle occasioni con una pratica intensa del *Kriya*.

Una risposta alquanto severa arrivò pochi giorni dopo. In tono sprezzante egli non si indirizzò direttamente a me ma finse di rispondere alla persona che materialmente gli aveva spedito il fax. Scrisse che il mio eccessivo attaccamento alle tecniche non mi avrebbe mai permesso di uscire fuori dai recinti della mia mente – ero come San Tommaso, troppo desideroso di toccare con mano e verificare la bontà dei suoi insegnamenti. Aggiunse che avrebbe soddisfatto la mia richiesta ma solo per gratificare il mio ego.

Leggendo il termine "gratificazione" vidi che non aveva capito nulla. Avremmo dovuto parlarci, parlarci tanto tempo prima! Mi chiesi perché non mi avesse mai lasciato esprimermi. Non volevo contestarlo, non volevo distruggerlo; gli avevo scritto solo per stabilire una volta per sempre cosa avrei dovuto dire e cosa non dire ai *kriyaban* durante l'iniziazione. Perché mi era sempre sfuggito?

Decisi di comportarmi limpidamente come se non avessi afferrato il suo tono. Volevo proprio vedere cosa avrebbe fatto. Non chiesi scusa e nemmeno risposi in tono risentito. Scrisse che io insegnavo il *Kriya* per

conto suo e che perciò una discussione su certi dettagli del *Kriya* era necessaria. Aggiunsi che a tale evento avrebbero potuto prendere parte anche le altre tre persone in Europa similmente autorizzate da lui a impartire l'iniziazione al *Kriya Yoga*. Gli feci dunque capire che non avrebbe sprecato il suo tempo e fiato solo per me. Non ebbi, né allora né mai più, alcuna risposta. Settimane dopo mi fecero notare che sul suo sito Internet, il piano della sua visita in Italia era stato cambiato e il nome del mio paese non figurava più. La mia seconda lettera aveva compiuto la rottura definitiva. L'incubo era finito!

Mi presi una giornata di vacanza e feci una lunga passeggiata; camminai molto, nervosamente, immaginando un ipotetico discorrere con lui. A un certo punto mi ritrovai a piangere di gioia. Era troppo bello – ero libero. Ero stato troppi anni con questo individuo, ed ora era veramente finita!

La domanda che mi sarei posto per anni era come mai lo avevo seguito tanto a lungo. Di sicuro non avevo sacrificato la mia dignità solo per ricevere informazioni sul *Kriya*! In effetti, tutte le sue tecniche mi erano state anticipate da un amico che era discepolo di uno dei discepoli di suo padre. La ragione del mio comportamento conflittuale era il vivo interesse da parte mia per la diffusione del *Kriya* qui in Europa. Apprezzavo il fatto che lui viaggiava tantissimo attraverso gli USA e qui in Europa per diffondere il suo *Kriya* senza chiedere un centesimo per le sue Iniziazioni (eccetto un'offerta libera e una equa condivisione delle spese per affittare la stanza dei seminari.) Da parte mia, la volontà di cooperare con lui fu sempre costante. Fronteggiai tutte le spese necessarie per allestire permanentemente una stanza nella mia casa, dove i seminari di iniziazione al *Kriya* potessero essere tenuti durante le sue visite.

Quando vidi che lui continuava a insegnare nel suo modo affrettato e superficiale, approfittando di noi come se fossimo totalmente cretini, il mio inconscio cominciò a ribellarsi. Ancora è vivo nella mia memoria un sogno nel quale nuotavo nel letame. Devo ammettere che dietro la mia maschera di finta delizia, si nascondeva un'agonia di aridità. C'erano momenti in cui, pensando ai miei semplici inizi con lo *Yoga*, il mio cuore distillava una nostalgia indefinita per tale periodo che non aspettava altro che coerenza e integrità da parte mia per sorgere di nuovo e fiorire senza impedimenti. Quando ricevetti la sua risposta rude e del tutto fuori luogo alla mia legittima richiesta, mi resi conto che ora era in gioco la mia verità interiore e dissi a me stesso – Ora o mai più!

CAPITOLO 5 UNA DECISIONE NATA DALLA DISPERAZIONE

Quando ruppi col terzo maestro non riuscivo a tollerare la più lieve deformazione della verità. Annullai ogni maschera diplomatica e provocai la rottura. Ciò creò sconcerto tra i miei amici *kriyaban* che si erano spontaneamente affezionati a lui. Col tempo compresero le mie ragioni e mi furono solidali. Con un effetto "domino", altri coordinatori in Europa, che mal tolleravano i suoi modi, colsero l'occasione per tagliare i legami con lui. Non ne potevano più della pesantezza dei suoi discorsi filosofici seguiti da povere spiegazioni tecniche, che non soddisfacevano il loro desiderio di una buona comprensione del *Kriya*.

I mesi seguenti furono vissuti in uno stato di pace e di rilassamento, nulla da paragonare con gli anni irrequieti che ho precedentemente descritto. Avendo "mandato al diavolo" quello squallido individuo, una situazione snervante aveva trovato la parola fine. Non dovevo più andare di qua e di là per organizzargli i seminari sul *Kriya*; ero stato sollevato dalla necessità di indossare una maschera di ipocrisia e di rispondere con finto entusiasmo a quanti mi telefonavano per chiedere informazioni su di lui.

Non avevo la più pallida idea di quale sarebbe stato il destino dei gruppi *Kriya* formati di recente – da lui fino ad allora visitati regolarmente. C'erano tutte le ragioni per festeggiare questa liberazione ma il peso di tutto il tempo sprecato, di tutte le cose sciocche che erano state portate avanti senza pensare, mi opprimeva.

In questa atmosfera di incertezza poche cose degne di nota avvennero.

- Un amico si fermò per alcuni giorni presso un *Ashram* in India dove sapeva che si poteva ricevere il *Kriya Yoga*. Il monaco che guidava questo *Ashram* non era presente, però l'amico ricevette l'iniziazione al *Kriya* da un suo discepolo. Acquistò un grosso volume dove c'era la descrizione sintetica delle tecniche. Di ritorno dall'India l'amico, visibilmente soddisfatto, mi mostrò questo libro. Le tecniche non erano molto diverse da quelle che conoscevo però c'erano tanti altri dettagli in più. Non c'era nulla, in ogni caso, che andasse a chiarire i miei dubbi, non un cenno a come ottenere il *Kechari Mudra*, nulla sul *Thokar*. Ricordo invece una tecnica molto complicata basata sulla visualizzazione dei *Chakra* come sono descritti nei testi tantrici. Ogni tecnica era preceduta da

un'introduzione teorica con citazioni da libri antichi e accompagnata da un'illustrazione che eliminava ogni possibile dubbio. Alla fine del libro veniva data una routine graduale molto precisa. C'era naturalmente l'affermazione che tutte queste tecniche costituivano il *Kriya* come spiegato da *Babaji*, il mitico *Guru* di Lahiri Mahasaya.

Siccome il materiale era molto interessante, mi sarebbe tanto piaciuto illudermi che la mia ricerca fosse finalmente conclusa e che quegli appunti contenessero quanto cercavo! Bastava solo credere che *Babaji*, per creare il *Kriya Yoga*, non avesse fatto nient'altro che fare una sintesi delle numerose pratiche spirituali del Tantrismo. Ci voleva inoltre l'audacia di pensare che il *Thokar* potesse essere considerato null'altro che una banale variante del *Jalandhara Bandha*! E se non c'erano le istruzioni per il *Kechari Mudra*, pazienza, ciò voleva dire ... che tale *Mudra* non era importante! Con un po' di buona volontà e applicazione sarei riuscito a far quadrare il cerchio! Il caso volle che ascoltassi la registrazione di una conferenza dell'autore Swami S. S.. Raccontava di aver trovato tali tecniche in alcuni testi tantrici e di averne fatto una selezione accurata per formare un sistema coerente di *Kriya*! Come poteva spiegarsi allora l'affermazione secondo la quale quegli insegnamenti provenivano da *Babaji*? Semplice – come molti altri insegnanti indiani, erano stati i suoi discepoli, non lui, a redigere quel materiale; questi ebbero la bella pensata di renderlo più interessante accennando alla derivazione dal mitico Babaji. L'insegnante, sempre rispecchiando un tipico costume indiano, non aveva mai controllato quegli appunti e rimase, infatti, sconcertato quando seppe di quell'aggiunta. Difese però l'operato dei suoi discepoli affermando che, in fondo ... "Il *Kriya* di Babaji aveva origini tantriche".

- Alcuni nostri amici, di ritorno dall'India, mostravano l'emozione di avere conosciuto una terra straordinaria. Ma, alla fine dei loro racconti, emergeva la delusione per tutto quanto non erano riusciti a imparare. Capitò spesso che qualcuno avesse incontrato un millantatore il quale li aveva assicurati di conoscere il *Kriya Yoga* originale e di poter dare loro l'iniziazione a patto che mantenessero la più totale segretezza sul fatto, senza stabilire alcun contatto con altri ricercatori. In tal modo il millantatore si sentiva sicuro che per molto tempo i suoi iniziati non si sarebbero resi conto che in realtà quello che avevano ricevuto non aveva nulla a che fare con il *Kriya*. Mi accorsi di ciò solo quando riuscii a vincere la loro esitazione, e li convinsi a darmi in via confidenziale una descrizione sommaria di quella tecnica.

Non era altro che la semplice ripetizione di un *Mantra*! La cosa che più mi dispiaceva non era tanto la sostanziosa offerta che questi amici avevano fatto a quegli arroganti chiacchieroni (la *Gurudakshina* [donazione] che essi ricevettero era per loro un bel bottino alle spese dei miei amici) ma il

fatto che così, pur viaggiando in varie parti dell'India si erano privati della possibilità di apprendere il *Kriya* da altre fonti, in altri luoghi.

- Un fatto di natura diversa accadde ad un amico il quale incontrò Sri Banamali Lahiri, un nipote diretto del grande Lahiri Mahasaya, un uomo di grande istruzione accademica e anche di esperienza diretta del *Kriya*. Varie testimonianze che ebbi in seguito me lo come un santo che indossava l'abito dell'umiltà.

Il mio amico non fu capace di apprendere alcunché da tale maestro, anzi ritornò da me molto confuso. Racconto brevemente tale esperienza solo per mostrare come noi quando siamo tanto desiderosi di trovare tecniche non siamo capaci di ascoltare un sant'uomo che potrebbe vedere in noi quello che non va e correggerlo. Potremmo ricevere dunque il più grande possibile aiuto.

Rimasi allibito quando mi disse che a Benares, e probabilmente ovunque in India, il *Kriya* non si praticava più. Mantenni abbastanza controllo da non interromperlo o contestarlo. Poi ponendogli delle domande apparentemente marginali, cercai di capire quello che era accaduto. Il mio amico, come era solito fare, aveva aperto la conversazione introducendo argomenti futili e poi, verso la fine dell'intervista – quasi ricordando improvvisamente di trovarsi nella casa di Lahiri Mahasaya – aveva chiesto se per caso qualcuno dei discendenti di Lahiri Mahasaya praticasse ancora il *Kriya*. Il suo modo di atteggiarsi deve aver raggelato l'illustre ascoltatore perché la risposta, che nascondeva un amaro sarcasmo, fu negativa; in altre parole: "certo che no, qui nessuno lo pratica più. In India non si pratica più. Sei rimasto solo tu a praticarlo!"

Finito il suo racconto l'amico mi guardava con occhi stupiti. Non so ancora se sperava di convincermi o se, più che altro, era immerso nella sua amarezza e frustrazione. Non dissi nulla. Credo che non si rendesse conto di quanto stupidamente si era comportato con quella nobile persona. La batosta gli arrivò un mese dopo, quando venne a sapere che un suo concittadino aveva ricevuto l'iniziazione al *Kriya* proprio da quella stessa persona. Fu molto contrariato, offeso dalla notizia e fece il progetto di ritornare in India e protestare presso quel nobile e austero personaggio. Purtroppo non ci ritornò più, perché una grave malattia ci portò via quest'amico. Nonostante la diversità abissale del nostro carattere, gli sarò sempre grato per tutto quello che del sentiero *Yoga* volle condividere con me.

Sogno di scrivere un libro che spieghi il Kriya Yoga

Un giorno d'inverno feci una gita presso le montagne vicine con un paio di amici per sciare. Tutto andò splendidamente. Durante una pausa nel pomeriggio, riuscii a rimanere solo. Mi fermai a guardare le montagne lontane che delimitavano, in tutte le direzioni, l'orizzonte. In meno di mezz'ora il sole le avrebbe dipinte di rosa – di più quelle ad oriente, di un rosa che sfumava nel blu quelle ad occidente. Immaginai che l'India fosse là dietro, che l'Himalaya fosse il prolungamento di quelle montagne. Il mio pensiero andò a tutti gli appassionati di *Kriya* che, come me, trovavano degli ostacoli insuperabili nella comprensione della loro amata disciplina. Tutti quegli ostacoli sembravano un'assurdità che vestiva i panni di un incubo – provai una infinita ribellione.

Visualizzai un libro sul *Kriya* dove ogni tecnica fosse spiegata nei dettagli. Tante volte mi ero chiesto cosa sarebbe successo se Lahiri Mahasaya o uno dei suoi discepoli lo avesse scritto! Non osai pensare che Lahiri Mahasaya avesse commesso un errore nel non scrivere le sue tecniche, eppure sentivo dentro che questa decisione aveva portato tanta sofferenza e infinite perdite di tempo e di energie. Ma torniamo al sogno di un libro. La mia immaginazione mi portò persino a farmi un'idea del colore della copertina. Immaginai di sfogliare le sue scarse pagine – sobrie, ma ricche di contenuto. Se questo libro fosse esistito, avremmo avuto un affidabile manuale di *Kriya* che avrebbe limitato le tante piccole o grandi varianti inventate da diversi maestri. Forse alcuni commentatori avrebbero tentato di "forzarne" il significato per adattarlo alle loro teorie. Anzi, sono certo che qualche pseudo-*guru* avrebbe suggerito che le tecniche incluse erano intese per i principianti, che c'erano tecniche più "evolute", che solamente le persone "autorizzate" potevano comunicare a discepoli qualificati. Alcuni avrebbero abboccato, preso contatto con l'autore, pagato cifre enormi per ricevere tecniche che questi aveva messo insieme o usando la fantasia o copiandole da qualche libro esoterico... Queste son cose che accadono, questa è la natura umana. Comunque, i veri ricercatori sarebbero sicuramente stati capaci di riconoscere la forza, l'intrinseca evidenza autosufficiente del testo originale.¹⁰

¹⁰ Un simile testo svolgerebbe anche una importante funzione: poter ritrovare in esso e studiare attentamente quanto è spiegato al momento dell'iniziazione. C'è infatti una particolare frenesia che accompagna una iniziazione tradizionale al *Kriya*, ove tutta l'istruzione pratica è data in fretta, in una sola lezione! Alcuni giorni dopo quasi tutti i dettagli sono dimenticati e la persona entra in crisi. L'insegnante non è più presente e gli altri amici *kriyaban* rifiutano i loro doveri fraterni affermando di non essere autorizzati a dare consigli.

Era un peccato che nessuno avesse scritto tale libro! Per la prima volta osai lasciare che i miei pensieri si soffermassero liberi su cosa sarebbe successo se avessi io scritto tale libro. Lo scopo del libro era di sintetizzare la totalità di quello che conoscevo sul *Kriya* armonizzando teoria e tecniche in una visione pulita, razionale. Non avrei descritto l'insieme delle tecniche modificate di *Kriya* ricevute dalla mia prima scuola di *Kriya*. Era necessario scrivere in un modo che i lettori potessero sentire la mia storia come la loro storia, perciò cercai tante volte di ripensare al mio approccio. Avrei scritto per persone come me stesso: disilluse da organizzazioni e Guru itineranti.

Avevo un modello in mente: Theos Bernard *Hatha Yoga resoconto di un'esperienza personale* [1943] ¹¹ L'intenzione non era certo quella di porre le fondamenta di una nuova scuola di *Kriya*. Non più retoriche affermazioni di legittimazione, non più frasi enigmatiche per sedurre il lettore e suscitare curiosità nella sua mente! ¹²

Un libro esplicito sul *Kriya* non può poteva costituire una minaccia all'attività di alcun onesto insegnante di *Kriya*. Buoni insegnanti sono e saranno sempre richiesti, in qualsiasi campo, quando si tratta di trasmettere una particolare abilità. Ma come assicurare un *Kriya Acharya* appartenente ad un certo lignaggio senza collidere con i condizionamenti radicati nella sua stessa "chimica cerebrale"? Di certo, alcuni insegnanti di *Kriya* – quelli che vivono per mezzo delle donazioni ricevute durante le iniziazioni e, grazie al vincolo della segretezza, esercitano il loro potere sulle persone – avrebbero considerato il libro una minaccia alle loro attività. Forse quello che sembrava virtualmente eterno per alcuni (vivere come dei pascià, circondati da persone pronte a soddisfare tutti i loro capricci nella speranza di ricevere le briciole di ipotetici "segreti") avrebbe potuto cambiare. Tale fatto era da considerarsi e temersi come la peggior peste.

¹¹ Il libro di Theos Bernhard riesce più che altri a chiarificare gli insegnamenti contenuti nei tre testi fondamentali del tantrismo: *Hatha Yoga Pradipika*, *Gheranda Samhita* e *Shiva Samhita*. Nonostante gli anni trascorsi dalla sua pubblicazione ed i numerosi testi di *Hatha Yoga* apparsi recentemente, tale libro rimane ancora uno dei migliori. Delle tecniche polverose divennero attuali più che mai, fattibili, chiare davanti agli occhi dell'intuizione. Ecco perché pensai che un lavoro analogo sul *Kriya* sarebbe stato per molti studenti e ricercatori una vera "manna dal cielo".

¹² Alcuni autori danno solo un cenno ad alcune procedure (sia parte del *Kriya* autentico sia spesso inventate con l'immaginazione) e lasciano il lettore insoddisfatto, spinto a recarsi dall'autore per ricevere il segreto lasciato solo intuire.

Essi avrebbero tentato di distruggerne l'affidabilità con una censura impietosa. Già sentivo i loro commenti sprezzanti mentre lo sfogliavano velocemente: "Contiene solo fantasie che nulla hanno a che vedere con l'insegnamento di Babaji e Lahiri Mahasaya. Diffonde un insegnamento falso!" Altre persone avrebbero potuto non gradire il libro, sconcertati dalla sobrietà di una esposizione priva di fronzoli.

Solo coloro che amano il *Kriya* più dei capricci della loro sensibilità avrebbero provato un immenso sollievo a imbattersi in un libro simile. Io già vivevo nella loro felicità. Grazie a loro, il libro avrebbe continuato a circolare, e chissà quante volte sarebbe ritornato davanti agli occhi di quegli insegnanti che ne aveva decretato la condanna. Talvolta questi avrebbero dovuto far finta di non accorgersi che, durante i loro seminari, alcuni se lo stavano passando, sfogliandolo, perdendo con ciò parte della conferenza...

Immergendo lo sguardo nel blu del cielo sopra le cime dorate dei monti, vidi quella strana situazione come fortemente reale. Ciascuna parte di questo sogno si sviluppò nello spazio di alcuni secondi, invase la mia coscienza come un torrente in piena, come se ogni parte di esso fosse già stata provata ed inscenata infinite volte.

L'esperienza che ebbi nei mesi seguenti rivelò un grande condizionamento presente nel mio inconscio e ricevuto dalla mia prima scuola di *Kriya*. Violare il dogma della segretezza era impensabile. Forse il lettore non riesce a comprendere le ragioni della mia forte resistenza: oggi potete trovare decine di fonti in rete dove potete leggere vari dettagli sul *Kriya*. Allora questo non esisteva e la segretezza era rispettata rigorosamente. Comunque, era evidente che le giustificazioni dell'organizzazione per la richiesta di segretezza non potevano reggere alcuna analisi razionale. Per esempio loro affermavano che la segretezza aiuta "a mantenere la purezza degli insegnamenti." Siccome loro apportarono delle alterazioni alla pratica del *Kriya* rispetto a quello originariamente insegnato da Lahiri Mahasaya, sarebbe meglio affermare, "a mantenere la purezza delle modificazioni." Comunque il mio cuore era straziato. Effettivamente mi accingevo a sfidare rozzamente la sacralità del rapporto Guru-discepolo come l'unico modo per ricevere istruzione sul *Kriya*.

Ero anche pienamente consapevole che tale dogma presentava alcuni tratti di crudeltà. Mi ricordai di quello che accadde quando alcuni miei amici *kriyaban* che non comprendevano l'Inglese, mi chiesero se potevo tradurgli le lezioni sui *Kriya superiori* (tale istruzione veniva

data solo in forma scritta a coloro che avevano completato lo studio del corso completo di lezioni che esistevano solo in Inglese, Tedesco e Spagnolo); la risposta era sempre un inflessibile NO. Avevo sempre percepito questo come una crudele forma di discriminazione. Non potranno dunque coloro che non conoscono le lingue citate, ricevere i *Kriya superiori*?

Mi ricordai che, in un paio di casi, la rigida ingiunzione era stata ignorata dal buon senso. Un paio di persone che erano altrimenti fedeli all'organizzazione avevano, in condizioni eccezionali, infranto questa regola. Un caso che mi turbò particolarmente era quello di un sacerdote cattolico voleva sinceramente apprendere il *Kriya* ma non poté riceverlo attraverso i canali corretti per un problema di coscienza nell'atto di firmare il modulo di richiesta delle lezioni; egli non si sentì di firmare quella che riteneva una promessa assurda. Trovò comunque un *kriyaban* che gli spiegò la tecnica e condivise con lui le sue lezioni (azione questa che lui era strettamente proibito di fare.)¹³

I miei pensieri sulla segretezza arrivarono a questo punto e lì si fermarono – per mesi. Mi era molto difficile porre tutti i punti essenziali in un ordine logico. Cercai di pensare sequenzialmente ma o la fatica mentale e fisica aveva indebolito la mia capacità di ragionare o vari condizionamenti incisi nel mio cervello agivano come entità che avevano una vita propria. Ogni volta che cercavo di organizzare la mia visione in un tutto ben integrato e coerente, esso mi appariva, per una ragione o per l'altra, come una mostruosità.

La visione si chiarifica lentamente

Ripresi la pratica delle cosiddette "Routine incrementali."¹⁴ Mi soffermai in particolare su quelle tecniche che si occupano di sciogliere il nodo del cuore. Tale nodo è anche chiamato Vishnu Granthi. La Divinità Vishnu è il Signore della conservazione: il nodo del cuore sostiene il desiderio di porre la propria fiducia nelle tradizioni e nelle autorità religiose, specialmente quando i loro insegnamenti e dogmi sono presentati nella cornice suggestiva di una cerimonia solenne. Una routine incrementale che agisce

¹³ Non sto dicendo che è bene venir meno ad un voto fatto all'organizzazione che si sostiene anche con il guadagno che deriva dalle vendite del materiale didattico. Quelle persone che possono divenire studenti è giusto che paghino quel poco che è richiesto e ricevino il loro insieme di lezioni.

¹⁴ Routine incrementale significa utilizzare una sola tecnica alla volta, aumentando gradualmente il numero delle ripetizioni fino a raggiungere un numero enorme di esse – chiarirò ulteriormente questo concetto nel Capitolo 8.

fortemente sul nodo del cuore ti fa scoprire la tua dignità interiore e nessuno ti inganna più. Essa agisce come una gigantesca iniezione di coraggio, ti guarisce da un male che blocca noi fragili esseri umani quando decidiamo di avventurarci nei sentieri dello Spirito. Il tuo pensare diviene compatto, di una solidità che le suggestioni di altre persone non sono capaci di intaccare e corrompere. Fu l'effetto di queste routine che mi aiutò a portare più chiarezza nei miei pensieri.

Una sera dopo aver riflettuto un po' sul concetto di rapporto Guru-discepolo, richiamai alla memoria l'episodio della "investitura" di Vivekananda (Naren) da parte del suo *Guru* Ramakrishna. Avevo letto che un giorno, verso la fine della sua esistenza terrena, Ramakrishna entrò in *Samadhi* mentre il suo discepolo Vivekananda gli era vicino. Vivekananda cominciò a sentire una forte corrente, poi perse conoscenza. Quando ritornò in sé, il suo *Guru*, piangendo, gli sussurrò: "O mio Naren (Vivekananda), oggi ti ho dato tutto, ora sono divenuto un povero fachiro, non possiedo nulla; con questo potere farai un immenso bene al mondo". In seguito Ramakrishna spiegò che i poteri che aveva passato a Vivekananda non potevano essere utilizzati dal suo discepolo per accelerare la propria realizzazione spirituale – perché ognuno deve sostenere da solo tale fatica; lo avrebbero aiutato nella sua missione futura quale insegnante spirituale.

Credo che il mio inconscio si manifestò con quest'immagine come per ammonirmi a non cedere alla tentazione di gettare via qualcosa di valido e prezioso. Il concetto del rapporto *Guru-discepolo* non può essere gettato via.

Lessi di nuovo l'indimenticabile, straordinario discorso di Dostoevskij sul ruolo dei padri anziani - Starec - nei monasteri Russi (*I fratelli Karamazov*).

"Ma allora che cos'è uno *starec*? Lo *starec* è colui che accoglie la vostra anima, la vostra volontà nella propria anima, nella propria volontà. Quando scegliete uno *starec*, voi rinunciate alla vostra volontà e gliela affidate in completa sottomissione, con assoluta abnegazione. Questo tirocinio, questa terribile scuola di vita viene accettata spontaneamente da colui che offre se stesso, nella speranza, al termine della lunga prova, di sconfiggere il proprio essere e di dominarsi fino al punto di conquistare infine, attraverso una vita di ubbidienza, la libertà assoluta, vale a dire la libertà da se stesso, per evitare il destino di coloro che hanno vissuto tutta una vita senza trovare dentro di sé se stessi."

Tutto questo è una grande realtà, ma è qualcosa che non avvenne nella mia vita.

La mia prima organizzazione di *Kriya* mi aveva fatto credere che avevo un *Guru* – mentre infatti ero distante anni luce dall'averne uno. Mentre i grandi esempi di relazione *Guru*-discepolo erano basati su un vero incontro fisico tra due persone, il mio rapporto era puramente ideale. Ero circondato da persone che dicevano di seguire umilmente il loro *Guru*, tuttavia non lo avevano mai incontrato fisicamente. Immaginavano di avere un *Guru*. Per me erano come bambini di asilo che amavano credere in qualcosa di idealmente confortante.

Essi dovevano giurare la loro eterna devozione non solo ad una persona ma anche ad una catena di Maestri, anche se solamente uno di loro doveva essere considerato il *Guru*-precettore. "È il *Guru*-precettore che ti presenta a Dio. Non c'è altro modo di raggiungere l'Auto realizzazione." Essendo tali studenti iniziati in una disciplina spirituale dai canali legittimi (discepoli autorizzati), si diceva che il *Guru* pur non essendo più presente su questo piano fisico era comunque reale e presente nella loro vita. Si affermava che il *Guru*, anche se non più su questa terra, avrebbe bruciato parte del loro Karma e li avrebbe sempre protetti; egli era uno speciale aiuto scelto da Dio stesso già prima che loro avessero iniziato a cercare il percorso spirituale. Questa era una bellissima visione, ovviamente. Ma era una favola!

Per molte persone nella mia organizzazione Dio e il *Guru* sono la stessa cosa. Un rappresentante della mia organizzazione mi disse: "Non capisci che *Guruji* e la Madre Divina sono una sola realtà"? Dal credere che il *Guru* e Dio siano la stessa realtà veniva l'idea che l'organizzazione fondata dal *Guru* non fosse solo una istituzione che si occupasse di diffondere gli insegnamenti del *Guru* ma fosse l'unico tramite tra Dio e coloro che vogliono progredire spiritualmente attraverso il *Kriya Yoga*. Poiché il *Kriya* appreso al di fuori dell'organizzazione non ha alcun valore, la richiesta di segretezza ne discende in modo ovvio. Il dogma della segretezza permette al mito del ruolo insostituibile dell'organizzazione di essere mantenuto in vita.

In fondo tale illusione non è un male assoluto, se questa ispira a praticare bene il *Kriya*. La mia idea è che l'iniziazione abbia solo un effetto psicologico: esso impressiona la persona e produce una reazione emotiva. La reazione induce un sincero impegno. Ma col tempo tutto questo scompare. La persona è di nuovo sola. L'effetto dell'iniziazione, che si voleva profondo, è in pratica nullo.

Osservai che la mia organizzazione assomigliava talvolta ad una chiesa e talvolta ad una confraternita esoterica. Non avevo mai pensato alla distinzione tra "sentiero spirituale" e "sentiero magico-esoterico." È strano notare che solo nel mondo della *Magia Iniziatica* un metodo è privo del suo valore se non è appreso attraverso una adeguata cerimonia. Era chiaro che io volevo seguire un sentiero spirituale non un sentiero magico! Le tradizioni esoteriche appartenevano alla mia infanzia! La mia anima era proiettata verso un modo nobile di vivere, non verso una esistenza meschina, caratterizzata solo dall'orgoglio di possedere una conoscenza esclusiva.

Le scuole magico-esoteriche richiedono un giuramento di segretezza sulle tecniche, perché? Nella religione c'è discrezione, non segretezza. La discrezione viene spontanea alle persone intelligenti e sensibili, la segretezza è irrazionale, innaturale, e quindi richiede un voto solenne. La minaccia di eventuali sciagure che capiterebbero a chi viola il dogma della segretezza stona con tutto quello che leggiamo nelle biografie dei santi; s'addice perfettamente invece con la dimensione esoterico-magica di certe società – anzi, la segretezza è indispensabile alla loro esistenza. Il giuramento di segretezza non ha nulla a che fare con la dimensione spirituale. Potrei sbagliarmi, ma sento che l'unico beneficio della segretezza per un individuo è di far sì che il suo piacere di possedere qualcosa di esclusivo aumenti al parossismo.

Dall'iniziazione al Kriya (solo ora lo capivo) non ero uscito con nel cuore l'immensità del mondo spirituale ma ero freneticamente emozionato, eccitato dal conoscere il famoso segreto per evolversi velocemente. Questo non era quello che cercavo. Gli ideali della mia vita non potevano avermi portato a questo.

Una sera mentre praticavo il *Kriya Pranayama* con la coscienza totalmente centrata nel *Sahasrara* e la lingua in *Kechari Mudra* ebbi la visione interiore di tre montagne bellissime. Quella centrale, la più alta, era nera e aveva la forma della punta di una freccia fatta di ossidiana. Il mio cuore esultava, ero pazzamente innamorato di quella immagine; mi ritrovai a piangere di gioia. Rimasi il più calmo possibile mentre sentivo una particolare forza e pressione che aumentava e mi serrava l'intera zona del torace con una stretta di beatitudine. Quell'immagine era forte, molto vivida davanti a me. Non c'era nulla di più bello; mi faceva vibrare d'amore. Avevo l'impressione come di aver gettato uno sguardo alle indistinte sorgenti da cui si originava il mio presente corso di vita. Era

come se un filo interiore legasse tutte le mie azioni passate a quella immagine, ricevendo senso e significato da essa.

Quella montagna era il simbolo del sentiero mistico universale. Essa parlava alla mia intuizione: "Un *Maestro* che ti inizia può essere importante per il tuo sviluppo spirituale, ma il tuo sforzo personale quando resti solo è molto più importante. In ogni rapporto *Guru*-discepolo viene un momento in cui rimani solo e ti risvegli alla realizzazione che il tuo percorso è un solitario volo tra te e il tuo Sè interiore. Il rapporto *Guru*-discepolo è un'illusione – utile e confortevole – che appare come reale fintantoché non vieni annientato da ciò che travalica la tua mente."

Mi venne in mente una rete: ciascun ricercatore spirituale era come un nodo di quella rete e da tale nodo partivano diversi collegamenti, come quelli fra i neuroni del cervello. Quando il singolo individuo fa una azione – intendo intraprendere seriamente il sentiero mistico e avere in esso un solido progresso – egli tocca i fili della rete nelle immediate prossimità. Chi pratica seriamente non è mai isolato; chi segue il sentiero spirituale trascina in avanti l'evoluzione di tante altre persone. Questa rete che ci collega tutti è l'*Inconscio Collettivo*.¹⁵

Per esempio, la vita e le opere di Beethoven diedero una direzione alla mia ricerca di un significato nella vita. Sì, ero solo, ma non totalmente solo. Quello che Beethoven fece, la sua vita, la sua musica, influenzarono la mia esistenza e la trascinarono in avanti, verso l'Infinito.

Una sera, dopo una lunga passeggiata, spento da un'improvvisa stanchezza, mi trascinai a casa. Logorato dai miei pensieri, il problema del rapporto *Guru*-discepolo cominciò ad emergere oscuramente, più come una ferita che come una teoria che dispiega i suoi miti. Regolai il lettore CD con la funzione "repeat" sul secondo movimento del *Concerto Imperatore* di Beethoven... Era mai successo che qualcuno, carico delle benedizioni del *Guru* ricevute dal frequentare tutte le possibili cerimonie di iniziazione

¹⁵ Per Freud l'Inconscio era simile ad un deposito pieno di vecchie cose "rimosse" - rifiutate da un atto quasi automatico della volontà - un ammasso che oggi non riusciamo più a richiamare alla coscienza. Jung scoprì un livello più profondo di esso: l'Inconscio Collettivo che lega insieme tutti gli esseri umani attraverso gli strati più profondi della loro psiche. L'Inconscio Collettivo è "ereditato con la nostra struttura cerebrale" e consiste dei "modi umani tipici di risposta" alle situazioni più intense che possono accadere nella vita: nascita di un bambino, matrimonio, morte di una persona amata, malattia seria, crisi familiare, amore vero, calamità naturali, terremoto, inondazioni, guerra....

tenute da canali legittimi, avesse mai praticato il *Kriya* con quella dignità e coraggio con cui Beethoven aveva sfidato il suo destino?

Spensi la luce e contemplai il sole che scendeva in lontananza dietro gli alberi in cima ad una collina. La silhouette di un cipresso eclissava in parte il grosso disco del sole, rosso come il sangue. Quella era la bellezza eterna! Quella era la norma a cui ispirarsi. Chiusi gli occhi onde cercare una spassionata, non emotiva valutazione della situazione. Si trattava di accettare quello che era accaduto nella mia vita e scrivere per persone come me.

Nel frattempo il centro della attenzione era un paio di Forum dedicati al *Kriya Yoga*. Il mio desiderio era vedere se altri *kriyaban* avessero avuto i miei stessi problemi. Molte persone cercavano informazioni sul *Kechari Mudra* e, in generale, sul *Kriya* non modificato. Se avessi avuto la loro email, avrei immediatamente spedito loro ogni possibile informazione.

Mi ferì il tono saccente di alcuni utenti del Forum che censuravano la genuina e onesta curiosità di altri ricercatori. Con una tenerezza faziosa, tradendo la forma più bassa di considerazione, continuavano ad identificare il desiderio di approfondire la pratica del *Kriya* come una "pericolosa mania." Avevano l'audacia di zittire l'umile studente consigliandogli di migliorare la profondità di quello che già aveva ricevuto e di non cercare altro. Parlavano con lo stesso tono usato dai miei vecchi "Ministri".

Sebbene mi sentissi secoli distante da quel mondo, obiettivamente parlando, quel periodo della mia vita in cui non mi sarei rivolto per nessuna ragione ad altre persone per chiedere un consiglio, non era così lontano. Era il mio mondo di ieri. Mi chiesi come osassero, quei saggi ed esperti "consiglieri" del Forum, entrare (non invitati) nella dimensione intima del cammino spirituale di un *kriyaban* di cui nulla sapevano, trattandolo come un principiante superficiale! Era proprio così difficile rispondere con sincerità: "Non possediamo le informazioni che cerchi"?

Mi capitò di imbartermi in una discussione estremamente spiacevole al cui ricordo mi sento rivoltare lo stomaco. Un personaggio affermava di avere avuto accesso al *Kriya originale*. Aggiunse che esistono ancor oggi degli autentici maestri di *Kriya originale* ma non giudicava opportuno condividere con altri nome e indirizzo di essi. Trovai ciò molto stupido. Immaginai che l'idea meschina di possedere una conoscenza segreta, non cedibile ad altri, era l'unica cosa che teneva in piedi i pezzi sconnessi della sua mente infantile, evitando a questi la tristezza di realizzare il nulla che lui era. Per quale motivo la bellezza del *Kriya spiegato in forma completa*

doveva appartenere solo a tale individuo?

Infine avvenne un evento che causò un tumulto nel profondo del mio animo. Venni a sapere che c'era la possibilità di invitare un nuovo maestro di *Kriya Yoga* in Europa. Poiché si trattava di una persona stimata, ero abbastanza incline a collaborare con tale progetto impegnandomi a sostenere parte delle spese per il suo viaggio. Un caro amico andò in India per incontrarlo e parlargli personalmente. Dopo un mese circa, ritornato in patria, mi telefonò. Alcune ore dopo, eravamo seduti nella mia stanza. Aveva avuto un'intervista privata con il nuovo insegnante e aveva buone notizie. Ero tutt'orecchi. Lui era entusiasta. Avevano parlato della deplorabile situazione della diffusione del *Kriya* qui in occidente; l'insegnante si era dimostrato addolorato e disse di essere disposto ad aiutarci. Alla fine di quell'incontro, l'amico si era fatto controllare il *Kriya Pranayama* proprio da quell'esperto.

Con mia sorpresa questo amico mi chiese di praticare il *Kriya Pranayama* davanti a lui, e poi affermò che riscontrava un errore nella mia pratica. Gli chiesi di cosa si trattasse e la sua risposta mi gelò: disse che non poteva dirlo perché aveva promesso solennemente all'insegnante di non rivelare nulla.¹⁶ Precisò che, in riferimento al nostro gruppo, aveva chiesto all'insegnante il permesso di correggere eventuali errori nella nostra pratica ma la risposta era stata negativa anzi il maestro aveva preteso un vero e proprio giuramento di non rivelare nulla. Dunque devo pensare che quell'insegnante – che aveva manifestato l'intenzione di aiutarci – temeva che, una volta chiarito l'errore, non lo avremmo più invitato da noi? Era veramente così meschino? Non pretendevo certo che il mio amico mi raccontasse per filo e per segno tutte le cose che si erano dette lui e l'insegnante. Non potevo e non volevo entrare nell'intimità di quell'esperienza, ma come poteva lasciarci portare avanti quello che lui riteneva un errore grossolano?

Il fatto che mi sconvolgeva era vedere un amico col quale avevo condiviso ogni cosa del percorso spirituale, che mi aveva accompagnato in tutte le vicissitudini relative ai miei precedenti insegnanti e sofferto sulla sua pelle per gli stessi motivi, soddisfatto quasi nell'aver constatato il mio errore. Era come se ciò giustificasse il suo viaggio in India, i soldi e il tempo che ci aveva speso. Non mi misi a litigare, ma reagii molto male. Mi alzai e me ne andai lasciando l'amico solo.

¹⁶ Ripensando all'episodio compresi qual era questo particolare errato: non avevo fatto un respiro visibilmente addominale. Son sicuro di questo perché era l'unica cosa che il mio amico fu capace di vedere – non parlammo dei dettagli interiori della pratica.

Alcuni giorni dopo, contattato dalla segretaria di tale maestro, rimasi disgustato da come lei trattava il lato finanziario del viaggio. Declinai l'offerta. In realtà non me la sentivo di intraprendere daccapo un enorme lavoro di organizzazione. In quanto ad andare io da lui non ci pensavo nemmeno. Ero certo che la prima cosa che mi avrebbe richiesto sarebbe stato il classico giuramento di non dire nulla. Ritornato dai miei amici, cosa avrei dovuto dire loro? Forse: "Cari amici, non posso dirvi nulla, anche voi dovete andare in India." Eravamo arrivati a questa situazione assurda? Se volevo che i miei amici potessero ricevere qualche briciola di informazione sul *Kriya*, avrei dovuto porli su un volo charter e spedirli in India?

Se le cose fossero andate così, ciascun anno, una serie innumerabile di voli charter avrebbero dovuto trasportare coloro che erano interessati al *Kriya* – non importa se vecchi o malati – ad una distante città indiana, come un pellegrinaggio a Lourdes o Fatima! Questa farsa non era neanche degna di essere presa in considerazione.

In certi momenti provavo un senso di disperazione. Nel frattempo avevo migliorato la stesura dei miei appunti sulle diverse tecniche *Kriya* che avevo appreso durante vari seminari e ne stampai alcune copie per gli amici che non avevano ricevuto tutti i livelli del *Kriya*. Acquistai un computer e, da prigioniero volontario, ridussi al minimo la vita sociale per dedicare tutto me stesso a scrivere. Non era facile estrarre dai miei consistenti fascicoli di appunti, ricavati da insegnanti diversi, il nucleo essenziale del *Kriya Yoga*. Avevo l'impressione di trovarmi a ricomporre un ampio puzzle, senza avere qualsiasi anteprima di quello che sarebbe apparso alla fine.

Nella prima parte del libro feci un riassunto della mia ricerca spirituale mentre dedicai la seconda parte al condividere quello che sapevo sulla teoria e pratica del *Kriya Yoga*. Una terza parte era dedicata a studiare come un *kriyaban* dovrebbe coordinare e guidare i suoi sforzi per resistere alla corrosione del tempo. È noto come molti *kriyaban* falliscono nel mantenere vivo il loro entusiasmo, fronteggiando la sfida del tempo. La mia risposta riguarda l'uso della *Preghiera Devozionale* – ovvero del *Japa*.

Il tempo impiegato nello scrivere il libro fu molto più lungo del previsto. I miei amici dicevano che non avrei mai posto la parola fine all'impresa. Eppure io non sentivo nessuna urgenza, volevo vivere quel periodo tranquillo della mia vita, apprezzando il senso di calma e appagamento che viene a coloro che dedicano tutti i propri sforzi ad un unico scopo. Un giorno il libro fu pronto e con l'aiuto di un amico, messo in rete con totale tranquillità. Dopo un paio di mesi arrivò la reazione di colui che era stato il

mio terzo insegnante. Durante un seminario aveva commentato la mia azione come quella di uno che vuole fare affari col *Kriya*. Mi definì una "prostituta intellettuale." La mia reazione fu strana: quella notte non mi riuscì di prendere sonno, eppure ero intimamente soddisfatto. Finalmente c'era un libro sul *Kriya* facilmente accessibile a tutti.

*Was entstanden ist, das muß
vergehen!*

Was vergangen, auferstehen!

Hör auf zu beben!

Bereite dich zu leben!

Gustav Mahler (1860-
1911)

Ciò che è sorto
deve svanire!

Ciò che è passato, deve
risorgere!

Smetti di tremare!

Preparati a vivere!