

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

Ennio Nimis

Edizione 2018

Illustrazioni di Lorenzo Pentassuglia

## **CONTENUTI**

### **PARTE I: RICERCA DEL KRIYA YOGA ORIGINALE**

- 1 Decisione di intraprendere la pratica del Pranayama p.3
- 2 Dall' Ujjayi al Kriya Pranayama p.20
- 3 Assenza di respiro p.41
- 4 Gli insegnamenti di Swami Hariharananda p.61
- 5 La decisione di scrivere un libro p.68

### **PARTE II: METODOLOGIA E TECNICHE DEL KRIYA YOGA**

- 6 Il Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya – Prima parte p.92
- 7 Il Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya – Seconda parte p.108
- 8 Il Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya – Terza parte p.122
- 9 Il Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya – Quarta parte p.135
- 10 Il Kriya Yoga nella visione di Swami Hariharananda p.147
- 11 Discussioni con studenti che seguono il corso  
per corrispondenza di PY p.169

### **PARTE III: PRATICA ESSENZIALE**

- 12 Un buon metodo per sperimentare la bellezza del Kriya Yoga p.185

### **PARTE IV: COME EVITARE IL FALLIMENTO SUL SENTIERO SPIRITUALE**

- 13 Il valore del Japa (Preghiera devozionale) p.197
- 14 Il Kriya delle cellule p.212

### **APPENDICI FINALI**

- App.1 Definizione di Routine Incrementale p.223
- App.2 Può la pratica del Kriya produrre stati d'animo negativi? p.229
- App.3 Alcuni sentieri spirituali che meritano studiati p.237
- App.4 Kriya inventato p.256
- App.5 Attitudini buona o errata nei confronti del Sentiero Spirituale p.261

GLOSSARIO 274

## PARTE I: RICERCA DEL KRIYA YOGA ORIGINALE

### CAPITOLO 1

#### DECISIONE DI INTRAPRENDERE LA PRATICA 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.

#### **IMPORTANTE ESERCIZIO PER PORRE A TACERE LA MENTE PENSAnte**

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 sviluppino, 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 busca 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.

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 MIA RELIGIONE ERA LA CONTEMPLAZIONE DELLA BELLEZZA NELLA NATURA**

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 illusione 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.

#### LA MIA PRIMA ROUTINE DI PRANAYAMA

Acquistai il libro di Iyengar *Teoria e pratica dello Yoga*. 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.

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 dritta. 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.

### **BUONI EFFETTI**

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.

Giorno dopo giorno avrei potuto 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, per forza di cose, essere così!

Imparare il *Pranayama* era come imparare a suonare uno strumento musicale - lo strumento era sempre con me. Il *Pranayama* mi appariva come la più perfetta di tutte le arti, anche perché non presentava dei limiti intrinseci. Non capivo come avessi potuto attendere tanto a impegnarmi seriamente in tale attività. Ora finalmente quel momento era arrivato.

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! 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 ESPERIENZA SPIRITUALE**

Il primo barlume della Realtà Spirituale può manifestarsi come una serie di ondate di beatitudine che salgono attraverso la spina dorsale ed entrano nel cervello. Questa esperienza dura solitamente da pochi istanti a un paio di minuti. Talvolta queste ondate assomigliano alle emissioni di un vulcano interiore, ad un "razzo" entro cui la tua coscienza sale fuori dal corpo. Talvolta non sono ondate ma un'intensa beatitudine che si raccoglie nella regione toracica – improvvisamente ci si trova travolti da un'immensa gioia e poi si ritorna alla realtà con le lacrime negli occhi cercando di trattenere nel ricordo questo breve ma indimenticabile tuffo nell'Eternità.

Spesso questa esperienza viene chiamata "*Risveglio di Kundalini*." L'esperienza del *Samadhi* (o estasi religiosa) è, fondamentalmente lo stesso evento, anche se sembra apparire in modo meno "spettacolare." *Kundalini* è il termine sanscrito per dire "*arrotolato*", riferendosi ad una particolare energia arrotolata come un serpente nel *Chakra Muladhara* che si trova alla base della spina dorsale. Una buona visualizzazione è anche quella di una molla premuta, pronta a trasmettere la sua energia.

Alcuni autori promuovono l'idea che questa grande concentrazione di energia abbia la sua sede in tutto il nostro corpo e non solo alla base della spina dorsale. Essa dorme nel nostro corpo, sotto gli strati della nostra coscienza, in attesa di essere risvegliata dalla disciplina spirituale.

Lo *Yoga* insegna a padroneggiare questo enorme potere attraverso tecniche specifiche e a guidare la sua ascesa dal primo *Chakra* attraverso il canale spinale *Sushumna*, attivando ogni *Chakra* lungo il suo percorso; si sostiene che quando la *Kundalini* arriva al *Chakra Sahasrara*, dona l'illuminazione mistica.

Talvolta l'esperienza viene prima di ogni pratica *Yoga*. Essa può nascere dallo shock vibrazionale prodotto dalla lettura di un testo religioso come la biografia di un santo, quando l'idea della vastità della Realtà Spirituale crea una sorta di "vertigine" e uno sente che questa idea è in grado di spazzare via tutte le proprie certezze.

Alcuni furono così esaltati dalla propria esperienza che la descrissero con eccessiva enfasi dando ad essa delle implicazioni improprie. Ricordo un articolo su una rivista specializzata in cui una ricercatrice spirituale che ebbe questa esperienza la descrisse, attribuendola a un individuo immaginario che, presumibilmente, le raccontò ogni dettaglio di essa. Leggendo l'articolo si comprende chiaramente che fu la stessa ricercatrice ad avere l'esperienza. Ora, il suo presunto atto di umiltà fu annientato dal titolo che diede al suo articolo: "Precursori di una nuova razza", dando l'impressione di non aver compreso che tale evento è abbastanza comune tra i mistici, non è un privilegio ottenuto dall'intervento divino, ma un evento naturale che si verifica sicuramente quando nel corpo, precisamente nel sistema energetico di esso, si creano certe condizioni.

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.<sup>1</sup> Si trattava di un libro che avevo già 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,

<sup>1</sup> 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 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!

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 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, scopri 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 rintronavano 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.

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!

## CAPITOLO 2 DALL' UJJAYI AL KRIYA PRANAYAMA

### [I]

L'entusiasmo per l'arte del *Pranayama* cresceva continuamente. 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.

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.

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 alle mie affermazioni, avevo utilizzato le 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.

#### **KRIYA YOGA**

Non provai una attrazione immediata per l'*Autobiografia di uno Yogi* di PY. Non trovai in così tante pagine una singola istruzione pratica. 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 la tecnica di *Ujjayi Pranayama* e l'idea di approfondire una tecnica di *Pranayama* 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!

Il problema immediato consisteva nel reperire altri testi, anzi tutti i testi esistenti sul *Pranayama*.

La tecnica era segreta, doveva essere appresa tramite una iniziazione diretta da un Maestro. Dove avrei potuto apprenderla? Non ero nella condizione di partire per l'India. Immaginai che il *Kriya Pranayama* potesse essere una variante dell'*Ujjayi Pranayama*, solo un po' più complicato. Era possibile apprendere la tecnica dai libri? Continuai a leggere tutto quello che potevo trovare sul *Pranayama*. La mia immaginazione era scatenata e il mio fervore cresceva.

Avevo buone ragioni per pensare che il Kriya Pranayama consistesse di un modo lento e profondo di respirare con la consapevolezza focalizzata sulla spina dorsale. Durante la procedura del *Kriya*, l'energia interiore veniva fatta "ruotare" attorno ai *Chakra*.

Siccome PY scrisse che la tecnica *Kriya* era citata nella *Bhagavad Gita* trovai facilmente tale citazione e cercai di comprenderla in senso pratico:

"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]

La *Bhagavad Gita* spiega che ripetendo questa azione, lo *yogi* raggiunge un ben percepibile rallentamento del respiro. Perfezionando questa azione, lo *yogi* entra nello stato di meditazione: con un cuore puro rimane sempre più a lungo immerso in uno stato di pace sublime.

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]

Devo ammettere che quando lessi il verso [IV 29], non fui capace di comprendere il suo significato. Come può una persona offrire "il respiro inalante nel respiro esalante" e offrire "il respiro esalante nel respiro inalante"?

Solo per soddisfare la curiosità del lettore, cerco qui di fornire una chiave per avvicinarsi al significato di questo versetto, come in seguito mi fu spiegato.

► Durante il *Kriya Pranayama* due forme opposte di energia entrano continuamente una nell'altra. Precisamente: durante la **Inspirazione** tu fai esperienza di una forma di energia che entra nel corpo insieme all'aria attraverso il naso, scendendo nella faringe, laringe, trachea, polmoni... contemporaneamente un'altra forma di energia sta salendo dalla base della spina dorsale, muovendosi entro la spina dorsale, raggiungendo i *Chakra* elevati.

L'energia che scende con l'aria fresca si chiama *Prana*. L'energia che sale dalla base della spina dorsale si chiama *Apana*. I due movimenti di energia

avvengono simultaneamente. Il *Prana* scende dentro il corpo, *Apana* sale entro la spina dorsale.

Durante la **Espirazione** le due forze mutano il loro ruolo: *Apana* la troviamo nell'aria viziata/consumata che lascia il corpo, invece il *Prana* è presente nella corrente che dal *Medulla* entra nel corpo e scende fino alla base della spina dorsale.

*Apana* si muove di nuovo verso l'alto, *Prana* si muove di nuovo verso il basso. Ma tutto è diverso – *Apana* guida l'aria fuori dal corpo, *Prana* attira la corrente divina dal *Medulla* e la guida in basso, perforando ciascun *Chakra*, raggiungendo il primo *Chakra*.

Quindi, cosa avviene nel *Kriya Pranayama*? Le sensazioni sperimentate durante l'*Ujjayi* sono qui "interiorizzate" [ovvero sono sperimentate come un fenomeno interiore, che accade nella spina dorsale] e questa interiorizzazione è proprio il segreto del *Kriya Pranayama*. Senza questo chiarimento, uno è come accecato e pensa che *Ujjayi* sia così grezzo che non possa essere considerato uno strumento spirituale.

Per interiorizzare la propria consapevolezza, si può cantare mentalmente *Om* in ciascun *Chakra* salendo (inspirazione) e scendendo (espirazione) lungo la spina dorsale. Questo canto mentale di *Om* è semplicemente uno strumento didattico – per far sì che la procedura descritta sia più facile. Voglio dire che tu semplicemente insegni alla tua consapevolezza ad essere più disciplinata, ad obbedire pazientemente al processo di salire e scendere entro la spina dorsale. Quello che è scritto nella Bhagavad Gita avviene sia senza cantare *Om* sia cantandolo. Quello che è importante è che tu sia consapevole di quello che avviene nella tua spina dorsale .

Se tu pratichi *Ujjayi* e lo interiorizzi, tu stai praticando il *Kriya Pranayama*. È facile da capire.

N.B. La tecnica del *Kriya Pranayama* è descritta pazientemente nel capitolo 6.

Un buon metodo per darti una disciplina e quindi praticare profondamente è descritto nel capitolo 12.

Dopo questo chiarimento ritorniamo ai concetti che mi divennero chiari allora.

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*.<sup>2</sup>

Questa è un'idea chiave negli insegnamenti del PY. È vera? Non lo so, non ho i mezzi per rispondere. Quello che conta per me è andare in profondità nella pratica del *Kriya* e vedere che il respiro diventa più sottile e scompare. Questo mi è successo dopo anni di *Kriya*. Ma non ho mai visto i magneti elementari. L'unico effetto di queste parole, di questi concetti è stato questo: a causa di quella descrizione entusiasmante mi sentivo in dovere di credere che la tecnica dovesse essere estremamente complicata.

#### **RICERCA NEI LIBRI DI ESOTERISMO**

Venni a sapere dalla sua Autobiografia, che PY aveva creato una organizzazione che pubblicava un corso di lezioni, da riceversi per corrispondenza, sul *Kriya Yoga*. Con grande gioia, mi iscrissi subito a questo corso.

Quando, dopo quattro mesi dalla mia richiesta, ricevetti la prima lezione di questo corso, venni a sapere che avrei dovuto attendere per almeno un anno prima di poter richiedere le lezioni sul *Kriya Yoga*. Provai un senso di

---

<sup>2</sup> 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.



disperazione.

Il materiale scritto viaggiava per nave e i ritardi erano enormi. Non potevo attendere tanto a lungo.<sup>3</sup> Decisi di scoprire la tecnica del Kriya Pranayama utilizzando un'altra fonte. La mia idea era di cercare qualcosa di simile nei migliori trattati di *Yoga* o di rintracciarlo nelle tradizioni esoteriche.

Avrei cercato una tecnica 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 trovarne la descrizione.

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 consultare quei testi esoterici che contenevano simili illustrazioni.

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, sfogliavo quelli che illustravano con chiarezza degli esercizi pratici. Prima di acquistare un libro mi 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*.

Di sicuro, questo non poteva essere il *Kriya* di PY, perché, secondo alcuni indizi, esso non prevedeva di respirare alternativamente attraverso le narici. [Questo modo di respirare è meraviglioso ma è solo una preparazione. Non si può andare avanti per tanto tempo muovendo le mani. Uno deve avere l'opportunità di rimanere in uno stato di immobilità perfetta.]

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

---

<sup>3</sup> E ancora potevo ritenermi fortunato. Coloro che abitavano oltre la cortina di ferro (la vicina Jugoslavia per esempio) non potevano ricevere tale materiale.

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.<sup>4</sup> 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.

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

---

<sup>4</sup> 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*!

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.

### [III]

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 cominciò a dirmi 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 chiarì 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.

#### **MEDITAZIONE DI GRUPPO**

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", cominciai 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!

## **UNA VISITA IMPORTANTE NEL NOSTRO GRUPPO**



Non voglio complicare il mio racconto parlando delle tecniche di meditazione preliminari alla iniziazione al *Kriya Pranayama*. Comunque è necessario scrivere alcune righe su questo tema in quanto ciò mi darà l'opportunità di aggiungere delle osservazioni su come organizzare una routine personale di *Kriya Yoga*.

Bene, per volontà di PY la tecnica del *Kriya Pranayama* avrebbe sempre dovuto essere abbinata a due tecniche introduttive: [I] Tecnica di concentrazione *Hong So* e [II] Tecnica di meditazione *Om*. La prima calma il respiro e la mente; la seconda riguarda l'ascolto dei suoni interiori prodotti dai *Chakra* 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*.)<sup>5</sup> 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

---

<sup>5</sup> 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".

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 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.

In quei giorni 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.<sup>6</sup>

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

---

<sup>6</sup> Perdersi in una "fantasticheria" e poi realizzare improvvisamente che stavo perdendo il mio tempo, accadeva spesso.

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 non ci si deve mai distaccare volontariamente da questo stato di grazia. Mesi dopo infatti, durante un periodo in cui volevo rilassarli 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 "discepola" 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". ]

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.

### [III]

Dopo l'iniziazione al *Kriya*, seguii il consiglio della mia organizzazione di praticare le due tecniche *Hong So* e *Om* prima del *Kriya Pranayama*.

Con la prima tecnica respiro si sarebbe calmato e ciò avrebbe creato

un buon livello di concentrazione. Poi si passava all'ascolto dei suoni interiori. Poi c'era il *Maha Mudra*. Infine, ritornando nella posizione immobile e cercando di ripristinare lo stato di sacralità, s'incominciava il *Kriya Pranayama* nel rigido rispetto di tutte le istruzioni. Dopo lo *Jyoti Mudra*, la routine *Kriya* si sarebbe conclusa con dieci minuti di pura concentrazione nel *Kutastha*.

Nella mia esperienza pratica, le due tecniche preliminari non ricevevano l'attenzione che meritavano, mentre il tempo da dedicarsi alla concentrazione finale era troppo breve. Durante l'esecuzione della tecnica *Hong-so*, il pensiero che presto avrei dovuto interromperla per passare alla tecnica *Om* mi creava una sensazione di disturbo, limitando il mio abbandono totale alla sua bellezza. Lo stesso accadeva con la tecnica *Om*, che veniva interrotta per praticare il *Maha Mudra*.

La tecnica d'ascolto dell'*Om* era in se stessa un universo "completo" e portava all'esperienza mistica, da cui si comprende che l'atto di interromperla era qualcosa di peggio che un semplice disturbo. Era incompatibile con ogni logica: come se, riconosciuto con piacevole sorpresa un amico in mezzo alla folla, mi intrattenessi con lui, poi, all'improvviso, gli volgessi le spalle, mi mescolassi alla folla con la speranza di sperimentare entro breve tempo la sorpresa di incontrarlo nuovamente per riprendere la conversazione sospesa.

Il suono di *Om* rappresentava l'esperienza mistica stessa, la Meta che cercavo. Perché mai avrei dovuto interromperne quella sublime sintonia per poi riconquistarla attraverso un'altra tecnica? Forse perché il *Kriya Pranayama* era una procedura più elevata? *Più elevata?* Ma cosa mai significa?

Mi costrinsi a questa assurdità per un periodo estremamente lungo. Speravo in una ipotetica evoluzione futura di tale precaria situazione. Allora, il pensiero di usare la mia testa e cambiare radicalmente la routine, mi pareva un atto di stupida arroganza. Tale era il potere di quella follia che nel nostro gruppo era chiamata "lealtà"! Purtroppo devo riconoscere che ero divenuto come uno di quegli animali nutriti dall'uomo che perdono il potere di essere auto sufficienti.

Quando tentai di discutere questo problema con altri *kriyaban*, incontrai un'enorme ed irragionevole resistenza. C'erano alcuni che non erano

soddisfatti della loro pratica ma progettavano di migliorarla in futuro, mentre altri non riuscivano a comprendere quello che stavo dicendo.

Una signora che era divenuta quasi parte della mia famiglia, finse di ascoltarmi con attenzione; alla fine disse brutalmente che lei aveva già un *Guru* e non sentiva il bisogno di un altro. La sua osservazione mi ferì profondamente in quanto la mia intenzione era solo quella di avere un colloquio razionale. Che amicizia può esistere tra due persone quando una si esprime in modo così brusco?

Fu il susseguirsi di episodi simili a confermarmi l'idea che, non essendo stati incoraggiati a fidarsi della limpidezza dell'auto osservazione, molti tra i miei amici *kriyaban* non facevano altro che eseguire meccanicamente il rituale quotidiano della seduta *Kriya* quasi come per mettere in pace la loro coscienza. Con l'eccezione di una sola persona (che nutriva veramente delle strane idee sul sentiero spirituale, al punto tale che un giorno pensai che non ci stesse tanto con la testa) questi nuovi amici *kriyaban* parevano censurare il mio eccessivo interesse per le tecniche, affermando che la devozione era molto più importante. Spesso facevano riferimento ad un concetto che a mio avviso stonava nel campo dello *Yoga*: il valore supremo della lealtà nei confronti di P.Y. e della sua organizzazione.

Bene, un giorno decisi di usare il cervello e cambiare la routine. Questa routine si ispirò all'insegnamento di *Patanjali*. Decisi che le due tecniche *Hong So* e *Om* dovessero essere praticate o nella parte finale della routine o mai.

Avendo, con la pratica del *Kriya Pranayama*, resa più sensibile la spina dorsale, praticai *Hong So* nella spina dorsale. [Questo significa "osservare" il respiro come se si muovesse non dentro e fuori i polmoni ma in su e giù lungo la spina dorsale. Ritorno su questo punto nel capitolo 11.]

### **Nota sull'insegnamento di 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.

Non so descrivere l'emozione e il senso di sacralità che caratterizzò la mia pratica del *Kriya Pranayama*. Durante il giorno o prima di sedermi a praticare, ripetevo spesso come un *Mantra* la frase (citata nella Autobiografia di PY) di Lalla Yogiswari:

"Qual è l'acido di dolore che non ho mai bevuto? Innumerevoli i miei cicli di nascita e morte. Ma ecco: solo nettare nella mia tazza, sorseggiato con l'arte del respiro!"

Questa bella immagine intensificò il mio entusiasmo, rafforzando la determinazione di perfezionare incessantemente la mia pratica *Kriya*.



### CAPITOLO 3 ASSENZA DI RESPIRO

#### [I]

Passarono un paio di anni. Mi preparai psicologicamente a ricevere i *Kriya superiori* tramite il corso per corrispondenza. Infine essi entrarono nella mia vita. Come il lettore può immaginare, il processo di apprendimento mi creò della difficoltà.

Fra i *kriyaban* del gruppo di meditazione non vidi un grande interesse per i *Kriya Superiori*. Chiesi ad un mia amica, una devota *kriyaban* che aveva ricevuto l'iniziazione al *Kriya* molti anni addietro e aveva un tempo vissuto presso la sede centrale della nostra organizzazione, se avesse ricevuto il *Secondo Kriya*. Sembrò non capire la domanda. Perciò 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 se la sentiva di impegnarsi anche con una nuova procedura. Credo che a tutt'oggi sia rimasta ferma nella sua convinzione.

Le lezioni con i *Kriya superiori* venivano dati dopo aver completato il corso per corrispondenza. Sfortunatamente, quelle lezioni 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", la stessa gentile signora che mi aveva insegnato la tecnica di meditazione *Om*. Non era in grado aiutarmi a chiarire i miei dubbi.. 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.

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.

### UN TRISTE EPISODIO

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. Infine avevo chiesto a questa organizzazione una cosa soltanto: che questo, così tanto amato, gioiello che è il *Kriya*, mi fosse spiegato nella sua completezza. Come mai il Ministro reagì in tale modo?

Mi trovai 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.

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.

#### **CONFRONTO CON LA MEDITATION COUNSELOR**

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 spalmavano 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.

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.

#### **PRIMA REAZIONE: LEGGERE TUTTO QUELLO CHE POTEVO TROVARE**

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 nel materiale didattico che condivideva non c'era cenno di *Kriya superiori*; 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 una frase illuminata sul ruolo del *Kechari Mudra*: tutto il resto era di una devastante banalità. I segreti, se questi tre discepoli mai ne avessero avuti, erano ben custoditi!

Mesi più tardi, la signora "Meditation Counselor" 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 mi delusero parecchio.<sup>7</sup> Non vi trovai nient'altro che parole vuote,

---

<sup>7</sup> A quel tempo libri veramente interessanti come il *Puran Purush* di Yogacharya Dr. Ashoke Kumar Chatterjee non erano ancora stati pubblicati.

*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.

#### STUDIO LE LEZIONI UNA SECONDA VOLTA

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. Il nostro interesse principale fu quello di trovarvi ispirazione che potesse aiutarci a perfezionare la nostra pratica del Kriya. Il nostro tentativo fu vano – come cercare di cavar sangue da una rapa.

In tale materiale figuravano anche degli insegnamenti esoterici che non potevano essere considerati necessari alla pratica del *Kriya Yoga* ma 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, ma col passare del tempo l'evidenza mi diceva che non avevo né curato né aiutato alcuna persona, in alcun modo.

Questo fu un duro colpo per me in quanto mi ero reso ridicolo e, inoltre, avevo disturbato 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.

Scivolando in un stato di smarrimento non riuscii per dei mesi a rintracciare il filo di un solo pensiero coerente.

### [III]

#### L'IDEA DEL JAPA ENTRA NELLA MIA VITA

Con un bisogno disperato di pace e di tranquillità, cercai di affidarmi alla routine *Kriya* più semplice possibile e a vivere in un modo dove la coscienza era decisamente interiorizzata. Cercai di realizzare la ben nota istruzione di mantenere risolutamente un atteggiamento imparziale verso eventi piacevoli e sgradevoli, mantenendomi come un "testimone" distaccato. Sostenuto dall'entusiasmo per questo nuovo espediente, descritto in modo così convincente in quasi tutti i libri che trattano di pratiche meditative orientali, riuscii ad ottenere uno stato che pareva ideale, buono, ma dopo alcuni giorni mi sentii insopportabilmente stressato come se tutto fosse una finzione, un'illusione.

Fu allora che sfogliai un libro che trattava della vita e, in particolare, delle esperienze spirituali di *Swami Ramdas* (1884-1963), il santo Indiano che percorse in lungo e in largo tutta l'India ripetendo incessantemente il *Mantra* "Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram." Scoprire la semplicità della sua vita e la grandezza della sua esperienza fu molto ispirante; la sua foto e la semplicità quasi infantile del suo sorriso accese la mia devozione e mi ispirò.

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. Suo padre lo iniziò al *Mantra* di *Ram*, spiegando che ripetendolo incessantemente avrebbe raggiunto la pace perfetta alla quale aspirava. Fu allora che Ramdas rinunciò alla vita del capofamiglia e andò in cerca di Dio quale *Sadhu* mendicante. Il *Mantra* "*Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram*" fu sempre sulle sue labbra. Oltre alla pratica del *Japa*, egli adottò la disciplina di guardare a tutte le persone come forme di *Ram* (Dio) e di accettare ogni evento come proveniente dalla volontà di Dio. In breve tempo il *Mantra* sparì dalle sue labbra ed entrò nel suo cuore. Egli percepì chiaramente l'Occhio Spirituale nel punto tra le sopracciglia. Raggiunse ben presto la luce dello Spirito divenne un'esperienza permanente. Swami Ramdas ottenne il Mahasamadhi nel 1963.

Il suo insegnamento fu estremamente semplice:

"Ripeti il nome di "Ram" di giorno e di notte, quando sei sveglio. Puoi essere certo che non ti sentirai solo o miserabile fintantoché pronuncerai quel nome glorioso. Dove si canta questo nome, o dove lo si prende come oggetto di meditazione, non c'è dolore, né ansietà – no, nemmeno morte.

Pronuncia il nome di Ram ogni volta in cui, in mezzo a tutte le distrazioni della vita, c'è un ritorno momentaneo della coscienza verso la consapevolezza del Sé. Quando questo avviene sentirai la gioia che ne consegue e ti concentrerai su di essa il più a lungo possibile. In questo modo, nel fronteggiare qualsivoglia evento perfezionerai la tua resa al Divino." Di notte, quando sarai libero dai doveri quotidiani, dedicati alla intensa pratica del *Japa*.

Quasi in contemporanea a tale lettura, lessi anche il capolavoro del movimento spirituale **Esicismo**. Questo è un movimento Cristiano ortodosso che considera la pace interiore come un necessità di base per percorrere il sentiero spirituale.

Nel Vangelo di Matteo è scritto: "Quando vuoi pregare, entra in camera tua e chiudi la porta." Gli Esicasti prendono molto seriamente questa ingiunzione e lavorano quotidianamente per calmare il loro corpo, mente e cuore onde essere aperti a percepire la presenza del Divino. Il loro modo di pregare li aiuta a prevenire ogni pensiero inutile.

La riflessione sull'arte del *Japa* (*Preghiera devozionale*) catturò la mia attenzione. Il monte Athos è il luogo dove alcuni Esicasti svilupparono l'arte della Preghiera continua, per raggiungere la pace interiore. Essi utilizzano a formula: "*Kyrie Iesou Christe, Yie tou Theou, Eleison me ton amartalon*" (Signore Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore.) Essi la utilizzano incessantemente durante il giorno, guidandola nello spazio del cuore e la recitano in sincronia con i battiti del cuore.<sup>8</sup>

Ebbene, perché non potevo anche io utilizzare gli stessi metodi, attraversando tramite essi i vari stadi di interiorizzazione che sono universalmente ben definiti?

Alcuni *Esicasti* utilizzano solamente "*Kyrie Eleison*". *Eleison* può essere tradotto come: "che il tuo abbraccio sia sopra me, volgiti a me." Possiamo apprezzare come il suono *Eleison* sembri fondersi con il suono di Om. Quello che è importante capire è che la Preghiera scelta dovrebbe essere capace di stimolare la devozione, di assorbire tutto il proprio essere nella pratica.

Nel libro *I racconti di un Pellegrino Russo* trovai questa frase:

Come una persona che, vicino al focolare, si gode la bellezza dell'inverno ventoso, freddo, che circonda il nido della sua casa, colui che pratica la *Preghiera Continua* contempla sia il triste sia il gioioso spettacolo della vita, avendo trovato nel centro del tuo cuore l'infinità dei cieli! La Preghiera è davvero una gemma meravigliosa il cui splendore riscalda la propria vita. La sua magia si diffonde in ogni sfaccettatura della propria esistenza, è come camminare fuori da una stanza scura nell'aria fresca, nella luce del sole.

Questa frase accese il mio entusiasmo. Essa rappresentava esattamente lo stato che volevo raggiungere.

Cercai di imitare l'esempio di Swami Ramdas aggiungendo i consigli dati nel libro *I racconti di un Pellegrino Russo*. Trascorsi tre giorni molto belli. Ricordo momenti di estasi che mi riempirono di delizia. Avevo lacrime di gioia mentre sedevo su una panchina nel parco pubblico sussurrando la mia

---

<sup>8</sup> Per essere precisi dobbiamo aggiungere che, per molti, la prima esposizione alla Preghiera del cuore come è vissuta nell'Esicasmo venne da Franny e Zooey da J.D. Salinger: "... se continuate a ripetere quella preghiera tante e tante volte, dovete solo farlo prima con le labbra -- poi alla fine la preghiera diventa auto-attiva. Qualcosa avviene dopo. Non so cosa ma qualche cosa avviene, le parole si sincronizzano con i battiti del cuore della persona-colpisce, e poi stai veramente pregando incessantemente."

Pregghiera. Tuttavia smisi la pratica perché lo sforzo era troppo grande. Avendo mirato troppo in alto ( rimanere costante nella Preghiera continua) corsi il rischio di sviluppare una avversione a questa pratica, perdendola per un lungo tempo. Era necessario usare un po' di salvezza e ricaricarmi di ispirazione. Gli scritti di Mère e di Satprem entrarono nella mia vita nel momento giusto.

### [III]

#### **ISPIRAZIONE DAGLI SCRITTI DI MÈRE E DI SATPREM**

Mère fu discepolo di Sri Aurobindo e, dopo la sua morte, nel 1951, portò avanti la sua ricerca. 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]. Studiai non solo la sua *Agenda* ma anche *Sri Aurobindo, l'avventura della Coscienza* e *Mère, il materialismo Divino* entrambi scritti da Satprem. Fu una rivelazione!

Vorrei fermarmi un momento a condividere la mia esperienza con Mère. Voglio comunicare come avvenne che Mère fece sorgere il mio entusiasmo aiutandomi a fare del *Japa* una realtà costante nella mia vita. Voglio anche comunicare come Mère esercitò un'azione nella mia vita che è come quella che in India viene detta "Iniziazione."

Ma il pensiero di Mère nulla aveva a che vedere con la filosofia. Era nuovo, totalmente nuovo. Era qualcosa di mai sentito prima, oserei dire "dissacrante". Mère ragionava come un occidentale e trattava i temi della spiritualità indiana con un linguaggio che era sia lirico che razionale, e bello al sommo grado di eccellenza. Mère dava voce, in modo euforicamente vivido, alle mie più intime convinzioni. Talvolta scoprivo il lei una specie di rivoluzione, una inversione di valori.

Due furono i concetti più affascinanti che crearono uno shock in me e mi salvarono dalla condizione in cui mi trovavo.

**[Primo]** Provai una esplosione di gioia nel leggere il suo commento all'aforisma n.70 di Sri Aurobindo: "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."

Dicendo, in un'altra occasione: "La morale è il grande ostacolo sul cammino spirituale", lei sottolineava 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.

**[Secondo]** Mi colpì il suo modo di affrontare l'argomento *Japa*.

Intraprendere la ripetizione di un *Mantra* fu per lei una azione spontanea e naturale: non ci fu una iniziazione solenne. Raccontò come durante la proiezione di un film lei ascoltò il *Mantra* Sanscrito: OM NAMO BHAGAVATE. Si chiese 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 Namò Bhagavateh... Om Namò Bhagavateh...* tutto il tempo, tutto il tempo, tutto il tempo".

In molte parti dell'*Agenda di Mère*, Satprem e Mère discutono come il *Mantra* calma le persone attorno a colui che lo pratica, creando un'atmosfera di tale intensità che le disarmonie cessano di esistere.:

"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: dovrebbe 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."

#### [IV]

Un giorno ricevetti in regalo da una mia collega che era appena ritornata da un pellegrinaggio a Medjugorje, un rosario cattolico. Lo portai con me durante una passeggiata in campagna e decisi di utilizzarlo; ovviamente il *Mantra* che scelsi di ripetere fu quello di Swami Ramdas: *Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om*.

Lo praticai a voce alta per circa 108 ripetizioni, utilizzando il rosario due volte [Un rosario cattolico è fatto di 60 grani; in seguito acquistai un *Mala* di 108 grani.]

Il suono del *Mantra*, che avevo già ascoltato in una registrazione di canti spirituali, era molto piacevole. Siccome la scelta del mio *Mantra* era nata di una chiara predilezione, amai accarezzare la sua vibrazione, prolungarla sulle mie labbra, farla vibrare nel petto e caricarla di tutta la aspirazione del

mio cuore. Il mio atteggiamento non era quello di un devoto che supplica il Divino per ottenere qualcosa, ma quello di un uomo che sa di essere vicino alla sua meta. Anche se talvolta mi sentivo un po' stordito, mantenni la determinazione di completare le mie 108 ripetizioni con un tono basso di voce.

Nulla in particolare fu fatto durante il resto del giorno: non ci furono letture spirituali, non canti devozionali... A sera mi ritirai nella mia stanza per praticare la mia seduta di *Kriya*. Sentii una grande calma in me e intorno a me ma nulla lasciava intuire che dopo pochi minuti avrei sperimentato qualcosa capace di cambiarmi la vita.

Durante il *Pranayama mentale*, mentre mi spostavo in su e in giù lungo la spina dorsale, percepii distintamente che la vita delle mie cellule era sostenuta da fresca energia che non proveniva dell'aria inspirata. Tale realizzazione non turbò la mia calma e io continuai indisturbato nella mia pratica. La mia consapevolezza rimaneva ferma per un po' su ciascun *Chakra* come un'ape attratta al nettare dei fiori. Più mi rilassavo, più divenivo simultaneamente consapevole dei *Chakra* e del corpo fisico. La percezione di una luce interiore e di una totale trasparenza mentale era il segno che un nuovo stato di coscienza si stava stabilendo.

Il respiro, che nel frattempo era divenuto molto molto breve, infine raggiunse l'immobilità, come un pendolo che gentilmente raggiunge il punto di equilibrio. La mia mente si era calmata completamente. Avevo raggiunto una perfetta immobilità e, a un certo momento, scoprii che ero completamente senza respiro. Questa condizione durò vari minuti, senza alcun sentimento di disagio: non c'era nemmeno un palpito di sorpresa, ovvero il pensiero: "Finalmente ce l'ho fatta!"

Una calma euforia poteva essere percepita oltre i confini della mente: la certezza di aver finalmente trovato qualcosa di stabile ed immutabile entro il flusso evanescente dell'esistenza – che sembra talvolta avere la consistenza di una infinita sequenza di riflessi sull'acqua.

Un ricordo emerse. Tempo addietro avevo letto l'esperienza di Mère quando incontrò Sri Aurobindo. Chiusi gli occhi e visualizzai la situazione. Mère raccontò che sedette vicino a Sri Aurobindo (sul pavimento.) Improvvisamente sentì una grande forza, fatta di Pace massiccia e Silenzio, che scese dall'alto, pulendo la mente, rimuovendone ogni contenuto e fermandosi nella regione del cuore. Mère rimase per un certo tempo ancora seduta, mentre Sri Aurobindo stava parlando con un'altra persona, poi,

silenziosa, senza disturbare, si alzò e se ne è andò. Non riusciva a fare altro che questo: ringraziare il Divino e Sri Aurobindo.

Qualcosa di simile era avvenuto ora nella mia vita. Rimasi colpito dal fatto che una delle più semplici tecniche al mondo, come il *Japa*, avesse prodotto un risultato così prezioso! Dove le mie migliori intenzioni erano fallite, il *Japa* aveva prodotto il miracolo!

Nei seguenti giorni lo stesso evento avvenne di nuovo – sempre durante il *Pranayama mentale*, dopo il mio numero quotidiano di respiri *Kriya* ( non andai mai oltre 36 ripetizioni.) C'era una perfetta associazione tra la pratica del *Japa* e l'ottenimento dello stato di assenza di respiro. Paragonate ai risultati ottenuti attraverso il *Japa*, le mie esperienze passate di calmare la mente, sembravano elusive, di poca durata, superficiali, illusorie.

Questo evento accadeva ogni giorno, ma solo quando rispettavo tre condizioni:

[1] il *Japa* doveva essere praticato con la voce e non mentalmente per almeno un *Mala* (108 volte).

[2] non doveva essere praticato immediatamente prima della seduta *Kriya*: un paio di ore prima era il momento ideale.

[3] dal momento in cui le 108 ripetizioni erano avvenute, il *Japa* doveva procedere mentalmente, senza sforzo, senza curarsi del fatto se la mente fosse concentrata o no.

Durante la seguente Estate, il *Japa* fu praticato nel mattino e il *Kriya* a mezzodì in aperta campagna. Quando raggiungevo lo stato senza respiro, ero solito aprire gli occhi, mantenendo lo sguardo fisso. Ebbene, tale stato diveniva istantaneamente più profondo mentre un senso di intima libertà si stabiliva nella mia coscienza. La resistenza del mio Ego scompariva ed io ero afferrato da una esperienza reale del Divino.

Penso che, tenendo gli occhi aperti, la consapevolezza che il mio corpo viveva di energia interiore si rendesse più acuta, molto probabilmente era la contemplazione della Bellezza il fattore decisivo: io realizzavo che l'essenza di questa Bellezza era il Divino stesso.



Mère aveva detto che la contemplazione della Bellezza nella natura e in alcune forme d'arte non doveva essere considerata un'emozione fugace, ma doveva essere vissuta come un'indomabile ricerca della divinizzazione della vita.

Incantato, contemplavo lo splendore scintillante di una piena manifestazione del Divino negli atomi della materia inerte: c'era una purezza in questa idea che non avevo mai considerata prima, la quale mi eccitava e mi commuoveva. Ricordo momenti in cui sentivo un calore in testa ed entravo in uno stato quasi febbrile.

La mia reazione globale fu un amore intenso per Mère: la Bellezza in natura era il Divino e il Divino era Mère. Più sentivo amore per Lei, più il Divino era davanti a me. Mère ora non si trovava più in questa dimensione fisica, aveva abbandonato il corpo da anni. Non potevo incontrarla fisicamente: ogni notte cominciai a sognarla.

Spesso durante il giorno, mentre camminavo, gli occhi mi si empivano di lacrime. Queste nascevano dal mio amore per Lei e questo amore portava una grande benedizione nella mia vita.

*Ishta Devata* indica la forma preferita di concepire l'Essenza divina. È evidente che il mio *Ishta Devata* è la Bellezza nella Natura. Ma è chiaro che il mio *Ishta Devata* è anche Mère. Spesso, praticando il *Kriya* in aperta campagna, avevo l'impressione di essere implacabilmente schiacciato dalla vibrazione di Mère.

Venne l'inverno; nella mia stanza calda, durante la meditazione, cercavo di recuperare la memoria di queste esperienze. Il paesaggio che avevo contemplato tante volte ora era un'immagine immobilizzata in una trasparente purezza; anche adesso il mio respiro spariva in meno di un secondo. Ma la stagione invernale fu il momento per capire cosa fosse successo nella mia vita.

## [V]

### INIZIAZIONE

Tutti dicono che il cammino spirituale del *Kriya* incomincia con l'Iniziazione. Io credevo a questo. Ora penso che l'Iniziazione non sia una cerimonia in cui tu impari una tecnica dopo che il tuo insegnante ti ha toccato il punto tra le sopracciglia e trasmesso la sua benedizione. Penso che l'Iniziazione sia una felice coincidenza: tu hai un desiderio ardente di camminare lungo il sentiero spirituale: a questo desiderio risponde

un'anima santa che diventa una presenza reale, accanto a te. In qualche modo quest'anima accetta di aiutarti; tu senti questo aiuto che avviene in un modo indefinibile mentre la tua trasformazione inizia immediatamente. Il tuo cuore irradia amore. Attraverso questo amore qualcosa che è oltre la vita umana incomincia a fluire entro te.

Tu non scegli il tuo *Guru*. Forse proviene da una tua vita precedente; forse quando venisti su questa terra, il tuo Guru aveva già lasciato il corpo. Ora che senti questa grande aspirazione, hai un solo dovere: praticare. Praticare anche da un libro e renderti conto di chi è il tuo *Guru*, senza che sia un'altra persona a importelo con sottile violenza.

Quando, seguendo le istruzioni che ti sono state date – le istruzioni che tu senti che sono le più alte che hai mai trovato – quando arrivi allo stato di assenza di respiro, non avrai dubbi. Quando sei pieno di un amore ardente per questa anima divina che ha visitato il tuo cuore, quando ti si rivelerà in modo misterioso, per esempio in un sogno o (raramente) in una visione, allora non potrai che proseguire con la pratica mettendo da parte i dogmi e tutto il resto!

All'inizio non mi aspettavo che Mère fosse il mio *Guru*, era impossibile per me pensarlo, ma la realtà era che l'incontro con le sue parole riportatemi da Satprem, agirono su di me come l'incontro con il *Guru*.

Lei, nella sua vita non si era comportata come un Guru tradizionale. Era in grado di estrarre dalle persone che si rivolgevano a lei tutte le potenzialità nascoste. Diceva che si diventa un vero individuo solo quando, nella ricerca costante di una maggiore bellezza, armonia e conoscenza, queste potenzialità si integrano perfettamente e compattamente con il loro centro divino che arde eternamente nel cuore puro del ricercatore. Sì, credo che proprio questo sia successo nella mia vita.

Sri Ramana Maharshi scrisse:

"Udite! Si erge come una montagna insenziente. La sua azione è misteriosa, oltre la comprensione umana. Dall'età dell'innocenza sapevo che Arunachala era qualcosa di inimmaginabile grandezza, ma anche quando venni a sapere che era il luogo conosciuto come Tiruvannamalai, non compresi il suo significato. Quando mi attirò a sé calmandomi la mente e mi avvicinai vidi che era l'INAMOVIBILE.

Trovando l'organizzazione di PY, iniziai la mia preparazione – tutto quel lavoro fu molto utile, indubbiamente. Trovando Mère, trovai un insegnamento più sottile. Il *Kriya* rimase, vissuto con luminosi livelli di

sottigliezza, lo compresi, lo vissi.

Con occhi limpidi mi resi conto del mio modo di praticare il *Kriya Yoga* e vidi la complessità della mia auto-inganno; il mio approccio e il mio atteggiamento verso il sentiero spirituale erano impropri. Purtroppo, all'interno dell'organizzazione, cercando di comportarmi come un discepolo "bravo e leale", avevo inconsciamente tradito i valori su cui era basata intuitivamente la mia vita, il mio modo di pensare, la mia cultura.

Deviando dal modo comune di ragionare e di sentire, abbracciando come verità finale un insieme di idee speculative totalmente non supportate dai fatti, il mio giudizio fu compromesso. Ovviamente la responsabilità era mia. Conobbi tante persone nell'organizzazione che, diversamente da me, avevano nutrito in essa i tratti migliori della loro personalità, crescendo in razionalità, intuizione e sincerità.

Invece di concentrarmi sulla gioia di perfezionare l'arte del *Pranayama*, mi rilassai nel falso senso che trovare il *Kriya* fosse stato un colpo di fortuna. Questa idea, unita all'idea infantile che ogni respiro *Kriya* produceva "l'equivalente di un anno solare di evoluzione spirituale" e che attraverso un milione di questi respiri avrei raggiunto infallibilmente la Coscienza Cosmica, aveva fatto sì che la mia routine *Kriya* diventasse un'abitudine vissuta con una mente pigra.

I miei primi sforzi nell'esplorare il *Pranayama* appreso dai libri furono invece accompagnati da una costante ricerca della perfezione; la mia intuizione era viva, stimolata costantemente; mentre praticavo ero tranquillamente eccitato durante ogni momento di essa; mi sentivo costantemente come colui che sta perseguendo il suo ideale di perfezione; in seguito, avendo ricevuto il *Kriya*, l'idea di praticare "la tecnica più veloce nel campo dell'evoluzione spirituale" fece perdere l'intensità del mio sforzo.

Non compresi per tempo che la mia disciplina ferrea fosse ammorbidita dalla promessa ipnotica delle "benedizioni del Guru." "Non sei contento di aver trovato un vero Guru?" Per anni ho sentito questo ritornello dalla mia organizzazione *Kriya*. "Non sei entusiasta che Lui sia stato scelto per te da Dio stesso?" "Oh sì che siamo felici" abbiamo risposto con lacrime di gioia, con una mostra di eccessivo entusiasmo. Questa idea, più di ogni altro fattore, ha avuto effetti letali su di me, è stata la culla in cui il mio ego è stato nutrito e reso più forte.

Il mio errore fondamentale fu che pretendevo che il *Kriya* (rinforzato da

motivazioni egoistiche) accadesse in una mente troppo attiva; l'insegnamento di Mère era che dovevo prima creare lo stato di Silenzio Mentale cancellando tutte le idee, i progetti e le distrazioni nate dall'Io; attraverso il Silenzio Mentale il Divino sarebbe disceso nella mia vita, avrebbe attraversato tutti gli strati che proteggono l'Io: pensieri, emozioni, sensazioni... Solo allora la mia intuizione mi avrebbe guidato.

**Nota: Tentativo di spiegare razionalmente il funzionamento del Japa**

Secondo la mia esperienza la peculiarità del *Japa* è di annullare il "rumore di fondo" che rimane nella mente quando, dopo le attività del giorno, ci accingiamo a praticare il *Kriya*. Ci sono alcuni pensieri che si possono visualizzare, identificare ed eventualmente bloccare, ma un rumore di fondo diffuso e persistente, di difficile definizione, vanifica ogni sforzo di concentrazione.

Non essendo eremiti, quando ci rifugiamo nella nostra stanza per praticare il *Kriya*, non possiamo raggiungere le condizioni ideali di relax in pochi minuti: ci vuole più tempo per calmare completamente la mente, quindi, anche se il processo *Kriya* viene portato avanti con la massima cura, la forza del rumore di fondo diventa un ostacolo insormontabile. L'unico modo per annullarlo è incominciare a lavorare prima con il *Japa*, uno strumento unico, in grado di produrre "miracoli"!

Quando pratichiamo il *Japa* durante il giorno (non immediatamente prima di iniziare la nostra routine di meditazione), nell'ultima parte della routine *Kriya*, scopriamo che il rumore di fondo della mente è scomparso. Rimane immobilità e trasparenza: l'esperienza è fantastica, inaspettata. Godiamo di uno stato di calma dove le attività della mente si sono calmate.

Molti libri che introducono la pratica del *Japa* non spiegano questo prezioso concetto ma insistono solo su un mucchio di banalità; molti libri sul *Japa* sono saggi inutili privi di intelligenza e passione. Per esempio quando leggo che il *mala* dovrebbe essere fatto di questo o di quel materiale, o che non dovrebbe essere visto da altri, o che la perla detta *Sumeru* (dove il *mala* inizia e finisce) non dovrebbe mai essere passata [dicono che se si vuole utilizzare il *mala* due volte, bisogna girarla e fare diventare l'ultima perla la prima del secondo turno] so che queste sono delle idiozie. Similmente quando leggo che il potere della *Preghiera* non sta nel tuo sforzo ma in una particolare "Grazia" che viene solo quando usi una particolare formula canonizzata di adorazione, so che questa è un'altra falsità.

#### CAPITOLO 4

### GLI INSEGNAMENTI DI SWAMI HARIHARANANDA

La sete per il *Kriya originale* fu riaccesa da un libro che trovai a Vienna. Esso era scritto da uno *Yogi* Indiano: *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.

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. Meno tempo fu dedicato ad approfondire lo stato di assenza del respiro, mentre più tempo fu dedicato a fare esperimenti con varianti del *Pranayama*.

Mesi prima avevo formulato 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.

Il libro, 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.

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.

#### **INCONTRO CON SWAMI HARIHARANANDA**

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.

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."

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?"

Invece, quasi nulla fu detto sul respiro. Il respiro doveva sempre essere sottile, breve, dando l'idea di scomparire da un momento all'altro.

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*.

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.

Siccome mi mancava il *Kriya* che stavo praticando da alcuni anni, il quale mi aveva regalato lo stato senza respiro, fusi l'insegnamento che stavo ricevendo con quanto già conoscevo bene. Praticavo i suoi fantastici "*Piegamenti in avanti*" e il suo particolare *Maha Mudra* (entrambi sono spiegati in dettaglio nel capitolo 10) e poi praticavo il mio classico *Kriya Pranayama* attraverso il naso, aggiungendo una volontà continua di ascoltare i suoni interiori.

I suoni prodotti nella gola (simili a quelli dell'*Ujjayi Pranayama*) scomparivano oppure erano molto sottili. Cercavo di renderli sempre più sottili. La espirazione che veniva percepita nascere nella parte superiore della faringe nasale produceva alla fine un suono come un debole fischio. Sottrarre forza al respiro era un fatto positivo e conduceva ad un grande rilassamento mentale.

L'idea base che presiedeva su questa forma di *Kriya Pranayama* era quella di visualizzare la spina come un pozzo. Tu scendevi e poi salivi lungo questo pozzo, utilizzando una scala i cui gradini erano i *Chakra*. Il primo respiro ti aiutava a raggiungere con la consapevolezza Ajna partendo dalla *Fontanella*, il secondo respiro ti aiutava a raggiungere il quinto *Chakra* ... e così via ... raggiungendo tutti i restanti *Chakra* ... (vedi capitolo 10.) La concentrazione sull'ascoltare i suoni interiori era continua. Dopo alcuni giri completi ti ritrovavi perso in uno stato di beatitudine.

#### **EFFETTI**

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 essere ritornato a casa, 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.



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*.

Nell'inverno di quell'anno vissi una esperienza indimenticabile. 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 sprofondata 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 di avere una esperienza profonda dei sei *Chakra* e poi trascendere la loro realtà. 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.

Dopo tutti questi affascinanti eventi, mi chiedevo: gli insegnamenti di Swami Hariharananda, in particolare il *Secondo Kriya* che non prevede la pratica del *Thokar*, sono diversi da quelli di Lahiri. È possibile che questo derivi dal fatto che la loro origine è il movimento Radhasoami? Ero certo che PY e Sri Yukteswar facevano parte di questo movimento. Un rappresentante della scuola di Hariharananda mi espresse la sua opinione con parole chiare che cerco qui di ricordare.

"Il *Thokar* non è necessario e può fungere persino di disturbo. La ripetizione di un *Mantra* su un *Chakra* è sufficiente per risvegliare tale *Chakra*. Tu puoi contrarre e rilassare i muscoli vicino alla posizione di un *Chakra*: anche questo è buono. Se la ripetizione di un *Mantra* aiuta la mente a riposare e favorisce l'immersione nella dimensione *Omkar*, un movimento fisico come il *Thokar* all'interno di un lungo trattenimento del respiro, disturba parecchio. Se rimani immerso nella dimensione *Omkar*, ripetendo mentalmente il *Mantra* che preferisci, o semplicemente ascoltando i suoni interiori, cercando la percezione della luce dell'occhio spirituale, riuscirai a forare le tenebre che ti stanno davanti. Il tuo respiro sarà naturale e fluido e quindi otterrai lo stato specifico del *Kriya*. [Ricordo che mi parlò del *Kriya state* – intendendo lo stato in cui il *Prana* è calmo in tutto il corpo.]

Ottenere tutto questo con la procedura del *Thokar* che implica un lungo trattenimento del respiro è un metodo stressante che generalmente non porta a nulla specie per colui che pratica il *Kriya* da poco."

Prima di congedarsi da me, sottolineò ancora una volta che non ci sono altri mezzi di liberazione spirituale, se non attraverso l'esperienza *Omkar* e il raggiungimento dello stato il cui l'energia è calma in tutti i livelli del nostro essere.

## **DELUSIONE**

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.<sup>9</sup> Disse che

---

<sup>9</sup> Queste informazioni le ottenni molti anni dopo. Le pubblico nel capitolo 11.

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 creò angoscia: come e dove avrei potuto apprendere da questa scuola i *Kriya superiori*?

La sua decisione era conosciuta da ogni persona che veniva ai suoi piedi. Tutti sapevano che solo i pochi discepoli eletti che lo seguivano nei suoi viaggi e, in pratica, vivevano sono per diffondere il *Kriya*, potevano ricevere insegnamenti più alti. La consapevolezza di questa situazione congelò l'entusiasmo di molti e contribuì al suo isolamento.

Non prese in considerazione l'insaziabile curiosità della maggioranza dei *kriyaban* che non accettavano alcuna interferenza nella loro ricerca. La sua sfortunata decisione innescò un riflesso automatico che allontanò le persone a lui più indispensabili. Purtroppo queste persone, consumate dalla sete di insegnamenti completi, iniziarono a cercare 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.

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. <sup>10</sup>

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.

---

<sup>10</sup> Invero qualcosa rimane ancora ma molto, molto poco rispetto a quanto avrebbe potuto ottenere se fosse stato più aperto a condividere le sue conoscenze.

## CAPITOLO 5 LA DECISIONE DI SCRIVERE UN LIBRO

Ricordate l'episodio quando cercavo un chiarimento sui Kriya Superiori ricevuti tramite il corso per corrispondenza? Il Ministro rifiutò di darmi qualsivoglia chiarimento. Raccomandò invece che io spedissi le mie domande ai quartieri generali della mia organizzazione. Nove anni erano trascorsi.

Mi sentivo parecchio distante da questa organizzazione ma tuttavia la rispettavvo e quando due donne Ministro visitarono il mio paese, presi parte ad una classe di revisione del *Kriya*. Durante una pausa tra le lezioni, un fatto molto bello e dolce si verificò. Quello che speravo un tempo e che mi fu negato in maniera così brutale, si verificò naturalmente e con assoluta facilità. Ebbi un colloquio privato con una delle due Ministre e tutti i miei dubbi furono chiariti.

Ebbi la fortuna di incontrare una persona gentile che parlava per esperienza diretta. Per quanto riguarda il *Kechari Mudra* mi fu detto che esso si verifica col tempo, specialmente insistendo nel toccare l'ugola con la punta della lingua. Potei anche chiarire la frase di PY secondo cui: "I *Chakra* possono essere risvegliati da colpi psico-fisici diretti verso le loro sedi." Venni rassicurato sul suo significato: la frase si riferiva all'uso del *Mantra* associato al respiro. Quindi non si riferiva ad un'altra ipotetica tecnica, oltre a quanto era esaurientemente descritto nel materiale scritto. Lei mi spiegò 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*, realizzai il potere di toccare con una intensità quasi fisica il nucleo di ciascuno. 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.

## IL MIO ULTIMO 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. Accettai di incontrarlo per una sola ragione: avere quanto *Swami Hariharananda* aveva deciso di non darmi.

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.

### **KECHARI MUDRA**

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*.<sup>11</sup> 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.

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 disagiato sul pavimento, con la schiena e i ginocchi che cominciavano a far male, attendevano solamente la spiegazione delle tecniche, sopportando a malapena quella colossale sciocchezza.

---

<sup>11</sup> 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.

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 ammassate 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.<sup>12</sup>

Come ho detto, la spiegazione delle tecniche base era affrettata e molto carente. In un'occasione lo cronometrò e vide 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.

---

<sup>12</sup> 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.



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 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 un 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 un 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. Aggiunse 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!

Allora 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*.

#### **COSA ACCADDE DOPO LA NOSTRA SEPARAZIONE**

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.

### **Puran Purush**

Seguirono un paio di mesi caratterizzati da calma e introspezione: unico evento degno di nota fu l'apparire del libro *Puran Purush* – sicuramente la più della biografia di Lahiri Mahasaya. 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 (1905 - 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.

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.

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 apprendere nuove tecniche non siamo capaci di ascoltare un sant'uomo che potrebbe aiutarci vedendo in noi quello che non va e correggerlo.



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 vecchio conoscente 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 lo portò brevemente alla morte. Nonostante la diversità abissale del nostro carattere, gli sarò sempre grato per tutto quello che del sentiero *Yoga* volle condividere con me.

#### **LA DECISIONE DI SCRIVERE QUESTO LIBRO**

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.<sup>13</sup>

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*.

Avevo un modello in mente: Theos Bernard *Hatha Yoga resoconto di un'esperienza personale* [1943]<sup>14</sup> L'intenzione non era certo quella di

---

<sup>13</sup> 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.

<sup>14</sup> 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

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! <sup>15</sup>

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.

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. Forse si sarebbero convinti che esso non conteneva "buone vibrazioni".

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. 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...

---

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".

<sup>15</sup> 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.

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.

### **FORTE CONDIZIONAMENTO DA SUPERARE**

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.

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.)<sup>16</sup>

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.

Ripresi la pratica delle cosiddette "Routine incrementali."<sup>17</sup> 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 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

---

<sup>16</sup> 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.

<sup>17</sup> 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.

(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.

La mia organizzazione era, realmente, non formalmente, simile ad una chiesa. L'insegnamento di PY era sicuramente religioso. Ebbene in ciascuna 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 confraternite – 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.

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 Sé 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*.<sup>18</sup>

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

---

<sup>18</sup> 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 passionata, non emotiva valutazione della situazione.

### **LA SPINTA FINALE VERSO LA DECISIONE DI SCRIVERE UN LIBRO**

Tre fatti mi diedero la spinta finale

- a) L'arroganza di certe persone
- b) La loro crudeltà mentale
- c) La impossibilità pratica di realizzare certe richieste per essere iniziati

#### **a) L'arroganza di certe persone**

Ogni tanto consultavo 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"?

#### **b) La loro crudeltà mentale**

Mi capitò di imbattermi 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?

### **c) La impossibilità pratica di realizzare certe richieste per essere iniziati**

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.<sup>19</sup> 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

---

<sup>19</sup> 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.

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.

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.

Come avrete capito, questa richiesta era irrealistica.

L'unico insegnante che anni dopo avrebbe manifestato intelligenza e buona volontà è stato Sri Rangin Mukherjee, che ora è un insegnante ancora attivo.

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 storia 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!