

PARTE III: COME EVITARE IL FALLIMENTO SUL SENTIERO SPIRITUALE

CAPITOLO 10 [PRIMA PARTE]

UNA IMPORTANTE COMPRESIONE

Penso che le considerazioni che qui troverete siano veramente importanti. Queste nascono da un grave problema su cui si è ampiamente discusso su dei Forum relativi al *Kriya*, specialmente riguardante la forma di *Kriya* che ho appreso dalla mia prima organizzazione.

Sembra che ci siano delle persone che hanno dedicato molto tempo alla pratica del *Kriya*. Ebbene essi lamentano di non essere arrivati da nessuna parte. Alcuni hanno trascorso anni in meditazione solo per rendersi conto di non aver fatto alcun progresso.

Ogni persona è diversa e ogni persona si avvicina al *Kriya* per sue ragioni personali. Mettiamo da parte quelle ragioni che nulla hanno a che fare col sentiero spirituale e che avrebbero potuto essere risolte più facilmente con una visita dal dottore, o una terapia, o cambiando lavoro, o traslocando o altro. Occupiamoci di ragioni genuine, quelle che provengono da persone seriamente motivate.

Da questi Forum apparirebbe che la tecnica non produca ciò che promette. Qualcuno purtroppo non ha mai trovato qualcosa di diverso da una noia costante che ha intorpidito la sua mente. Forse continuerà a praticare queste tecniche meccanicamente fino alla tomba. L'idea della realizzazione del Sé continua a mantenere una persona legata ad una pratica che si rivela essere letargica.

La fede in Dio del praticante e la sua volontà di andare avanti nella pratica sono state severamente messe a dura prova. Alcune tradizioni chiamano queste prove spirituali la "notte oscura dell'anima".

Va detto naturalmente che molti riconoscono che di tanto in tanto, le meditazioni fluiscono senza sforzo in un profondo stato di consapevolezza: i propri pensieri, respiro, sentimenti – tutto – cessa di esistere. Ci sono esperienze momentanee di quiete, beatitudine. Questi rari momenti sono la ricompensa per i propri sforzi spirituali. Ma questo non sembra veramente un grande raggiungimento.

Situazione difficile di coloro che vivono come monaci

La situazione diventa molto più grave quando prendiamo in considerazione quelle persone che decidono di vivere una vita di abnegazione ritirandosi

dalla vita attiva, per esempio entrando in un monastero (nel campo del *Kriya* è chiamato *Ashram*.)

La realtà è che vivere da monaco è uno sforzo immane: dietro le mura del convento ci sono tanti monaci che hanno giurato di vivere in perfetto celibato, semplicità, lealtà e obbedienza. La loro Regola è drastica: molte ore di meditazione e molte ore di Silenzio.

Tanti purtroppo si resero conto che entrare in una condizione così ardentemente desiderata non aveva realizzato lo scopo per cui tale decisione era stata presa. L'ardente ispirazione mistica che li aveva accompagnati nella loro scelta sembra essere quasi scomparsa.

La sensazione iniziale di libertà dalle distrazioni della vita e il tempo libero conquistato, invece di essere dedicato ad proficuo procedere lungo il sentiero spirituale, si esaurisce in occupazioni noiose, non creative.

Non li ispira più ascoltare i discorsi (*Satsanga*) delle loro guide spirituali che spiegano che il *Guru* è "un maestro auto-realizzato" e che seguire gli insegnamenti del maestro porta alla Realizzazione del Sé. Molti anni dopo il loro ingresso, queste persone si son rese conto che è stato un entrare in un monastero.

Alcuni ex monaci ci spiegano che una routine rigida, basata su ideali invivibili, presenta tante difficoltà. È chiaro che le regole del monastero sono state concepite per stabilire abitudini e garantire il tempo per praticare la meditazione. Purtroppo molti hanno continuano a lottare con la monotonia di praticare le stesse tecniche, allo stesso modo, con le stesse persone, giorno dopo giorno, anno dopo anno.

Il contrasto stridente è che gli insegnanti del *Kriya* affermano che praticare la meditazione significa sperimentare una *sempre nuova gioia*. Purtroppo raramente hanno trovato gioia in queste monotone meditazioni.

Tanti credono che la vita di un monaco sia piena di pace, contentezza e amore fraterno. Ebbene alcuni psicologi che hanno visitato questi *ashram* hanno constatato che lo stile di vita dei monaci sia una delle occupazioni più stressanti, insieme ai controllori del traffico aereo, alla polizia e ai vigili del fuoco.

Sotto la superficie, nei cuori e nelle menti di alcuni monaci c'è molta ansia, paura e persino psicosi. L'obiettivo di essere "perfetti", l'ideale impossibile di essere rappresentanti di Dio e del *guru*, può avere un effetto devastante.

Esteriormente, i monaci imitano i santi asceti, mistici e santi e danno ai visitatori l'impressione di essere contenti, beati e specchi del divino. Interiormente, vivono ... in una tranquilla disperazione. Purtroppo questo è quello che leggiamo nei Forum.

Molti, dopo anni di sforzi titanici, continuano tenacemente a vivere entro questa dimensione, altri decidono di tornare nel mondo.

Consideriamo infine un fatto che mi sembra assurdo e disumano: ai monaci si richiede di aver superato il desiderio sessuale. Per loro il sesso è severamente proibito. Quanto è ragionevole chiedere questo? Chi accetta questa richiesta si accorge subito di quanto tremenda sia la lotta interiore, mentre la castità rimane una meta praticamente impossibile.

Diciamo con coraggio che, contrariamente alle tradizioni indù e alla mitologia *yoga*, l'attività sessuale si accompagna alla salute e alla lunga vita e non al contrario, come delle stupide tradizioni affermano. La scienza spiega che il sesso rafforza il sistema nervoso parasimpatico (che rallenta il battito cardiaco), permettendogli di contrastare meglio il proprio sistema nervoso simpatico (che accelera tale battito).

Il mio pensiero, per quel poco che vale, è che se uno vuole praticare il *Kriya* non dovrebbe nemmeno prendere nemmeno in considerazione il problema della castità perché problema non è: dovrebbe solo occuparsi del *Kriya* riponendo la fiducia nelle leggi della natura. Non dovrebbe credere ad autentiche assurdità. Non dovrebbe tentare di seguire dei precetti impossibili e innaturali. Non dovrebbe vivere in un continuo straziante conflitto arrivando persino al rifiuto dell'amore.

Lahiri Mahasaya ammise nei suoi diari che a volte il desiderio sessuale era molto forte. Un giorno un discepolo gli pose una domanda diretta: "Come si può essere definitivamente liberi dalla sessualità?" Rispose in un modo che lasciò il discepolo stupefatto: "Sarò libero dalla sessualità solo quando il mio corpo giacerà sulla pira funeraria". Dio benedica questa sincerità! (Conobbi un *kriyaban* che era così legato alle sue illusioni che prese l'episodio di cui sopra come un segno che ... *Lahiri Mahasaya* non era un'anima realizzata!)

IPOTESI

Lasciamo perdere ora il problema della castità e proviamo a formulare una ipotesi sulla situazione delineata nei Forum. Questa ipotesi parte dalla constatazione che una ingannevole pubblicità sul *Kriya* abbia attratto a tale disciplina delle persone non pronte per affrontare tale pratica.

All'inizio le persone leggono l'*Autobiografia* di PY. Tale libro gioca un ruolo decisivo nel creare delle illusioni. Chi lo legge incomincia a mostrare un eccessivo entusiasmo verso l'idea di poter sperimentare qualcosa di straordinario. Esso suggerisce che il *Kriya* arriva a noi da un *Avatar*, e matematicamente funziona. Alcune persone si iscrivono al corso per corrispondenza, sono entusiaste delle lezioni, si sentono in armonia e in pace. Finalmente qualcosa nella loro vita sembra andare verso il giusto senso! Il senso della vita è rivelato! Sono felici perché credono che questi insegnamenti siano la via aerea verso il Divino ecc. Ma, col tempo, alcuni si accorgono che le parole entusiaste sugli "effetti straordinari del *Kriya*"

hanno creato un inganno colossale. Sarebbe stato meglio non parlare della "Scienza del *Kriya Yoga*": sarebbe stato più onesto dire semplicemente che il *Kriya Yoga* è un metodo molto efficace per percorrere il sentiero spirituale ed è costituito da metodi di concentrazione e controllo del respiro, metodi che richiedono sforzo e una costante applicazione. Non servono altre parole: bastano queste per attrarre chi è pronto.

Non voglio dire che l'*Autobiografia* di P.Y. sia pieno di illusioni. Dalla lettura di esso si riceve un chiaro insegnamento: chi affronta questo sentiero dovrebbe cercare solo il Divino e non poteri miracolosi. Tuttavia il lettore potrebbe indugiare tra l'idea di cercare solamente il Divino, senza chiedere altro, e la pernicioso idea di utilizzare il potere della volontà per ottenere speciali risultati che riguardano la salute e la vita. L'idea che il *Kriya* abbia basi scientifiche e sia perciò automatico nei suoi effetti è il tema conduttore che caratterizza gli scritti di P.Y. Sfortunatamente questa idea ha illuso molte persone.

A mio avviso la pratica del *Kriya* non può offrire risultati garantiti. Viene detto che il *Kriya* è "la suprema tra tutte le tecniche spirituali, la via aerea per la realizzazione di Dio" ma questo non ti garantisce che tu potrai beneficiare di essa.

Affermare che l'Evoluzione Spirituale è legata al numero di respiri *Kriya* che praticherai, diviene un miraggio ancora più inconsistente. Purtroppo queste sono parole poco chiare. Non so se tu hai mai esaminato con la lente della saggezza l'idea che ciascun respiro *Kriya* corrisponde ad un anno di evoluzione spirituale. Ti chiedo questo: se tu incontrassi un vero mistico, avresti il coraggio di affermare davanti a lui questa convinzione? Io penso davvero che tu non oseresti incontrare il suo sguardo intuendo che tale assurdità sarebbe subito smascherata.

L'idea che il *Kriya* sia l'arte di manipolare il nostro *karma* e in tal modo accelerare la nostra evoluzione proviene dalla letteratura magica. Se studi la storia dei movimenti esoterici potrai comprendere pienamente l'origine di questa idea. Il nostro approccio al *Kriya Yoga* dovrebbe essere molto diverso.

È difficile per noi considerare il *Kriya* come "solo un'altra tecnica di meditazione". Ma il fatto è che è proprio questo. La "magia" collegata al *Kriya* chiude le menti delle persone. Sentono di dover pensare a questo sentiero come "sacro" non permettendo a nessuno di metterlo in discussione. Non riescono ad accettare una realtà, per loro amara, che alcune persone possano avere problemi con esso.

MIA VISIONE SULL'ESSENZA DELL'ESPERIENZA SPIRITUALE

Io penso che il sentiero *Kriya* non sia adatto a coloro che vivono solo nella sfera mentale e non possiedono una genuina, sincera aspirazione per l'esperienza spirituale. Purtroppo molte persone che sono interessate al

Kriya Yoga hanno un'idea molto confusa di cosa sia un sentiero spirituale.

Proviamo allora a chiarire la differenza tra questo concetto e quello di professare una certa religione. Ho già accennato a questo problema nel primo capitolo del libro spiegando quanto fu lento il mio processo di capire cosa fosse la "dimensione spirituale."

Un essere umano viene al mondo entro i confini di un piccolo corpo e per un lungo tempo cerca solamente di familiarizzarsi con esso e con tutto ciò che può definirsi la dimensione fisica (nutrirsi, imparare ad agire diventando padroni del proprio corpo, interagire con altre persone, apprendere varie attività...). Poi comincia a sperimentare la dimensione emotiva e sentimentale (anzitutto emozioni incontrollabili che nascono dall'istinto come paure, attrazione per certe situazioni e per certe persone e parimenti provare senso di sgradevolezza per altre situazioni e poi la dimensione sentimentale come provare affetto, amore...). Questa seconda dimensione comincia ad apparire quasi insieme alla nascita alla dimensione fisica e si sviluppa poi nell'arco dell'intera esistenza. Grosso modo verso l'età adolescenziale comincia ad apparire la terza dimensione, quella mentale. Essa non consiste semplicemente nel fatto che il cervello funziona, la qual cosa avviene molto prima, ma nella possibilità di formulare dei pensieri con la propria testa. Appare il piacere di condividere o, viceversa, di opporsi al pensiero e al comportamento di altre persone. Avviene lo sviluppo dei propri interessi, il formulare progetti che riguardano il proprio futuro, occuparsi di varie visioni filosofiche, esistenziali.

Ad un certo momento dell'esistenza può avvenire, non è detto che avvenga, la quarta nascita, quella alla dimensione spirituale. Comprendere cosa sia questa dimensione non è facile. Chi è nato solo alla vita mentale, e la maggior parte delle persone lo è, non può capire che cosa significhi nascere a questa dimensione.

Cerchiamo anzitutto di capire come il nascere alla dimensione spirituale non sia equivalente al decidere di seguire una religione. La religione si basa sul lavorare principalmente con la mente per creare, approvare certe norme di comportamento, quindi capire bene quali siano le cose che vanno fatte e quelle che vanno evitate, crearsi una visione teologica quindi porsi le fondamentali domande esistenziali. La religione si occupa in maniera del tutto secondaria del fatto che sia possibile raggiungere uno stato estatico, ovvero avere una esperienza di natura spirituale. Questo è considerato un fatto molto raro anzi, talvolta, viene guardato con sospetto e incredulità.

La religione è costituita principalmente dal conservare un insieme di credenze: la sua natura è un continuo lavoro mentale e psicologico. Quindi non confondiamo il seguire una religione con l'avere una esperienza

spirituale. L'essere un mistico non ha nulla a che fare con la religione: solo una concreta esperienza spirituale può renderti un mistico, nient'altro.

Tante volte capita che una persona religiosa creda sinceramente di vivere entro la dimensione spirituale. Ma se questa persona si occupa solo delle cose a cui si deve credere, dei riti a cui si deve partecipare o a sottili problemi di teologia, potrebbe darsi che la vita spirituale sia ancora lontana, anzi quasi inarrivabile, per tale persona. Non è possibile raggiungere la realtà spirituale agendo solamente entro la dimensione mentale.

Io credo che questa sia una legge assoluta come il fatto che in questo Universo non si può superare la velocità della luce.

La nascita alla vita spirituale, questa 'quarta nascita' avviene raramente. Ci sono due momenti che la caratterizzano: il primo momento è quello in cui si manifesta l'intuizione che esiste una realtà che sta oltre l'universo fisico e oltre la sfera dei nostri pensieri e nasce il desiderio di sperimentarla, di toccarla con mano; il secondo momento è quello in cui tale realtà si manifesta effettivamente: solo allora si può dire che una persona sia nata alla vita spirituale.

[I] Il primo momento avviene di solito con l'incontro, di grande valore emotivo, con le cose belle, ispiranti della vita: puro amore umano, attrazione per la Bellezza in qualsiasi forma si manifesti, il rimanere fortemente colpiti da una o più manifestazioni artistiche, l'attrazione per l'esperienza di vari mistici, di santi di cui si è avuto notizia.

[II] Il secondo momento, ovvero l'incontro vero e proprio con la dimensione spirituale nasce da una reale esperienza. Essa è caratterizzata dall'entrare improvvisamente in uno stato di assorbimento estatico. In questo stato null'altro esiste nella coscienza se non la contemplazione di una realtà che sta oltre la mente. Ecco: questa è la dimensione spirituale.

Nota

Alcune volte queste due fasi avvengono in ordine inverso: inaspettatamente avviene una esperienza spirituale, mentre la comprensione che esista una realtà spirituale avviene in seguito.

Almeno la prima fase della dimensione spirituale dovrebbe essere presente in coloro che vorrebbero affrontare la pratica del *Kriya Yoga*. Purtroppo alcuni la vorrebbero affrontare solo con un atteggiamento mentale, scientifico, senza una autentica, sincera aspirazione. In questo caso è sicuro che queste persone andranno incontro al fallimento!

Ora chiediamoci: come avviene l'esperienza diretta della realtà spirituale? Questo può avvenire creando l'abitudine di raccogliersi in una pratica di meditazione, ma può avvenire anche attraverso altre esperienze su cui possiamo avere dei dubbi, come per esempio le esperienze di quasi morte NDE di cui si può leggere in abbondanza. Preferisco non affrontare il discorso su particolari esperienze ottenute con l'uso di droghe allucinogene. Quello che dobbiamo tenere presente è che quando si verifica una autentica esperienza spirituale, essa cambia positivamente l'intera vita di una persona.

Il fatto più comune è quello in cui una persona dotata di sincera aspirazione spirituale pratica per un certo tempo, con assoluta dedizione, una tecnica di meditazione e infine qualcosa avviene. Quello che si verifica è un contatto con una gioia inspiegabile che proviene dal centro del proprio essere, dalle profondità della propria anima. Questa si chiama "esperienza mistica." Questa esperienza ti commuove profondamente, evoca in te un'amore, un'aspirazione irrefrenabile verso questa realtà che hai toccato con mano, che è avvenuta nel tuo corpo, nella tua coscienza.

Naturalmente è chiaro che il contatto con ciò che sta oltre la mente, non si può descrivere in termini precisi, esso può essere solo lasciato intuire. Col tempo, alcuni di coloro che hanno avuto tale esperienza potranno accorgersi che essa è in qualche modo legata alla spina dorsale, ai centri spirituali che si trovano in essa e alla visione intuitiva che avviene col "terzo occhio."

Talvolta, infatti, il contatto con la realtà spirituale è accompagnato dall'esperienza di una forte corrente di energia nella spina dorsale. Va detto che tale esperienza, specie quando si manifesta per la prima volta, può essere preceduta da paura inspiegabile, a tratti da angoscia vera e propria.

Proviamo ora a porci nei panni di coloro che sono perfettamente soddisfatti della vita e che vogliono semplicemente godersela: la loro mente è colma di piani per lanciarsi in diverse, innumerevoli direzioni. Ebbene, per quale motivo dovremmo consigliare loro di occuparsi del sentiero spirituale? Forse perché ci hanno rivelato di avere qualche problema di natura psicologica? Ebbene è saggio evitare di consigliare loro pratiche di cui non comprendono l'essenza: ci considererebbero delle persone strane, bizzarre, che si impicciano nei loro affari e in ogni caso non capirebbero nulla di quello a cui noi tentiamo di alludere.

Usare il *Kriya Yoga* per risolvere la maggior parte dei problemi umani è come andare dal dottore e lamentarsi di un piccolo bruciore di stomaco dopo un pasto e il dottore dice che abbiamo bisogno di un trapianto di cuore. Dopo aver riflettuto a lungo su questo aspetto, sono giunto alla

conclusione che il numero di persone che sono veramente pronte per il *Kriya*, per cui il *Kriya* è la cosa di cui hanno più bisogno nella vita, è molto piccolo.

Moltissime persone fanno la cosa giusta mettendo da parte, per il momento presente, qualsiasi progetto che riguardi la pratica della meditazione. È bene che queste persone vivano la loro vita, non è il caso che la rendano più complicata facendo sforzi inutili per un tempo più o meno lungo.

La spinta per intraprendere il sentiero spirituale non può essere artificiosamente creata dall'ascolto dei discorsi di vari predicatori. Essa nasce da qualcosa che c'è o non c'è. Uno deve aver prima costruito la sua propria visione della realtà, risposto a suo modo alle fondamentali domande esistenziali, dando uno scopo chiaro alla sua vita.

In conclusione un sentiero spirituale non ha nulla a che fare con la decisione di vivere in un modo diverso adottando una certa filosofia. Ha ancor meno a che fare con i metodi per potenziare i poteri della mente e nemmeno col cimentarsi con pratiche magiche, esoteriche, occulte. In breve la vita spirituale non incomincia con una decisione che nasce e si sviluppa in una dimensione che concerne il regno della mente.

Nascere al sentiero spirituale significa toccare con mano un qualcosa di estremamente bello che proviene da un'altra dimensione, restarne effettivamente trasformati e comprendere che la nostra esistenza non potrà più rimanere la stessa. Ecco: a mio avviso la pratica del *Kriya Yoga* può essere concepita solo dopo aver avuto questa esperienza.

Incominciando la pratica del *Kriya* si abbandona il tentativo di raggiungere l'esperienza spirituale limitandosi a studiare gli insegnamenti che stanno alla base delle grandi religioni. Ci si convince che tali studi portano solo ad arricchire la mente di sterili concetti, definizioni, teorie. Questo conduce ad abbandonare ogni discussione con persone che amano solo utilizzare la loro capacità di ragionare per il puro amore del pensare. Significa, semmai, far comprendere loro che con pure ricerche intellettuali e ragionamenti, l'esperienza spirituale non si verificherà mai!

È NECESSARIO PORSI DELLE DOMANDE

Ora, proviamo a chiederci cosa dovrebbe fare una persona per far sì che la sua comprensione diventi un vero e proprio shock, creando un permanente mutamento del suo atteggiamento.

Sicuramente dovrebbe concedersi del tempo per richiamare alla memoria tutti gli episodi in cui uno dei propri maestri spirituali pronunciò delle affermazioni che riguardavano la "realtà spirituale" oppure la relazione tra la realtà spirituale e la vita pratica.

Ci sono due tipi di affermazioni che i maestri fanno: la prima è di

descrivere il mondo dell'aldilà (livello astrale, livello causale... insegnamento della *Trinità* per i cristiani, insegnamento del concetto di *Avatar* per gli induisti...). Il secondo insieme di affermazioni riguarda come servirci nella vita pratica della nostra, non ben definita, evoluzione spirituale (per esempio come inviare vibrazioni guaritrici ad altre persone, come ritrovare gli amici delle vite precedenti.... come ottenere il successo negli affari....)

Credo che un ricercatore dovrebbe ripassare mentalmente ciascuno di questi insegnamenti e porre su ciascuno un punto di domanda. Uno dovrebbe chiedersi se tali insegnamenti servono solo ad esercitare la nostra immaginazione oppure se hanno una qualche validità pratica. Si accorgerà che spesso essi non servono a nulla se non a gonfiare le nostre presunte conoscenze.

Va detta però una cosa importantissima: se una persona porta avanti questa analisi, probabilmente farà una bella scoperta che recherà a lui molta serenità e pace. Mi riferisco al fatto che oltre ai vari insegnamenti ricevuti, di cui molti saranno riconosciuti perfettamente inutili, il ricercatore individuerà quelle delle verità che sono insite nell'essere umano e che vengono da una irremovibile convinzione interiore – tali verità vanno riconosciute e su di esse non ci sarà nulla da dubitare.

Mi riferisco per esempio alla intima certezza che la vita continua in qualche modo dopo la morte e che quindi questa nostra vita ha un senso, un valore, non si risolve nel nulla; c'è una intelligenza che sta alla base di tutto quello che esiste – molti la chiamano Dio oppure il Divino; ciascuno di noi non è nato solo in questa vita ma ci sono state altre vite e probabilmente ce ne saranno altre; esiste una legge universale che ad ogni azione corrisponde un effetto (legge che molti chiamano *Karma*.)

Noi sentiamo che queste sono verità indiscutibili. Quello che, al contrario, dobbiamo mettere da parte sono le tante, illimitate elaborazioni, teorizzazioni che il pensiero umano ama elaborare su queste semplici verità. Per essere precisi, non è accettabile il fatto che un essere umano venga a noi a tenerci un seminario fatto di varie lezioni per comunicarci le sue proprie, totalmente inventate, elaborazioni su ciascuno dei concetti enunciati sopra. Al contrario non c'è nessun problema nell'accettare che una persona ci possa ispirare a scoprire e poi approfondire per conto nostro queste verità universali.

Io ho cominciato a ripassare gli insegnamenti a cui la mia prima organizzazione di *Kriya Yoga* mi aveva avvicinato. Mentre riflettevo via via su tali insegnamenti rimanevo sempre più scioccato. Veniva infatti proposto un insegnamento molto complesso (arrivando persino a spiegare il significato delle sacre scritture, c'era persino una elaborazione molto precisa, quasi volesse essere scientifica, del significato del libro *Genesi*

della *Bibbia*.) Naturalmente questo insegnamento era basato sulle intuizioni, sulle realizzazioni spirituali di colui che aveva fondato tale organizzazione. Ovviamente, non sono in grado di giudicare le realizzazioni di tale Maestro. Ma in quale modo avrei potuto utilizzare in pratica tali insegnamenti? La risposta era sempre la stessa: in nessun modo!

C'è invece un solo tema su cui un ricercatore spirituale dovrebbe essere istruito: come calmare il pensiero al punto di annullarlo e poter così contattare direttamente la dimensione spirituale. Io avevo bisogno solo di questo! Questo insegnamento dovetti trovarlo da solo: attraverso letture e l'uso dell'intuizione scoprii che il mezzo per me necessario era il "*Japa*." Solo allora incominciai veramente a percorrere il sentiero spirituale. Mi auguro che il lettore riesca a capire quanto sia importante riflettere profondamente su questi punti.

RAGIONI DELLA MIA SCELTA

La ragione per cui, tra le tante possibili discipline spirituali, ho scelto la strada del *Kriya Yoga* risiede nel fatto che istintivamente sono sempre stato attratto dallo *Yoga*. Nello *Yoga* ho capito la centralità del *Pranayama* – procedura caratterizzata dal controllo del respiro e dell'energia. Ho scelto il *Kriya Yoga* dopo aver letto il famoso libro *Autobiografia di uno Yogi* di P.Y.. Questo libro spiega che *Lahiri Mahasaya* aveva diffuso una tecnica di *Pranayama* in quattro tappe fondamentali e l'aveva chiamata *Kriya Yoga*. Feci tutto il possibile per apprendere tale tecnica. Tramite essa non intendevo cercare "poteri" sovrumani ma apprendere un processo di interiorizzazione e di ascesa della coscienza per arrivare nella realtà che sta oltre la mente.

Questo è ciò che spiego a chi mi chiede informazioni sul *Kriya Yoga*. Se ritengo che colui che mi chiede informazioni sull'intraprendere il *Kriya* non sia ancora nato alla dimensione spirituale ma aspiri sinceramente ad essa do un semplice consiglio. "Pratica regolarmente per tre mesi le due tecniche *Nadi Sodhana Pranayama* e *Ujjayi Pranayama*. Questo richiede 10/15 minuti, non serve di più. Prova a sentire se questa procedura funziona, nel senso che provi piacere nella pratica, ti senti bene e intendere proseguire."

Se questa persona non prova nulla dopo la pratica e non riesce nemmeno a mantenere una regolare pratica, allora spero solo che questa persona non ritorni da me con altre domande per evitare di dirgli che il *Kriya* non fa per lui.

Se invece il mio consiglio funziona, allora consiglio di apprendere il *Kriya* con tutta tranquillità come autodidatta e, se lo ritiene opportuno, di studiare le istruzioni contenute nei capitoli 6 e 7 di questo libro e di metterle in pratica. Dunque propongo di utilizzare le mie istruzioni come

trampolino di lancio verso una pratica di meditazione più avanzata, personalizzandola il più possibile. Vorrei infatti che ognuno diventasse capace di camminare da solo.

Spiego che parte della maturazione e del diventare adulti è avere fiducia nella propria intelligenza e quindi prendere da soli le decisioni giuste. Io credo che ognuno possa divenire capace di stare in piedi e camminare lungo il sentiero spirituale con la forza delle proprie gambe. L'approccio giusto è abbandonare tutte le idee religiose, ma rimanere ancora sulla via del Divino. Tutti possiamo diventare una Luce per noi stessi.

So che purtroppo qualcuno continua a battere la testa contro il muro, cercando di ottenere qualcosa dal modo di meditare spiegato rigidamente da qualche organizzazione e va avanti così da decine di anni. Ma se i risultati non ci sono come si fa a non capire che ci deve essere qualcosa di sbagliato nel proprio modo di seguire tali insegnamenti?

Spiego che per ricevere un effetto benefico dalla pratica del *Kriya Pranayama* è necessario lavorare pazientemente e regolarmente ricordando che i risultati non appaiono solo per mezzo di una impeccabile esecuzione della "ricetta magica" del *Kriya*. Coloro che applicano a modo loro le istruzioni che hanno ricevuto devono solo gioire della pratica come essa a loro naturalmente si rivela. Le eccessive aspettative sono uno schermo che impedisce alla genuina bellezza del *Kriya* di entrare nella propria vita.

Per quanto poi riguarda gli effetti di questa pratica nella vita quotidiana, uno si renderà conto di come il *Kriya* cambia la percezione della Realtà. Alcuni scoprono una quasi dimenticata potenzialità di godimento estetico (come se avessero occhi e cuore per la prima volta); altri saranno profondamente toccati dal significato della loro famiglia, dal valore di una amicizia che dura una vita e saranno sorpresi dall'intensità della risposta d'amore che proviene dal loro cuore.

Col tempo uno riesce a vedere il Divino in tutto, a trovare gioia in ogni attività. Può avvenire anche di avere l'esperienza di una improvvisa, inaspettata salita di energia attraverso la spina dorsale e questo caratterizzerà l'incontro con la realtà spirituale.

CONCETTO DI SENTIERO SPIRITUALE PULITO

Veniamo ora a trattare un punto particolarmente delicato: gli atteggiamenti errati nei confronti del sentiero spirituale. Questo è un problema più serio di quanto venga comunemente percepito. Va detto che anche chi è nato alla vita spirituale può dimenticarsi di essa e ritornare a perdere tempo ed energie in una intensa attività puramente mentale.

Pensiamo davvero che i *kriyaban* che si attengono fedelmente a un programma di pratica regolare della meditazione siano liberi da aspettative

improbabili, totalmente irrazionali, che contraddicono le basi stesse del percorso mistico? È difficile ammetterlo, ma la mente, la stessa mente che ci porta sul sentiero spirituale, è anche il nemico che costantemente cerca di rovinare tutto.

La fragilità psicologica di molti ricercatori spirituali è davvero lampante. Sfortunatamente, la mente, così acuta nella scienza e nella tecnologia, quando si avvicina al sentiero mistico è pronta a prendere come possibili le aspettative più assurde.

Quindi anche chi è nato alla vita spirituale può portare avanti un atteggiamento errato che impoverisce tutta la sua pratica e impedisce ogni progresso.

Chiariamo una cosa: il *Kriya* è solo una pratica spirituale né più né meno diversa da quella di vari sentieri mistici. Essa è stata pubblicizzata in modo tale da far credere che sia una pratica "scientifica" nel senso moderno del termine, ignorando il vero significato di "scienza."

La scienza si basa su fatti oggettivi che possono essere verificati con un tasso di fallimento pari a zero. In altre parole, la scienza è garantita per produrre risultati. I risultati della pratica *Kriya*, invece, dipendono da una "grazia" che proviene da una realtà che è situata oltre la nostra mente. Quindi, mentre qualcuno può praticare la tecnica "scientifica" del *Kriya* per tutta la sua vita e non ottenere nulla in cambio, altre persone invece otterranno immediati risultati anche con una piccola e semplice pratica.

Il sentiero del *Kriya Yoga* dovrebbe sempre essere mantenuto "pulito" altrimenti avverrà il fallimento e tutto lo sforzo impiegato in esso si ridurrà ad una colossale perdita di tempo. "Pulito" significa: volto fermamente all'abbandono al Divino e non inquinato dalle fantasie della mente. Per far capire al lettore cosa sia un sentiero spirituale "pulito" porterò alcuni esempi di cosa sia un sentiero spirituale "inquinato."

ALCUNI MODI ILLUSORI DI SEGUIRE IL SENTIERO SPIRITUALE

[1] *Prima colossale illusione: il credere che sia necessario "crescere" sul piano psicologico.*

Ci sono persone convinte che sia necessario aiutare la pratica del *Kriya* lavorando duramente per incrementare la propria crescita personale. Talvolta questo avviene quando si vogliono seguire certe procedure mentali legate al buddismo.

Qualcuno afferma con soddisfazione: "Sto seguendo un sentiero di crescita personale!" Non accettano di fidarsi della trasformazione che il *Kriya* crea. Spesso si giudicano con eccessiva severità e coltivano sensi di colpa. In altre parole vogliono, prima di praticare il *Kriya*, divenire dei "buoni devoti". Purtroppo in tal modo non cominceranno mai seriamente il sentiero spirituale in quanto non si sentiranno mai di essere pronti.

Accetta quello che sei. Non pensare che lavorando duramente attraverso l'autodisciplina e sforzandoti di migliorarti come essere umano, tu possa distruggere nella tua coscienza le radici dell'iniquità e dell'egoismo.

Le tecniche del *Kriya Pranayama* non hanno bisogno di essere accoppiate ad un lavoro psicologico. Col puro lavoro mentale non sarai "redento" dalla tua natura umana. Goditi il *Pranayama* vivendo nella semplicità della promessa di Lahiri "*Banat, banat, ban jay!*" "*Facendo, facendo, un giorno: fatto!*"

[2] *Seconda illusione: praticare il Kriya con la speranza di liberarsi da seri disturbi psicologici*

Capita di incontrare delle persone che hanno qualche grave disturbo mentale e intendono praticare il *Kriya* sperando di guarire. Ci si accorge subito che raramente esiste in loro un autentico interesse spirituale.

Intraprendere il sentiero del *Kriya* per liberarsi dalla depressione o da altre forme comuni di nevrosi è una scelta che quasi sempre non porta da nessuna parte. Una ingannevole pubblicità ha incoraggiato molti a credere che questo fosse possibile. Ma nel sentiero spirituale i risultati avvengono quando una persona, in buone condizioni mentali, ci mette un coinvolgimento sincero.

Se uno ha un disturbo mentale e, dopo aver sperimentato vari rimedi alternativi, segue il consiglio di un amico troppo entusiasta e decide di mettere alla prova anche il percorso *Kriya*, quasi certamente non otterrà nulla! Non solo: se, attraverso questo processo, nella persona dovesse cominciare a verificarsi qualcosa di buono, non se ne accorgerà nemmeno e continuerà a percepire solo i suoi problemi. Purtroppo uno che soffre di un disturbo mentale non può provare amore ma solo curiosità per il *Kriya*. Avrà inconsciamente paura di rimanere deluso, e questo sicuramente accadrà.

Il *Kriya* può funzionare anche se non sei una persona "religiosa", ma il *Kriya* dovrebbe essere l'oggetto del tuo entusiasmo e aspirazione. Quando una persona soffre di nevrosi, generalmente non riesce a sperimentare una genuina devozione. Uno non può guardare al *Kriya* con sospetto: "Funziona davvero"? Nessun essere umano può mai toccare il supremo Bene del *Kriya* a meno che non lo collochi, con sincera, umana fiducia, nella zona ideale del sacro.

[3] *Terza illusione: espandere il potenziale della mente*

Questa è una illusione, lasciatemelo dire, micidiale. In passato sono stato invitato da un'istituzione culturale locale a tenere delle lezioni sulla storia del movimento culturale che oggi chiamiamo *New Age*.

Questo impegno ha contribuito a liberarmi da vari condizionamenti

esoterico-magici. Per preparare tali lezioni doveti riflettere su dove si trovava la linea di confine tra ricerca mistica genuina e coltivazione di ambizioni magiche. Mi resi conto della suggestionabilità e vulnerabilità della psiche umana specie quando si avvicina al sentiero spirituale.

Questo fu un periodo sereno della mia vita: mi sentivo gratificato dall'aver il tempo e l'opportunità di studiare i migliori saggi e libri di testo disponibili – intendo libri scritti da accademici che non appartenevano (o erano così intelligenti da nascondere la loro appartenenza o affiliazione) ad alcuna particolare scuola mistica e quindi manifestavano un atteggiamento distaccato verso questa materia.

Ho anche apprezzato moltissimo quei testi che erano capaci di presentare l'essenza di quei movimenti mistici che erano fioriti attorno alle grandi religioni.

Fin dalla prima lezione, cercai di comunicare ciò che normalmente viene espresso con la parola "mistico". Sottolineai che anche se in qualche contesto il termine "Mistico" evoca una relazione con il mistero, con il concetto di iniziazione (dal greco μυστικός [mustikos] – iniziato) a rituali religiosi segreti (dal greco μύω, nascondere), un *mistico* è colui che cerca sinceramente (adottando qualsiasi forma di disciplina mentale o fisica) di arrendersi, con sommo senso di rispetto, a *qualcosa* che esiste al di là dei territori della mente ed è l'essenza del perfetto appagamento – irraggiungibile dalle acrobazie del nostro pensare, mai sazio di nutrirsi continuamente delle più strane e improbabile credenze.

Il problema era che questo "*qualcosa* oltre la mente" non era comprensibile, non creava attrazione per la maggior parte dei miei ascoltatori. Infatti parlando in privato con loro compresi che essi coltivavano le illusioni più sorprendenti. Purtroppo mi resi conto che la maggior parte di loro erano venuti alle mie lezioni per ricevere supporto e carburante proprio per sostenere quelle illusioni. Nonostante tutte le mie spiegazioni, non avevano capito che cos'è veramente un sentiero mistico e non avevano idea di quale sconfinata gioia possa venire dal praticare un sentiero spirituale "pulito."

Un giorno, dopo aver parlato con uno di loro, provai un senso di scoramento e sentii il bisogno di camminare all'aria aperta. La sensazione di alienazione sembrava allungarsi fino all'orizzonte e toccare il bordo del cielo. Ebbi un pensiero, luminoso e pieno di calore: anche se le persone che stavo frequentando, non erano attratte dagli ideali dei grandi santi del passato, e anzi nutrivano l'istinto di corrompere qualsiasi insegnamento sacro e liberatore, io sarei comunque rimasto saldo nel mio percorso non perché avevo fede nell'ottenere un giorno dei buoni effetti da esso, ma perché esso mi aveva già regalato qualcosa di incomparabile. Non avevo

bisogno di cercare motivazioni: era la radianza della mia memoria che mi salvava ogni volta, ogni giorno.

[4] *Quarta illusione: mescolare il Kriya con terapie "New Age"*

Incontrare un gruppo *New Age* di *kriyaban* fu come incontrare una famiglia un po' più vasta e meno dogmatica del mio primo gruppo *Kriya* che seguiva rigorosamente gli insegnamenti di PY. Mi ricordo di questo particolare periodo della mia vita ogni volta che mi capita di ascoltare le registrazioni di canti devozionali che acquistai allora. Mi capitava di innamorarmi di un *Bhajan* indiano e di cantarlo dentro di me per tutto il giorno. Per me era come un cibo; avevo veramente l'impressione di mangiare quella musica.

Talvolta non ero capace di comprendere il loro maldestro tentativo di rispettare uno stile di vita orientale. Il loro modo di comportarsi era caratterizzato da innocenti manie.

Il nuovo gruppo abbinava alla pratica *Kriya* alcune tecniche "catartiche" (che creavano un processo di purificazione). La loro intenzione era di produrre un effetto di pulizia sulla loro psiche portando alla luce della coscienza qualsivoglia materiale represso. Spiegavano – e questa idea non è assurda – che rimuovendo i blocchi interiori, il processo evolutivo del *Kriya* sarebbe stato più facilitato.

Mentre i loro sforzi nel praticare le tecniche *Kriya* non erano notevoli, essi provavano con ogni mezzo esteriore (letture, canti devozionali, seminari ...) ad estrarre dal profondo della loro psiche ogni traccia di atteggiamento religioso, ogni residuo di aspirazione spirituale. Non posso dire per certo se alcuni di loro siano nati alla realtà spirituale. Non sono stato capace di capirlo.

Ricerca di medicine alternative, terapie di gruppo dirette da individui eccentrici e privi di formazione accademica, erano costose distrazioni da aggiungere al *Kriya*.

Rimasi colpito dalla tendenza a spendere molti soldi in seminari di formazione incentrati su strani metodi terapeutici come l'aromaterapia, la cristallo-terapia, la cromoterapia ... Quando osai mettere in discussione la validità dell'intera faccenda loro si sentirono infastiditi. Mi dissero che non c'era motivo di rimanere perplessi riguardo alle loro pratiche senza averle provate.

Commentarono: "È il nostro *Karma* che ci sta dando il meglio di tutte le opportunità per crescere in tutti i campi. Noi dovremmo rispondere in modo positivo. Non dobbiamo opporci a questa benefica corrente, altrimenti potremmo ... dover rinascere su questo piano fisico solo per vivere appieno tale opportunità!" "La nostra pratica del *Kriya* riceverà un grande beneficio perché il *Kriya* è praticato con l'energia presente nel corpo e viene ricaricato dal flusso dell'*Energia Universale*. " Erano

convinti che tutte le loro ricerche, tutte le loro costose attività potessero rendere il loro sentiero spirituale facile come una passeggiata.

Il mio rapporto con quei ricercatori si basò su un vero affetto e non arrivò mai al disaccordo, all'amarezza o alla vuota formalità. Quegli amici furono sempre generosi verso di me e rispettosi della mia personalità. Condivisero appassionatamente tutto ciò che avevano imparato, non importava se era costato loro tanto denaro, e non insistettero mai ad impormi qualcosa.

Consideravo le loro attività come una colossale perdita di tempo ma non avevo il coraggio di affermare questo a loro.

Troppa insistenza sul processo di pulizia è come preparare la propria casa per ricevere un ospite di riguardo; pulirla continuamente e decorarla, deliziati da una rapita consapevolezza di tutto ciò che la casa concede – nel frattempo, dopo aver suonato ripetutamente il campanello, l'ospite atteso se ne sta trascurato sullo zerbino ...

Sono trascorsi vari anni, alcuni amici sono ancora lì, per ottenere la piena pulizia della loro mente subconscia. Il lavoro nel campo del *Kriya* è totalmente dimenticato, ridotto a nulla.

[5] *Quinta illusione: ricercare freneticamente una tecnica superiore al Kriya*

Ci sono delle persone che non si impegnano profondamente con la tecnica del *Kriya* e, dopo averla seguita per un certo tempo, la trascurano cercando una tecnica di evoluzione spirituale superiore al *Kriya*. Sono convinti infatti che secoli addietro fosse esistita una tecnica "superiore" insegnata a pochissime persone particolarmente evolute.

Un amico che era interessato al *Kriya* mi raccontava di aver studiato alcuni dei cosiddetti "capolavori" della letteratura esoterica e di questi mi raccomandava la lettura. Accettai di leggere quello che mi prestò. Entrai in uno stato quasi ipnotico e non mi resi subito conto che ogni catena di idee contenuta in tali testi non aveva alcuna base, ma era solo il parto dell'immaginazione sfrenata dell'autore. Attraverso una profusione di parole ubriacanti, l'autore aveva osato sviluppare le sue idee, libero dal rapporto con la realtà e dalle regole della logica. Tutto era solo un passatempo mentale.

Un giorno questo amico incontrò un auto nominatosi esperto in materie occulte il quale pretendeva di conoscere i segreti di un percorso esoterico quasi estinto e, in particolare, una tecnica spirituale praticata millenni fa da pochi esseri molto evoluti. Questo "esperto" gli disse: "Ora che l'umanità è sempre più materialista, tali insegnamenti non vengono rivelati a nessuno" poi dopo una pausa e con un sospiro, alla fine concluse: "Gli studenti di

oggi non saprebbero come apprezzare tali segreti e, nelle loro mani, essi potrebbero essere pericolosi. "

L'esperto dava l'impressione di essere un sognatore, ma non era così ingenuo come sembrava. Usava una terminologia affascinante simile a quella della *Cabala* e parlava senza sforzo anche del cristianesimo originale, i cui testi (canonici e apocrifi) egli era in grado di interpretare in modo non convenzionale.

Il mio amico cercò di presentarsi a lui come un vero adepto, confidando di essere disposto ad accettare qualsiasi richiesta, purché questo straordinario segreto gli fosse rivelato. Il furbo esperto, dopo aver espresso alcune riserve, alla fine finse di capitolare e mormorò: "Allora va bene, ma solo per te, solo perché sento di essere *guidato* a fare un'eccezione".

Allora il mio amico, povera vittima tremante di emozione, visse il momento migliore della sua vita, convinto che l'incontro con l'esperto fosse stato deciso nelle "alte sfere." La donazione da offrire durante l'iniziazione – unita alla promessa di mantenere il segreto assoluto – era notevole, essa doveva rappresentare il grande valore attribuito a quell'evento. L'insegnante ovviamente affermò che tale donazione sarebbe stata trasferita a un monaco che aiutava il mantenimento di un orfanotrofio. (È un vero classico! ... c'è sempre un orfanotrofio di mezzo in queste storie!)

Mentre il mio amico, completamente soddisfatto, si stava preparando a ricevere un regalo ... incomparabile (ricevette la spiegazione convinto che fosse un dono e che nulla avrebbe potuto compensare adeguatamente le benedizioni che questo dono avrebbe portato nella sua vita) il mascalzone decise distrattamente quale tipo di tecnica avrebbe spiegato durante l'iniziazione, illustrandola con una solennità abbagliante. Il mio amico ricevette il tutto e trascorse due giorni in uno stato di puro fervore.

Più tardi, imprigionato nella sua chimera, vide il riaccendersi della sua passione e la commedia si ripeté. Egli seppe di altre incomparabili "rivelazioni". Questa illusione è, in effetti, invincibile. Dopo aver ricevuto la sua "droga", continuò il suo cammino inesorabile verso l'abisso. Chi può dire se, un giorno, si renderà conto che le tecniche per cui aveva pagato una fortuna erano state prese da alcuni libri e alterate, così da non poter intuire la loro origine.

[6] *Sesta illusione: fede nel Baraka*

La convinzione che il potere (*Baraka*) dei grandi Maestri del passato sia ancora presente nei loro discendenti, come una catena non-stop è abbastanza comune. Conobbi un *kriyaban* convinto che il progresso spirituale non potesse accadere se non attraverso la ricezione di questo "potere". Mi disse che nella sua vita aveva cercato di ricevere molteplici iniziazioni al *Kriya* da coloro che affermavano di avere un lignaggio valido, sebbene gli insegnamenti ricevuti non aggiungessero nulla a ciò che

già lui conosceva. Era incantato dall'idea di "trasmissione del potere". Quel potere aveva già in sé stesso la capacità di redimere.

Non dava molta importanza alla pratica delle tecniche del *Kriya* – disse che servivano solo per purificarsi prima di ricevere la vera "iniziazione" che per lui significava "potere". Era convinto che il "lignaggio" fosse il fattore più importante di cui curarsi mentre ci si avvicinava ad un insegnante spirituale

Parlò molto dell'importanza di seguire le regole morali [*Yama* e *Niyama* di Patanjali.] Le fasi di *Pranayama* e *Pratyahara* che erano il mio alfa ed omega, erano per lui nulla senza *Yama* e *Niyama*. Si comportò con me in modo molto cordiale ma quando mi parlava del posto assoluto che lui dava alle regole morali elencate da Patanjali riusciva a farmi sentire un verme. Criticò la mia ossessione di perfezionare la pratica del *Kriya*. Spiegò che lo stesso desiderio di padroneggiare una tecnica di meditazione significava coltivare un desiderio e questo era contro i principi del Buddismo. Col tempo mi resi conto che questo modo di seguire le regole morali era una farsa, senza alcun livello di profondità e comprensione della natura umana.

[7] *Settima illusione: credere di essere già illuminati*

Coloro che sono interessati a praticare il sentiero del *Kriya Yoga* sanno che li attende una seria disciplina quotidiana.

Soffermiamo la nostra attenzione sulle persone che si sono "*Illuminate*" spontaneamente (ovvero auto-realizzate, liberate dall'ignoranza, avendo ricevuto l'illuminazione dal proprio sé interiore.) Pensiamo ad esempio al saggio *Ramana Maharshi*. Ognuno è libero di provare a seguire quello che *Ramana Maharshi* consigliava di fare ovvero continuare a porsi la domanda: "Chi sono io?" La lettura di libri che riguardano la sua storia ci può indubbiamente ispirare. Il fatto è che non possiamo imitare tale saggio facendo finta di essere "*Illuminati*."

Ho capito che la mia strada è seguire una disciplina che richiede uno sforzo psico fisico e non semplicemente un esercizio di acrobazia mentale. Ecco perché pratico la disciplina della respirazione che è chiamata *Pranayama*.

Rimango perplesso nei confronti di coloro che hanno deciso di percorrere il sentiero *Jnani* facendo un puro lavoro mentale convincendosi di essere come *Ramana Maharshi*: la mente è molto brava a nutrire questa illusione.

Incontrai una persona che un tempo praticava il *Kriya*, e poi, con un meccanismo simile all'autoipnosi, si era convinta di essere già libera da *Maya* e che quindi ogni altra disciplina non fosse più necessaria.

È brutto da dire ma mi venne spontanea l'immagine di una persona che si gode una bella giornata distesa su un materasso gonfiabile che galleggia sopra un lago di letame. Il miasma della sostanza fetida che sostiene il materasso emana un odore rivoltante. Ma la persona guarda il cielo e sogna di essere nel cielo, immersa in una pura dimensione di luce. È sufficiente che si tappi il naso per ignorare la puzza che lo circonda.

Quando queste persone pensano: "Sono libero da *Maya*" non stanno dicendo una bugia. In realtà noi siamo potenzialmente Divini! Ma è anche vero che quando lo affermano apertamente, in quel preciso momento dovrebbero sentire che "potenzialmente" è una cosa mentre la "realtà" è tutta un'altra cosa.

Nella loro visione filosofica, noi *kriyaban* ci troviamo in uno stato di illusione. In nostro destino è lavorare e lottare per tutta la vita senza realizzare niente.

Un giorno mi son sentito incline a discutere con una di queste persone e portare avanti la discussione fino allo sfinimento. Vedevo come la sua mente era capace di distruggere, impoverire tutto ciò che avevo sempre amato nella vita. Cercavo soltanto di sintonizzarmi con i suoi ragionamenti ma il suo modo di pensare riuscì soltanto a portarmi in uno stato di alienazione. Quando questa persona cercò di dimostrarmi lo stato del *Samadhi*, guardando i suoi occhi spalancati che fissavano il vuoto compresi che ero di fronte ad una persona che soffriva di problemi mentali.

[8] *Ottava illusione: considerarsi radicalmente inferiori ad altre persone*

Alcune persone non hanno alcuna fiducia in se stesse e si considerano, dal punto di vista spirituale, radicalmente inferiori rispetto ad altre persone che ritengono essere ormai libere da ogni illusione, spiritualmente "illuminate."

Questo avvenne nella vita di caro amico *kriyaban* più anziano di me, degno del massimo rispetto, che aveva intrapreso il sentiero del *Kriya* molti anni prima. Ci frequentammo nella parte finale della sua vita. Viveva solo e a me si stringeva il cuore quando non riuscivo a fargli visita per mesi. Lo incontravo per brevi pomeriggi in cui camminavamo parlando tranquillamente. Scrivo questa righe con un dolore nel cuore in quanto non ho mai incontrato una persona gentile ed altruista come lui.

Fui testimone di un processo inesorabile che lo condusse a credere che la sua meta spirituale fosse per lui vivere, in una futura incarnazione, accanto ad un "essere divino" che per lui era l'esempio vivente della perfezione. Mi raccontò che quando era giovane aveva incontrato per una volta soltanto la donna che era a capo dell'organizzazione *Kriya* fondata da PY. Ebbene, mi disse che il successo nel *Kriya* significava per lui ricevere un benigno sguardo d'amore e di approvazione da parte di tale persona! Ho cercato di

convincerlo che deificare qualsivoglia figura ispiratrice avrebbe potuto costituire la fine della sua avventura spirituale.

Era scoraggiato perché aveva visto Dio in quella persona, ma non aveva il coraggio di vedere Dio entro se stesso. Il problema consisteva nel fatto che questo modo di pensare aveva finito col corrompere l'innocenza della sua disposizione spirituale.

Esprese quello che, anni prima, non avrebbe nemmeno osato pensare: la presunta evoluzione dell'individuo, conseguita attraverso il *Kriya*, era innegabile, ma così lenta, da essere praticamente insignificante. La tecnica *Kriya* era, per lui, come un rito religioso che andava svolto scrupolosamente, ma solo per dimostrare la propria lealtà a questo sentiero spirituale.

Aveva fatalmente accettato l'idea che su questo pianeta ci fossero persone speciali, Auto-realizzate, per sempre libere da *Maya*, mentre, dall'altro lato, ci fossero delle persone irrimediabilmente comuni che avrebbero dovuto attendere chissà quante incarnazioni per avere un barlume di illuminazione. Sfortunatamente, tale visione sosteneva la trama sulla quale aveva continuato a intrecciare il suo pensiero.

Un giorno sfogò tutta la sua malinconia. Considerando quanto superficialmente – così diceva – aveva praticato le tecniche di meditazione, non aveva dubbi che, in questa vita, avrebbe certamente mancato l'"obiettivo". Già sognava future incarnazioni in cui avrebbe praticato entro un *ashram* vicino ad un Maestro Auto-realizzato. A questo destino ideale aveva già votato il suo cuore.

Sentii un'ondata gigantesca di inesplicabile nostalgia, che era pronta a travolgermi, ma che rimase trattenuta, come sospesa, tutto intorno a noi. Oggi che lui non c'è più, mi chiedo se l'intuizione del valore trasformante del *Kriya*, intuizione che illuminò e sostenne i primi anni del suo sentiero, fosse gradualmente cancellata dalla sua mente a causa della tendenza umana di sottolineare (e sostenere con una valanga di aneddoti) la grandezza di certe persone che erano "impudentemente" sante, perfette, maestose. Il mio amico aveva fatto il tragico errore di credere che l'eterna Sorgente spirituale nel centro del suo essere sarebbe appassita se fosse condannato a vivere lontano da un essere divino, simile a quello verso cui aveva diretto le ardenti aspettative del suo cuore.

CONSIGLI PRATICI

Premessa su ipotetici pericoli della meditazione

Navigando in rete spesso si trovano degli avvisi che mettono in guardia contro qualsiasi forma di meditazione. Vengono riferiti casi di scollegamento con la realtà con estremo rafforzamento delle emozioni, in particolare agitazione e angoscia, disorientamento a lungo termine dove uno è reso incapace di concentrarsi abbastanza a lungo per essere capace di svolgere un qualsiasi lavoro.

Per quanto riguarda poi l'ipotetico "risveglio prematuro di *Kundalini*", i problemi che potrebbe causare, non avrebbero limiti.

Leggiamo che: "... un aspirante può sviluppare poteri occulti. Questi poteri possono essere usati per scopi costruttivi o distruttivi, ma molto spesso sono adoperati male. Per esempio l'abilità di leggere la mente di un'altra persona può creare problemi ed è probabile che coloro su cui tale potere è usato ... si risentiranno." Questo fa proprio ridere! Quando troviamo tali sciocchezze ci chiediamo chi mai ha scritto tali assurdità.

Purtroppo in Internet c'è la tendenza a copiare brani e riportarli su altri siti senza nemmeno cambiare una virgola. Se uno si inventa che uno *yogi* è morto di autocombustione durante la pratica del *Pranayama*, potrà verificare che questa notizia apparirà dopo un paio di mesi su diversi siti.

Leggiamo che gli *Yogi*, presto o tardi, si troveranno coinvolti nella stregoneria e nella magia nera poiché evocano, benché inconsapevoli, delle entità negative. Un autore spiegava che: "Quando ripetete il *Mantra Om, Om...* voi state invocando uno spirito demoniaco che viene a prendere possesso della vostra mente." Aggiungeva la sua testimonianza: "Durante una seduta di meditazione cominciai a levitare. Da quel secondo non mi riuscì di dormire più come un essere umana; persi il sonno! Ogni qualvolta chiudevo gli occhi, vedevo le fiamme dell'Inferno, non osavo chiudere gli occhi, non ci riuscivo! Divenni un caso psichiatrico, e fui ricoverato in ospedale per 26 volte." Mi dispiace per questo poveretto che evidentemente aveva seri problemi di salute mentale!

La mia esperienza nell'ascoltare simili lamentele, non fu priva di conflitti. Attraversai dei momenti molto amari quando incontrai persone che mi dissero che il *Kriya* era responsabile di tutti i loro problemi psicologici (forse intendevano psichiatrici) nonché di alcuni disturbi fisici.

Avrei dovuto credere che semplicemente respirando focalizzando la mente

sulla spina dorsale e su particolare centri nella spina dorsale, essi avessero sviluppato diversi disturbi mentali e fisici. Da una benedizione come sembrava all'inizio, il *Kriya* nel loro specifico caso, si rivelò una seria disgrazia! Quelle stesse tecniche che io avevo sperimentato più volte, con tanto amore, ricavandone la più pura delle delizie erano state per loro una sciagura.

La mia reazione fu questa: "Ma come, con che spirito, con che aspettative, queste persone hanno affrontato il *Kriya Yoga*? Mi dicono che esso porta alla follia ... ebbene se i germi della pazzia sono dentro di me, questi sbocceranno sia nel caso io pratici il *Kriya* che in caso contrario. Ripensando ai momenti gloriosi provati, percorrerò tale sentiero senza un minimo di paura, dovessi pure bruciarmi in esso."

Che cosa poi dovrei dire a quelle persone che non parlano delle varie droghe di cui hanno fatto uso per anni! Un amico mi disse che dopo aver praticato alcune semplici tecniche di meditazione (qualcosa di molto blando come consapevolezza del respiro o concentrazione sui *Chakra*) perse l'equilibrio mentale e conobbe intensi attacchi di angoscia e terrore. Fece un grande chiasso con le sue lamentele per esempio scrivendo su un forum dedicato alla pratica dello *Yoga*.

Nei riguardi di questo amico nutro un forte sospetto. Per quale motivo andava in India ogni anno, per una lunga serie di anni, senza mai dimostrare alcun interesse per lo *Yoga* o per la spiritualità indiana? Pensai che forse ci andava per procurarsi diversi tipi di droga a basso prezzo. Venni a sapere che per anni lui fece uso non solo di oppiacei ma anche di acidi, di ogni sorta di amfetamine e (emulo di Carlo Castaneda) non si era negato l'uso di piante psicotrope. Era evidente che lamentandosi davanti a me, cercava di esorcizzare il tremendo sospetto di aver danneggiato seriamente il proprio cervello e di trovarsi in una condizione di permanente, fatale disturbo psichico. Egli rimosse l'ipotesi che le sue sciagurate scelte del passato potessero essere poste in rapporto causale con la sua presente situazione mentale.

Spesso penso a quanto scioccante sarebbe avere uno specchio magico in cui si potesse vedere una sintesi delle proprie azioni passate e realizzare quanto sconsiderati e crudeli noi siamo stati verso il nostro corpo! Capisco che in certi casi un preesistente disturbo mentale possa spingere una persona a cercare le droghe come un rimedio. Bene, in tali casi non credo che l'uso di tecniche di *Yoga* possa aggravare la condizione dello stato di alienazione.

COSA FARE PER FRONTEGGIARE STATI NEGATIVI DURANTE LA PRATICA KRIYA

Affrontiamo un fatto autentico che ha molto da insegnarci. Consideriamo l'esperienza di *Gopi Krishna*. Il suo libro fondamentale è: *Kundalini: l'energia evolutive nell'uomo* – esso è anche pubblicato con il titolo *Vivere con Kundalini*.

Questo libro contiene un resoconto autobiografico chiaro e conciso del fenomeno del risveglio di *Kundalini*. *Gopi Krishna* sperimentò tale risveglio nel 1937, sebbene non avesse un insegnante spirituale e non fosse iniziato in alcun lignaggio spirituale. La sua eccellente testimonianza fu scritta nel 1967. La esistenza di *Gopi Krishna* fu benedetta da stati di beatitudine ma anche tormentata da disagio fisico e mentale.

Apro una piccola parentesi: io credo che il risveglio di *Kundalini* sia un fenomeno assolutamente naturale che si verifica, talvolta, quando una persona si risveglia alla dimensione spirituale.

Alcune persone furono così esaltate 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." Lei diede l'impressione di non aver compreso l'insegnamento contenuto in tale esperienza. Nella sua descrizione, il risveglio di *Kundalini* era avvenuto nel suo corpo come un privilegio ottenuto dall'intervento divino. Ribadisco il fatto che esso non è un privilegio ma un evento naturale.

Ma ora riprendiamo a parlare dell'esperienza di *Gopi Krishna*. La sua pratica principale era stata quella di visualizzare "un immaginario Loto in piena fioritura, che irradiava luce" situato in cima alla sua testa. Un giorno, mentre sedeva meditando – precisamente come aveva fatto per tre ore prima dell'alba, ogni giorno per diciassette anni – divenne consapevole di una sensazione potente, piacevole alla base della spina dorsale. Continuò a meditare; la sensazione cominciò a spargersi ed estendersi verso l'alto. Continuò ad espandersi finché sentì, quasi senza preavviso, un rombo come quello di una cascata e sentì un ruscello di luce liquida entrare nel suo cervello.

Improvvisamente, con fragore simile a quello di una cascata, sentii un flusso di luce liquida entrare nel cervello attraverso il midollo spinale. Del tutto impreparato per un tale sviluppo, fui completamente preso di sorpresa; ma riconquistando istantaneamente l'autocontrollo, restai seduto nella stessa posizione, mantenendo la mente sul punto di concentrazione. L'illuminazione crebbe sempre più brillante, il fragore divenne sempre più rumoroso. Provai la sensazione di oscillare e poi mi sentii scivolare fuori dal corpo, interamente avvolto in un alone di luce." (Gopi Krishna *Kundalini, l'Energia Evolutiva dell'uomo*).

Questa esperienza cambiò radicalmente lo schema della sua vita. Egli sperimentò un continuo "bagliore luminoso" attorno alla sua testa e cominciò ad avere una varietà di problemi psicologici e fisiologici. A volte pensò di star impazzendo. Adottò una dieta molto severa e, per anni, rifiutò di fare altri esercizi di concentrazione.

L'acuto desiderio di sedermi a meditare, che era sempre stato presente nei giorni precedenti, svanì improvvisamente e fu sostituito da una sensazione di orrore per il soprannaturale. Volevo fuggirne il solo pensiero. Nello stesso tempo provai tutto d'un tratto disgusto per il lavoro e la conversazione, con l'inevitabile risultato, una volta restato senza niente che mi tenesse occupato, che il tempo cominciò a pesarmi e tale problema si aggiunse alla condizione già turbata della mente. [...] Ogni mattina si annunciava un nuovo terrore, una nuova complicazione del sistema già disordinato, un più profondo attacco di malinconia o una maggiore irritabilità della mente che dovevo reprimere, affinché non mi sopraffacesse, tenendomi sveglio, di solito tutta una notte insonne; e dopo aver sopportato pazientemente i tormenti del giorno, mi dovevo preparare per quelli ancora peggiori della notte.

Ma veniamo a leggere come lui emerse da questa esperienza negativa e conoscere uno stato meraviglioso di risveglio spirituale che lo benedisse per il resto della sua vita. Lui aveva letto nei testi esoterici che c'era un numero di semplici pratiche che potevano servire a riportare di nuovo in equilibrio l'energia nel suo corpo. Il suo principale rimedio ricorda molto la pratica del *Kriya Pranayama*.

...una spaventosa idea mi colpì. Forse avevo destato *Kundalini* attraverso *Pingala* ovvero il nervo solare che regola il flusso di calore nel corpo ed è situato sul lato destro di *Sushumna*? Se così era, allora ero condannato, pensai disperatamente, e, come se per consiglio divino, mi attraversò la mente l'idea di fare un ultimo disperato tentativo di portare in attività *Ida* (il nervo lunare sul lato sinistro) neutralizzando così la spaventosa azione bruciante del fuoco interno che mi divorava. Con la mente che turbinava

ed i sensi tramortiti dal dolore, ma con tutta la forza di volontà rimasta ancora in mio possesso, cercai di portare un'immaginaria corrente fredda verso l'alto attraverso il centro del midollo spinale. In quello straordinariamente esteso, tormentoso ed esaurito stato di coscienza, avvertii distintamente la sede del nervo e mi sforzai mentalmente di deviare il suo flusso nel canale centrale. Poi, come se avesse atteso il momento predestinato, avvenne un miracolo. Vi fu un suono simile ad un nervo che si spezza e istantaneamente un lampo argenteo attraversò zigzagando il midollo spinale, esattamente come il sinuoso movimento di un riversante e fulgente serpente bianco in rapido volo, che rovescia piogge di splendente energia vitale nel mio cervello riempiendo la testa di un'estatica lucentezza al posto della fiamma che mi aveva tormentato per le ultime tre ore. Del tutto preso di sorpresa da questa improvvisa trasformazione dell'infiammata corrente che sfrecciava attraverso l'intera rete dei miei nervi solo un momento prima, e pazzo di gioia per la cessazione del dolore, restai assolutamente quieto ed immobile per qualche tempo, assaporando la felicità del sollievo con la mente inondata di emozione, incapace di credere che ero veramente libero da quell'orrore. Torturato ed esaurito, quasi fino al collasso, dall'agonia che avevo sofferto durante il tremendo intervallo, mi addormentai immediatamente, bagnato nella luce e per la prima volta dopo settimane di angoscia provai il dolce abbraccio di un sonno riposante."

Molto interessante quindi è la modalità descritta attraverso la quale *Gopi Krishna* mise in moto un processo di guarigione. Convinto di aver fatto sorgere *Kundalini* attraverso *Pingala*, egli tentò, e ci riuscì, di mettere in moto *Ida*, neutralizzando così il fuoco interiore che lo stava divorando. Prese una decisione precisa continuando a ripeterla con feroce determinazione: creò mentalmente una corrente fredda che saliva entro il canale centrale della spina dorsale. Questo bastò a salvarlo!

Da quel momento in avanti, *Gopi Krishna* credette che questa pratica avesse messo in moto un processo di guarigione. Scrisse sull'esperienza mistica e sulla evoluzione della coscienza da un punto di vista scientifico. Teorizzò che ci fosse un meccanismo biologico nel corpo umano, *Kundalini*, responsabile della creatività, del genio, dell'esperienza mistica. Comprese che *Kundalini* è la vera causa dell'evoluzione. Naturalmente solo un metodo equilibrato poteva porre in moto un sano risveglio di *Kundalini*.

In conclusione, quello che possiamo apprendere dall'esperienza di *Gopi Krishna* è che una routine che è basata totalmente su una forte concentrazione nel *Sahasrara* non è appropriata per la maggior parte delle persone. Costruire un forte magnete nel *Sahasrara* ti porta a sperimentare momenti di panico o momenti in cui ti senti scollegato con la realtà. Se sei un principiante scordati le tecniche in cui ti concentri per un lungo tempo

sulla fontanella o sopra di essa. Siamo tutti molto grati al sito AYP dove vengono spiegate chiaramente le ragioni di quello che stiamo dicendo.

Un'altra interessante testimonianza sul risveglio di *Kundalini* è quella di B. S. Goel (1935-1998) descritta nel suo: *Psicanalisi e Meditazione*. Egli fu una persona veramente senza uguali. La sua esperienza di risveglio di *Kundalini* all'età di 28 anni fu piuttosto drammatica. *Kundalini* si risvegliò da sola. I suoi amici pensarono che stesse "uscendo di senno" durante questo lungo processo. Percorse ogni angolo dell'India per cercare qualcuno che sapesse spiegare quello che gli stava accadendo. Molte persone non sapevano far altro che citargli e commentargli varie teorie. In pratica non sapevano nulla. L'unicità di questa persona sta nella sua esperienza di psicoanalisi classica unita alla meditazione di cui era acceso sostenitore.

Quando aveva 35 anni, il suo *Guru* gli apparve in sogno, e gli disse che la Psicanalisi ed il Marxismo, cui lui aveva creduto, erano false strade che non avevano il potere di condurlo verso la felicità. Gli disse anche che l'unico percorso verso la pace e la gioia interiori doveva passare attraverso la ricerca del Divino. Nel 1982, aprì un Ashram nell'Himalaya per aiutare e guidare altri aspiranti che avevano avuto delle esperienze di *Kundalini*.

Quello che a noi interessa è che *Goel* parla dettagliatamente di diversi gradi di sofferenza che lui superò mentre il suo ego veniva distrutto e ricostruito. Egli è l'unico, a parte il defunto *Swami Satyananda Saraswati*, a studiare il ruolo di *Bindu* (centro spirituale situato nella parte posteriore della testa dove l'attaccatura dei capelli forma una specie di vortice.) Spiegò che "quando la coscienza marcia verso *Bindu* (che lui chiama *Brahma-randhra*), le formazioni dell'ego saranno esposte di fronte alla coscienza in libere-associazioni, in scritti improvvisati, in sogni e soprattutto, nella stessa meditazione.

Nell'ultima parte del libro, discutendo i "segnali che indicano l'avvicinarsi della meta finale", fra un insieme di segni, ebbe il coraggio di citarne uno in particolare che non è trattato solitamente nei libri – a parte quei libri che vogliono ironizzare su tutta la faccenda dei "Guru". Egli riferisce "il grande desiderio di essere forato e penetrato." Per quanto concerne "forato", lo esemplifica come il desiderio di mettere un'unghia nel punto a metà fra le due sopracciglia. Per quanto concerne "penetrato" chiarisce che il desiderio di penetrazione al *Bindu* può, a causa dell'ignoranza che proviene dall'ego, divenire il "desiderio di penetrazione anale passiva." Chiarisce che un comune atto sessuale non può soddisfare la persona che realmente ha bisogno di essere penetrata nel *Bindu* per trovare la beatitudine spirituale finale. Egli aggiunge che: "finché non raggiunge quello stadio, lo *yogi* può spesso indulgere in una omosessualità

compulsiva." "È probabile che molti santi di tutte le epoche sarebbero rimasti grandi omosessuali se si fossero fermati nel loro periodo che precede la santità."

Cerchiamo ora di concepire un comportamento saggio da adottarsi prontamente quando, dopo la pratica *Kriya*, incontriamo degli stati d'animo sgradevoli o negativi o inquietanti.

Anzitutto ricordiamo che uno studente che vuole avere successo nel *Kriya* come auto-didatta deve essere consapevole dei principi che stanno alla base della psiche umana. Per esempio è importante che conosca il principio della inconscia resistenza ai metodi che producono un forte processo di pulizia interiore come quelli previsti nel *Kriya Yoga*. Egli dovrebbe comprendere i motivi degli stati d'animo alternanti che appaiono quando si praticano intensamente le tecniche *Kriya*. Non dovrebbe allarmarsi incontrando fenomeni che vanno e vengono ma dovrebbe costruirsi un solido stato di calma e di silenzio mentale. I *kriyaban* che meglio superano ogni problema sono quelli che hanno studiato la psicologia del profondo.

Il *Kriya* è un sentiero spirituale, null'altro, ma le sue procedure possono toccare la sfera inconscia. Anche se uno pratica nel migliore dei modi, può sperimentare stati d'animo negativi come depressione, paura immotivata, ansia... Pur essendo vicino ad una gloriosa esperienza, un *kriyaban* può sentirsi travolto da uno sconosciuto potere ed avere un attacco di panico. Qual è allora il miglior comportamento per ritrovare la perduta tranquillità?

[1] *Nadi Sodhana eventualmente seguito da Sitali*

Sicuramente conosci la tecnica del *Nadi Sodhana*. Praticala ogni giorno, anche diverse volte al giorno.

Gli effetti equilibranti del *Nadi Sodhana Pranayama* riguardano le correnti di *Ida* e *Pingala* e sono quasi immediati da percepire. Si spiega che la corrente *Ida* (di natura femminile, legata all'introversione e allo stato di riposo) fluisce verticalmente lungo il lato sinistro della colonna spinale, mentre la corrente *Pingala* (di natura maschile legata alla estroversione e alla attività fisica) fluisce parallelamente a *Ida* sul lato destro. *Sushumna* fluisce nel mezzo e rappresenta lo stato ideale da essere ottenuto prima di entrare nello stato di "*meditazione*." Un disequilibrio tra *Ida* e *Pingala* è responsabile della mancanza di armonia tra introversione ed estroversione. Quando *Ida* eccede nel funzionamento abbiamo un eccesso di introversione, quando *Pingala* predomina abbiamo un eccesso di estroversione.

Ci sono momenti in cui ci sentiamo più esteriorizzati; altri in cui

siamo più interiorizzati. In una persona sana, quest'alternanza è caratterizzata dall'equilibrio tra una vita di positivi rapporti con l'esterno e un sereno contatto con la propria vita interiore. La persona troppo introversa tende a perdere il contatto con la realtà esterna. La conseguenza è che le vicissitudini della vita sembrano coalizzarglisi contro e ciò mina il senso di controllo, di padronanza dei fatti della vita. La persona troppo estroversa tradisce fragilità nel fare i conti con ciò che sale dal regno subcosciente e può trovarsi a dover affrontare degli inaspettati momenti di angoscia. L'esercizio che ora illustriamo favorisce un equilibrio tra la tendenza alla introversione e la tendenza alla estroversione.

Per i problemi che stiamo trattando, al *Nadi Sodhana* aggiungi il *Sitali Pranayama*. (Ricordo che il creare una sensazione di fresco che sale attraverso la spina dorsale fu esattamente quello che *Gopi Krishna* fece per uscire dalla sua terribile situazione.)

Per praticare *Sitali*, siediti con la spina dorsale eretta e concentra tutta la forza mentale nel punto tra le sopracciglia. Usa tutta l'immaginazione per sollevare una fresca corrente entro la spina dorsale. Inspira attraverso la bocca tenendo la lingua in un modo particolare. Solleva i bordi della lingua in modo di formare una "U" e falla sporgere in fuori oltre le labbra. Inspira profondamente attraverso la lingua e la bocca. Senti una fresca sensazione nella bocca, trasferiscila alla spina dorsale. Espira attraverso il naso dirigendo idealmente il respiro in tutte le parti del corpo. Ripeti almeno 12 volte

[2] *Pratica intensa del Mula Bandha per 108 ripetizioni*

Dimentica del tutto il respiro, cerca di entrare in sintonia con la calma nel punto tra le sopracciglia. Pratica quietamente ma intensamente 108 *Mula Bandha*. Contra i muscoli alla base della spina dorsale, mantieni la contrazione per un paio di secondi e rilassa. Ripeti... Non avere fretta: ogni contrazione e rilassamento dovrebbero durare almeno quattro secondi. Puoi, se ti va bene, fare diverse sedute brevi fino a completare le 108 ripetizioni. L'effetto benefico di questa pratica è quasi immediato.

Nota

Nello *Yoga* classico i tre *Bandha* fondamentali sono:

Mula Bandha: contra i muscoli alla base della spina dorsale

Uddiyana Bandha: attira internamente i muscoli addominali contraendoli

Jalandhara Bandha: abbassa il mento sul petto

Nella parte iniziale del percorso *Kriya*, lo *yogi* ha solo una comprensione approssimata dei *Bandha*, in seguito addiverrà ad una loro completa padronanza e potrà utilizzarli, con leggeri adattamenti, in moltissime tecniche *Kriya*. Qui noi abbiamo introdotto il *Maha Bandha* in quanto esso crea un senso di corrente

energetica, un brivido interno quasi estatico che si muove in alto nella spina dorsale. Uno stato d'animo positivo è così favorito.

[3] *Completamento del Mula Bandha con il Japa rotante nel Kutastha*
Sappiamo quanto sia importante la pratica del *Japa*. Esso calma la mente. Inspira e poi crea una particolare pausa dopo l'inspirazione. Durante questa pausa canta mentalmente il *Mantra* che preferisci. Percepisci che questo *Mantra* è qualcosa che ruota nella sfera del *Kutastha*.

Cosa significa "qualcosa che ruota?" Tu hai sicuramente visto quegli acrobati che corrono con la motocicletta entro una sfera di metallo – che ha alcuni metri di diametro. Essi si muovono lungo la parte interiore della sfera percorrendo tutte le direzioni. Bene, fai finta che il tuo *Kutastha* sia una sfera entro cui fai ruotare il tuo *Mantra*. (Naturalmente con più lentezza.) Fai questo finché senti una sensazione di forte presenza nel centro tra le sopracciglia. Ottima scelta è ripetere alcuni di questi respiri.

Attenzione: evita una lunga concentrazione nel Sahasrara

Abbiamo ricordato che una routine che si basi totalmente su una forte concentrazione nel *Sahasrara* non è appropriata per la maggior parte delle persone che stanno muovendo i primi passi sul sentiero spirituale.

Per questo motivo abbiamo spiegato che si può utilizzare questa forma di concentrazione solo dopo aver praticato 48 respiri *Kriya*. Questa pratica stimola il risveglio di *Kundalini*. Questo implica agire sul nostro Inconscio portando nella sfera della nostra coscienza dei contenuti che non siamo in grado di assimilare. La persona che sperimenta tutto questo, specie se è ben lontano dalla maturità emotiva, potrebbe sperimentare tutta una gamma di stati d'animo negativi.

Fatta eccezione per *Kutastha*, *Anahata* e *Manipura*, stai molto attento con le tecniche che agiscano su un solo *Chakra*. Se vuoi sbloccare un nodo energetico, o psichico ricordati che un nodo (*Granti*) non è come noi lo rappresentiamo, ovvero come il nodo di una corda. Esso possiede una interdipendenza con tutti gli altri nodi, essi sono sottilmente intrecciati, uno entro l'altro. Se ti concentri per lungo tempo su un solo nodo, rischi di perdere la pace mentale. Non comportarti come un chirurgo che si propone di rimuovere un calcolo biliare conficcato in un organo, senza prendersi tutte le precauzioni necessarie per evitare di distruggere l'organo ed uccidere il paziente.

Se il risultato della tua pratica si riduce ad uno stato grigiastro della tua mente, se hai l'impressione che la tua anima sia come "graffiata", questo è un segno che hai bisogno di aggiungere i rimedi che abbiamo prima descritto. Se fai questo e vivi una vita normale, la tua pratica dello *Yoga* non ti creerà mai problemi.

CAPITOLO 11

IL VALORE DEL JAPA

Spero che il lettore abbia riflettuto sulle considerazioni contenute nella prima parte del capitolo 10. In tale sede abbiamo riflettuto sulla impossibilità del pensiero di produrre un contatto con la dimensione spirituale.

Tra i modi sani e corretti per avvicinarci alla realtà spirituale ne abbiamo citati due che sono il *Pranayama* e il *Japa*. Nella seconda parte del libro abbiamo discusso la disciplina del *Kriya Pranayama* (capitoli 6 e 7.) Per quanto riguarda il *Pranayama* è sempre bene ribadire che il suo scopo è quello di utilizzare il respiro per calmare il respiro e quindi la mente. Quindi è assolutamente necessario che il *Pranayama* sia seguito dal *Pranayama mentale* dove il respiro viene lasciato libero in modo che possa calmarsi. Questo *Pranayama mentale* non è dunque una pratica facoltativa ma necessaria.

Ebbene ora è giunto il momento di parlare del *Japa* e capire come questa pratica è estremamente utile per ottenere uno stato di straordinaria calma del respiro tanto di poter arrivare allo stato di assenza di respiro.

Il *Japa* (*Preghiera Devozionale, Orazione interiore*) specialmente se diventa continuo ed è sostenuto dalla pratica della "*Presenza del Divino*" è una meravigliosa disciplina spirituale, un sentiero completo in se stesso. Questa forma di *Preghiera* non è una supplica a Dio con lo scopo di ottenere qualcosa necessario all'esistenza materiale. I mistici utilizzano la *Preghiera* per affermare la loro intenzione di adorare e di arrendersi completamente al Divino.

Nel capitolo 3 descrivo come l'idea di praticare il *Japa* entrò nella mia vita. In breve, un giorno trovai un libro sulla vita e le esperienze di Swami Ramdas (1884-1963), il santo indiano che si mosse in lungo e in largo per tutta l'India ripetendo incessantemente il *Mantra* "*Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram.*" Mentre ero ancora colpito dalla bellezza di questo libro ricevetti in regalo un rosario cattolico. Durante una passeggiata in campagna decisi di utilizzarlo per ripetere questo *Mantra*.

Lo praticai sottovoce per circa 108 ripetizioni. Durante la mia pratica cercai di sentire la vibrazione del *Mantra* nella mia testa e in tutte le parti del torace. In questa ripetizione posi tutta l'aspirazione del mio cuore. Completai la mia passeggiata lasciando che gli effetti di questa pratica rimanessero nella mia mente.

Ebbene, dopo alcune ore, quella sera durante la mia seduta di *Kriya*,

ebbi un'esperienza che cambiò la mia vita. Durante il *Pranayama mentale* mentre la mia consapevolezza si soffermava su ciascun *Chakra* percepì che un nuovo stato di coscienza si stava manifestando. Il mio respiro raggiunse l'immobilità, la mia mente si calmò completamente. Ad un certo punto mi accorsi che ero completamente senza respiro. Questa condizione durò vari minuti, senza provare alcun senso di disagio, o eccitazione di sorpresa. Percepì un grande senso di libertà.

Il giorno successivo la medesima esperienza avvenne di nuovo. Ero sorpreso che una delle più semplici tecniche del mondo, come il *Japa*, avesse prodotto tale incredibile risultato! Dove le mie migliori intenzioni erano fallite, il *Japa* aveva prodotto il miracolo! In quei giorni verificai un legame molto preciso tra la pratica del *Japa* e il raggiungimento dello stato senza respiro.

La mia prima riflessione fu che l'effetto del *Japa* fosse quello di annullare il "rumore di fondo" della mente. Mi resi conto infatti che gli effetti di questo "rumore" rovinano costantemente la nostra meditazione. Ci sono alcuni pensieri che si possono visualizzare, identificare e bloccare durante la pratica meditativa, ma un rumore di fondo diffuso e persistente vanifica ogni sforzo di gioire del principale frutto della meditazione: lo stato di assenza di respiro.

Non essendo eremiti, quando ci rifugiamo nella nostra stanza per praticare il *Kriya*, non possiamo raggiungere le condizioni ideali di rilassamento in venti, trenta 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 non sta nei trucchi di qualche tecnica, ma nel *Japa*. Quando pratichiamo il *Japa* durante il giorno, allora, nell'ultima parte della routine *Kriya*, scopriamo che il rumore di fondo della mente ha lasciato il posto alla immobilità e trasparenza assolute: l'esperienza è inaspettata. Questo strumento è unico e può realmente produrre "miracoli"!

Una mente assorbita nella aspirazione verso il Divino tramite la pratica quotidiana del *Japa* diventa capace di compiere il più grande dei miracoli: interrompere l'inutile "dialogo interno" della mente, la fonte continua di dispendio energetico, il principale ostacolo al raggiungimento dello stato di meditazione.

Quando lo stato di *Silenzió Mentale* è raggiunto, la realtà spirituale si manifesta naturalmente, senza ulteriore sforzo. Se non riusciamo ad ottenere questo completo "silenzio" rischiamo di trascinare avanti la nostra esistenza pensando con ammirazione alle vite dei santi, rassegnati alla falsa idea che l'esperienza mistica sia a noi fatalmente preclusa.

Una volta creato lo stato di *Silenzió Mentale*, il principale effetto del *Kriya* avverrà nella nostra vita. Attraversando tutti gli strati che proteggono

l'Ego (pensieri, emozioni, sensazioni...) l'esperienza dello stato di assenza di respiro si manifesterà. È molto saggio quindi accettare l'aiuto del *Japa*.

Spero di essere stato chiaro, spero che tu abbia preso sul serio quello che ho affermato. Mi auguro con tutto il cuore che quello che ha funzionato per me e per alcuni miei amici possa funzionare anche per te.

La prima parte di questo capitolo ti insegnerà come praticare il *Japa*, la seconda parte descrive una pratica di meditazione, sempre legata al *Japa*, che si chiama "*Preghiera del cuore*."

Come trovare il tuo Manta

Molti libri che introducono la pratica del *Japa* insistono solo su un mucchio di banalità. Spesso 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 oltrepassata [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 si utilizza una particolare formula canonizzata di adorazione, so che questa è un'altra falsità. Sì, c'è una "Grazia" ma questa dipende dal fervore che ci metti nella tua pratica.

Perciò scegli un *Mantra* (*Preghiera*) di tuo gradimento. Non devi sentirti costretto ad usare il *Mantra* favorito da *Lahiri Mahasaya* ("*Om Namō Bhagavate Vasudevaya*".) È vero però che tra le formule di *Preghiera*, converrebbe sceglierne una che abbia dodici sillabe (tante volte ciò si ottiene aggiungendo *Om* o *Amen* all'inizio o alla fine). Dodici è un numero perfetto in quanto si potrà utilizzare tale *Preghiera* anche durante il *Kriya Pranayama*, ponendo ogni sillaba in un *Chakra* diverso. Bei *Mantra* di dodici sillabe possono essere ottenuti da canti spirituali o da poesie. Portiamo un esempio: in un canto del famoso *Adi Shankara* c'è questo bel verso di 12 sillabe: *Chi-da-nan-da-ru-pah-shi-vo-ham-shi-vo-ham* [*La Forma che è pura consapevolezza e beatitudine è la mia essenza. Io sono quell'Essere supremo!*]

Comunque una cosa deve essere chiara: il TUO *Mantra* deve esprimere o evocare esattamente quello che TU vuoi raggiungere e incarnare l'atteggiamento che vuoi esprimere. Per esempio l'atteggiamento di abbandono alla volontà del Divino è espresso da quei *Mantra* che cominciano con "*Om Namō*", altri *Mantra* potrebbero esprimere l'assoluta non duale realizzazione. Talvolta, il significato non è tanto importante quanto l'avere nel cuore la figura di un santo che ha utilizzato quel *Mantra*.

In generale, una buona scelta è quella di un *Mantra* dal tono forte e dolce allo stesso tempo. Sii sensibile alla vibrazione che il *Mantra* suscita nel tuo corpo e nel tuo cuore.

All'inizio di ciascuna sessione di *Preghiera* è importante sentire il sorgere della passione nel tuo cuore. Una suora di clausura rivelò in una intervista quale era la propria *Preghiera/Mantra* che aveva scelto: "È il tuo volto che cerco o SIGNORE!" Riusciamo a intuire l'ondata di emozioni profonde che tali parole suscitavano in lei quando le scelse (tra i Salmi) e quale amore lei infuse nella loro ripetizione durante tutta la sua vita?

Nella letteratura vedrete come sono stati costruiti *Mantra* bellissimi. Ecco il *Mantra* di *Krishna*: *Om Klim Krishnaya Govindaya Gopi-jana Vallabhaya Swaha*. Ecco il *Mantra* di *Shiva*: *Om Nama Shivaya Sing Vang Kim Am*.

Se studi il concetto di *Bija Mantra*, puoi crearti dei bei *Mantra*. Ad un *Mantra* preesistente, dopo l'iniziale *Om*, potrai aggiungere qualche "*Bija*" (seme) *Mantra*: Aim, Dàm, Gàm, Haum, Hoom, Hriim, Hroom, Kriim, Shriim, Striim, Vaaaang ...

Questi suoni vennero scelti da antichi *yogi* che sentirono la loro bellezza e amarono la loro vibrazione. Non vennero dati da alcuna divinità, furono una scoperta umana. Questi *Mantra* seme non possiedono un significato ma possono arricchire un *Mantra* che ha un significato. Non scegliere un *Mantra* solo per il fatto che certa letteratura sottolinea gli effetti di quel *Bija Mantra*. Leggi il tuo stato d'animo, senti le tue emozioni che nascono dopo una intensa pratica di un determinato *Mantra*.

Alcuni fanno una scelta infelice, attraverso la quale danno l'impressione di auto punirsi. La frase che hanno scelto di ripetere potrebbe avere dei toni negativi o sottolineare in modo chiaro e inequivocabile i propri limiti e la presunta indegnità. Quando questo avviene, è chiaro che, dopo breve tempo, la pratica del *Japa* si disintegra – essi si ritrovano a ripetere quel *Mantra* solo una o due volte al giorno, come un sospiro indolente di rassegnazione.

Come praticare il tuo Mantra

Anche se le tradizioni orientali raccomandano di praticare il *Japa* mentalmente, io non ho dubbi che esso dovrebbe essere praticato con la voce – per lo meno per un numero iniziale di un centinaio di ripetizioni. Prendi la decisione di completare almeno un *Mala* (rosario di 108 grani) di ripetizioni con un tono normale di voce. ¹

¹ Ricevetti da un insegnante l'ordine perentorio di pronunciare il *Mantra* solo mentalmente. Provai a dirlo solo mentalmente e non funzionava. Dopo vari mesi non ne potevo più di tale pratica: osai dirlo sottovoce. Prima di completare le 108

Per non disturbare chi ti è vicino, puoi sussurrare la *Preghiera* mantenendo però un minimo di intensità tale che tu ti possa ascoltare. All'inizio della pratica cerca di sentire il senso delle parole. Pronuncia le sillabe con un atteggiamento sereno. Impara a farle risuonare nella bocca, petto e varie zone della testa.

Se pratici in una stanza camminando avanti e indietro, è probabile che ti venga l'istinto irresistibile di mettere in ordine quello che sta attorno a te. Questo ti fa intuire come la ripetizione della *Preghiera* produca un simile ordine anche nella tua mente. Infatti essa pulisce la tua sostanza mentale e mette in ordine tutta la tua "mobilia psicologica." La pratica è come un martello pneumatico che frantuma il cemento della mente il quale è costituito dai condizionamenti della mente: essa ti permette di attraversare indenne le sue sabbie mobili e raggiungere lo stato di pura consapevolezza.

Un grande ostacolo, per molti fatale, è che potresti scivolare in uno stato di scoraggiamento e dover confrontare con l'idea che il *Japa* sia una pratica che annebbia la mente, ovvero che sia meglio collaborare con l'evoluzione spirituale usando mezzi più potenti ed efficaci. Se questo avviene, fai appello alla tua forza morale e trasforma i tuoi dubbi in una calma euforia. Rafforza la tua volontà. Frantuma il muro di impossibilità che la vita ti ha posto davanti. Qualunque sia l'abisso di confusione e aridità spirituale nella quale ti trovi, pratica il *Japa*, ripeti il tuo *Mantra* con sovrumana calma e determinazione!

Completate le 108 ripetizioni, chiudi la bocca e lascia che il *Japa* prosegua senza sforzo nel sottofondo della tua coscienza. Senti il guscio protettivo fatto di pace tangibile che circonda la tua persona. Non ti sto chiedendo di adottare una certa visualizzazione ma di cercare di essere consapevole della "sostanza" sottile e piena di pace in cui sei immerso. Talvolta questa sostanza verrà percepita da coloro che vengono in contatto con te.

Un consiglio utile è quello di praticare il *Japa* almeno un'ora prima della seduta di *Kriya*. Ricorda che dopo la pratica del *Kriya Pranayama*, c'è lo spazio per una lunga fase di interiorizzazione dove i sensi diventano morti alla realtà esteriore e si aprono totalmente alla realtà interiore.

Se decidi di praticare i *Kriya superiori* (che prevedano movimento fisico) allora incomincia la tua routine con 24 respiri *Kriya*, a questo punto fai i tuoi *Kriya superiori* e poi riprendi la pratica del *Kriya Pranayama* onde poter ricreare nel tuo essere uno stato di immobilità. Poi dedicati solo alla pratica del *Pranayama mentale*.

ripetizioni, una "primavera" scoppiò nel mio cuore.

Oltrepassare la frontiera dello sfinimento

Cercai di trasmettere questa esperienza ad altre persone. Ricordo un amico che praticava il *Kriya* senza ottenere alcun risultato. Gli parlai del *Japa* ma non riuscii a spiegarmi bene. Un giorno mi mostrò come aveva interpretato le mie istruzioni e fui testimone di una pratica esangue, una stanca richiesta di misericordia a Dio. Compresi che per lui il *Japa* era soltanto un breve sfogo emotivo. Il *Mantra* che aveva scelto non era altro che un sospiro di autocommiserazione. Non c'era da meravigliarsi se, dopo un po', avesse abbandonato la pratica.

Tutto cambiò quando partecipò ad un pellegrinaggio di gruppo. In quella occasione qualcuno incominciò a recitare il Rosario cattolico e tutti i pellegrini si unirono a tale pratica. Anche se stanco e quasi senza fiato, il mio amico non si sottrasse a questo atto ispirato a devozione. Camminando e sussurrando la preghiera, cominciai ad entrare in uno stato di tranquillità mai conosciuta prima. Guardò con occhi diversi lo spettacolo dei paesaggi che mutavano attorno a lui man mano che procedeva e gli sembrò di vivere una situazione paradisiaca. Continuò a ripetere la *Preghiera* senza sosta lungo tutto il percorso (che superava i 30 Chilometri), dimenticando completamente che era stanco e assonnato. Quando il gruppo si fermò per una sosta ebbe la fortuna di essere lasciato solo, indisturbato. Entrò in uno stato introspettivo e fu pervaso da qualcosa che si irradiava dal suo cuore e che lui identificò con la Realtà Spirituale. Lo stato estatico divenne solido come una roccia, poi fu quasi insostenibile, lo travolse.

È interessante riferire come il mio amico riassunse con poche parole il modo corretto di praticare il *Japa*. Disse infatti che il segreto consisteva nel raggiungere e superare lo stato di "sfinimento". Dopo alcuni giorni scelse di ripetere lo stesso *Mantra* da me scelto e, grazie ad esso, raggiunse l'assenza di respiro.

Ebbene, forse non è necessario oltrepassare la frontiera dello sfinimento. Di solito si ottengono degli ottimi effetti completando un *Mala* (un rosario di 108 grani) al giorno ad alta voce e poi lasciando che la ripetizione del proprio *Mantra* continui mentalmente ed automaticamente. Nondimeno la "legge dello sfinimento" è una risorsa preziosa per vincere qualche eventuale resistenza interna e sperimentare quindi, per la prima volta, lo stato senza respiro.

Considera il motto di Lahiri Mahasaya "*Banat, Banat, ban jay!*" (facendo, facendo, un giorno fatto!) Essa ti dà l'idea di una persona che senza scoraggiarsi mai, compie una grande fatica e poi raggiunge la meta. La fatica che ti si richiede è rimuovere gli ostacoli creati dalla mente. Pratica il

Japa e la dimensione spirituale si manifesterà senza sforzo ulteriore da parte tua.

Noi cerchiamo Dio nei libri, ma è nella Preghiera che lo troviamo. La Preghiera è la chiave che ci apre la porta del cuore di Dio.

(Padre Pio da Pietrelcina)

Una contestazione da parte di alcuni kriyaban

Il mio entusiasmo per la pratica del *Japa* fu disturbato da una obiezione che ricevetti da parte di alcuni *kriyaban*. Mi dissero che le tecniche *Kriya* contengono tutto quello che è necessario per il sentiero spirituale e che quindi non abbiamo bisogno di altre pratiche. Aggiunsero: "Né *Guruji*, né *Lahiri Mahasaya* insegnavano il *Japa* – i *kriyaban* non ne hanno bisogno." Parevano persino infastiditi dal pensiero che la pratica del *Japa* potesse inquinare la purezza del loro sentiero spirituale.

Ora, ho buone ragioni per credere che molti tra coloro che si recavano da *Lahiri Mahasaya* non solo già praticassero il *Japa*, ma avessero intrapreso il sentiero del *Kriya Yoga* non per iniziare un qualcosa di intrinsecamente diverso, ma per approfondire e intensificare la pratica della *Preghiera Continua* in cui avevano già riversato la loro anima.

Probabilmente per alcuni ricevere l'iniziazione al *Thokar* rappresentò il definitivo coronamento del loro sforzo di raggiungere lo stato elevato della *Preghiera del cuore*. Ci deve essere una ragione per la quale la *Preghiera Continua* ("Orazione interiore", "Preghiera del cuore", "*Dhikr*") era ed è la tecnica base utilizzata da molti mistici.

Forse l'orgoglio e l'arroganza di alcuni hanno contribuito a diffondere l'idea che il *Japa* sia una pratica fin troppo semplice, adatta ai sempliciotti – a quelli che non capiscono niente di *Prana* e *Chakra*.

È un peccato che le scuole di *Kriya* non diano ufficialmente l'insegnamento della *Preghiera Devozionale (Japa)*. Il fatto è che ho visto gli occhi colmi di gioia e di sincero abbandono al Divino di quei *kriyaban* che aggiungevano – durante il giorno, quando potevano restare soli anche per pochi minuti – la pratica del *Japa*.

Conclusione

Prova a riflettere un momento: se tutte le religioni consigliano la *Preghiera* come atto fondamentale della loro fede, ci sarà pure una ragione? Oppure dobbiamo pensare che milioni e milioni di persone siano poco intelligenti e siamo noi soli con il nostro *Kriya* che conosciamo la cosa giusta da fare? Penso che faremo meglio con umiltà ad arrenderci all'evidenza.

Ci sono molte ragioni per praticare il *Japa*. Il progetto di rinunciare durante il giorno ai piaceri di un pensiero non controllato è un sacrificio che genera

una nuova mente. Inseguendo questo obiettivo, il *Japa* trasforma il *Pranayama* da un semplice esercizio che ha come scopo di modificare lo stato di alcune correnti energetico nel nostro corpo nella coabitazione con un continuo stato di beatitudine.

Effettivamente, non troverete mai una pratica preziosa come il *Japa* per migliorare il proprio *Kriya*. Il *Japa* agisce sulla mente subconscia. Non si può praticare il *Kriya* con la pura e semplice forza di volontà, è necessario ottenere uno stato di profondo rilassamento.

Decidi quindi di "toccare" questa dimensione celestiale ogni giorno rimanendo fedele alla tua pratica del *Japa*. La magia del tuo luminoso, scintillante *Mantra* si diffonderà in ogni aspetto della tua vita.

Soltanto in questa dimensione ti sentirai vivo lungo il Sentiero Spirituale. Quando poi avrai l'esperienza dello stato senza respiro, non potrai mai scordarti di essa e cercherai di sperimentarla ogni giorno della tua vita.

BUONE LETTURE

I racconti di un pellegrino russo

Vi raccomando di leggere il libro "*I racconti di un pellegrino russo.*" Questo è un romanzo scritto da un anonimo nel mezzo-diciannovesimo secolo ed esso costituisce la migliore introduzione alla corrente spirituale dell'*Esicasmò*.

Per quanto riguarda la storia contenuta nel libro, nessuno sa per certo se si tratta di una storia vera che riguarda un particolare pellegrino, o un romanzo spirituale creato per diffondere la dimensione mistica della fede Cristiana Ortodossa. Alcuni, sulla base di certe testimonianze, identificano l'autore come il monaco russo Archimandrita Ortodosso Mikhail Kozlov. Qualunque sia la verità storica, tale pellegrino è il rappresentante ideale di tutti coloro che passano la vita visitando santuari, chiese, monasteri, il Monte Athos, la Terra santa, cercando Dio per mezzo della *Preghiera continua*.

La storia è di un pellegrino che ritornava dal Santo Sepolcro e che si fermò a Monte Athos. Si rimane colpiti dalle parole di apertura: "Per grazia di Dio sono un Cristiano, per le mie azioni un grande peccatore, e per vocazione un vagabondo di umile nascita senza dimora che erra da luogo in luogo. I miei beni sono una bisaccia con un po' di pane secco, ed una Bibbia nel taschino. Questo è tutto". Segue la descrizione di come il pellegrino fosse deciso a percorrere le steppe fino all'infinito pur di trovare una guida spirituale che gli svelasse il segreto della *Preghiera Continua*. Il romanzo è dunque un racconto della propria ricerca su come riuscire a "pregare continuamente" – come aveva raccomandato San Paolo.

Un giorno l'ardore del pellegrino fu premiato quando un maestro spirituale lo accettò come discepolo chiarendogli ogni dettaglio della pratica. Il pellegrino venne istruito a ripetere la Preghiera di Gesù 3000 volte al giorno, poi 6000, poi 12000. Seguendo questo consiglio, un giorno il pellegrino scoprì che la *Preghiera* aveva raggiunto la zona segreta e misteriosa del cuore. Accade spontaneamente che le sillabe della *Preghiera* fossero pronunciate in sincronia con il pulsare del cuore. Da allora, qualunque cosa accadesse, il pellegrino non sarebbe stato mai più separato da Dio.

La ragione principale dell'attrazione del libro "*I racconti di un pellegrino russo*" è la presentazione della vita di un pellegrino come modello di vita per coloro che desiderano condurre una vita spirituale.

Certo, noi *kriyaban* siamo dei "pellegrini", logori dentro ed esasperati, che si muovono da un pseudo guru ad un altro – ciascuno spaventosamente ignorante, fedele ad una sola convinzione: che noi occidentali siamo dei creduloni che godono di essere ingannati.

Grazie all'ispirazione che viene da "*I racconti di un pellegrino russo*" possiamo deciderci a provare la pratica del *Japa*, ovvero sussurrare la *Preghiera* che abbiamo scelto per un paio di ore al giorno. Invece di indulgere nel dolce far niente, assaggiamo il divino miele della *Preghiera Contemplativa*. Questo ci conduce ad un atto sincero di apertura del nostro cuore al Divino. Gradualmente scopriamo che la meta che il pellegrino russo si è posto – raggiungere lo stato di *Preghiera Continua*, un reale Paradiso in terra, uno stato di bellezza inuguagliabile – non è un mito, può essere raggiunto nella nostra vita.

Santa Teresa di Avila

Molti ispiratrice è la lettura delle opere di Teresa d'Avila che sottolinea l'importanza dell'"Orazione interiore" (*Lei preferisce il termine "Orazione interiore" invece che Preghiera.*) Facciamo tesoro dei suoi insegnamenti. ²

A coloro che ancora non si sono accostati all'orazione interiore lei li scongiura di non privarsi di un tanto bene. Lei insegna che pretendere di entrare nel mondo spirituale senza essere prima entrati in noi stessi è una vera follia. L'orazione interiore è il mezzo donato dal Divino per acquistare

² Santa Teresa di Ávila (March 28, 1515 – October 4, 1582) fu una suora Carmelitana. Il suo insegnamento nasce dalle sue esperienze e non da libri. Lei comprese che con una semplice *Preghiera*, da ripetersi incessantemente, un'anima può attraversare tutti i diversi livelli del sentiero spirituale fino alla unione finale col Divino.

la perfezione. Ad ogni persona è stata data la possibilità di raggiungere il vero fine della propria esistenza: a ciascuno è richiesto di afferrare con risolutezza la propria vita e intraprendere un cammino di movimento verso il centro del proprio essere. In questo cammino "le anime senza l'orazione interiore sono come un corpo storpiato e paralitico che ha mani e piedi, ma non li può muovere."

Spiega che la pratica della orazione incomincia con la voce, ovvero utilizzando una certa formula evitando di recitarla in fretta e senza attenzione. Si sceglie una sola formula, non varie formule.

Spesso si usa una Preghiera imparata a memoria. Essa deve essere semplice ma deve coinvolgere l'anima e il corpo. La fedeltà ad essa è importante. È chiaro che tale orazione non deve ridursi a monotona e distratta recita di parole, senza pensare a quello che si dice e senza partecipare con il cuore.

Se subentrano delle distrazioni involontarie non c'è da preoccuparsi, vale l'attenzione con cui si è cominciato a pregare, che in un certo senso continua ad agire, orientandoci verso il Divino, a meno che non si ritratti volontariamente il desiderio di entrare in comunione con il Divino.

A nulla serve pregare se non ci conduce ad entrare in contatto con il Divino, e questo avviene quando si entra nella confidenza e nell'abbandono. Dobbiamo portare nella preghiera tutta la nostra vita e i nostri stessi dolori e limiti con la fiducia di chi crede nella potenza risanatrice dell'amore del Divino.

Chiarito come cominciare, è interessante vedere come secondo Teresa di Avila si arriva al cuore della pratica. Il nucleo della orazione è costituito dalla travolgente esperienza di amare il Divino cui ci si rivolge. L'orazione non è più una recita verbale ripetuta, meccanica, mnemonica, ma l'espressione intima al Divino del nostro personale sentimento di amore! L'orazione diventa un intimo rapporto di amicizia, un frequente trattenimento da solo a solo con Colui da cui sappiamo di essere amati. Diventa la realizzazione di stare in compagnia con colui dal quale sappiamo di essere amati! Teresa di Avila nei suoi scritti ripete questo concetto: "l'orazione non consiste nel molto pensare, ma nel molto amare". Questo sincero trasporto verso il Divino è un atteggiamento che deve durare tutta la vita. L'orazione non va fatta qualche volta e poi rimandata a chissà quando, aspettando che dia poi chissà quali frutti! E' buona cosa durante il giorno richiamare il proposito che abbiamo formulato durante la preghiera, per continuare la giornata alla Sua presenza.

Dio può condurre le anime a sé attraverso molte strade, ma la preghiera è il «cammino sicuro». Lasciarla significa perdersi.

Lei pensa che se passiamo un periodo senza orazione, il Divino ci accoglie come prima. La parola di Dio è immutabile: Dio non cambia, siamo noi a cambiare. Dio non ha paura se ci siamo dimenticati di Lui. Ha paura che noi non Lo ricerchiamo! Egli teme che perdiamo la nostra confidenza in Lui. A volte ci fa grazie più grandi dopo che per un certo tempo Lo abbiamo abbandonato!

Per quanto riguarda il Divino, nessuno Lo ha mai preso invano per amico. Ricordiamoci che è Lui che ci spinge a pregare! Ed è Lui che ascolta e risponde. Nessuno dubita che l'amico migliore non lo ascolti quando gli rivolge la parola o gli fa una confidenza. A volte non udiamo le Sue risposte perché parliamo, parliamo. Proviamo a fare silenzio. Prima o poi faremo l'orecchio a quella "voce" senza suono eppure così loquace!

Lei spiegò che con la Preghiera:

....il corpo diventa insensibile e la volontà è totalmente affascinata dalla devozione irresistibile; le altre facoltà, come la memoria, la ragione e l'immaginazione, sono progressivamente affascinate e occupate da Dio; sia l'intelletto che la volontà sono assorbiti da Dio; le distrazioni non sono possibili e i sensi corporei esterni sono resi prigionieri.

A volte le sue parole possono sembrare oscure alla gente – tuttavia con la pratica del *Kriya* esse diventano chiare. Consideriamo questo esempio:

L'anima è ferita dall'amore per il Divino, il corpo e lo spirito sono in preda a un dolore dolce e felice, che si alterna a un paurosamente ardente bagliore, a un'impotenza totale, a un'incoscienza e a una sensazione di *soffocamento*, a volte mescolate a un volo estatico tale che il corpo viene letteralmente sollevato nello spazio. Ci sono momenti in cui si sente come se una freccia fosse penetrata profondamente nel cuore. Ci si lamenta di un dolore così vivido e intenso, ma allo stesso tempo l'esperienza è così deliziosa che non si vuole che finisca mai.

Lei sta spiegando cosa succede quando l'energia spirituale entra nel cuore. Questa descrizione è vera, profondamente vera. Quando sperimenti che tale forza sorge, non è possibile che si verifichi un'altra reazione, se non una gigantesca ondata d'amore verso il Divino, la cui forza si intensifica nel centro del cuore, come se una mano potente lo stesse stringendo. Quando ritorni al normale stato di coscienza, non puoi fermare le lacrime di devozione.

Nulla ti turbi, nulla ti spaventi, tutto passa, Dio è immutabile. La pazienza ottiene tutto, a coloro che hanno Dio: Dio basta

In conclusione, secondo Teresa, la *Preghiera* è TUTTO nel percorso mistico. Lei credeva fermamente che l'anima che non crea l'abitudine alla Preghiera non raggiungerà la meta mistica. Non c'è altro esercizio su cui lei insisteva tanto in tutti i suoi scritti e a cui dia tanta importanza.

Non puoi fare nulla senza la Preghiera ma puoi fare miracoli con essa.

Fermiamoci a questo punto e facciamo una riflessione: "L'anima che non crea l'abitudine alla *Preghiera* non raggiungerà la meta mistica!" Questa affermazione è come una freccia che viene dal Divino stesso. A me fa venire i brividi.

Mi chiedo che cosa possa fare una persona che ha solo il "metodo scientifico del *Kriya*" in mano quando non abbia anche la *Preghiera*. Teresa dice che quell'anima non raggiungerà la meta mistica. Penso che ora possiamo capire la ragione del fallimento di tante persone.

Una nota sul Buddismo Tibetano

Devo riconoscere che il *Buddismo tibetano* insiste talmente sul valore del *Mantra* che non potevo non citare questa sorgente di ispirazione.

Il loro insegnamento è ripetere: "*Om Mani Padme Hum*" (Saluto il gioiello nel loto) tante e tante volte finché il caos dei pensieri si calma. Raramente incontriamo osservazioni tecniche, insegnamenti pratici, ma lì si può trovare se si continua a cercare.

In mezzo a un'enorme quantità di tediosa retorica, ho trovato un bellissimo insegnamento. Provo a riassumerlo: ripetendo un *Mantra*, il polso del cuore diventa chiaramente percettibile e l'attenzione si rivolge al semplice movimento del respiro attraverso le narici... dentro e fuori... dentro e fuori. Non sei più perso nei pensieri. Non sei più stravolto. Sei nello stato di meditazione. Gli strati che coprono il tuo vero essere, rivela la tua vera natura che è amore e compassione.

Se il Buddismo Tibetano si fermasse qui, tutto sarebbe perfetto. Sfortunatamente alcuni devoti tentano una dimostrazione infantile di come tutti gli insegnamenti del Buddha siano contenuti nel *Mantra*: "*Om Mani Padme Hum*." Vi trovate anche delle palesi esagerazioni come il fatto che se qualche animale o insetto dovesse sentire questo *Mantra* prima di morire, esso rinascerebbe nella pura terra di *Amitabha*.... Un'altra storia è che recitando il *Mantra* con partecipazione ed una corretta comprensione, tutte le sofferenze si dissolveranno e fino a sette generazioni dei

discendenti di quella persona non rinasceranno nei regni più bassi....

Un poco infastiditi leggiamo che vedere la forma scritto del *Mantra* abbia lo stesso effetto di recitarlo... o che il fatto di far ruotare la forma scritta del *Mantra* attorno ad una ruota dia lo stesso beneficio come dire il *Mantra*... Siamo abituati a tali sciocchezze e sappiamo per certo che la bellezza, la purezza e il valore della pratica del *Mantra* detto con la nostra voce e col cuore non ha sostituti.

LA PREGHIERA DEL CUORE

Nel libro "*I racconti di un pellegrino russo*" c'è la descrizione di come il pellegrino, seguendo le istruzioni del suo Maestro, scopre un giorno che la *Preghiera* è sulle sue labbra e nella sua mente ogni momento in cui lui è sveglio – così spontaneamente e senza sforzo come il respiro stesso. In questa meravigliosa condizione riesce a sperimentare l'effulgenza della luce divina, l'intimo "segreto del cuore".

"Simile a colui che, vicino al focolare, si gode la bellezza dell'inverno ventoso, freddo, colui che pratica la *Preghiera del cuore* contempla sia il triste sia il gioioso spettacolo della vita, avendo trovato nel centro del cuore l'infinità dei cieli! Tale *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. "

Di questo interiore "segreto del cuore" vogliamo ora parlare. Molti pensano che la *Preghiera del cuore* sia una *Preghiera* pronunciata con una devozione sincera, riflettendo sul senso delle parole di cui essa è composta... In realtà essa è molto di più! Essa è la *Preghiera* ritmata sui battiti del cuore. Ogni battito coincide con una sillaba della *Preghiera*. Per spiegarvi come realizzare tutto questo, incomincio col descrivere una buona pratica preliminare.

[Passo preliminare] *Preghiera a forma di croce*

Pratica alcuni respiri nel modo seguente. Quando ispiri, senti un movimento di energia che va dalla parte sinistra del corpo verso la parte destra. Durante l'espiazione senti un movimento di energia dalla parte destra del corpo verso la parte sinistra. A questo respiro, un altro respiro segue creando una croce. L'energia, percepita nella regione addominale, si muove verso l'alto attraverso la regione dorsale durante l'inspirazione e ritorna verso il basso durante l'espiazione. Ovviamente puoi unire la *Preghiera* ai movimenti del respiro.

Proseguì alternando i due modi di respirare. Senti come si intensifica naturalmente la concentrazione sul *Chakra* del cuore. Bastano solo 6

coppie di respiri per rendere questa respirazione automatica e senza sforzo.

Il disegnare questa "croce", utilizzando due respiri completi costituisce un ciclo. Il respiro è molto calmo. Inspirazione ed espirazione durano circa 3 secondi ciascuno. Prosegui in tal modo per almeno 10 minuti.

Ripetendo questa pratica nei giorni seguenti noterai come la procedura si interiorizza. In altre parole, comincerai a percepire il movimento energetico mentre il respiro diventerà sempre più breve, quasi inesistente. Rimarrai colpito dall'efficacia di questa procedura. 108 cicli senza fretta non richiedono più di 30 minuti.

Questo modo di pregare può essere un aiuto decisivo, provvidenziale, per una persona che sperimenta una spaccatura tra la sfera della mente e quella del cuore. Ti posso assicurare che i risultati più profondi e duraturi saranno non solamente percepiti da te ma li vedranno coloro che ti conoscono da tempo. Noteranno (con sincera meraviglia) la tua trasformazione.

Preghiera del cuore

Dopo molti giorni di pratica della "Preghiera a forma di croce" sei pronto per praticare la "*Preghiera del cuore*" vera e propria." Avrai bisogno di avere almeno 20 minuti di tempo liberi.

Senti il "luogo del cuore", volgi tutta l'attenzione ad esso, dimentica il respiro. Cerca di percepire il pulsare del cuore. Non è necessario che la percezione sia chiarissima. Basta un poco. Se persisti, la percezione diventerà sempre più chiara di giorno in giorno.

Nella posizione di meditazione, col mento leggermente abbassato, fai sì che ciascun battito coincida con una sillaba della *Preghiera*. Anche questo è difficile, ma non arrenderti. Con questo nuovo criterio, applicato costantemente, raggiungerai lo stadio in cui il respiro prima e le pulsazioni del cuore poi, tendono a rallentare. Finalmente capirai cosa vuol dire pregare non più con "*la mente nella testa*", ma con "*la mente nel cuore*."

Trasformazione che avviene nella tua vita

La *Preghiera devozionale* che diventa abitudine quotidiana e si approfondisce nella *Preghiera del cuore* rappresenta il modo più diretto di "raddrizzare" il proprio sentiero spirituale. Essa possiede il potere di far convergere verso la giusta direzione ogni sforzo fatto in passato nel campo spirituale. La tua mente rimarrà sempre la stessa ma avrai l'impressione di avere accesso ad una percezione completamente nuova della realtà. Questo perché il cuore gioca un ruolo decisivo.

Lo studio della letteratura sul concetto che il cuore funziona in modo misterioso come un cervello a sé stante è di grande ispirazione.

Restiamo distanti da polemiche: non abbiamo alcuna prova scientifica che il cuore abbia il suo proprio "cervello." Nondimeno una persona seria e sensibile avrà l'evidenza che questo "cervello del cuore" influenza la nostra coscienza. Appare evidente che creare un rapporto di armonia con esso è un passo molto importante per quel che riguarda la nostra evoluzione.

È come seguire un "insegnante interno" i cui suggerimenti ti guidano a manifestare una intelligenza più sottile e creativa. Una grande rivoluzione accade nella tua vita. Sarai consapevole del filtro, costruito dai condizionamenti, che hanno deformato la tua percezione della realtà. Vedrai il fiorire delle migliori qualità nella tua personalità (gratificazione profonda, sentimenti di gratitudine verso ogni pur piccola cosa bella che avviene nella nostra vita, amore incondizionato verso il Divino.)

Quando la *Preghiera del cuore* viene praticata seriamente, la *Preghiera* diviene continua. In ogni possibile momento di silenzio sarai consapevole della *Preghiera* che dolcemente e confortevolmente continua a ripetersi da sola, come una musica nel sottofondo della tua coscienza. Quando il silenzio non è possibile manterrai il silenzio nel tuo cuore. Sentirai come un braciere ardente localizzato nella regione del petto. Questa sensazione, prima mite, può trasformarsi in una sensazione di solidificazione del cuore che si sente come un punto circondato da una pressione infinita.³ In questo modo tu vivi, ricordandoti sempre di Dio. Questa armonia non si perde durante il sonno.

Io dormo, ma il mio cuore è sveglio
(*Canto di Salomone 5:2*)

L'anima è consapevole di una profonda soddisfazione. Qualcosa che ha il sapore della vita eterna invade il tuo essere. L'anima sente di essere in contatto con una *Bontà Infinita*. L'intensità di questo stato cresce e cresce. Ti rendi conto che non sei nella condizione di resistere a questa emozione divorante: ti rendi conto che dietro di esso c'è il Divino.

³ Anche santa Teresa spiega lo stesso concetto: "Da questa pressione si origina una strana esperienza di dolore. Noi percepiamo il Divino, Luce senza fine e bruciamo d'amore. Ci rendiamo conto che il momento di diventare un tutt'uno con quella Luce e Beatitudine senza fine non è ancora arrivato: per questo motivo non possiamo far altro che sentire una intensa nostalgia.

Una Luce, nasce da questa ineffabilità,
E da ciò, indescrivibile, l'illuminazione del cuore.
Infine viene – un passo che non ha limite
sebbene racchiuso in una singola linea –
una perfezione che non ha fine. (*Monaco Theophanis*)

ALCUNE ESPERIENZE PERSONALI COL JAPA

Japa durante un pellegrinaggio

Dopo molti anni dalle mie prime esperienze col *Japa*, decisi di avere una esperienza più intensa con esso. Incominciando col Lunedì, decisi di praticare solo il *Japa* nella mia routine fino al Sabato quando avrei preso parte ad un pellegrinaggio, pregando "incessantemente."

Durante i giorni di preparazione mi recai in campagna non per praticare la mia routine *Kriya* ma solo per praticare il *Japa*. Era una giornata limpida e guardando il blu del cielo potevo contemplare un paio di nubi che galleggiavano nella luce dorata. Mi sedetti e incominciai a ripetere la *Preghiera*. La seduta durò più a lungo di quanto avevo previsto. Mi sentivo sostenuto da una calma euforia.

Dopo dieci minuti cominciai a cantare la *Preghiera* mentalmente. Osservai che la *Preghiera* veniva ripetuta nella spina dorsale in sincronia con il respiro. Ciò era irresistibile, mi era impossibile agire in modo diverso. Cantavo metà della *Preghiera* durante l'inspirazione e metà durante la espirazione.

Mi venne spontaneo il muovere il mento in alto e in basso seguendo il movimento della *Preghiera* nella spina dorsale. La passione che scaldava il mio cuore si intensificava quando, scendendo con la *Preghiera*, raggiungevo il *Chakra* del cuore. Venne la tendenza di prolungare la espirazione. Alla fine delle espirazione rimanevo con il mento in giù e con gli occhi chiusi per alcuni istanti percependo l'annientamento della mia mente.

Come ho scritto, il Sabato era il giorno del pellegrinaggio. Il programma prevedeva di camminare per tutta la notte per poter raggiungere un bel santuario la mattina seguente. Mentre camminavo mentalmente ripetendo il mio *Mantra*, ebbi la dolce intuizione che le vite dei miei amici fossero avvolte dall'amore. Mi muovevo come se il mio cuore contenesse un braciere. Il centro di quello che chiamo "me stesso" non era nel cervello ma nel mio cuore. E nel mio cuore percepivo come una tensione di tenerezza. La visione aumentava di potere. Ero pervaso dalla percezione che i miei compagni non potessero per istinto non amare o prendersi cura di qualcuno – i loro figli per esempio. Ciascuno aveva il potere di compiere grandi e

incredibili azioni. Come conseguenza, nessuno aveva la certezza di essere protetto da penose esperienze. La loro vita, essendo immersa nell'amore era anche immersa nel dolore e nella tragedia. La dualità è implicita nell'esistenza terrena, intrecciata con il nostro essere. Il senso di questa realtà cui nessuno può sfuggire fu sperimentato come una stretta dolorosa che mi spezzava il petto.

Mentre ero immerso in questi pensieri, il sole sorse sul nostro cammino e il santuario apparve sopra una collina, qualcosa si fuse nelle mie profondità e ne nacque una intensità di amore che la stessa esperienza si trasformò in un dolore colmo di beatitudine.

Ritornai molte volte in campagna a concentrarmi sul semplice *Japa*. Aumentai la lunghezza della pratica. Venne l'Estate con lunghi tramonti e con serate che sembravano non avere fine. Vivere quelle lunghe sedute in campagna, in totale libertà ed in uno stato di "ebbrezza" mistica fu un evento indimenticabile. Ho tanta nostalgia di quel periodo. La devozione che provai allora non era il classico sentimento che noi definiamo *Bhakti*. Era il senso di essere frantumato, annientato da qualcosa che nei miei diari chiamo "Insostenibile Bellezza." Allora, perso nella mia innocente esaltazione, paragonai questo stato con l'esperienza meditativa che S.Teresa di Avila chiamò "Raccoglimento infuso."

...glorioso delirio, celeste follia, stato di inenarrabili delizie. È un inebriamento di amore in cui l'anima non sa cosa fare, se parlare o tacere, se piangere o ridere. L'anima è cosciente di una profonda soddisfazione. Si sente invadere da qualcosa che ha il sapore della vita eterna. Sente di essere entrata in contatto con una *Bontà infinita*. Da qui viene il senso che non c'è nulla sulla terra degna di desiderio o attenzione. (Teresa di Avila)

Esperienza col Micro Tribhangamurari

A un certo punto della mia vita giunse il momento in cui decisi di completare la routine incrementale del Micro movimento *Tribhangamurari* utilizzando la *Preghiera* data da *Lahiri Mahasaya: Om Namò Bhagavate Vasudevaya* [vedi capitolo 9].

Come ho spiegato allora avevo scoperto quanto fosse utili non procedere cantando le sillabe solo mentalmente, ma sussurrandole dolcemente e questo feci in tali occasioni.

Spesso un'invincibile sonnolenza vinceva ogni mio sforzo. Sullo schermo interiore della consapevolezza apparivano molte immagini come sogni ad occhi aperti. Non mi fu d'aiuto il mutare la posizione delle gambe, praticare frequentemente il *Maha Mudra* oppure interrompere, per una breve pausa. La sonnolenza riappariva immediatamente non appena riprendevo la pratica. Non ci fu modo (caffè, molto sonno...) di difendersi

dalla sonnolenza; non ci fu nulla da fare se non accettare la situazione e abituarci a praticare pur sentendomi costantemente mezzo assonnato.

Un giorno praticai in spiaggia, tra la gente che non mi disturbava ma che io sentivo camminare vicino. Se percepivo che mi stavano guardando, facevo finta di leggere un libriccino che tenevo sempre aperto sulle mie ginocchia. La beatitudine era enorme.

Al tramonto appoggiai la schiena ad una roccia e praticai con gli occhi aperti. Il cielo era un cristallo indistruttibile d'infinita trasparenza e le onde cambiavano continuamente il loro colore. Dietro le scure lenti dei miei occhiali da sole i miei occhi erano pieni di lacrime. Non riesco a descrivere quello che percepì se non in forma poetica.

C'è un canto indiano (nella parte finale del film Mahabharata) le cui parole sono prese dalla *Svetasvatara Upanishad*: "Conosco questo Grande Spirito, raggiante come il sole, trascendente ogni concezione materiale di oscurità. Solo chi Lo conosce può trascendere i limiti della nascita e della morte. Non c'è altra strada per raggiungere la liberazione che conoscere questo Grande Spirito". Quando ascolto la bella voce della cantante Indiana ripetere "Non c'è altra strada", il mio cuore sa che nulla avrà il potere di tenermi lontano da questo stato e da questa pratica fantasticamente bella che mi accompagnerà fino alla fine dei miei giorni.

COME È NATO IL KRIYA YOGA

Nella prima parte del libro ho accennato all'ipotesi che l'opera di *Lahiri Mahasaya* sia stata quella di realizzare una sintesi di metodi usati secoli prima da vari mistici. Ho trovato molto ispirante e utile ricercare tracce di pratiche simili al *Kriya* in alcune tradizioni mistiche. Mi accingo quindi a fornire alcuna informazioni per avvalorare la mia ipotesi e quindi confermare l'idea che il *Kriya Yoga* possa rappresentare un insieme di strumenti simili a quelli utilizzati dai mistici di grandi tradizioni spirituali.

I ricercatori che intraprendono il sentiero *Kriya*, quasi sempre si comportano in modo ingenuo. Vorrebbero trovare un libro che spieghi in dettaglio le tecniche del *Kriya*, che abbia belle figure, diagrammi comprensibili che costituiscano un aiuto concreto ai propri sforzi. Acquistano quello che trovano sul mercato. Quasi sempre, sfogliando tali libri, rimangono profondamente delusi.

Purtroppo molti libri sono caratterizzati da una retorica tediosa, ripetizioni a non finire, il tutto immerso in inutili riferimenti ad astruse teorie filosofiche tanto che, ad eccezione di una o due righe interessanti, tutto il resto non è di nessun aiuto. Delusi realizzano di non aver trovato quello che cercavano: non ci sono informazioni pratiche. La migliore reazione è di gettare il libro nel cestino dei rifiuti e scordare l'infruttuoso sforzo di acquistarlo.

Vorremmo che *Lahiri Mahasaya* fossi ancora con noi e poter porre a lui delle domande: questo non è possibile e non c'è nemmeno modo di conoscere come lui adattasse la pratica del *Kriya* a ciascun suo discepolo. Non è realistico vivere nella speranza che qualcuno possa ricostruire questa realtà.

Mi chiedo: perché non facciamo ricorso alla possibilità di trovare una solida ispirazione in quello che possiamo apprendere da materiale proveniente dai grandi sentieri mistici?

In questo capitolo porterò quattro precisi esempi di sentieri spirituali dove si trovano chiare tracce di *Kriya Yoga*. Mi riferisco all'*Esicasmò*, alla *Alchimia Interiore (Nei Dan)*, poi ai *Sufi* e infine al sentiero *Radhasoami*.

Messi in questo ordine, queste tradizioni spirituali contengono chiari riferimenti a quello che apprende colui che pratica seriamente il *Kriya Yoga*. Un principiante infatti incomincia il suo *Kriya Pranayama* col

praticare una serie di respirazioni in cui si fa entrare e uscire il respiro con un lieve attrito dell'aria nella gola. Questo è quello che viene insegnato dall'*Esicasmo*. Poi, impara a salire e scendere nella spina dorsale fin poi a raccogliere l'energia nella regione dell'ombelico. Il senso di questo raccogliersi in tale regione viene spiegato dall'*Esicasmo* che lo presenta come la via segreta per arrivare al centro del cuore. Ma tutto quello che abbiamo detto viene spiegato, persino con maggiori dettagli, anche nella *Alchimia Interiore*.

Il passo successivo, ovvero l'azione forte che ci viene insegnata nel *Kriya* per aprire la porta del *Sushumna*, procedura *Thokar*, è il metodo centrale della disciplina *Sufi*, ovvero la pratica del *Dhikr* o *Zikr*. Infine, tutta la meraviglia, il fascino, il mistero che ivi troveremo, e cioè la dimensione *Omkar*, è con illimitata insistenza perseguito nell'insegnamento del movimento *Radhasoami*.

Invito il lettore a studiare e approfondire questi sentieri e a trovare in essi ispirazione per migliorare la sua pratica del *Kriya*.

Trovo superfluo citare, in quanto credo sia ben nota al lettore, la tradizione classica dello *Yoga* come delineata negli *Yoga Sutra* di *Patanjali* e nei tre classici: *Hatha Yoga Pradipika*, *Gheranda Samhita* e *Shiva Samhita*.

[I] ESICASMO

Un modo facile di avvicinarsi agli insegnamenti dell'*Esicasmo* è leggere *I racconti di un Pellegrino Russo*.

Il termine *Esicasmo* deriva dalla parola greca "*hesychia*" che significa quiete interna, tranquillità e calma: senza questa condizione, la meditazione non è possibile. La disciplina che sta alla base di questo sentiero mistico è la ripetizione continua della *Preghiera di Gesù* ("Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me".) Questa pratica spirituale incomincia sussurrando la *Preghiera* e poi passando alla ripetizione mentale. Essa fu già usata dai primi Padri della Chiesa nel quarto e nel quinto secolo.

C'erano eremiti che dimoravano nel deserto, cercando la pace interiore e l'introspezione spirituale praticando la contemplazione e l'autodisciplina: non avevano dubbi sul fatto che la conoscenza di Dio poteva essere ottenuta solo attraverso la purezza dell'anima e la *Preghiera*, non tramite il semplice studio o i puri piaceri mentali nel campo della filosofia. Più tardi, il loro metodo ascetico cominciò a rivelarsi come un insieme concreto di tecniche psicofisiche: questo è, effettivamente, il nucleo dell'*Esicasmo*. Fu Simeone, "il nuovo teologo" (1025-1092), che

sviluppo la teoria quietistica con tale precisione tanto da poter essere considerato il padre di tale movimento. La pratica, che implicava specifiche posizioni del corpo e precisi schemi di respirazione, era intesa a percepire la *Luce Increata* di Dio.

Insegnamenti pratici

"Glorifica Dio nel tuo corpo", disse San Paolo (1 Cor. 6:19). Ma come avviene questo in pratica? Come possiamo rendere il nostro corpo un attivo partecipante nel lavoro della *Preghiera*? Qui possiamo fronteggiare uno dei tentativi più affascinanti nella storia della spiritualità Cristiana: quello di attribuire al corpo un ruolo effettivo durante la *Preghiera*. Proviamo dunque a capire come la tradizione *Esicasta* insegna ad ottenere questo.

Prima parte: controllo del respiro e ripetizione della Preghiera

Per incominciare, viene raccomandato di fare varie prostrazioni in avanti (ci si inchina dalla zona della cintura.) Dodici prostrazioni bastano. Si spiega che tali prostrazioni riscaldano il corpo e fortificano il fervore della *Preghiera*.

Poi si adotta una particolare posizione del corpo. "Siediti in una cella quieta, restando solo in un angolino", afferma pseudo-Simeone. Gregorio del Sinai è più preciso: "Siedi su un sedile alto una spanna", ovvero, circa 23 cm. Evidentemente non pensava ad una sedia normale ma ad un banchetto basso, senza schienale. Questa è di per sé una innovazione. Tale consiglio sarebbe parso molto più inusuale a un lettore del tredicesimo o quattordicesimo secolo di quanto non appaia a noi. Nei tempi antichi la normale posizione per la *Preghiera Cristiana* era sicuramente stare in piedi.

In questa posizione si incomincia a controllare il respiro. Pseudo-Simeone spiega che il ritmo del respiro deve essere deliberatamente rallentato: "Limita l'entrata del respiro attraverso le tue narici, in modo da non respirare facilmente." Questo significa che uno respira attraverso le narici in modo che il respiro produca un rumore nella gola. [Riconosciamo in questo dettaglio il punto di inizio del *Kriya Pranayama*.] Questo controllo del respiro è un esercizio preliminare che precede la ripetizione della *Preghiera di Gesù* oppure che la accompagna.

Non appena il respiro raggiunge un ritmo stabile e regolare, si associa la *Preghiera* al respiro. Nei tempi antichi non troviamo una indicazione su come esattamente il ritmo della respirazione e le parole della *Preghiera* devono essere coordinate. Tali insegnamenti rimanevano vaghi – forse intenzionalmente. Nella pratica moderna è comune dire mentalmente la prima metà della *Preghiera*, "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio", mentre si inspira, e la seconda metà, "abbi pietà di me", mentre si

espira. Questa è la procedura che viene raccomandata nel libro *I racconti di un Pellegrino Russo*. Non vi è, anche senza una guida esperta, difficoltà a utilizzare questa semplice tecnica di respirazione.

Procedi per un minimo di 15 minuti; dopo un paio di settimane passa a 30 minuti. Molto utile è contare il numero delle ripetizioni sui grani di un rosario.

Infine passa ad una ripetizione puramente mentale, lasciando il respiro libero di fluire spontaneamente. È importante notare che la vera disciplina deve essere interiore, non esteriore; una tecnica fisica può aiutare nella concentrazione, ma non può mai essere un sostituto della vigilanza interiore dell'intelletto.

Questa *Preghiera* è un *Preghiera* come tutte le altre. Non c'è nulla di speciale in se stessa, ma essa riceve tutto il suo potere dallo stato della mente in cui è fatta. C'è solo una raccomandazione che ogni *Esicasta* deve applicare: mantenere l'attenzione nel cuore. Ogni sforzo che uno compie nella *Preghiera* deve essere diretto verso questo risultato. Questo elimina le distrazioni, svuota la mente da immagini, e così aiuta ad ottenere la calma interiore. Si raccomanda di rivolgersi al Signore in modo che possa dare la sua benedizione: questo è il tesoro nascosto nel campo, la perla che non ha prezzo.

Seconda parte: scoprire il luogo del cuore

Mentre siedi in modo confortevole con la testa chinata in avanti e gli occhi diretti verso l'addome focalizza il tuo sguardo fisico, assieme alla pienezza del tuo intelletto, sul centro della tua pancia ovvero sull'*ombelico*. In questo modo non guardare né da una parte né dall'altra, ma fissa lo sguardo sull'ombelico come punto di sostegno. [Questo è quello che avviene nel *Navi Kriya*.]

Con la concentrazione sull'*ombelico*, cerca di entrare in esso, come se l'ombelico fosse una "porta." Cerca dentro te stesso con il tuo intelletto come per trovare il posto nel cuore, dove risiedono tutti i poteri dell'anima. Si afferma che quello che tu vi troverai può sembrare all'inizio una specie di buio privo di gioia ma se tu, imperterrito, continuerai con questa pratica, raggiungerai una felicità senza limiti. Vedrai lo spazio aperto all'interno del cuore e contemplerai la "*Luce Increata*." Il tuo cuore sarà riempito con una beatitudine piena d'amore! Tale esperienza straordinaria ti farà realizzare che "quanto avevi sperimentato prima di tale esperienza era stato un *nulla*!"

Quando i testi *Esicasti* parlano di "trovare il posto del cuore", essi vogliono dire che in un primo momento la nostra attenzione è sulla regione del cuore

fisico. Ma, siccome il cuore è allo stesso tempo il centro spirituale della totalità dell'essere umano, attraverso questa concentrazione sul cuore fisico diventiamo capaci di entrare in rapporto con il nostro profondo sé e così scopriamo la vera dimensione della nostra personalità nel Divino. Far sì che l'intelletto "discenda dalla testa al cuore" significa così raggiungere un'integrazione, realizzare se stessi come un tutto unico formato a immagine divina.

Gli *Esicasti* spiegano che il centro tra le sopracciglia non va bene per tutte le fasi della meditazione. Se l'energia dei pensieri scende al livello della gola – come avviene normalmente recitando la *Preghiera* – essa acquisisce un potere evocativo ricaricato di valori emotivi. Come conseguenza c'è la tendenza a perdersi in associazioni mentali. Ma se portiamo il centro della consapevolezza nel cuore, ecco che l'attenzione raggiunge una coesione completa. Essa è sostenuta da una superiore intensità e nulla di estraneo può disturbarla.

Gli insegnamenti di *Lahiri Mahasaya* conducono, tramite la pratica del *Thokar*, verso la stessa direzione. L'*Esicasmo* insegna ad entrare nello spazio del cuore partendo dalla regione dell'ombelico per mezzo di un lungo, persistente sforzo, cercando di aprire la porta del tempio interiore. In entrambi i sentieri la porta finalmente si apre e uno gioisce del frutto dei suoi sforzi.

Nota storica

I monaci di Athos avrebbero potuto continuare tranquillamente a contemplare questa *Luce Increata* (che loro consideravano essere la meta più alta da ottenersi nella vita) se i loro metodi non fossero stati denunciati come superstiziosi e assurdi. L'obiezione era basata principalmente su un energico rifiuto della possibilità che la loro *Luce Increata* costituisse l'essenza Divina. Verso l'anno 1337, l'*Esicasmo* attirò l'attenzione di un dotto membro della Chiesa Ortodossa, Barlaam di Seminara, un monaco Calabrese (più tardi divenne l'insegnante greco del Petrarca) che era abate in un monastero di Costantinopoli e che visitò Monte Athos. Là egli incontrò gli *Esicasti* e ascoltò le descrizioni delle loro pratiche. Barlaam, addestrato nella teologia Scolastica Occidentale, fu scandalizzato e cominciò a combatterlo sia a voce che nei suoi scritti. La pratica associata dell'*Esicasmo* venne caratterizzata come "magia". Egli chiamava gli *Esicasti* "omphalopsychoi" – persone che hanno le loro anime nei loro ombelichi (a ragione del molto tempo che passavano indirizzando la loro concentrazione sulla regione ombelicale). Barlaam proponeva un approccio alla conoscenza di Dio più intellettuale di quello che gli *Esicasti* insegnavano: egli asseriva che questa conoscenza poteva essere ottenuta solamente attraverso un lavoro d'indagine portato avanti dalla mente e

tradotto in discriminazione tra il vero e il falso. Egli sosteneva che nessuna parte di Dio poteva mai essere vista dagli esseri umani.

La pratica degli *Esicasti* fu difesa da San Gregorio Palamas. Egli era ben istruito nella filosofia greca e difese l'*Esicasmo* nel 1340, in tre sinodi diversi a Costantinopoli, e scrisse anche un numero di lavori in sua difesa.

Palamas respinse la polemica di Barlaam. La sua preoccupazione principale non riguardava la tecnica fisica come tale ma questioni dottrinali più fondamentali che riguardavano la controversia: il carattere della *Luce Divina* che secondo lui era *Increata* (cioè non era apparsa con la creazione dell'Universo ma esisteva prima) e che era conoscibile all'uomo.

Lui usò una distinzione, già formulata nel quarto secolo nei lavori dei Padri della Cappadocia, tra essenza inaccessibile di Dio e le energie ovvero opere di Dio attraverso le quali il devoto può condividere la vita divina. In poche parole l'essenza di Dio è inconoscibile mentre le Sue energie possono essere conosciute sia in questa che nella prossima vita; esse illuminano l'*esicasta* a cui è stata concessa l'esperienza della *Luce Increata* tramite la quale riceve la vera conoscenza spirituale di Dio.

Ma, mentre non dava un significato centrale al metodo che riguardava la pratica fisica, Palamas ciò non di meno credeva che esso potesse essere difeso dal punto di vista teologico. Esso si basava, e lui ne era convinto, su una solida teologia biblica che riguarda la persona umana. Lui considerava questo metodo, se usato con prudenza e saggezza, un aiuto pratico.

Nel 1341 la disputa fu stabilita: Barlaam fu condannato e ritornò in Calabria, in seguito divenne vescovo nella Chiesa Cattolica Romana. In seguito, la dottrina *Esicasta* fu stabilita come la dottrina della Chiesa Ortodossa. Fino ad oggi, la Chiesa Cattolica Romana non ha mai accettato pienamente l'*Esicasmo*: l'essenza di Dio può essere conosciuta, ma solamente nella prossima vita; non ci può essere distinzione tra l'energia e l'essenza di Dio. Oggi Monte Athos è il noto centro della pratica dell'*Esicasmo*.

Somiglianze con lo Yoga

Ci sono impressionanti somiglianze tra le pratiche dell'*Esicasmo* e lo *Yoga* indiano. Come aiuto nella meditazione, lo *yogi* ripete un *Mantra*. Il suo scopo è il *Samadhi* ed egli può sperimentare una visione di luce.

Tuttavia se ci sono evidenti somiglianze, ci sono anche differenze. Le tecniche dello *Yoga* che riguardano il respiro sono molto più elaborate. Nello *Yoga* l'esplorazione interiore è estesa alle regioni al di sotto del cuore, inoltre non c'è solo un movimento di discesa ma anche un corrispondente movimento di ascesa partendo dal *Chakra Muladhara* su attraverso la colonna vertebrale fino al centro *Kutastha* tra le sopracciglia.

L'*Esicasta*, essendo una volta disceso nel posto del cuore, rimane sempre là e non torna ad ascendere. *Lahiri Mahasaya* chiarisce che l'ascesa finale avviene con l'apertura della porta del *Sushumna* e non con tecniche sussidiarie di ascensione. A mio parere l'insegnamento è fondamentalmente lo stesso.

Somiglianze con il Dhikr

La pratica del *Dhikr*, tra i *Sufi*, implica: [1] Posizioni fisiche (toccare il petto con il mento.) [2] Controllo del respiro (collegare l'invocazione con il movimento della respirazione.) [3] Movimento della testa verso il centro del petto. Questo comporta la discesa della *Preghiera* dalle labbra giù fino al cuore.

I maestri Mussulmani sono d'accordo con gli insegnanti Ortodossi nell'insistere che non ci possono essere delle tecniche esteriori che conducano automaticamente all'unione con Dio. Per entrambe le tradizioni, quello che conta è l'attenzione interiore al cuore e il comprendere che l'incontro con l'Uno che viene invocato è un puro dono da parte sua.

[III] ALCHEMIA INTERIORE (NEI DAN)

La *Alchimia Interiore Taoista* è una disciplina spirituale, il nucleo esoterico del Taoismo, la tradizione mistica dell'antica Cina. Il mio primo libro di riferimento fu: *Lo Yoga del Tao* di *Lu Kuan Yü*. Mediterranee. La lettura mi prese dentro totalmente; fotocopiai molte pagine, ritagliai i pezzi più importanti, li misi in ordine secondo un'ideale sequenza logica di esposizione e li incollai su quattro fogli di carta che riassumevano rispettivamente le quattro fasi dell'*Alchimia Interiore*. Sono sicuro che lo studio della *Alchimia Interiore* si rivela assolutamente proficuo per un *kriyaban*.

Quando lessi la descrizione della procedura di base (*Orbita Microcosmica*) di questa antica disciplina, vidi che era molto simile al *Kriya Pranayama* – ma non esattamente uguale! Comunque, le varie metafore usate per spiegare il meccanismo della *Orbita Microcosmica* (la zampogna capovolta, il flauto senza fori...) mi riportarono alla mente con sorprendente analogia alcune spiegazioni relative al *Kriya Pranayama*, difficilmente comprensibili, che avevo ricevuto molti anni prima da una fonte illustre.

La differenza tra l' *Orbita Microcosmica* e il *Kriya Pranayama* è che nella prima l'energia scende in giù nel corpo toccando non i *Chakra* ma i punti sulla superficie del corpo che sono collegati con i *Chakra*: Pomo di

Adamo, la regione centrale dello sterno, l'ombelico, la regione pubica ed il *Perineo*. Procedendo con la pratica, la differenza tra le due procedure si affievolisce, in quanto il risultato prodotto sull'energia del corpo è lo stesso.

Ero sorpreso: forse il *Kriya Yoga* era l'*Alchimia Interiore Taoista* insegnata entro un contesto indiano, con palese uso sia di tecniche puramente indiane sia di procedure (come il *Navi Kriya*) che erano indiane solo all'apparenza? Invero, il *Kriya Yoga* risultava essere una disciplina che poteva essere descritta attraverso i simboli di due culture diverse. Forse per questo rapporto con la *Alchimia Interiore* il *Kriya Yoga* è decisamente più profondo e più ricco del *Kundalini Yoga Tantrico*.

Pensai che non fosse un'idea bizzarra che il mitico *Babaji* sia uno degli "immortali" della tradizione *Taoista*.

[I] **Orbita Microcosmica**

La prima tappa è la base di tutto il processo interno alchemico: si tratta di attivare l'*Orbita Microcosmica*.

Lascia libero il respiro. Con le sopracciglia sollevate, diventa sensibile alla luce interiore. Cerca ora di percepire intuitivamente questa luce nella parte "frontale" di ciascun *Chakra*. "Frontale" vuole dire che si trova sulla parte anteriore del corpo. Scendendo dal *Kutastha*, la consapevolezza scende attraverso la lingua nella prominenza laringea (qui si trova la componente frontale del quinto *Chakra*.) La percezione della luce interna in quel punto avviene per alcuni secondi. Poi la consapevolezza scende nella regione centrale dello sterno... anche qui avviene la percezione della luce interiore per lo stesso tempo... poi nell'ombelico... poi nella regione pubica e finalmente nel perineo. Poi la concentrazione si muove verso l'alto, dietro la colonna vertebrale. La percezione della luce interiore avviene nel secondo *Chakra*; poi nel terzo... e così via fino al *Medulla*, la regione occipitale, la *Fontanella*, finendo di nuovo nel *Kutastha* dove l'attenzione si ferma per un tempo maggiore. Fai questo solo mentalmente per delle settimane, poi utilizza il respiro profondo.

Durante l'inspirazione, la consapevolezza e l'energia (Qi) sono sollevate lungo il canale di *Controllo* (dietro la spina dorsale) e lasciate fluire in basso durante l'espirazione lungo il canale di *Funzione* (nella parte frontale del corpo). Lo scopo di questa azione è "Portare Tre a Due, Due ad Uno". Cosa significa questa frase enigmatica?

"Tre" è un riferimento alle tre energie: **Jing**=Energia Sessuale, **Qi**=Energia dell'amore e **Shen**=Energia Spirituale.

L'energia sessuale non è solo ciò che il nome implica ma è l'agente che ci fa gioire delle percezioni sensoriali e ci dà la forza, la determinazione di combattere la battaglia della vita ed ottenere tutte le cose

necessarie ad essa (sfortunatamente noi lottiamo anche per ottenere cose che sono superflue al nostro vivere, ma questo è un altro problema...).

L'energia dell'amore è un profondo sentimento verso un'altra persona, verso creature viventi, verso la vita in generale ed è anche la gioia che noi sentiamo di fronte ad un'espressione artistica. Si tratta del combustibile di azioni giuste e imparziali originatesi da nobili istinti e da leggi etiche.

L'energia spirituale vibra durante i momenti più alti della contemplazione estetica, dove le vaste visioni profetiche possono manifestarsi.

È stato spiegato che queste tre energie derivano da un'unica realtà, essendo la loro divisione originata al momento della nostra nascita e rafforzata dalla educazione ricevuta e dalla vita sociale. Ebbene, *l'Orbita Microcosmica* ricrea proprio l'armonia originaria. Respiro dopo respiro, i pensieri sessuali (che sembrano essersi rafforzati) si trasformano in pensieri d'amore. L'energia dell'amore acquista forza, determinazione a non soccombere ad alcun ostacolo; essa è poi sollevata nella testa dove si mescola con l'energia dello Spirito. È solo in tal modo che ogni frattura nella nostra personalità scompare: la nostra vita piena di contraddizioni comincia a fluire naturalmente, senza ostacoli verso lo Spirito. Noi capiamo che *l'Orbita Microcosmica* comporta una "permanente azione risanante su tutta la personalità."

Mentre attraverso il *Kundalini Yoga* uno sta semplicemente cercando di salire fino alla corona della testa per sperimentare l'estasi divina, nella *Alchimia Interiore Taoista* uno utilizza quello stato per raggiungere il corpo, nutrirlo e trasformarlo.

Ebbene, il *Kriya Pranayama* dovrebbe funzionare esattamente come *l'Orbita Microcosmica* ricreando l'armonia originaria, guarendoci quindi dalle fratture che esistono nella nostra personalità. Noi possiamo praticare in modo più consapevole e profondo il *Kriya Pranayama*!

Se concepiamo il *Kriya Yoga* solo come un sentiero di "ascesa", ciò vuol dire che è incompleto e deve essere bilanciato da un movimento discendente.

Questo fatto dovrebbe continuare costantemente fino a quando uno si stabilisce in un punto calmo di equilibrio e di armonia.

Molti percorsi religiosi insegnano a mantenere, anzi a coltivare come una virtù la divisione tra materia e spirito, e la sessualità è repressa come impura. Sappiamo che questa è la causa principale di logoranti conflitti in persone tendenzialmente spirituali. ⁴

⁴ Alcuni *kriyaban* sviluppano pensieri sessuali e arrivano alla eccitazione sessuale durante i profondi respiri iniziali del *Kriya Pranayama*. È confortante essere

Nessuna tradizione rispetta l'intero mistero della natura umana come l'*Alchimia Interiore Taoista*. Uno che vuole seguire il percorso spirituale dovrebbe ascoltare la saggezza pratica che questo sentiero incarna. In tal modo potrebbe evitare una ampia gamma di problemi. Solo il buon senso, l'amore per le leggi naturali e l'intuizione che nasce dalla meditazione promuove la vera ricerca interiore che conduce alla Realizzazione del Sé. Uno dovrebbe prendere in considerazione gli insegnamenti ricevuti dalla tradizione, percepire ogni pesante condizionamento, vedere tutti i potenziali limiti e pericoli di essi e assumersi la coraggiosa responsabilità di correggerli.

[III] Guidare l'energia nel Dantian inferiore

L'energia spirituale immagazzinata nella testa come risultato dell'*Orbita Microcosmica* è portata nel *Dantian*. Sappiamo che il *Dantian* (qui è indicato come "*Dantian inferiore*") ha le dimensioni di una palla il cui diametro è approssimativamente otto centimetri. Per individuare la sua posizione uno deve concentrarsi sull'ombelico, venire approssimativamente quattro centimetri indietro e sotto per la stessa estensione.

Una profonda inspirazione guida l'energia nel *Dantian*. Il respiro è qui trattenuto con *Jalandhara Bandha* e *Mula Bandha*. Dopo questa azione, avviene una tranquilla espirazione. Questa azione è ripetuta tante, tante volte – la visualizzazione aiuta a comprimere l'energia nel *Dantian* fino a farle assumere le dimensioni di una perla. Il calore interiore aumenta.

Noi *kriyaban* diciamo che dopo aver mescolato *Prana* e *Apana* per mezzo del *Kriya Pranayama*, entra in gioco la corrente *Samana*. L'*Alchimia Interiore* possiede delle espressioni che ci ispirano molto di più, per esempio: "Ritorno al centro"; "L'unione del cielo e della terra"; "La nascita del fiore d'oro"; "La creazione della gemma risplendente"; "La creazione del elisir dell'immortalità."

Quello che dobbiamo capire è che trovare stabilità in questa insondabilmente profonda regione del *Dantian* significa essere nati alla vita spirituale.

rassicurati che questo è un fenomeno normale. Coloro che praticano il *Kechari Mudra*, sia vero e proprio o una forma semplificata di esso, e si concentrano, durante l'espirazione, sul flusso di *Prana* (è molto utile visualizzare che tale flusso scende dalla cima della testa, passando attraverso la punta della lingua nella gola e nel corpo, ciascuna parte del corpo, come una pioggia beatifica, risanante che riporta la vita in ciascuna cellula) sperimenteranno immediatamente come i pensieri sessuali spariscono e diventano puro amore. Questa grande energia dell'amore si trasformerà gradatamente in pura aspirazione per la meta spirituale.

[III] Spingere l'energia verso il Dantian Mediano e il Dantian superiore

È difficile capire quali procedure siano prescritte in questa fase perché nella letteratura relativa, alcuni suggerimenti su questo tema sono abbelliti in modo abnorme per mezzo di molti termini evocativi, metafore che rendono quasi impossibile avere una chiara comprensione pratica.

Quello che è ragionevole pensare è che basti concentrarsi sulla vibrazione creata nel *Dantian inferiore*, mentre il respiro diventa sempre più sottile, per far sì che l'energia che si trova nell'addome salga spontaneamente nella regione del cuore ed illumini lo "*spazio del cuore*" (il *Dantian Mediano*.) La contemplazione della Luce che splende in tale regione presiede alla manifestazione della "*vera serenità*". Questa rivela la *natura fondamentale* di colui che pratica.

Continuando a contemplare questa luce, l'energia sale percorrendo l'asse centrale del corpo davanti alla spina dorsale (*Canale di spinta*) fino al centro tra le sopracciglia (*Dantian Superiore*) da dove poi si metterà in moto l'*Orbita Macrocosmica*.

[IV] Orbita Macrocosmica

Il *Quarto Stadio* è un grande evento che avviene dopo aver raggiunto la completa padronanza del *Terzo Stadio*.

Quando l'energia è incrementata nel *Canale di spinta* e raggiunge il *Dantian Superiore* (*Kutastha*) un fenomeno spontaneo di circolazione di energia nel corpo (*Orbita Macrocosmica*) che ha enormi implicazioni, si mette in moto.

Le tre energie (sessuale, amore e spirito) sono mescolate armoniosamente, esse hanno creato l'*elisir dell'immortalità*. Esso cola infondendosi nel corpo e nutre ciascuna cellula. Questo avviene in uno stato detto "*respirazione prenatale*" che è un movimento di energia interna che dona delle percezioni simili a quelle ottenute con l'*Orbita Microcosmica* ma è ora sperimentato nello stato di assenza di respiro (*Kevala Kumbhaka*). Questa sottile esperienza rende il sentiero spirituale completo: Il Divino è infuso nel nostro corpo. Il sentiero spirituale non termina con un volo fuori dal corpo verso le rarefatte dimensioni dello Spirito. L'*Orbita Macrocosmica* svela degli scenari di perfetta Bellezza che non si osavano nemmeno sognare.

Da un certo momento in poi, il movimento di discesa si trasforma in una pressione indefinita su tutte le cellule del corpo. Questo evento espande – in modo inaspettato – i confini della consapevolezza. Sperimentare questo, significa aver raggiunto pienamente l'ultima parte del sentiero spirituale.

Abbiamo tutte le ragioni per credere che questa sia la stessa esperienza che nel *Kriya Yoga* chiamiamo: *Pranayama col respiro interiorizzato*. Questo è un fenomeno molto particolare di circolazione di energia nel corpo. Il respiro è assente, il corpo è carico di *Prana statico*. L'ostruzione alla base della spina dorsale è perfettamente rimossa. La circolazione dell'energia viene percepita come un "respiro interiore." Una persona entra spontaneamente in un stato di pace perfetta e benessere e percepisce una grande infusione di energia che scende come un liquido dorato nel corpo, in tutte le sue cellule. Diciamo allora che il respiro è completamente orientato verso l'interno.

[III] SUFI

Noi *kriyaban* abbiamo tantissimo da imparare dai *Sufi*! La loro *Preghiera* favorita è "*Lâ Ilâha Illâ Allâh*". *Lahiri Mahasaya* diede questo *Mantra* ai suoi discepoli musulmani.⁵ Molti *Sufi* utilizzano questo *Mantra* per praticare quello che chiamano *Dhikr*, che è esattamente la stessa procedura che nel *Kriya* chiamiamo *Thokar* ma che è anche quello che nello *Yoga* chiamiamo *Japa*.

Pratica del Dhikr senza i movimenti della testa

Molti *Sufi* praticano una forma intima e silenziosa di *Preghiera* in uno stato di immobilità del corpo oppure camminando: questa viene chiamato *Dhikr*. Questo termine è tradotto comunemente come "ricordo." Esso è una forma di *Preghiera* nella quale il Musulmano esprime il proprio ricordo di Dio e questo ricordo diventa pura *Adorazione*. Quando tu apri il cuore ad *Allah* e pronunci parole in Sua lode, *Allah* ti riempie di forza e pace interiore:

Pregando, l'individuo si inchina da essere umano e si risveglia come Dio.
(*Al-Junayd*)

Per mezzo del *Dhikr* il seme del ricordo è piantato nel cuore e nutrito quotidianamente, fino a che l'albero del *Dhikr* diviene profondamente radicato e produce il suo frutto. I *Sufi* ci spiegano che lo scopo del *Dhikr* è di purificare cuore e anima in modo di poterci muovere verso la luce del Divino senza essere devianti da nulla. Il *Dhikr* è qualcosa di tremenda importanza.

La pratica del *Dhikr* incomincia ripetendo la *Preghiera* in maniera

⁵ Se preferisci utilizzare un Mantra di 12 sillabe puoi considerare: Allahu la ilaha illa huwal hayyul qayyum (Allah — non c'è dio eccetto Lui — è l'Unico esistente, Colui che tutto sostiene.) Una buona divisione in 12 parti è: 1- AL 2- LA 3-HU 4-LA 5- ILAHA 6- ILLA 7- HU 8-WAL 9-HAY 10-YUL 11-QAY 12-YUM

udibile (*Dhikr* della lingua) finché uno stato di grande assorbimento rende impossibile proseguire in questo modo. A questo punto incomincia la pratica mentale. Portandola avanti assiduamente, mettendoci passione e concentrazione, anche le sillabe pronunciate mentalmente sono cancellate dalla coscienza e solo il significato della *Preghiera* rimane. La mente diviene così calma che non può pensare, mentre invece i sentimenti più profondi sono risvegliati – il tocco del Ricordo del Divino fa impazzire la mente: allora esplode la più inebriante delle gioie.

"Cieli e terra non mi contengono, ma il cuore del Mio servitore fedele mi contiene."

(*Profeta Maometto che comunica le parole di Dio – Hadith Kudsi.*)

Il modo più semplice di praticare si rivela il migliore.

"Quando un servo di *Allah* pronuncia le parole "*Lâ Ilâha Illâ Allâh*" (Non v'è Alcuno degno di adorazione eccetto Allah) sinceramente, le porte del cielo si aprono grazie a tali parole finché esse raggiungono il Trono di *Allah*."

Pratica del Dhikr accompagnata dai movimenti della testa

Consideriamo quelle procedure nelle quali il canto di "*Lâ Ilâha Illâ Allâh*" è accompagnato dai movimenti della testa.

Non abbiamo i dettagli esatti di tale procedura ma sembra ragionevole che la *Preghiera* e la testa sia sollevata (con o senza l'aiuto del respiro) da sotto l'ombelico su fino al cervello; dopo aver raggiunto il cervello, la *Preghiera* sia spostata dal cervello ad una spalla, poi all'altra e poi colpisca il cuore.

Qualche ordine *Sufi* spiega che chi vuole guidare la *Preghiera* nel cuore, deve anzitutto tenere la lingua premuta contro il palato, labbra e denti fermamente serrati e trattenere il respiro. Poi incominciando con la sillaba con "*La*", la *Preghiera* sale con l'inspirazione dall'ombelico al cervello.

Dopo che "*La*" è posta nella testa, trattenendo il respiro, si pone "*Ilaha*" nella spalla destra (e nella parte superiore destra del torace sotto la spalla destra) con la testa che si piega a destra; si pone "*Ilal*" nella spalla sinistra (e nella parte superiore sinistra del torace sotto la spalla sinistra) con la testa che si piega a sinistra. Poi "*lah*" è guidato con forza nel cuore con la testa che si china in avanti. Mentre si solleva il mento si espira. Poi si trattiene, "*La*" è di nuovo posto nella testa. Si ripetono di nuovo movimenti e il *Mantra* per tante tante volte. Quando il numero delle ripetizioni della tecnica aumenta in intensità, una profonda ubriacatura è sentita nel cuore.

Alla fine del numero scelto di ripetizioni, la frase *Muhammad Rasool Allah* è fatta muovendo la testa dal lato sinistro a quello destro, e infine si dice: "*Mio Dio, Tu sei la mia meta e soddisfare Te è tutto ciò che voglio.*"

Se vuoi seguire il percorso di *Sufi* e allo stesso tempo utilizzare le tecniche *Kriya*, non incontrerai nessuna difficoltà. Chiaramente devi essere dotato di un forte spirito di auto didatta.

Puoi rispettare i numeri delle ripetizioni dati nelle scuole *Kriya* o puoi andare oltre essi in una dimensione completamente diversa. I *Sufi* raggiungono un numero di ripetizioni che è inconcepibile per un *kriyaban*.

Per una buona pratica di questo *Dhikr* si raccomanda di adottare il corretto atteggiamento: non si tratta di prepararsi a sperimentare qualcosa di tremendamente potente ma quella di perdersi nella bellezza della *Preghiera*, del *Mantra*. Questo fanno i *Sufi*!

Nella letteratura *Sufi* troviamo sentimento ardente dell'anima e sincerità. La celebrazione del Creatore dell'universo risplende con una forza ed una ampiezza che non ha confronti. I *Sufi* ci raccontano del loro amore per la Bellezza che si trova su questa terra, lasciandoti intuire come la loro ardente forma di *Preghiera* li porti dalla contemplazione di tale Bellezza alla diretta esperienza del Divino.

Considera quanto grande sia l'ispirazione che riceviamo da questi versi di Rumi:

Sono morto come minerale e divenuto pianta; sono morto come pianta e risorto come animale; sono morto come animale e fui un uomo. Perché temere allora di divenire meno morendo? Ancora una volta morirò come uomo, per risorgere come un angelo perfetto; ma anche da angelo dovrò trasformarmi: solo Dio non muta. Quando da angelo soffrirò la dissoluzione, muterò in ciò che nessuna mente ha mai concepito!

(*Rumi*)

[IV] RADHASOAMI

Anche il movimento *Radhasoami* (Radha Swami) ha molte somiglianze col sentiero *Kriya*. È ragionevole considerare il fatto che alcuni discepoli di *Lahiri Mahasaya* potessero appartenere a tale movimento e forse, senza esserne perfettamente consapevoli, avessero aggiunto al *Kriya* alcuni elementi di teoria e pratica che appartenevano ad esso. *Sri Yukteswar* e *PY* fecero parte di questo movimento.

Radhasoami è una religione monoteistica che ha la realtà *Omkar*

come il "Dio Unico." Noi sappiamo che il sentiero *Kriya* è un processo di raffinamento, in stadi progressivi, della sintonia con la vibrazione *Omkar*. *Omkar* è la meta finale del *Kriya*, l'unica essenza che permea ciascuna delle sue fasi. Ebbene questa è la stessa meta che troviamo nel sentiero *Radhasoami*.

L'organizzazione spirituale *Radhasoami* fu fondata formalmente nel diciannovesimo secolo in India ed è anche conosciuta come *Sant Mat* (Sentiero dei Santi). È considerata una derivazione del *Sikhismo*. In realtà, tale tradizione è molto più antica e si rifà agli insegnamenti di *Kabir* e di *Guru Nanak*.

Ci fu anche un gruppo di insegnanti che assunsero prominenza nella parte settentrionale del sub-continente indiano verso il tredicesimo secolo. I loro insegnamenti sono distinti teologicamente da devozione interiore verso un principio divino, e socialmente da un egualitarismo opposto alle distinzioni qualitative della gerarchia di casta Indù ed alle differenze religiose tra Indù e Musulmani. Nei tempi moderni il primo nome da segnalare è quello di *Param Sant Shiv Dayal Singh ji* che nel gennaio 1861 (lo stesso anno in cui *Lahiri Mahasaya* raccontò di aver ricevuto iniziazione al *Kriya Yoga*) creò il movimento *Radhasoami*. Il fondatore morì nel 1878 in Agra, India. Egli non nominò un successore, dando luogo ad una crisi di successione dopo la sua morte. Alcuni discepoli vennero considerati suoi successori, la qual cosa condusse a divisioni all'interno del gruppo. Queste fratture condussero alla propagazione degli insegnamenti di *Radhasoami* ad un pubblico più largo anche se con interpretazioni leggermente diverse.

Insegnamenti pratici: come cominciare

La meditazione avviene nella quiete del primo mattino (prima della colazione) e prima di andare a dormire. La meditazione comincia rilassando il corpo e rendendolo quieto. La posizione è comoda sia sedendo su una sedia o in una posizione a gambe incrociate con la spina dorsale diritta. È importante sviluppare gradualmente l'abilità di sedere rilassati e senza alcuna tensione fisica.

L'insegnante dà al discepolo un *Mantra*: la sua ripetizione aiuta la mente a giungere a un completo riposo. Ripetere internamente il *Mantra* nel *Kutastha* aiuta a sollevare la coscienza del Sé in regioni più elevate. Questa è la chiave che aiuta a trascendere il pensiero (tempo e spazio) e ad aprire la porta dell'essere interiore. I discepoli sono invitati ad utilizzare i "5 Nomi di Dio": *Jot Nirinjan, Ongkar, Rarankar, Sohang, Sat Nam*.

Ci si siede quieti, occhi chiusi, ripetendo mentalmente il *Mantra* e guardando nella parte centrale dell'oscurità che sta davanti. Se si percepisce

la luce interiore, la concentrazione è su di essa. Il respiro è naturale e fluisce libero. Questo processo attira automaticamente le correnti spirituali, che sono normalmente disperse e dissipate in tutto il corpo, verso il centro spirituale.

Si spiega che la sede dello Spirito si trova presso il punto tra le sopracciglia. È su di esso che il discepolo avendo chiuso gli occhi deve focalizzare la sua attenzione.

Nel *Radhasoami* non troviamo l'esercizio del *Talabya Kriya* ma solo la seguente istruzione: "Volgi indietro la lingua a toccare il tetto del palato. Si fa in modo che la lingua tocchi l'ugola e contatti *Amrita* (il nettare divino) che fluisce costantemente attraverso il corpo. Si va oltre e si entra dentro il passaggio nasale. Di solito si sperimenta il nettare solamente dopo molta pratica." Si afferma che questo nettare è l' "acqua vivente", il "pane della vita" di cui parlò Gesù.

Ascolto dei suoni interiori

L'insegnamento *Radhasoami* è più facile di vari insegnamenti spirituali descritti nelle antiche scritture: esso richiede nulla più che sedere quietamente guardando ed ascoltando interiormente. Si spiega che nessun altro sistema conduce così facilmente alle più elevate regioni dell'esperienza mistica. Si insegna che non esiste alcun altro mezzo di liberazione spirituale, come l'esperienza *Omkar*. Nessuno può mai sfuggire alla rete del *Karma* e reincarnazione, o mai divenire libero e felice senza questa reale partecipazione alla corrente vitale che si ascolta internamente.

Per poter incominciare un viaggio verso l'alto, un devoto deve imparare a "ritirarsi internamente." La procedura implica il concentrarsi sulla vibrazione primordiale che sostiene l'Universo, la cosiddetta "Musica delle Sfere." Per udire il "suono divino", ai novizi si chiede di bloccare le loro orecchie con i pollici in modo da escludere i suoni esteriori. Questa tecnica si pratica usando un sostegno per le braccia.

Si possono ascoltare i suoni interiori – gli stessi descritti nella letteratura *Kriya*. Si ascoltano i suoni interiori cominciando da quelli che provengono dal lato destro della testa e poi dalla cima della testa. A un certo punto, essi cominciano a incantare il devoto attraendolo verso l'alto con un potere che va aumentando. Poi questo suono diventa come quello di una campana. Uno lo ascolta con attenzione rapita e profonda delizia, completamente assorbito in esso. Uno non vorrebbe mai abbandonare l'ascolto di questo suono.

Utilizzare il respiro per intensificare l'esperienza Omkar.

Ci sono molte varianti di questa procedura adottate da diversi gruppi *Radhasoami*. Qui accenno ad una variante che rappresenta, a mio avviso, il

modo più effettivo ed efficiente per immergersi nella dimensione *Omkar*.

Inspira lentamente, profondamente, attraverso il naso, e poi lentamente espira, ma prima che tutta l'aria sia fuori incomincia ad inspirare di nuovo, e continua così, senza mai lasciare che tutta l'aria esca. Percepisci due correnti nel lobo destro e nel lobo sinistro del cervello, rispettivamente. La corrente legata alla inspirazione sale a destra, quella legata alla espirazione scende a sinistra. Si può realmente ascoltare il suono del respiro che entra ed esce come "*So Ham*": "*So*" inspirando e "*Ham*" espirando. La Parola Divina è il suono prodotto dal respiro. Questa tecnica, nella letteratura classica dello *Yoga*, è conosciuta come *Kewali Kumbhaka* per il fatto che, se uno è costantemente consapevole del respiro e del *So Ham* questi raggiunge lo stato di assenza di respiro.

Questa percezione, se ripetuta a lungo, ti aiuterà a percepire i suoni astrali nella parte interiore di ciascun orecchio. Ascolterai i suoni interiori entro l'orecchio destro, poi anche in quello sinistro.

Per mezzo di una lunga pratica di questa respirazione, ascolterai uno scampanello tre centimetri sopra l'orecchio destro. Poi lo ascolterai anche sopra quello sinistro. Ci vorranno circa cinque minuti per ascoltare entrambi i suoni contemporaneamente.

Ciascun respiro dovrebbe dare più energia a questo movimento circolare. Percepisci entro la parte centrale del cervello un movimento antiorario (quando è visualizzato da dietro.) Quando l'energia è equilibrata, si forma un campo di forza circolare. Ascolta entrambe le vibrazioni sonore che provengono dagli orecchi nel centro del cervello, dove esse si incontrano e si fondono in un suono leggermente diverso. Al momento culminante di questa procedura otterrai la rivelazione dell'occhio spirituale. Quando il respiro scompare, il movimento procede solo col potere della concentrazione. La bianca luce spirituale appare nella parte centrale della testa. Lasciati assorbire da essa. Un profondo suono di Campana ti guiderà nello stato di *Samadhi*. Questo è il culmine di questa particolare pratica.

I Chakra

Il movimento *Radhasoami* crede che oltre ai 6 *Chakra* nel corpo fisico, ci siano 6 *Chakra* nella materia grigia del cervello e 6 nella materia bianca. I 6 *Chakra* spinali sono materialistici in natura e perciò essi non vanno stimolati (non si usano particolari *Bija Mantra* per attivarli come nel *Kundalini Yoga*) ma solo localizzati astralmente. Per quanto strano possa sembrare, le lunghe meditazioni sui *Chakra* non sono la corretta azione da compiere per raggiungere "*Mukti*" (la liberazione.) Invece localizzandoli astralmente noi acquistiamo l'abilità di lasciare il corpo a volontà – una pratica a cui talvolta ci si riferisce come "morire mentre si vive." La tecnica consiste nell'assumere il *Kechari Mudra*, nel focalizzare lo sguardo

interiore nel *Kutastha*, mentre parte dell'attenzione individua la sede di un *Chakra* fino a che la sua particolare vibrazione luminosa comincia ad apparire. Quando questo avviene non ci si sofferma su quel *Chakra*, ma ci si concentra sulla sede del *Chakra* seguente, e così via. In altre parole, la pausa su un *Chakra* dura quindi quel tanto che basta ad averne una sottile percezione.

L'ubicazione degli altri 12 *Chakras* nel cervello è rivelata gradualmente muovendo il *Prana* in modo circolare nel cervello. Un respiro molto sottile può essere usato solo all'inizio di questa procedura, poi il respiro è dimenticato e si usa solamente la pura forza della volontà. [Questo è, in altre parole, l'insegnamento del *Terzo Kriya* di *Swami Hariharananda* (vedi capitolo 14).]

Dopo avere completato un grande numero di questi percorsi, l'anima ha forza sufficiente per penetrare il diciottesimo "*Portale*": questo è il *Chakra* più elevato la cui sede è nella parte bianca del cervello. Questo *Portale* si apre sul vero, indistruttibile oceano dello Spirito. Questa è l'ultima meta da essere realizzata per mezzo delle pratiche di meditazione.

Kabir e Guru Nanak ispirarono il movimento Radhasoami

Gli insegnamenti di *Kabir* [1398 Benares - 1448/1494 Maghar] hanno una profonda somiglianza l'insegnamento *Radhasoami*. Il concetto di "*Shabda*" che troviamo negli scritti di *Kabir* e che può essere tradotto come "Parola" (la parola del Maestro) può essere posto in relazione con l'insegnamento *Omkar*. Secondo *Kabir* questo *Shabda-Om* allontana tutti i dubbi e difficoltà: è vitale mantenerlo continuamente, come una presenza vivente, nella nostra consapevolezza.

La letteratura su *Kabir* e *Guru Nanak* (1469 Nankana Sahib - 1539 Kartarpur) è di grande ispirazione. I loro insegnamenti possono essere perfettamente sovrapposti.

Kabir

Tessitore analfabeta, musulmano d'origine, *Kabir* fu un gran mistico, aperto all'influenza vedantica e yogica, cantò il Divino in modo straordinario concependolo al di là d'ogni nome e forma. Le poesie e i detti, a lui attribuiti, sono espressi in un linguaggio particolarmente efficace che rimane inciso per sempre nella memoria del lettore.

Nel secolo scorso *Rabindranath Tagore*, il gran poeta mistico di Calcutta, riscoprì la validità dei suoi insegnamenti e la forza della sua poesia e fece una bellissima traduzione in inglese dei suoi canti.

Kabir concepì l'Islam e l'Induismo come due vie convergenti verso un'unica meta. Fu sempre convinto della possibilità di superare le barriere che dividono queste due grandi religioni. Non sembrò basare il suo

insegnamento sull'autorità delle sacre scritture; rifuggiva i rituali religiosi. Insegnò a non rinunciare alla vita per divenire un eremita, a non coltivare alcun approccio estremo alla disciplina spirituale, in quanto indebolisce il corpo e aumenta l'orgoglio. Dio deve essere riconosciuto interiormente, nella propria anima – come un fuoco che, se nutrito con continua cura, brucia trasformando in ceneri tutte le resistenze, dogmi, ignoranza. Questo appare molto bene nel suo detto: "Un giorno la mia coscienza, come un uccello, volò in cielo ed entrò nel paradiso. Quando arrivai, vidi che non c'era Dio: realizzai infatti che dimorava nel cuore dei Santi!"

Dall'Induismo *Kabir* ricevette il concetto di reincarnazione e la legge del *Karma*, dall'Islam prese il monoteismo assoluto e la forza per combattere il concetto di casta e ogni forma d'idolatria. Trovai in lui il senso pieno dell'esperienza *yogica*; egli afferma che nel nostro corpo c'è un giardino pieno di fiori, i *Chakra*, e invita a stabilire la coscienza nel *Loto dai mille petali* dal quale contemplare, la bellezza infinita.

"Chi sta suonando un flauto in mezzo al cielo? Il flauto risuona in trikuti (centro tra le sopracciglia) la confluenza di Gange e Jamuna. Il suono emana dal Nord! Le mandriane, sentono il suono del flauto ed eccole, cadute in trance dal Nada." "È una musica senza note che suona nel corpo. Penetra le cose interiori e quelle esteriori e ci guida fuori dall'illusione." (*Kabir*).

Guru Nanak

L'amato *Guru Nanak* diede lo stesso insegnamento. Egli disapprovò le pratiche ascetiche ed insegnò invece a rimanere internamente distaccato facendo la vita del capofamiglia. "L'ascetismo non è nei vestiti da asceta, o nel bastone per camminare, né nel visitare luoghi di sepoltura. L'ascetismo non è nelle mere parole; l'ascetismo è rimanere puri in mezzo alle impurità!"

Tradizionalmente, la liberazione dalla schiavitù mondana era la meta, perciò la vita del padrone di casa era considerata un impedimento ed un ostacolo. In contrasto, nell'insegnamento di *Guru Nanak*, il mondo divenne l'arena dello sforzo spirituale. Egli era incantato dalla bellezza della creazione e considerava il panorama della natura come il più bel scenario per l'adorazione del Divino. Scrisse i suoi insegnamenti in Punjabi, la lingua parlata dell'India Settentrionale. La sua noncuranza per il Sanscrito suggerì che il suo messaggio non facesse alcun riferimento alle sacre scritture esistenti. Si sforzò di liberare totalmente i suoi discepoli da tutte le pratiche rituali, modi ortodossi di adorazione e dalla classe sacerdotale.

Il suo insegnamento richiedeva un approccio completamente nuovo. Mentre una piena comprensione del Divino è al di là degli esseri umani,

descrisse Dio come non completamente inconoscibile. Dio deve essere visto attraverso "l'occhio interiore", cercato nel "cuore": enfatizzò la rivelazione attraverso la meditazione. Nei suoi insegnamenti ci sono cenni alla possibilità di ascoltare un'ineffabile melodia Interiore (*Omkar*) e di gustare il nettare (*Amrit*).

"Il Suono è in noi. È invisibile. Dovunque guardo lo trovo."
(*Guru Nanak*)

In conclusione, il movimento *Radhasoami* merita il nostro rispetto: ci sono insegnamenti in esso che completano meravigliosamente il lascito di *Lahiri Mahasaya*.

Conclusione

Spero che il lettore abbia compreso l'utilità di studiare i quattro sentieri mistici che sono stati descritti.

Supponiamo di trovarci in difficoltà con il sentiero spirituale del *Kriya Yoga*. Questa difficoltà può nascere per diversi motivi: aver poco tempo per praticare oppure praticare con poco trasporto emotivo-devozionale, oppure essere abituati ad interrompere la pratica senza aver gioito della fase in cui il respiro si calma... Ebbene, concentriamoci sulla nostra difficoltà, teniamola bene in mente e con tale consapevolezza rileggiamo uno per uno, lentamente, quanto riusciamo a trovare sui quattro sentieri descritti.

Non ho dubbi che almeno in uno di questi troveremo un indizio, delle parole cariche di potere che diverranno una luminosa intuizione per come dissolvere il problema che abbiamo. Scegliamo il sentiero che più ci ispira e cerchiamo in quelle pagine finché troveremo quanto sembra scritto proprio per noi. Proviamo a prendere parte all'esperienza concreta di un santo, un Maestro che ha seguito quella tradizione, proviamo a ripetere in noi quanto ricordiamo delle sue parole. Quelle parole e quell'esempio ci darà l'aiuto essenziale per accendere di nuovo nel nostro cuore la fiammella che ci aveva portato ad intraprendere il percorso spirituale del *Kriya Yoga*.

ROUTINE INCREMENTALE

I capitoli dal 10 al 13 di questa terza parte del libro hanno il seguente titolo complessivo: *Come evitare il fallimento sul sentiero spirituale*. Questo è un problema che mi ha sempre colpito avendo visto delle persone molto serie e motivate che dopo qualche anno di pratica hanno abbandonato il *Kriya*.

Per poter evitare questa situazione, ho parlato del *Japa* che è una aiuto concreto per ottenere una grande soddisfazione dal *Pranayama*: lo stato di assenza di respiro. Se tu che stai leggendo queste righe hai deciso di abbandonare per varie ragioni la tua pratica del *Kriya*, attendi un attimo e considera quello che in questo capitolo ti propongo.

Vorrei scrivere sull'utilità di praticare una routine incrementale di una qualsivoglia tecnica *Kriya*. Questa è una esperienza attraverso la quale si può fare un grande passo avanti verso una nuova visione del sentiero *Kriya*.

Abbiamo già incontrato una routine incrementale nel capitolo 9: quella che riguarda la pratica del *Tribhangamurari Thokar* – ma questa pratica richiede una preparazione (*Amantrak* e *Samantrak*) che pochi si sentono di affrontare. Voglio proporti qui qualcosa di più semplice.

Chiariamo anzitutto cos'è una routine incrementale. Non è certo quello che viene suggerito ad uno che incomincia a praticare il *Kriya*. Al principiante viene consigliata una pratica quotidiana dello stesso insieme di tecniche, senza cambiare il loro ordine di pratica e il numero delle ripetizioni. Per lo meno nei primi tre mesi si insegna a procedere in questo modo.

Ma, se dopo un paio di anni di applicazione della stessa routine, tu dovessi accorgerti che i tuoi sforzi sono stati totalmente inefficaci e che l'entusiasmo iniziale è andato perduto, ti consiglio di utilizzare il tuo tempo in modo diverso. Permettami di spiegarti una possibilità di rinascere al sentiero spirituale praticando intensamente ma solo un giorno alla settimana.

Teoricamente uno dovrebbe continuare la pratica del *Kriya* pur attraversando fasi apparentemente improduttive. Però cosa dire a tutti quei *kriyaban* che raggiungono un punto di stallo dove ulteriori progressi sembrano impossibili. Per costoro l'idea di dover praticare il *Kriya* quotidianamente per tutta la vita diviene un incubo, una gabbia da cui vogliono fuggire. Questo si comprende facilmente.

I *kriyaban* di indole dogmatica sentenzierebbero: "Siete troppo legati ai risultati. Anche se vi sembra che il *Kriya* non funzioni, siate leali ad esso e proseguite imperterriti come avete fatto finora." Forse racconterebbero la

storia di quel *kriyaban* leale che ebbe la sua prima esperienza spirituale solamente verso la fine della sua vita, poco ore prima di abbandonare il corpo!

Ora, una *Routine Incrementale* consiste nell'utilizzare principalmente una sola tecnica il cui numero di ripetizioni viene gradualmente aumentato fino a raggiungere un gran numero di ripetizioni il cui ammontare ci è stato tramandato dalla tradizione *Kriya*. Ciascun passo di questa pratica impegnativa avviene solo un giorno alla settimana. Dopo aver completato questo processo si può fare un periodo di pausa e poi prendere in considerazione un'altra tecnica e applicare ad essa la stessa procedura.

Apro una parentesi: pensa a quello che succede nell'atletica. Ci sono dei punti in comune tra *Kriya* e l'essenza dell'atletica. Entrambi rifuggono l'impiego della forza bruta, entrambi si avvantaggiano dal fatto di porsi degli obiettivi ben precisi e dal canalizzare diligentemente la propria forza verso il raggiungimento di essi. Entrambi richiedono di valutare il proprio modo di esecuzione onde imparare dall'esperienza.

Ora, quello che avviene nell'atletica ci fornisce un buon esempio su cui ti prego di riflettere. Atleti che desiderano raggiungere dei traguardi degni di nota devono in qualche modo aumentare l'intensità e la qualità della loro pratica. Solo tramite sedute molto intense, dove essi spingono al massimo il loro grado di resistenza fisica e mentale, essi riescono a fornire prestazioni altrimenti irraggiungibili. Questa è una "legge" cui nessuno sfugge. Naturalmente ciascuna seduta deve essere seguita da diversi giorni di riposo onde ottenere un recupero totale.

Ti prego di considerare i due esempi di routine incrementale che mi accingo a commentare.

[I] Routine incrementale del Navi Kriya

Scegli un qualsivoglia giorno libero e dopo una brevissima pratica di *Maha Mudra* e *Kriya Pranayama*, pratica il doppio delle ripetizioni del *Navi Kriya*. Scegli la variante del *Navi Kriya* che preferisci.

Incomincia praticando $4 \times 2 = 8$ ripetizioni del *Navi Kriya*. I prossimi passi saranno 4×3 , $4 \times 4 \dots 4 \times 19$, 4×20 . Non serve andare oltre le 4×20 ripetizioni. Farai queste tappe fondamentali una volta per settimana. E cosa farai durante gli altri giorni della settimana? La risposta ti meraviglierà: "Non praticare alcuna tecnica *Kriya* oppure accontentati di una pratica brevissima di esso oppure concederti il balsamo di un lungo e tranquillo *Japa*."

L'aumento di questa tecnica deve essere graduale. Se pensi di fare il furbo e fare subito tantissime ripetizioni tutte in un colpo, sappi che è come

fare niente, perché i canali interiori si chiudono. I nostri ostacoli interiori non possono essere eliminati in un giorno; la nostra forza interiore non è abbastanza forte per dissolverli. Questo potere interiore è inizialmente debole e deve essere aumentato settimana dopo settimana. Inoltre, questo processo dovrebbe integrarsi con una regolare vita attiva.

Se pratici sempre nella tua stanza, fai in modo di goderti di una lunga passeggiata nella sera. Ogni cosa procederà armoniosamente e sicuramente sperimenterai la benedizione di un silenzio interiore carico di beatitudine.

Sta a te rendere il più piacevole possibile la giornata dedicata alla pratica. Ti consiglio di dividere le lunghe sedute in due parti – il tutto deve ovviamente essere completato in una giornata. Puoi chiudere ciascuna parte distendendoti su un tappetino in *Savasana* (la posizione del cadavere) per alcuni minuti. Puoi incominciare parte della pratica al mattino ma senza fretta, rispettando ogni dettaglio. Nel pomeriggio, dopo un pasto leggero ed un piccolo sonnellino, esci se puoi, raggiungi un luogo bello dove ti puoi sedere e contemplare la natura. Poi, assorbito nella pratica e perfettamente a tuo agio, completa il numero di ripetizioni che mancano. Vedrai come gli effetti aumenteranno quando il giorno si avvicinerà al crepuscolo.

Per la pratica incrementale del Navi Kriya considera alternativamente la variante di essa che trovi in Appendice n.2

Per incominciare parti con 36 discese nel *Dantian*, poi $36 \times 2 = 72$ discese. I prossimi passi saranno 36×3 , 36×4 ... 36×19 , 36×20 . Questo è il metodo che io scelsi e che non finirò mai di benedire per il suo straordinario potere.

Effetti specifici della routine incrementale del Navi Kriya

Ricordiamo che il *Pranayama* conduce allo stato in cui *Prana* e *Apana* si incontrano nell'ombelico e risvegliano la corrente *Samana*, la sola forma di energia che può entrare nel *Sushumna*. Sappiamo che il *Samadhi* avviene solo quando tutta l'energia entra nel *Sushumna*. Il *Navi Kriya* è concepito anzitutto per condurre a questo evento.

Devi sapere che con questa routine incrementale potresti sperimentare qualche tensione e dubitare di star compiendo un lavoro utile. Spero tu non decida di abbandonare questa pratica col pretesto che essa non sia adatta alla tua fisiologia.

Per capire il significato di questo lavoro, proviamo a capire che cosa significa "tagliare" il nodo dell'ombelico. Si spiega che tagliare il cordone ombelicale al momento della nascita crea una divisione di un'unica realtà in due parti: quella spirituale e quella materiale. La parte spirituale, che si manifesta come gioia e calma, si situa nei *Chakra* più elevati e nella testa; la parte materiale si stabilisce nei *Chakra* più bassi. Questa separazione tra

"spirito" e "materia" entro ciascun essere umano è una fonte permanente di laceranti conflitti. Per mezzo di questa *Routine Incrementale* del *Navi Kriya* avviene il risanamento di questa frattura. Sebbene il risanamento sia un evento armonioso, ciò che traspare all'esterno può essere interpretato negativamente dagli altri.

Il problema è che talvolta potrebbero apparire nel tuo temperamento tratti di durezza. Ti troverai a dire alcune cose che altri trovano offensive e taglienti ma che per te, in quel momento, sono l'espressione di sincerità. Sostenuto da una luminosa intuizione interiore, potresti ferire a parole i tuoi amici e solo ore dopo, solo e distaccato, osservare come quelle parole siano state inopportune.

Comunque sia il giudizio altrui, sappi che la tua personalità è destinata a raccogliersi idealmente attorno ad un punto centrale e tutti i conflitti interiori saranno risanati. Nella vita pratica un ordine interiore si stabilisce in modo ineluttabile; ciascuna azione sembra circondata da un alone di calma e sembra andare dritta verso lo scopo. Questo ricorda l'atteggiamento di Achab nel *Moby Dick* di Herman Melville:

"Deviarmi? Voi non potete deviarmi,... Il percorso verso il mio scopo fisso è posato con sbarre di ferro, su cui la mia anima è scanalata per correre. Nulla è di ostacolo, nulla deforma la dirittura della mia strada di ferro!"

Un buon effetto di questa pratica è scoprire un notevole aumento della chiarezza mentale, forse dovuto ad una forte azione sul terzo *Chakra* che governa il processo pensante. Un processo logico più calibrato, preciso e chiaro sorgerà da questa più efficiente sinergia tra pensieri ed emozioni. L'intuizione fluirà liberamente e fronteggerà quei momenti della vita in cui si devono prendere importanti decisioni.

Questa pratica può aiutarti a fronteggiare importanti e decisive sfide che la vita ti pone davanti. Per esempio, potresti sentire la necessità di puntare verso qualcosa che sembra una utopia, qualcosa che sembra impossibile secondo il ragionamento comune. Ebbene, la pratica descritta potrà fornirti il potenziale energetico per raggiungere questo ideale.

Altri effetti nel campo della comprensione del sentiero spirituale potranno davvero essere epocali.

[III] Routine incrementale del Kriya Pranayama

Rispondiamo anzitutto ad una ovvia domanda: "Perché dovrei praticare la routine incrementale del *Navi Kriya* prima di quella del *Kriya Pranayama*? La ragione è che il *Navi Kriya* crea quella solidità che permette ad uno di affrontare la pratica molto impegnativa della *Routine incrementale* del *Kriya Pranayama*.

36x1, 36x2, 36x3,36x 20 respiri *Kriya* è il miglior piano. Un piano più leggero ma comunque valido, è : 24x1 , 24x2, 24x3,24x 24.

Nel capitolo 6 abbiamo mostrato 6 diversi aspetti del *Kriya Pranayama*, fai in modo che siano tutti presenti. Incomincia con i dettagli più semplici e, dopo un certo tempo, introduci gli altri. Quando la pratica è spezzata in due o tre parti – per esempio tra mattina e pomeriggio – comincia sempre riconsiderando i dettagli più semplici.

Vai avanti prudentemente. Rispetta il ritmo del respiro adatto alla tua costituzione. Se in certi momenti realizzi che il respiro è effettivamente alquanto breve, non fartene un problema! Comunque, durante ciascuna fase del processo, è importante mantenere sempre un filo di respiro, fino al completamento del numero che in quella giornata si è deciso di praticare. In altre parole, il processo non dovrebbe mai diventare puramente mentale.

Nota 1

Durante questo periodo molto delicato, puoi praticare il *Nadi Sodhana Pranayama* sia durante la settimana che il giorno stesso della pratica della Routine Incrementale. Tramite esso riceverai una drammatica trasformazione – vari schemi di squilibrio energetico scompaiono. Senza questa azione equilibratrice non è facile ottenere una *prontezza attenta ma pacata* che è la base stessa dello stato meditativo del *Kriya*. È una comune esperienza che dopo una lunga pratica di *Nadi Sodhana*, senza aggiungere alcun'altra tecnica ci si ritrovi in uno stato meditativo, sorto naturalmente.

Nota 2

Non meravigliarti se, in certi momenti, questa routine diventa uno straordinario viaggio nella memoria. Accade infatti che, concentrando la propria attenzione sui *Chakra*, si ottiene un particolare effetto: lo schermo interiore della nostra coscienza comincia a mostrare molte immagini. Questo è un fatto fisiologico e abbiamo tutte le ragioni per sospettare che coloro che dicono di esserne esenti, probabilmente non hanno abbastanza lucidità per notarlo.

I *Chakra* sono come scrigni contenenti la memoria dell'intera propria vita: essi fanno sorgere il pieno splendore di reminiscenze perdute. L'essenza di eventi passati (la bellezza contenuta in essi e mai apprezzate appieno) è rivissuta nel quieto piacere della contemplazione mentre il cuore, talvolta, è pervaso da un pianto trattenuto. È una rivelazione: la luce dello Spirito pare brillare in quelli che sembrano banali attimi della nostra vita.

Altre routine incrementali

Puoi concepire diverse *Routine Incrementali*. Ciascuna tecnica praticata in modo intensivo, farà sorgere degli effetti specifici – percepiti particolarmente nel giorno successivo alla pratica. Alcuni effetti possono talvolta essere motivo di preoccupazione. [Come ho già segnalato, un *kriyaban* dovrebbe avere familiarità con le leggi fondamentali della psiche umana.]

Se vuoi praticare una *Routine Incrementale* di qualsivoglia tecnica e non hai un esperto accanto a te ad aiutarti nel progettare in numero di ripetizioni, ricorda il seguente criterio: il primo passo dovrebbe impegnarti per 15-20 minuti, poi, con le settimane seguenti, continua ad aumentare il numero di ripetizioni fino ad arrivare a circa sei ore. Se vuoi procedere più prudentemente ed arrivare ad un massimo di quattro ore, va bene lo stesso.

Piccola osservazione

Tramite le routine incrementali avrai l'opportunità di cogliere degli errori nella tua comprensione di essa e di intuire come correggere l'errore. Una routine incrementale ti darà la forza per abbandonare l'atteggiamento infantile di rivolgerti sempre ad altri per chiedere consigli e chiarimenti. Mentre pratici, riceverai importanti indizi, specialmente quando avrai vissuto diverse tappe del processo incrementale: certi dettagli della tecnica ti sembreranno pesanti, insopportabili, innaturali e quindi li eliminerai; altri scompariranno da soli senza che nemmeno tu lo noti; invece altri che ti sembravano non essenziali saranno amplificati e approfonditi con buoni effetti che mai avresti potuto immaginare. Nei giorni che seguono le lunghe sedute di pratica, percepirai intuitivamente l'essenza della tecnica scelta e otterrai una più profonda comprensione di essa. Potresti persino mutare in modo significativo il tuo punto di vista sul perché praticare il *Kriya Yoga*.