

PARTE IV: COME EVITARE IL FALLIMENTO SUL SENTIERO SPIRITUALE

CAPITOLO 13 IL VALORE DEL JAPA (PREGHIERA DEVOZIONALE)

Ho già introdotto il *Japa* nella prima parte del libro. Mi accingo a riprendere il tema in modo sistematico. Al *Japa* sono dedicati i capitoli 13 e 14: il capitolo 13 tratta il *Japa* da fare durante il giorno, il capitolo 14 è dedicato a una pratica di meditazione chiamata "*Preghiera del cuore*."

Con il termine *Japa* intendo la *Preghiera devozionale*, ovvero la ripetizione di una formula che incarna la propria intenzione di adorazione e resa completa e sincera al Divino. In certi testi, la *Preghiera devozionale* è detta anche "*Orazione interiore*". Non si tratta quindi di una supplica al Divino con lo scopo di ottenere qualcosa di necessario per l'esistenza materiale o per la serenità, il benessere, la felicità in generale.

"Non c'è alcun dubbio che la *Preghiera Devozionale*, specie se diventa *continua* ed è sostenuta dalla pratica della "*Presenza del Divino*" sia un sentiero completo in sé.

Non entro in discussioni intellettuali se il *Kriya* sia più "veloce" o meno del sentiero della pura *Preghiera Devozionale*. Io mi occupo soltanto di un semplice fatto: nel sentiero del *Kriya Yoga* è saggio accettare l'aiuto del *Japa*. La decisione di praticare il *Japa* regolarmente aggiungendolo alla pratica già ben consolidata del *Kriya* rende molto più facile il percorso spirituale di un *kriyaban*.

Sono stato testimone del fallimento di vari amici *kriyaban* che non si curavano dello stato della loro mente durante il giorno, mentre 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 della *Preghiera Devozionale*.

S.Teresa di Avila affermava categoricamente: "Non potete fare niente senza la *Preghiera* e potete invece fare tutto con essa." Secondo lei: **La *Preghiera* rappresenta tutto nel sentiero mistico.**¹

¹ Santa Teresa di Avila, chiamata anche Teresa del Gesù, (28 marzo 1515 -- 4 ottobre 1582) fu una prominente mistica Spagnola, cattolica, suora Carmelitana, e scrittrice

Non c'è un altro esercizio su cui insiste tanto in tutti i suoi scritti ed al quale conceda tanta importanza. Secondo lei, l'anima che non crea l'abitudine alla *Preghiera* non può raggiungere la meta mistica. Faccio mia questa affermazione.

So che alcuni *kriyaban* mi contestano sostenendo che le tecniche *Kriya* esauriscono tutto quello che è necessario per ottenere il risveglio di *Kundalini* e che quindi non c'è bisogno di altre pratiche. "Né *Guruji*, né *Lahiri Mahasaya* insegnavano il *Japa*. I *kriyaban* non ne hanno bisogno!"

A quei poveretti che si sentono infastiditi dal pensiero che la *Preghiera Devozionale* possa "inquinare" il sentiero del *Kriya* dicono che si sbagliano di grosso.

Ho buone ragioni per credere che molti tra coloro che si recavano da *Lahiri Mahasaya* non solo già praticassero il *Japa*, ma fossero intenzionati ad intraprendere 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 già avevano riversato la loro anima.

Probabilmente per alcuni ricevere l'iniziazione al *Thokar* rappresentò la definitiva istruzione pratica per portare a termine lo sforzo di raggiungere lo stato elevato della *Preghiera del cuore*.

Il Japa annulla il "rumore di fondo" della mente e apre il cuore

Il *Japa*, specie se praticato un paio di ore prima di intraprendere la routine *Kriya*, crea uno stato molto favorevole alla contemplazione della Realtà Spirituale. Esso infatti annulla il "rumore di fondo" che rimane nella mente quando, dopo le attività del giorno, ci accingiamo a praticare il *Kriya*.

Spesso, assunta la posizione di meditazione, ci rendiamo conto quanto sia difficile mantenerci stabili nello stato di *Silenzio Mentale*. Questo è dovuto alle cicatrici che rimangono in noi a causa delle ferite che riceviamo da un modo di vivere caotico. Ebbene, come un balsamo, il *Japa* dissolve ogni ferita. Dopo aver calmato i pensieri, il *Japa* calma le emozioni superficiali e riscalda il cuore con profondi sentimenti. Con il *Japa* non corri il rischio di ritrovarti in una dimensione fatta di aridità, vuoto e noia.

durante il periodo della controriforma, e teologa della vita contemplativa attraverso l'Orazione interiore. Fu una riformatrice dell'Ordine Carmelitano. L'insegnamento di Teresa fluisce dalla sua propria esperienza e non da libri consultati.

Col tempo la *Preghiera devozionale* crea una autentica trasformazione nella persona, mutando e correggendo ogni atteggiamento improprio nei confronti del Sentiero Spirituale. Tu impari ad accettare di essere quello che sei e lasci perdere ogni tentativo di raggiungere mete impossibili. Impari a fare uno sforzo sincero di "*surrender*" al Divino. La gioia ottenuta attraverso il *Kriya* ed offerta al Divino tramite la *Preghiera* ha il potere di rendere fertili i territori dell'umiltà. Smetti di abbinare il *Kriya* a processi di autoanalisi. Comprendrai spontaneamente che la pratica dell'autoanalisi ha un ruolo minimo, anzi, starei per dire nessun ruolo affatto, nel *Kriya Yoga*.

Spesso i *kriyaban* vogliono costruire mattone dopo mattone, col sudore della fronte, come se si trattasse di un progetto altamente complesso di aggiungere nuove strutture a vecchie strutture, il maestoso edificio della propria "Auto realizzazione" – ovvero della vittoria su *Maya*. Sono convinti di poter progredire solo tormentando la propria struttura psicologica per sradicare le cattive abitudini, nonché le stesse radici dell'iniquità e dell'egoismo. Il *Japa* insegna ad andare avanti nonostante qualsivoglia sentimento di inadeguatezza nei confronti del sentiero Spirituale.

Capirai che il Divino è qualcosa che non puoi comprendere, qualcosa oltre la tua mente, oltre la tua capacità di concettualizzazione. Al Divino non potrai che arrenderti completamente mentre il *Kriya* diverrà ogni giorno più sereno, semplice, naturale.

Ispirazione

Leggi la piccola biografia del santo Swami Ramdas: "In cerca di Dio." Questo è un libro di grande ispirazione: è uno di quei rari libri che ti accendono la giusta intuizione su come porti di fronte alla possibilità di intraprendere la pratica del *Japa*. Da fatica te lo fa diventare una delizia che non cambieresti con null'altro. Tale biografia vale mille volte di più di tanti inutili saggi sul *Japa* privi di intelligenza e passione.

Leggiamo dalla sua Autobiografia: "Ripeti il nome di "Ram" di giorno e di notte, quando sei sveglio. Puoi essere certo che non ti sentirai solo o miserabile fintantoché pronuncerai quel nome glorioso. Dove si canta questo nome, o dove lo si prende come oggetto di meditazione, non c'è dolore, né ansietà – no, nemmeno morte. Pronuncia il nome di Ram ogni volta in cui, in mezzo a tutte le distrazioni della vita, c'è un ritorno momentaneo della coscienza verso la consapevolezza del Sé. Quando questo avviene sentirai la gioia che ne consegue e ti concentrerai su di essa il più a lungo possibile (sempre continuando a ripetere il nome di Ram.) In questo modo perfezionerai la tua resa al Divino."

Quanto sono grato al semplice insegnamento di Swami Ramdas! Inspirato da una sua foto incominciai a recitare il suo *Mantra: Sri Ram jay Ram jay jay Ram Om* e mi trovai in una condizione mentale così limpida e serena che lo "adottai" subito. In poco tempo calmai totalmente il respiro.²

Molti santi ti offrono ispirazione parlandoti del valore della *Preghiera devozionale*. Per esempio Santa Teresa di Avila nel mezzo di innumerevoli complicazioni della fede cattolica lei vide che con una semplice *Preghiera*, da ripetersi senza limiti, un'anima può attraversare tutte le fasi del sentiero spirituale, raggiungendo l'unione con il Divino. Riporto due suoi pensieri che mi ispirarono. Entrambi sono tolti dalla sua opera "*Il castello interiore*." Nel primo lei spiega l'effetto della *Preghiera Devozionale*:

"Il corpo diventa insensibile e la volontà è totalmente incantata da una irresistibile devozione. Le altre facoltà, come memoria, ragione e immaginazione sono progressivamente catturate e occupate dal Divino. Sia l'intelletto che la volontà sono assorbiti in Dio. Le distrazioni non sono possibili. I sensi esterni del corpo sono fatti prigionieri."

Il secondo pensiero ha bisogno di un chiarimento: lei spiega (non avrebbe potuto trovare parole migliori) cosa avviene quando *Kundalini* sale fino al cuore:

"L'anima è ferita di amore per il Divino. Corpo e Spirito sentono spasimi di un dolore dolce, felice, alternandosi tra un bagliore ardente e terribile, un'impotenza completa, l'inconsapevolezza e un senso di *soffocamento*, talvolta mescolato con una forza estatica talmente intensa che il corpo è letteralmente sollevato in alto. Ci sono momenti in cui tu puoi sentirti come una freccia che ha penetrato profondamente il cuore. Uno si lamenta di tale dolore così vivo e intenso, eppure è così delizioso che si vorrebbe non finisca mai."

Mi inchino a questa descrizione perché è vera, profondamente vera. Quando uno prova qualcosa di simile l'unica possibile reazione è una gigantesca onda di Amore per il Divino. La forza di questo Amore si intensifica attorno al quarto *Chakra*, come se una mano possente stesse spremendo la regione del cuore. Quando uno riemerge nel normale stato di coscienza, non riesce a fermare le lacrime di devozione.

² Per quanto riguarda lo stato di assenza di respiro, c'è proprio una relazione causa-effetto tra pratica del *Japa* e ottenimento di tale stato. Naturalmente il regalo dello stato senza respiro è preparato da tutte le tecniche *Kriya* praticate consciamente per alcuni anni ma diviene una effettiva esperienza per mezzo della pratica del *Japa*. L'unione *Japa* e *Kriya Yoga* produce una vera e propria magia il cui effetto diventa una esperienza indimenticabile.

Pratica del Japa

Scegli un *Mantra* (*Preghiera*) di tuo gradimento. Non devi sentirti costretto ad usare il *Mantra* favorito da Lahiri Mahasaya ("*Om Namò 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 dai *Bhajans* 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, evocare, incarnare l'atteggiamento che ti è naturale assumere nel cammino spirituale. L'atteggiamento di abbandono alla volontà del Divino è espresso da quei *Mantra* che cominciano con "*Om Namò*", altri *Mantra* esprimono il proprio immergersi nell'idea del Divino come il proprio Sé interiore, oltre ogni forma di dualità. Talvolta, il significato non è tanto importante quanto il ricordare la figura di un certo santo che ha utilizzato il *Mantra* che hai scelto. 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.

Ci sono persone che fanno una scelta infelice del *Mantra* attraverso il 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. La persona si trova a ripetere quel *Mantra* solo una o due volte al giorno, come un sospiro indolente pervaso da un atteggiamento di rassegnazione.

Nella letteratura si vede come sono stati costruiti *Mantra* bellissimi. Ecco il *Mantra* di Krishna: *Om Klim Krishnaya Govindaya Gopi-jana Vallabhaya Swaha*. Ecco il *Mantra* di Durga (Divina Madre): *Om Hrim Dhum Durgaye Namaha....*

Alcuni esicasti usano solo: "*Kyrie Eleison*". *Eleison* può essere tradotto come: "Il tuo abbraccio sia su di me, volgiti a me." Puoi apprezzare come il suono *Eleison* sembra fondersi con il suono dell'*Om*. Quello che è

importante capire è che la preghiera scelta dovrebbe essere capace di stimolare la tua devozione e unificare ogni parte del tuo essere attorno a questa pratica.

Se studi un po' 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, Hrooom, Kliim, 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* potenziandone il significato. Comunque non decidere in base a quanto dice la letteratura sugli effetti di un *Bija Mantra*. Leggi il tuo stato d'animo, senti le tue emozioni che nascono dopo una intensa pratica di un determinato *Mantra*.

Spero tu non sia così ingenuo di credere che un *Mantra* funzioni solo se è ricevuto dal un "*Guru*." Certo se vuoi alleggerire il tuo portafoglio allora corri da un insegnante e compra il tuo *Mantra* "personale." A parte gli scherzi, in certe occasioni avere un insegnante è giustificato se questi ti aiuta a scegliere un *Mantra*, non solo, se usa tutto il suo potere di persuasione per convincerti ad applicarlo con serietà. Solo allora tale maestro merita una ricompensa in quanto ti sta facendo il più grande di tutti i favori!

La maggior parte dei libri sullo *Yoga* tradizionale, quando introduce il capitolo del *Japa*, insiste a ripetere un mucchio di banalità. Quando leggo che il *mala* (rosario) che si utilizza per il *Japa* dovrebbe essere fatto di certi specifici materiali e, inoltre, non dovrebbe essere visto da altri, quando leggo anche che il particolare grano finale (*Sumeru*) non dovrebbe mai essere oltrepassato (quindi chi vuole proseguire con la *Preghiera*, devi girare il *mala* e far sì che l'ultimo granello diventi il primo del secondo giro) ... capisco che chi scrive non sa che cosa sia il buon senso. Lo stesso penso quando leggo che il *Japa* funziona solo quando viene usata una particolare formula utilizzata nella tradizione liturgica. Sciocchezze!

Una buona ricetta: 108 sottovoce (non mentale)

Quando hai trovato il tuo *Mantra*, prendi la determinazione di completare ogni giorno, a voce, almeno un centinaio (contandone le ripetizioni su un *Mala* ovvero su un rosario di 108 grani) di ripetizioni di esso. Pronuncia le sillabe con un atteggiamento sereno. Impara a farle risuonare nella bocca, petto e varie zone della testa. Completate le 108 ripetizioni, chiudi la bocca

e lascia che il *Japa* prosegua mentalmente, senza sforzo nel sottofondo della tua coscienza. Qualora sia possibile, riprendi, durante le ore successive, la pratica del *Japa* sottovoce. ³

Mentre pratici diventa cosciente del guscio protettivo che circonda la tua persona: esso è fatto di pace tangibile. Non ti sto chiedendo di fare un esercizio di visualizzazione ma solo di essere consapevole della sostanza sottile in cui sei immerso. Talvolta la stessa sostanza verrà percepita anche da coloro che vengono in contatto con te.

Quando sei costretto a interrompere il *Japa* dovendo partecipare a delle attività sociali, resterai centrato su un sentimento di immutabile calma. Le immagini che sorgono dalle parole di coloro che si rivolgono a te, sviluppandosi nei più diversi scenari, attraversano la tua coscienza e scompaiono in poco tempo dallo schermo mentale. Sarai sempre capace di rispondere con intelligenza e con una sincerità che non ferisce.

Pratica intensiva

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', abbandonò la pratica. Tutto cambiò quando partecipò ad un pellegrinaggio di gruppo. 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 quest'atto ispirato a devozione. Camminando e sussurrando la preghiera, cominciò 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 assennato. 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.

³ Ricevetti da un insegnante l'ordine perentorio di pronunciare il *Mantra* solo mentalmente – pareva un atto sacrilego dirlo a voce. Provai a dirlo solo mentalmente e non funzionava. Dopo vari mesi non ne potevo più di tale pratica: osai dirlo sottovoce e una "primavera" scoppiò nel mio cuore.

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.

Ostacolo principale: il dubbio

Nella pratica della *Preghiera Devozionale* può capitare di attraversare dei momenti difficili. Spesso infatti sorge lo scrupolo: "Ripetendo il mio *Mantra* meccanicamente tutto il santo giorno, come un pappagallo, forse mi sto imbecillando alla grande? Forse le facoltà della mia mente si impigriscono divenendo degli strumenti ottusi?" Spesso ci convinciamo che questa pratica è "povera" ed è meglio collaborare con l'evoluzione spirituale usando metodi più potenti ed efficaci.

Prendi la decisione risoluta di non rinunciare mai più all'aiuto formidabile che solo il *Japa* può dare. Tu stai per far crollare il muro di impossibilità che la vita ti ha posto davanti. Qualunque sia l'abisso di confusione mentale e di aridità spirituale in cui ti puoi trovare, ricomincia a sussurrare la tua *Preghiera*: ripetila con sovrumana calma e determinazione. Questa semplice azione segna il tuo ritorno alla vita, alla vita sul sentiero spirituale.

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)

CAPITOLO 14

LA PREGHIERA DEL CUORE

Per introdurre il lettore a questa pratica – che è perfezionata soltanto tramite una strenua disciplina – mi servirò della letteratura del movimento spirituale dell'*Esicasmò*, delle sue spiegazioni e delle sue metafore. Il movimento *Esicasta* utilizza la formula: "*Kyrie Iesou Christe, Yie tou Theou, Eleison me ton amartalon*" (Signore Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore.)

Se non hai tempo di leggere la *Filocalia* leggi almeno il già citato: "*I racconti di un Pellegrino russo*." ⁴ Di grande ispirazione è anche la letteratura sui padri del deserto.

Per imparare la procedura della *Preghiera del cuore*, devi prima imparare a unire il respiro con la *Preghiera*, poi a raggiungere il "luogo del cuore" e infine a sincronizzare le sillabe della tua *Preghiera* con il pulsare del cuore. ⁵ Abbiamo già imparato ad unire respiro e *Preghiera*, daremo tutta l'attenzione agli altri due punti.

[II] Raggiungere il luogo del cuore

Se hai stabilito un appuntamento quotidiano con la *Preghiera Devozionale*, trovare il "luogo del cuore" non è difficile. Si tratta di imparare a pregare non più con la "mente nella testa" ma con "la mente nel cuore."

La procedura è la seguente: durante una lunga inspirazione la *Preghiera* viene visualizzata come un flusso che scende nel cuore assieme all'aria che entra attraverso le narici. Inspirando, il mento viene abbassato sopra la parte superiore del petto (non ci sono movimenti bruschi, ma si sente la

⁴ La *Filocalia* è una raccolta di testi sulla preghiera e sull'ascetismo scritti dal quarto al quindicesimo secolo. A mio avviso, è un testo che può riuscire noioso in quanto è un chiaro esempio di come la mente, ossessionata dal peccato e dalle tentazioni, è capace di complicare le cose più semplici. Comunque non si può negare che, qui e là siano disseminate perle di saggezza.

⁵ Per quanto possa sembrare strano, per molti, la prima esposizione alla *Preghiera del cuore* come è vissuta nell'*Esicasmò* venne da Franny e Zooey da J.D. Salinger: "... se continuate a ripetere quella preghiera tante e tante volte, dovete solo farlo prima con le labbra – poi alla fine la preghiera diventa auto-attiva. Qualcosa avviene dopo. Non so cosa ma qualche cosa avviene, le parole si sincronizzano con i battiti del cuore della persona, e quindi tu stai veramente pregando incessantemente."

tensione dei muscoli del collo.) Il respiro viene trattenuto non al punto di provare disagio. Poi, espirando, la testa ritorna alla posizione di partenza.

La pausa che si fa nel cuore serve appunto per localizzare il "luogo del cuore." Gradatamente il valore di questa pausa diventa sempre più evidente. Durante essa, con la testa china e gli occhi diretti verso l'addome si cerca di entrare con l'attenzione nell'ombelico come se questo fosse una "porta" attraverso la quale uno raggiunge il "luogo del cuore." ⁶

Interessante è la descrizione di questo sconosciuto autore che molti chiamano Pseudo-Simeone:

Quindi, seduto in una cella tranquillo, in disparte, in un angolo, fa quello che ti dico: chiudi la porta, ed eleva la tua mente al di sopra di ogni oggetto vano e temporale. Quindi appoggia la barba sul petto, volgi il tuo occhio corporeo, assieme a tutta la mente, nel centro del tuo ventre, cioè nell'ombelico. Comprimi l'inspirazione che passa per il naso, in modo da non respirare agevolmente ed esplora mentalmente all'interno delle viscere, per trovare il posto del cuore ove sono dimorano tutte le potenze dell'animo. Dapprima troverai oscurità e una durezza ostinata, ma, perseverando in quest'opera notte e giorno, troverai, come per miracolo, una felicità infinita. Poiché non appena l'intelletto ottiene la pace del cuore, tutto un tratto vede cose di cui prima non sapeva nulla. Vede lo spazio aperto entro il cuore e vede se stesso interamente luminoso e pieno di discriminazione.

[III] La preghiera del cuore vera e propria

Molti pensano che la *Preghiera del cuore* sia una *Preghiera* pronunciata con sincera devozione, riflettendo sul significato delle sue parole. In realtà c'è molto di più. Proviamo ad avvicinarsi ad essa senza scoraggiarsi per i primi insuccessi.

Nella posizione di meditazione, col mento leggermente abbassato, lo sguardo è volto al cuore. Con molta calma il pulsare del cuore viene percepito. Ciò non è facile ma chi persiste ci riesce. La *Preghiera* viene ripetuta in modo che ciascun battito coincida con una sua sillaba. Con questo nuovo criterio, applicato costantemente e con infinita pazienza, si raggiunge prima o poi lo stadio in cui sia il respiro che le pulsazioni del cuore tendono a rallentare e scomparire. Quando uno si avvicina a questo

⁶ Focalizzarsi sull'ombelico per accendere il fuoco della devozione nel cuore è quello che i santi raccomandano. Nelle ultime fasi del sentiero spirituale, il centro dell'ombelico (anzi, tutta la regione che nell'Alchimia Interiore è noto come *Dantian*) diventa sempre più importante. Talvolta nei libri di *Kriya Yoga* si trovano espressioni come: "Lo stato di *Samadhi* nasce nell'ombelico."

stato allora realizza in senso esoterico il comune detto: "*pregare con il cuore e non con la mente.*"

Dopo questa pratica, quando uno si rilassa ancora avvolto dalla dolcezza della *Preghiera*, spesso l'immaginazione viene attratta da una bella immagine. Mantenendo la calma, quella Bellezza cresce a dismisura. Ed ecco che uno sente di non riuscire a sostenere il pieno impatto con tale realtà, realizzando che dietro ad essa si cela il Divino.

Dagli angoli degli occhi scendono lacrime di incontenibile delizia. Una illimitata, struggente commozione interiore preme sul cuore. Ecco che uno ha la drastica realizzazione che "quanto è stato vissuto, esperito fino a tale momento, è un *nulla.*"

"...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*)]

Quando la *Preghiera del cuore* viene praticata costantemente, questo stato si estende alla totalità della propria esistenza: la *Preghiera* diviene continua. In ogni possibile momento di silenzio uno è consapevole della *Preghiera* che dolcemente e confortevolmente continua a ripetersi da sola, come una musica nel sottofondo della coscienza. Quando il silenzio non è possibile e ci si trova in piena attività, si bada a preservare nel cuore una sensazione particolare: come un braciere ardente localizzato nella regione del petto.

Nel libro "*I racconti di un Pellegrino russo*" c'è la descrizione di come un giorno il pellegrino scopre 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 il fulgore della Luce Divina, l'intimo "Segreto del cuore".

Simile a colui che, vicino al focolare, si gode la bellezza dell'inverno ventoso, freddo, che circonda il nido della sua casa, egli contempla sia il triste sia il gioioso spettacolo della vita, avendo trovato nel centro del cuore l'infinità dei cieli!" La *Preghiera* continua è una gemma meravigliosa il cui brillare riscalda la vita. La sua magia si diffonde in ciascuna sfaccettatura della vita: è come uscire fuori da una stanza oscura nell'aria fresca e nella luce del sole. (*I racconti di un Pellegrino russo*)

Riflessioni sul cervello-cuore

Poche persone sanno che il cuore funziona come un cervello indipendente dal principale cervello-testa. La pratica della *Preghiera del cuore* è importante perché favorisce un dialogo tra i due cervelli.

È molto utile studiare tutto il materiale disponibile sul concetto di cervello-cuore. Questo potrebbe essere decisivo nel capire le difficoltà di una persona che lavora sodo con le tecniche *Kriya* eppure ha risultati apparentemente trascurabili. Questa situazione potrebbe derivare da una divisione, una spaccatura, e talvolta conflitto, tra cervello-testa e cervello-cuore.

Proporre continuamente delle modifiche alla routine quotidiana *Kriya* o consigliare nuove tecniche serve ben poco; probabilmente quello che serve è un cambiamento di atteggiamento verso il Percorso Spirituale, verso la vita e le relazioni sociali. Ciascuna persona ha un estremo bisogno di rilassare il proprio cervello-testa e incominciare ad ascoltare il proprio cervello-cuore.

Sarebbe estremamente raccomandabile uno studio sull'intestino. In effetti, noi diveniamo consapevoli del nostro cervello-cuore solo quando tutte le parti dei circuiti inferiori che governano il nostro intestino funzionano in perfetta armonia. Il nostro intestino spesso guida il cervello-testa a prendere delle decisioni "viscerali" – comunque non posso adesso soffermarmi su questo tema.

Ritorniamo alla nostra considerazione del cervello-cuore. Ci sono quelli che (come il Dott. J. Andrew Armour e il Dott. Jeffrey Ardell) affermano che il cuore ha un sistema nervoso intrinseco che contiene una rete elaborata di neuroni, neurotrasmettitori che l'abilitano a trasmettere informazioni, includendo informazioni emotive, da una cellula ad un'altra. Ci sono quelli che obiettano che il cuore non contiene cellule di cervello ma solamente neuroni abilitati a regolare la funzione cardiaca. Mi sembra chiaro che non è un fatto scientifico che il cuore agisca come se avesse una mente propria dando origine a nuovi piani di azione e processi conoscitivi che influenzano la nostra consapevolezza...

È un fatto che, lavorando intensamente con la *Preghiera del cuore* (e con tutte le tecniche *Kriya* che hanno a che fare con il cuore), abbiamo l'impressione di incontrare (e apprendere ad utilizzare) un nuovo strumento di conoscenza. Sappiamo perfettamente che stiamo utilizzando il cervello ma non abbiamo dubbi sul fatto che il nostro cuore ha un ruolo decisivo in

questo processo. Riconosciamo che il nostro cuore ci ha permesso di accedere ad una percezione completamente nuova della realtà.

Naturalmente il nostro Ego è sempre attivo e operante e nei giorni in cui ci sentiamo ispirati a seguire integralmente il "maestro interiore." Esso spesso blocca le nostre azioni. Ma attraverso la pratica costante della *Preghiera del cuore* e del *Kriya*, il cervello-cuore assume definitivamente il ruolo dominante. Saremo sorpresi nello scoprire come, in questa favorevole situazione, l'ambiente in cui viviamo reagisce con insolita approvazione ed affetto. Una grande rivoluzione accade nella nostra vita. Il nostro cervello-cuore mette in azione alcuni nuovi centri del cervello-testa. Diventiamo perfettamente consapevoli del filtro esercitato dai nostri condizionamenti nel confondere la nostra percezione della realtà. Il fiorire delle migliori qualità nella nostra personalità (gratificazione profonda, sentimenti di gratitudine, amore incondizionato... non legato alle circostanze) viene raggiunto affidando la direzione della nostra vita al cervello-cuore.

Quello che c'incoraggia a credere seriamente in questa possibilità sono le numerose storie documentate (vedi per esempio il libro, *Cambio del Cuore* di Claire Sylvia) di pazienti che hanno subito un trapianto del cuore e che hanno assunto le abitudini, espressioni, gusti e ricordi del donatore morto.

Una donna sapeva il nome, indirizzo e famiglia del donatore morto – informazioni che erano state celate a lei. In un caso assai drammatico, una ragazza adolescente ricevette il cuore di una donna che era stata assassinata. Poco dopo, nei sogni ma anche nei momenti quieti, la donna fu capace di ricostruire dettagli della scena del crimine al punto tale di permettere alla polizia di raccogliere abbastanza dati ed evidenze da poter condannare l'assassino. Il ripetersi di questi eventi fa sì che tali fenomeni non possano appartenere al regno delle casuali coincidenze.

La ragione di molti fallimenti sul sentiero Kriya

Hai mai cercato di aiutare una persona che soffre di dolorosi disturbi mentali come depressione, ansia, attacchi di panico...? Tale persona potrebbe essere un tuo amico. Supponiamo che egli accetti di praticare qualche forma di meditazione o di controllo del respiro fidandosi della tua guida. Tu credi nel *Kriya* e molto probabilmente guidi il tuo amico ad adottare la pratica *Kriya*. Ti è stato spiegato che il respiro *Kriya* magnetizza la spina dorsale, dissolvendo i micro vortici che sono creati dai nostri desideri non risolti. Ti è stato detto che il *Kriya* brucia i cosiddetti "cattivi semi" del *Karma* prima che essi si manifestano nelle nostre vite. Forse concepisci il *Kriya* come un processo di integrazione tra la mente inconscia e quella conscia. Tu allora pensi con entusiasmo che il *Kriya* aiuterà sicuramente il tuo amico....

Questo è perfettamente logico, razionale ma ... non funziona. Dopo un po' di tempo vedi con un senso di smarrimento che l'amico non vuole collaborare e dimostra di nutrire tutta una collezione di illusioni! Forse, mentre ti senti esausto, incontri anche lo spettro dell'ingratitude ricevendo dall'amico l'accusa di aver dato un aiuto psicologico, non professionale.⁷ Ecco che arrivano momenti di profonda tristezza. Hai la sensazione che il tuo amico abbia spremuto da te ogni tua energia lentamente e inesorabilmente, fino a che, come scrive Carlo Castaneda, non rimane più *nulla*. Hai nutrito la speranza di aiutare un amico e questi si è trasformato in un essere che sembra odiare ogni cosa di te come pure il tuo "miracoloso" sentiero del *Kriya*.

Molte volte la ragione di questo fallimento è che tu non ti sei curato di aiutare il tuo amico nel creare un collegamento armonioso tra il suo cervello-testa e il suo cervello-cuore! Se c'è una spaccatura tra cervello-testa e cervello-cuore il metodo *Kriya* non funziona. Non credere a quelli che dicono che il *Kriya* funziona come la matematica e che la colpa degli apparenti fallimenti dovrebbe essere attribuita al praticare male, alla mancanza di volontà ...

La causa di molti fallimenti può consistere in una spaccatura tra cervello-testa e cervello-cuore. La *Preghiera del cuore* è un mezzo meraviglioso di curare quella spaccatura.

Alcune esperienze con la Preghiera

È un peccato che le scuole di *Kriya* non diano ufficialmente l'insegnamento del *Japa*. Forse l'orgoglio e l'arroganza di qualche *kriyaban* hanno contribuito a diffondere l'idea che il *Japa* sia una pratica fin troppo semplice, adatta ai semplici – a quelli che non capiscono niente di energia, spina dorsale, *Chakra*. Ho apprezzato che l'organizzazione fondata da PY fece sapere che grandi discepoli di PY praticavano il *Japa*.

Non troverete mai una pratica preziosa come il *Japa* per creare calma nella mente e 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

⁷ Tante volte mi chiedo se le organizzazioni *Kriya* in certe occasioni vennero accusate di aver dato un aiuto psicologico non professionale? Penso che il pernicioso meccanismo dell'ingratitude possa aver esacerbato anche le organizzazioni. Mi chiedo se quelle che hanno gradualmente abbandonato un atteggiamento positivo nei confronti delle persone e hanno adottato tutto un insieme pesante di proibizioni e di quella che appare come una burocrazia assurda, furono spinte a reagire in questo modo dalle recriminazioni di persone mentalmente disturbate.

necessario vivere una vita spirituale. E che cos'è una vita spirituale? È una esistenza in cui la mente allenta la sua morsa soffocante sulla beata consapevolezza del proprio Sé interiore. La *Preghiera* è un aiuto formidabile per ottenere proprio questo. Ecco alcuni ricordi.

[I] Un giorno mi recai in campagna non per praticare la mia routine *Kriya* ma proprio 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. La seduta di *Preghiera* durò più a lungo di quanto avevo previsto. Mi sentivo sostenuto da una calma euforia. Decisi di ripetere mentalmente la *Preghiera*. Cantai mentalmente metà della *Preghiera* durante l'inspirazione e metà durante la espirazione. Decisi di meditare sul significato della *Preghiera* – affermando con ciascun respiro la mia volontà di resa al Divino. Sentii la necessità di fare uno sforzo speciale per procedere molto lentamente, con intensità.

Seguii muovendo lentamente il mento in alto e in basso, il movimento della *Preghiera* nella spina dorsale e osservai che la passione che scaldava il mio cuore si intensificava quando, scendendo con la *Preghiera*, raggiungevo il *Chakra* del cuore. Venne spontaneo toccare il petto col mento. Allora restavo lì, immobile con gli occhi chiusi per alcuni istanti percependo l'annientamento della mia mente. Mi era impossibile concepire un singolo pensiero: lo stato di *Silenzio Mentale* appariva più forte che mai. I miei occhi erano pieni di lacrime. Beatitudine, pura beatitudine.

Ritornai molte volte in quel posto e cercai di rivivere l'esperienza. Aumentai la lunghezza della pratica. Venne l'Estate con lunghi tramonti e con serate che sembravano non avere fine. Quel momento della mia vita fu veramente magico. Ho tanta nostalgia di quel periodo. Vivere quelle lunghe sedute in campagna, in totale libertà ed in uno stato di "ebbrezza" mistica fu un evento indimenticabile. 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)

Una sera da un distante villaggio venne il suono di campane – fu come una cascata di luce! La sorpresa fu così inaspettata! Una parte di me continuava a ripetere: "Ad un essere umano non è mai stata accordata tanta gioia!"

[II] Quello che avevo appreso sul concetto di micro movimento (vedi capitolo 10) influenzò la mia pratica della *Preghiera*. Quando, dopo un certo tempo di *Preghiera continua*, il respiro non esisteva più potevo "toccare" internamente l'essenza di ciascun *Chakra*. Per ottenere questo era sufficiente visualizzare le sillabe della mia *Preghiera* che si muovevano dolcemente, come il flusso di una sostanza poco densa, entro un *Chakra*.⁸

Un giorno, dopo aver provato a percepire la *Preghiera* come un micro movimento nel *Kutastha*, sperimentai lo stesso nella parte frontale di ciascun *Chakra* scendendo, poi nella parte interna di ciascun *Chakra* mentre salivo. I muscoli del volto mi si rilassarono a tal punto che la bocca si aprì ed io rimasi con la bocca aperta, il mento leggermente sollevato, dolcemente impossibilitato a muovermi e chiudere la bocca.

Molte volte praticai in quel modo. Il ricordo di quel periodo in cui fui assorbito da questa pratica mi ritorna in mente circondato da un'aura di sogno. Talvolta mi chiedo, solo per celia, se sia realmente esistito. Per più di due anni deviai dal comune modo di vivere. Questa fu l'esperienza più profonda della mia vita. Praticai per giorni interi, ogni giorno, possibilmente all'aperto.

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 pausa, la pratica. 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.

La situazione migliorò praticando al mare, 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 tremenda.

Un giorno mi trovavo in un luogo roccioso non lontano dalla spiaggia. Un albero mi riparava dal sole. Al tramonto appoggiai la schiena ad una roccia

⁸ Nella mia esperienza c'era sempre la tendenza a produrre un movimento interiore antiorario.

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 percepii 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.

[III] Le esperienze [I] e [II] possono essere inquadrare nella teoria del *Kriya* riassunta nel capitolo 8. Ci fu invece una esperienza situata al di fuori di tale teoria e che io chiamo "*Kriya delle cellule*."

A parte Mère, è difficile trovare simile letteratura di ispirazione su quei mistici che "pensarono" la Preghiera nel loro corpo. Una modesta raccolta di materiale scritto che riguarda tale pratica è stato pubblicato quasi esclusivamente da case specializzate nel campo esoterico. Questi libri possono essere trovati rovistando fra testi d'occultismo e di magia. Kerning, Kolb, Lasario, Weinfurter, Peryt Shou, Spiesberger... sono solo alcuni autori. Sebbene tali mistici siano nati nell'ambito della Cristianità e si siano sentiti in sintonia con le sue dottrine, vennero relegati in un angolo come se fossero dei maghi che aspiravano a sviluppare dei poteri nascosti. Il lettore che ha la pazienza di fare una ricerca in quel campo e sfogliare moltissime pagine riempite di teorie e pratiche di poco conto, messe là quasi per confondere il lettore e rendere più difficile enucleare le pratiche essenziali, troverà certamente alcuni paragrafi di grande fascino.

Spesso queste *Preghiere* sono molto brevi, essendo ridotte talvolta anche ad una sola vocale o sillaba. La tecnica principale consiste nel scegliere una vocale e cominciare a ripeterla e farla vibrare nei piedi e gradualmente sollevarla nelle diverse parti del corpo. Lo stesso processo verrà poi ripetuto con un'altra vocale e così via. L'essenza di tale insegnamento è che una vibrazione di qualsivoglia suono, se ripetuta con immutabile concentrazione nel corpo, può raggiungerne le sue cellule. "Il corpo intero sarà attivato con nuova vita e così sarà fatto rinascere." [*Der brennende Busch: Der entschleierte Weg der Mystik*. Karl Weinfurter]

Qui troverete un chiaro esempio.

In italiano ci sono 5 vocali. Le utilizzo nel seguente ordine: U- O - A - E – I.

Ciascuna vocale è cantata col la voce per circa un Mala (rosario di 108 grani) in tutto il corpo muovendosi dai piedi alla testa

U-U-U-U-U-U-U-U... O-O-O-O-O-O-O-O... A-A-A-A-A-A-A-A... E-E-E-E-E-E-E-E... I-I-I-I-I-I-I-I...

Dopo questo, volendo, si può ripetere il tutto ma focalizzando sui Chakra come segue:

Ora un profondo U-U-U-U-U-U-U-U ... (sempre 108 volte) nel primo Chakra.

Sempre U-U-U-U-U-U-U-U ... ma su una nota più alta nel secondo Chakra

O-O-O-O-O-O-O-O..... nel terzo Chakra

A-A-A-A-A-A-A-A nel quarto Chakra

E-E-E-E-E-E-E-E-E-E ... nel quinto Chakra

I-I-I-I-I-I-I-I-I-I.... in Ajna Chakra

Ogni volta che praticherai questa procedura al mattino, resterai sorpreso di come ti sentirai "celestiale" durante il giorno!

[IV] Infine incontrai quella che allora definii: "*Preghiera a forma di croce.*"

Seguendo il suggerimento di un testo di ispirazione *Sufi*, mi venne naturale di pregare "tagliando" per così dire il *Chakra* del cuore sia orizzontalmente che verticalmente. Utilizzai la Preghiera *Om Namō Bhagavate Vasudevaya*.

Non fu difficile percepire un movimento orizzontale di energia che da un punto situato circa 6 centimetri a sinistra del *Chakra* del cuore si muoveva verso un punto simmetrico sulla destra, sfiorando il *Chakra* del cuore da dietro. Durante questo movimento, cantai mentalmente *Om* nel primo punto, *Na* nel *Chakra* del cuore, *Mo* nel punto a destra; poi cantavo di nuovo *Bha* nel punto a destra, *Ga* nel *Chakra* del cuore, *Ba* nel punto a sinistra. Poi non era difficile percepire un movimento verticale di energia che da un punto situato sotto il *Chakra* del cuore (circa 4 centimetri) si muoveva verso un punto simmetrico situato sopra tale *Chakra*. Durante

questo movimento, cantavo mentalmente *Tee* nel punto sotto il *Chakra* del cuore, *Va* nel *Chakra* stesso, *Su* nel punto *sopra*.

Completavo la *Preghiera* cantando di nuovo *De* nel punto sopra il *Chakra* del cuore, *Va* in esso, *Ya* nel punto sotto. Questi quattro movimenti energetici che disegnano una croce, tagliando in due diverse direzioni il *Chakra* del cuore, costituiscono un ciclo.

Il respiro era quasi impercettibile ma portando avanti la procedura venne spontaneo utilizzare anche il respiro. Inspirazione ed espirazione duravano circa tre secondi ciascuno. 108 cicli, senza fretta non richiedevano più di 30 minuti.

Utilizzare il respiro significa che tu inspiri e canti mentalmente *Om* nel primo punto, *Na* in *Anahata*, *Mo* nel punto a destra. Ora espiri cantando mentalmente *Bha* nel punto a destra, *Ga* in *Anahata*, *Ba* nel punto a sinistra. Poi inspiri cantando mentalmente *Tee* nel punto sotto *Anahata*, *Va* in *Anahata*, *Su* nel punto sopra *Anahata*. Infine espiri cantando mentalmente *De* nel punto sopra *Anahata*, *Va* in *Anahata*, *Ya* nel punto sotto *Anahata*.

Il lettore che vuole provare questo sarà colpito dalla efficacia della procedura. Essa incarna il modo più diretto di "raddrizzare" la propria personalità e quindi il proprio sentiero spirituale, ovvero guidare nella giusta direzione qualunque sforzo tu stia facendo nel campo spirituale. La sua efficacia risiede nel fatto che essa tocca, cercando di dissolverle le dualità che impediscono la nostra sintonia col plesso cardiaco. Le dualità cui mi riferisco sono: *Ida* e *Pingala* (che fluiscono lateralmente alla spina dorsale); *Prana* e *Apana* (che hanno la loro sede sopra e sotto *Anahata*.)

Penso che questo modo di pregare possa essere un aiuto decisivo, provvidenziale, per una persona che sperimenta una spaccatura tra la sfera della mente e quella del cuore – che sono proprio i concetti che abbiamo discusso nel capitolo presente.

Questo modo di pregare può essere utilizzato anche camminando. Incoraggiato dal principio definitivamente stabilito che la *Preghiera* è la parte centrale del percorso spirituale (questo proviene ovviamente dall'insegnamento di S.Teresa di Avila), decisi di prender parte ad un pellegrinaggio, cercando di pregare incessantemente nel modo che ho appena spiegato. Il programma era di camminare tutta la notte arrivando di mattina ad un santuario. Mentre camminavo sentivo con intensità che l'esistenza dei miei compagni di viaggio era immersa nell'amore. Mi

pareva di muovermi come se il mio cuore trasportasse un braciere ardente nel cuore. Il centro di quello che chiamo "me stesso" non era nel cervello ma nel cuore. E nel cuore sentivo una tensione di tenerezza. Il potere della mia visione aumentava. I miei compagni non potevano, a causa dell'istinto, evitare la condizione d'amare qualcuno – i propri figli per esempio – e di prendersi cura di qualcuno. Ognuno aveva la forza di esprimere amore e compiere grandi, incredibili azioni. Come conseguenza, nessuno aveva la certezza di essere protetto dalle esperienze dolorose. La loro vita, essendo immersa nell'amore, lo era anche nel dolore e nella tragedia. Questa dualità è implicita nell'esistenza terrena, intrecciata col nostro esistere. Sperimentai il senso di questa realtà ineluttabile come una stretta dolorosa che mi lacerava il petto.

Mentre ero immerso in questi pensieri, il sole sorse sul nostro sentiero e il santuario apparve sopra un'altura, qualcosa si sciolse e ne venne una tale intensità di amore che la stessa esperienza si trasformò in una stretta al cuore, in un dolore "pieno di beatitudine".

Durante il giorno ebbi la sensazione di vivere non più qui in questo piano terrestre ma nella regione oltre la vita. Quello che vedevo attorno a me, sembrava ricevere il tocco di una Bellezza ultra terrena. Avevo la realizzazione che il mondo dell'al di là esiste, è presente, è meraviglioso ed io, sebbene vivente, ero già parte di esso.

LA PREGHIERA NELLE CELLULE DEL CORPO

Introduzione al *Kriya delle cellule*

Cosa succede se durante la pratica del *Kriya Pranayama* uno si focalizza sul corpo intero immaginando di guidare l'energia (specialmente durante la espirazione) nelle cellule di esso? Lo capiremo strada facendo, per il momento proviamo ad illustrare i dettagli essenziali di tale pratica.

[1] *Pratica iniziale*

La pratica sicuramente richiede un intenso uso della forza di visualizzazione. Il corpo può essere idealmente diviso in fette orizzontali: una per ciascun *Chakra*. Le inspirazioni e, meglio ancora, le varie espirazioni ti fanno sentire (sia salendo con l'energia che scendendo) non solo i vari *Chakra* ma anche la parte del corpo che si trova nelle vicinanze di tali *Chakra*. Infatti queste parti vengono, in successione, irradiate di energia e di coscienza.

Inoltre immagina che l'evoluzione ti abbia dotato di un altro modo di respirare. Supponi che il vecchio modo di introdurre aria nei polmoni sia stata sostituita da un nuovo processo. Per esempio, quando ispiri, immagina che respiro e *Prana* entrino attraverso i pori della pelle.

Per quanto riguarda la espirazione prova a immaginare che esista un modo di aprire una via interna per raggiungere, distribuendo così energia vitale, le cellule del corpo. Immagina che una sostanza raffinata scenda dal *Sahasrara* e si diffonda nel corpo attraverso i *Chakra*. Visualizza un flusso discendente di energia che permea tutte le parti del corpo, muscoli, organi interni, pelle, come se innumerevoli aghi ipodermici iniettassero energia e luce nelle cellule. Nessuna particella di vitalità presente nell'aria inspirata dovrebbe uscire dal naso, ma scorrere invece entro il corpo.

Durante l'inspirazione visualizza l'energia che parte dalla zona sessuale, viene portata in alto, nella testa. Durante l'espirazione senti come questa stessa energia scendendo si trasforma in un nutrimento per gli organi interni e per le cellule del corpo. Procedi tranquillamente, allungando eventualmente il tempo medio di ciascuna espirazione.

[2] *Particolare attenzione al suono del respiro*

La pratica prosegue sentendo mentalmente il suono del respiro che sale entro la spina dorsale vibrando come *Vaaa...* e scende vibrando come *Shiii....*. È ovvio che nessun suono fisico è percepito. Il *Bija Mantra Vaaa... Shiii....* è semplicemente sovrapposto al processo del respiro. Pratica questo *Mantra* con sacro rispetto. Questa è adesso la tua *Preghiera*.

Va e *Shiii* è *Shiva*, uno dei vari nomi del Divino.

Grande è il valore del suono *Shiii* della espirazione! Ti aiuta ad infondere energia nelle cellule del corpo. Continui a crearlo e a rafforzarlo nella tua mente. Esso è come "il grido che spezza la roccia più dura" – così Sri Aurobindo accennava al potere del *Bija Mantra*, il "sacro suono dei *Rishi*" – rivelando:

... il tesoro del cielo
nascosto nella caverna segreta
come il piccolo dell'uccello,
dentro la roccia infinita
(*Rig-Veda, I.130.3*)

[3] *Attenzione ai movimenti dell'ombelico*

Durante l'inspirazione l'addome si espande, durante l'espirazione la regione dell'ombelico si contrae avvicinandosi alla spina dorsale. Percepisci una particolare sensazione estatica quando l'ombelico si avvicina alla regione addominale. Ti troverai immerso nella gioia – talvolta col mento leggermente abbassato, attratto verso l'ombelico come se esso fosse un magnete. Se insisti, allungando al massimo l'espirazione, la sensazione piacevole diventerà orgasmica.

[4] *È facoltativo provare a frammentare il respiro*

Prova anche a fare quanto descritto utilizzando un respiro sottilmente frammentato. In tal caso puoi visualizzare l'energia che sale millimetro dopo millimetro come una pianta parassita che si avvinghia attorno al *Sushumna* come se questo fosse un bastone di sostegno. Avrai la sensazione che *Sushumna* si stia contraendo, che diventi sempre più solido, come fatto di acciaio. Lo stato di assenza di respiro è molto vicino.

[5] *È il momento di abbandonare il controllo del respiro e decidere che l'essenza della pratica debba continuar comunque*

A un certo punto sentirai la necessità di respirare liberamente; fallo senza indugio e procedi solo mentalmente. Decidi dunque che quello che tentavi di mettere in moto col respiro (intendo il movimento della corrente fin nelle cellule) ora debba continuare con la pura forza volontà – quindi

utilizzando il potere della visualizzazione e sentendo solo internamente i due suoni che erano legati al respiro: *Vaaa...* e *Shiii...* Anzi, questi suoni diventano ora i principali veicoli per guidare l'energia.

Intona mentalmente *Vaaa...* e senti la corrente che sale. Intona *Shiii...* e senti la corrente che scende. In pratica la ripetizione mentale di queste due sillabe aiuta la circolazione del *Prana* anche senza il respiro. Più crei pressione mentale su tutte le cellule del corpo, più tale sensazione estatica aumenta.

[6] *Ad un certo punto la barriera è attraversata*

Ad un certo punto senti come se ci fosse una fonte interna di energia fresca che preme sulle cellule del corpo. A tale bellissima sensazione si unisce un sentimento di sicurezza infinita. Il respiro come realtà fisica non esiste, non c'è aria che esce dal naso. Una fonte interna di fresca energia ti fa sentire più leggero e ti riempie di energia. La sensazione ricorda una veloce passeggiata nel vento. Questo non può essere chiamato semplicemente uno stato gioioso: è un senso di infinita sicurezza circondata da un cristallino stato di immobilità.

Quando poi l'esperienza si interiorizza, nasce uno stato meditativo caratterizzato dalla esperienza del suono continuo di *Om*.

Nota.

Una sorgente di ispirazione è praticare all'aperto tenendo gli occhi aperti o socchiusa. Nella propria aspirazione al Divino c'è la ferma, costante volontà di divenire uno con una montagna, un lago, un albero ... Cerca quindi di sentire che ogni cosa di fronte ed attorno a te è il tuo corpo. Durante *Shiii ...* visualizza la luce che scende non solo nelle cellule del tuo corpo ma, contemporaneamente, negli atomi di ogni cosa. Il suono continuo di *Om* che appare internamente è la conferma che la pratica è corretta.

Questo processo sembra utilizzare una energia diversa da quella che noi mettiamo in moto nel *Kriya Pranayama*. Essa non fluisce da un punto ad un altro. È senza tempo, trascende il tempo. È un *Prana statico*. Il flusso di questa corrente non ha direzione. È un campo energetico senza flusso; esiste semplicemente.

Puoi evitare la pratica del *Kechari Mudra*: talvolta sembra persino che esso ostacoli i tuoi sforzi. La ragione è che il *Kechari* ci isola dall'ambiente circostante, mentre noi qui dobbiamo sentirci una cosa sola con esso.

Effetti

- Gli effetti di questo Kriya delle cellule vanno oltre quello che uno si può razionalmente attendere. Tra poco parleremo di effetti difficili da comprendere. Ma ora consideriamo fatti semplici: pensiamo per esempio a quanto sia importante, onde ottenere la perfezione nel *Kriya Pranayama*, sentire la propria coscienza nelle cellule del corpo scoprendo in esse la presenza di una fresca energia che è come un respiro interiore. Basterebbe questo per incoraggiarci a praticare con regolarità.

- Questo Pranayama è un processo che ripristina la nostra salute psicologica. Esso ha come il potere di distruggere ogni prigione mentale che possibilmente abbiamo creato. I nostri problemi psicologici, specialmente quegli aggrovigliati e confusi appaiono, dopo e durante la pratica, come un'illusione dalla quale ci si sente emersi definitivamente. Questo *Pranayama* è fondamentalmente un processo di guarigione. Sembra dissolvere ogni prigione mentale da noi costruita. La vita, che, fino ad ora, era stata piena di asperità, sembra allungarsi serenamente verso un futuro ove non si percepiscono ostacoli insuperabili.

- Questa pratica ha un effetto preciso e immediato sul proprio umore. Per dirla in breve, anche un giorno piovoso di Novembre verrà vissuto con l'umore di una limpida giornata di Primavera. La bellezza del vivere come un vino prezioso da una tazza colma, sembra straripare e la realizzazione del suo splendore ti riempie il cuore. È un sentimento della sicurezza senza fine circondato da un stato cristallino di immobilità. La percepiamo come se per anni avessimo invano sperato che il Divino divenisse parte della nostra vita – senza mai vedere alcun risultato – e improvvisamente scopriamo che il Divino era sempre stato là.

Il fuoco del cielo è acceso nel petto della terra
e i soli immortali ardono.

(*Sri Aurobindo, da "Una fatica di Dio"*)

Il senso di bellezza e soddisfazione è grande, come se un pittore impressionista fosse finalmente riuscito a rendere attuale la sua concezione visionaria, trasmettendo l'idea che la sostanza inerte della materia da lui ritratta è composta di multicolori particelle di luce, come innumerevoli soli che irradiano in una brillante trasparenza.

Cosa avviene dopo l'iniziale euforia

Nei giorni seguenti potrai osservare qualcosa che fino l'altro ieri era impensabile. Pensa ad un formicaio che hai disturbato: innumerevoli formiche si muovono caoticamente. Similmente il tuo ambiente ti sembrerà più agitato, a volte aggressivo nei tuoi confronti. In sintesi ti senti come se tu "non avessimo più la pelle."

Ecco un esempio di quello che verosimilmente potrebbe accadere. Supponiamo che, dopo una lunga assenza, alcuni vecchi conoscenti vengano a trovarti portandoti delle difficili sfide che ti invitano a cambiamenti integrali dei tuoi atteggiamenti. Sei costretto ad affrontare problemi intricati, insoluti – problemi che, in passato, eri riuscito abilmente ad evitare.

Se vai avanti imperturbabile con la tua pratica *Kriya*, sarai colpito da un effetto particolare. Ti sembrerà di percepire – non solo con la consapevolezza ma, stranamente, anche con il corpo – quello che avviene nella coscienza di un'altra persona. Non vorrei parlare della telepatia. Parlo di fare esperienza di uno stato d'animo che non è il tuo, che non ha ragione di esistere. Come giustificare questo? È una illusione? E se questo stato d'animo provenisse realmente dalla coscienza di un'altra persona?

Ti ricordi che, effettivamente, avevi fatto una nuova conoscenza e parlato con questa persona essendo, per qualche ragione particolare, sinceramente colpiti dalla conversazione avuta.

Devi forse dedurre che la pratica di questa tua forma di *Kriya Pranayama* ha avuto effetto sul mondo che ti circonda? Sembra impossibile, pare un sogno. Infatti, anche dopo altri episodi simili, dubiterai che la tua sia una impressione ingannevole e non un fatto reale. Puoi davvero accettare il fatto che le tue pratiche spirituali abbiano una influenza sulla realtà che ti circonda, facendo così avvenire cose che altrimenti non sarebbero accadute o che sarebbero accadute in un modo diverso?

Quello che stiamo narrando ha tutto l'aspetto di un' invenzione della nostra immaginazione. Pensavamo che la realtà fisica e quella psicologica fossero ben distinte. Pensavamo che il mondo ignorasse quello che accade nella nostra coscienza.

La nostra mente è brava ad arrampicarsi sugli specchi; ma certamente quando un simile evento si ripete con matematica precisione nel corso del tempo, allora il crearsi di un fenomeno di sintonia con la coscienza di

un'altra persona potrebbe essere accettato. È solo dopo avere ascoltato simili eventi dalla bocca di altri ricercatori che ho deciso di toccare questo tema che ricorda le più ardite manie New Age.

Fase ascendente e fase discendente di ciascun sentiero spirituale

A mio avviso, ogni autentico sentiero spirituale possiede una fase di "ascesa" ed una di "discesa." Normalmente della fase di discesa non si parla mai. La fase di "ascesa" è quella che si intende comunemente per "sentiero mistico." La "fase discendente" accade automaticamente quando un mistico si arrende totalmente alla volontà del Divino e comincia ad accettare che le altre persone (e quindi anche i loro difetti e soprattutto la loro tristezza o vero e proprio dolore) sono una parte del proprio Sé, sono il proprio, più vasto, Sé.

Muoversi verso lo Spirito significa vivere e agire in modi inconcepibili alla ragione. Si tratta di toccare con mano che quello che avviene nel proprio corpo ha un effetto immediato su coloro che sono in qualche modo in sintonia con tè o, semplicemente, ti sono materialmente vicini.

Tutti hanno l'intenzione di vivere pacificamente, sempre in sintonia con la gioia divina. Tutti dicono di amare l'umanità come ... "il nostro più grande Sé." Tutti sono capaci di mandare "buone vibrazioni" o "pie intenzioni" all'umanità. Ma queste sono parole.

Studiando le biografie dei mistici, incontriamo spesso esempi di come essi accettavano di caricarsi del peso della sofferenza di altre persone. Essi non si rifiutarono di ricevere, per farla sparire con la *Pregghiera*, parte dell'oscurità in cui vive l'umanità.

Ricordo come Padre Pio da Pietrelcina provò varie volte la sofferenza del morire essendo metafisicamente vicino ad alcuni soldati feriti che stavano morendo lontano da casa sul campo di battaglia.

Lahiri Mahasaya stesso soffrì. Mi ricordo di quel famoso episodio quando egli si sentì "annegare" nel corpo di persone che avevano subito un naufragio in un lontano mare. Egli non chiese, non cercò di attrarre a sé tale esperienza. Ma la accettò pienamente e noi non sappiamo, ma possiamo intuire, quale supremo conforto egli seppe portare a quelle povere anime.

Il destino ha in serbo anche per noi simili sofferenze?

Lahiri Mahasaya e altri santi sono uno specchio per noi *kriyaban*. Quello che accadde nel loro corpo potrebbe un giorno accadere nel nostro. Sicuramente siamo ben lontani dal sublime stato di coscienza di Lahiri Mahasaya: non abbiamo la realizzazione spirituale, la devozione e la capacità di arrenderci al Divino che hanno i santi, ma possiamo pazientemente volgere il nostro cuore verso questa nuova dimensione del

percorso spirituale. Se noi costantemente ed inesorabilmente escludiamo la possibile partecipazione al dolore altrui, allora la nostra avventura spirituale cadrà a pezzi.

Quello che possiamo fare adesso è cercare di perfezionare illimitatamente il nostro *Kriya Pranayama* sapendo bene che esso ci porterà ad un alto piano di realizzazione spirituale. In particolare, ciascun sforzo di avvicinarsi alla pratica del *Pranayama col Respiro Interno* guiderà la nostra consapevolezza a toccare *l'Inconscio Collettivo*. Per mezzo di questa pratica, noi non ci muoveremo verso una dimensione spirituale completamente distaccata dal piano fisico ma verso una più profonda e più reale dimensione del Divino entro la materia, entro la coscienza dell'umanità intera. Le cellule del corpo sono porte che conducono proprio a tale dimensione. Tutto questo diventerà parte della nostra vita non come oggetto di speculazione teorica ma come una scoperta pratica.

Lahiri Mahasaya disse: "L'intero universo è nel corpo; l'intero universo è il Sé finale." È giunto il momento di realizzare cosa egli volesse dire con tale affermazione!

L'alternativa

Sri Aurobindo scrisse:

Cercando il riposo del cielo o la pace dello spirito senza mondo,
o in corpi immobili come statue, fisse
nelle sospensioni estatiche del loro pensiero insonne,
anime addormentate meditavano, e questo pure era un sogno.
(*Sri Aurobindo, Savitri; Libro X - Canto IV*)

.... e questo pure era un sogno

Noi non possiamo vivere questa vita con una mente sempre focalizzata sul godere piaceri spirituali, o raffinate emozioni, con un cuore fittiziamente aperto all'amore universale ma in realtà duro e resistente come una pietra. In questa situazione i nostri raggiungimenti invece di essere uno stato di illuminazione rischiano di assomigliare a uno stato cronico di sonnolenza. Coloro che vogliono vivere in una dimensione paradisiaca senza essere disturbati da nulla, vogliono vivere in realtà nell'illusione – un'illusione dorata, ma pur sempre una *illusione*.

In virtù di una legge universale (che noi solo abbiamo intravista ma che non ci sogniamo di spiegare razionalmente) l'ultima fase del nostro sentiero spirituale può contemplare una difficile esperienza: condividere parte della sofferenza altrui. Questo evento potrebbe persino implicare una perdita

momentanea della nostra realizzazione spirituale. Davvero si tratterebbe in una prova difficile, che solo il vero amore può giustificare.

C'è una frase attribuita al mitico *Babaji* (che a sua volta citava la *Bhagavad Gita*): "*Anche una piccola pratica di questo rito religioso (interiore) ti salverà da grandi paure e colossali sofferenze.*" Secondo me "grandi paure e colossali sofferenze" deriva dal contatto con le paludi dell'*Inconscio Collettivo*. Bene, la perfezione di questo *Kriya delle cellule* sicuramente mitigherà tale sofferenza.

Questo *Kriya* ci aiuta ad attraversare con indomita serenità i vari strati di oscurità che sono in noi, come pure nella mente dei nostri fratelli.

L'alternativa è aspettare che la vita stessa eserciti su di noi un forte strattone verso il basso imponendoci qualche condizione di sofferenza che ci costringa a focalizzare l'attenzione sul corpo.

Alcune persone che hanno una forte tendenza verso la spiritualità hanno dimenticato il mondo e sono persi nel loro sogno. Come potete spiegare i loro stati d'animo negativi e la loro depressione? Alcune volte conoscono la disperazione più nera. San Giovanni della Croce chiamò questo stato: "La notte oscura dell'anima". Egli spiegò che quelle anime sentono come se Dio li avesse improvvisamente abbandonati. Essi persino dubitano della validità del loro sentiero spirituale. Sebbene la loro coscienza sia totalmente volta verso il Divino, essi continuano a credere di essere "peccatori", senza alcuna possibilità di salvezza.

In una lunga e profonda assenza di luce e speranza, pur sentendo l'inclinazione di procedere con espressioni esteriori di fede, raggiungono lo stadio dove dubitano dell'esistenza di Dio. Perciò si sentono irrimediabilmente impuri, persi per l'eternità.

È anche vero (ma meno frequente) che ci sono state delle anime che non dimenticarono il mondo, anzi che non ebbero altra meta che diminuire le sofferenze dei loro simili, eppure anche esse conobbero la "Notte oscura dell'anima."

Io credo che tali sofferenze possano essere mitigate o risolte del tutto imparando a guidare, senza mai arrendersi, la consapevolezza nelle cellule del proprio corpo.

Il nostro corpo è una grande protezione. Quando sembra impossibile riagganciarsi a quella profonda ispirazione che ci guidò un tempo verso il

sentiero spirituale, quando l'innocenza sembra perduta definitivamente e non vediamo altro che un immenso muro oscuro che blocca definitivamente ogni nostro pur piccolo passetto verso la totale consacrazione al Divino, quello è il momento di scendere, col metodo che ci è più congeniale,⁹ verso le cellule del corpo per incontrare quella dimensione conosciuta a pochissimi che Mère evocava parlando di "abissi di verità e oceani di sorriso che stanno dietro le auguste vette di verità."

Perfezionando il nostro *Kriya delle cellule* ci avvicineremo ad un'esperienza di incredibile bellezza: il Divino immanente nella materia. Credo che Sri Aurobindo si riferisse proprio a questa possibilità quando scrisse:

Ora i terreni vaghi, ora il silenzio;
Un muro nero nudo, e dietro il cielo.
(Sri Aurobindo, da: "Fine del viaggio")

Nota finale: alcune osservazioni sul concetto di Inconscio Collettivo

L'*Inconscio Collettivo* rappresenta una parte del nostro *Inconscio* che è comune all'umanità intera. Jung¹⁰ introdusse una terminologia che ci permette di sondare un aspetto del sentiero mistico che altrimenti rischierebbe di divenire totalmente estraneo, non solo alla nostra capacità di espressione, ma anche di comprensione. Jung scoprì che la nostra psiche umana è fatta di diversi strati, parte di essa è condivisa con l'umanità ed è chiamata *Inconscio Collettivo*.

Per Freud l'*Inconscio* era simile ad un deposito pieno di vecchie cose "rimosse" contenuti che non possiamo richiamare alla coscienza – rifiutati da un atto quasi automatico della volontà. Jung scoprì un livello più profondo: l'*Inconscio Collettivo* che collega tutti gli esseri umani tramite uno strato più profondo della loro psiche. Va detto che i contenuti

⁹ Si può agire anche col Japa, pensando le sillabe di esso nel corpo. Ne parleremo brevemente nella Appendice 3.

¹⁰ Credo che le scoperte di Jung siano preziose per la comprensione del percorso mistico – forse più di qualsiasi altro concetto formulato durante il 20° secolo. Sebbene egli sia stato prudente nelle sue affermazioni, la comunità scientifica non gli perdonò di essersi occupato di questioni che non erano considerate parte della psichiatria – l'alchimia, che sembrava un'assurdità, il mondo dei miti, che erano considerati un'immaginazione priva di significato e, più d'ogni altra cosa, il gran valore che lui attribuiva alla dimensione religiosa che considerava qualche cosa d'universale, fondamentalmente sano e non, come altri avrebbero preferito, una patologia. Al giorno d'oggi rimane l'entusiasmo per i suoi scritti, specialmente fra coloro che si occupano di argomenti spirituali o esoterici.

dell'*Inconscio Collettivo* non hanno mai fatto parte della nostra coscienza, e quando anche una parte infinitesimale di essi irrompe nella nostra psiche, siamo momentaneamente scioccati.

Nondimeno l'influenza che l'*Inconscio Collettivo* ha sulla nostra vita, è, in alcune occasioni, vitale! Quando ci sentiamo indifesi nel momento in cui affrontiamo dei problemi difficili, questo strato più profondo della nostra mente inconscia ci mette in contatto con la totalità dell'esperienza umana, un magazzino enorme di saggezza obiettiva dove ci sono tutte le soluzioni possibili. Questo può salvarci!

Una conseguenza tipica del contattare l'*Inconscio Collettivo* è divenire testimone di una serie innumerevole di "*Coincidenze Significative*." Esse accadono in così tanti modi che non possiamo nemmeno immaginare. Jung pose una base razionale per lo studio di questo tema controverso in "*Sincronicità come Principio di Nessi Acausali*" (1980 Boringhieri).

Per spiegare con termini semplici di cosa si tratta, diciamo che, in analogia alla causalità – che agisce in direzione della progressione del tempo e mette in connessione due fenomeni che accadono nello stesso spazio in tempi diversi – viene ipotizzata l'esistenza di un principio (a-causale) che mette in connessione due fenomeni che accadono nello stesso tempo ma in spazi diversi. Il punto chiave da sottolineare è che essi hanno un significato, un senso che li lega e che suscita profonda emozione nell'osservatore.

Ora, se due eventi accadono contemporaneamente ma in spazi diversi, è chiaro che la causalità (nel senso che il primo ha causato il secondo o viceversa) è impossibile. Non ci sarebbe nulla di strano in questi eventi in sé e per sé, tranne un fatto: l'osservatore considerare il loro verificarsi come una *coincidenza significativa* – un quasi miracolo, un qualcosa che l'universo vuole comunicargli. L'osservatore è toccato intimamente da quello che è percepito come il lato mistero della vita.

Facciamo un esempio per poterci capire. Un giovane sposta una pianta in un vaso, questo cade, si spezza e lui guarda la pianta ferita. Pensa con intensità a quando la sua ragazza gli aveva fatto dono di questa pianta. Prova emozione, prova dolore. Considera l'evento come cattivo presagio. In contemporanea (questo lo verrà ovviamente a sapere in seguito) la sua ragazza gli sta scrivendo una lettera per lasciarlo e quindi spezzare il loro rapporto.

Qui si vedono le caratteristiche della *Sincronicità Jungiana*. I due eventi avvengono simultaneamente e sono connessi per quel che riguarda il significato (un vaso si rompe e una relazione si spezza) ma nessuno è causa dell'altro. Quando il giovane scopre la contemporaneità dei due eventi, rimane stupefatto. Questa non è telepatia o chiaroveggenza; nella telepatia una causa potrebbe essere ipotizzata, per esempio l'esistenza di onde cerebrali che si trasmettono da una persona all'altra. In questo caso non c'è proprio alcuna causa. Jung spiega che in questa situazione noi abbiamo solo un evento in una realtà multi dimensionale. I due eventi sono in realtà un solo evento, visto semplicemente da due diversi punti di vista.¹¹

Quando ciò avviene, è come se il mondo ti parlasse. Se accade, e tu noti che è accaduto, non devi perdere il buon senso e cominciare a credere di essere dotato di poteri straordinari. Non si tratta di telepatia, chiaroveggenza.... è qualche cosa di molto più profondo. Tu stai aprendo i tuoi occhi sulle meraviglie e sulle leggi sottili di questo universo.

¹¹ Nella letteratura *Yoga* c'è il vasto capitolo dei *Siddhi* (poteri), ma questa è tutta un'altra cosa cui facciamo fatica a credere. Coloro che scrivono libri sullo *Yoga* non sanno resistere alla tentazione di copiare alcune linee dagli *Yoga Sutra* di Patanjali. Un classico è trovare il ridicolo avvertimento del pericolo che viene dall'abuso del *Siddhi*. Citando Patanjali (IV:1), raccontano che i *Siddhi* sono i poteri spirituali (abilità psichiche) che possono avvenire grazie a rigide austerità; spiegano che esse variano da forme relativamente semplici di chiaroveggenza, telepatia, ad essere capaci di levitare, ad essere presente in vari luoghi contemporaneamente, di divenire piccoli come un atomo, di materializzare oggetti e chi più ne ha più ne metta. E quindi raccomandano ai loro lettori di non indulgere mai in questi poteri poiché "sono un grande ostacolo al progresso spirituale". *Indulgere*: che bel termine! Avete mai visto una persona che pratica alcune forme di *Pranayama* e poi *indulge* nella bilocazione? Probabilmente non pensano a quello che scrivono poiché si lasciano sedurre dal sogno di possedere tali poteri ... forse già immaginano tutto il chiasso che ne verrebbe: interviste, prendere parte a vari talk show ecc. Qui, lo ripeto, stiamo parlando di tutt'altra cosa!

APPENDICI FINALI

Appendice n.1

Appunti per coloro che seguono gli insegnamenti di PY

Questa appendice è dedicata a coloro che sono seriamente intenzionati a procedere sul sentiero *Kriya* utilizzando solo le tecniche che possono essere ottenute dalle organizzazioni che diffondono gli insegnamenti di PY. Tecnica *Kechari Mudra* a parte, spesso citata negli scritti di PY, il quale sicuramente la praticava, questi devoti non sentono la necessità di mescolare le tecniche di PY con altre procedure. Si sentono suoi discepoli e quindi pensano che adottare altri insegnamenti equivale a tradirlo.

Quando seguivo gli insegnamenti di PY, la nostra "Meditation counselor" ci spiegava che il peggiore male era la slealtà nei confronti del *Guru* e della sua organizzazione. Per "slealtà", lei intendeva anche il solo fatto di leggere quello che alcune persone che erano uscite dalla principale organizzazione avevano scritto sul *Kriya Yoga*.

Dopo che il mio libro apparve sul Web, ebbi un intenso scambio di email con vari ricercatori fedeli a PY. Dopo aver affermato che non approvavano la mia decisione di descrivere in modo così esplicito le tecniche del *Kriya Yoga* di Lahiri Mahasaya, mi chiesero come potevo affermare che PY avesse semplificato o modificato alcuni dettagli tecnici del *Kriya Yoga*. Quando li incontrai mi accorsi che il loro cruccio era capire se nel *Kriya Yoga* ci fosse qualcosa di importante che non era riportato nel corso per corrispondenza, qualche tecnica che loro non conoscevano, ma che forse PY aveva condiviso solo con alcuni discepoli.

Devo dire che i *kriyaban* con cui parlai erano molto seri, onesti, fortemente motivati in questo sentiero. Dalla loro bocca non emersero mai sciocchezze New Age. Anzi, li ascoltai con molta attenzione quando corressero alcune mie interpretazioni fantasiose sul *Kriya Yoga*. Molti, non per pura e semplice esibizione, sapevano citare a memoria delle frasi che si trovano negli scritti di PY. Avevano letto e riletto tali testi moltissime volte, tentando di decifrarne il senso profondo. Rimasi anche meravigliato per la loro straordinaria dedizione alla pratica regolare del *Kriya Yoga*, due volte al giorno. Sebbene incerti per quel che riguardava la comprensione dei sottili meccanismi che stanno alla base delle procedure del *Kriya* e, quasi

sempre tormentati da vari dubbi, non avevano mai trascurato la pratica. Era chiaro che stavano seguendo il percorso *Kriya* non per una curiosità esoterica, non per trovare una cura alternativa all'ansia, alla depressione, non per sviluppare i potenziali della loro mente, ma per una ragione soltanto: percorrere il Sentiero Spirituale così splendidamente evocato nell'autobiografia di PY.

Con loro avemmo delle splendide conversazioni. Diedi e ricevetti interessanti informazioni che, abbinate ad uno studio personale di vari anni vanno a costituire quello che condivido in questa appendice. Penso che certe informazioni sugli insegnamenti di PY mi sarebbero tornate utili nei tempi in cui studiavo le lezioni del corso per corrispondenza e avevo tanta fiducia nella scuola di PY.

1► PY insegnò non solo il *Kriya Yoga* ma anche il sistema *Yogoda*. Il primo deriva da Lahiri Mahasaya, il secondo dal movimento religioso *Radhasoami*. Questi due sistemi si possono fondere in un'unica routine, in un unico insieme coerente di pratiche. I risultati sono ottimi se tale fusione avviene seguendo gli insegnamenti di Patanjali. I risultati sono invece poveri se la fusione avviene nel modo consueto (cominciare con le pratiche *Yogoda* e poi passare al *Kriya*.)

2► Per quanto riguarda la tecnica *Hong so* che è la prima tecnica del sistema *Yogoda* credo di poter condividere una osservazione che dimostra come il termine "osservare il respiro" possa dare origine ad un serio fraintendimento. Nulla da dire sulla tecnica Om che è perfetta. Appartiene al sistema *Yogoda* anche quella tecnica che, forse impropriamente, PY chiamò *Secondo Kriya*.

3► Per quanto riguarda le tecniche del *Kriya Yoga*, primo livello, ci sono tante punti su cui discutere. Per chi ha la mente sgombra di dogmi, c'è la possibilità di dirigere il proprio sforzo, durante la pratica del *Pranayama*, verso l'obiettivo di riuscire ad ascoltare i suoni interiori senza chiudere le orecchie. Se chi pratica il *Kriya proper* ha un atteggiamento paziente e sensibile, i risultati saranno fantastici.

4► Di tutta la faccenda dei *Kriya superiori* credo di poter chiarire qualche cosa. Il concetto fondamentale è la decisione di PY di non condividere tramite il corso di corrispondenza la tecnica di applicare il *Thokar* anche al *Muladhara* e di nominare comunque i suoi insegnamenti in modo tale che appaiano sempre quattro livelli di *Kriya*.

5► Accettando la scelta di PY, a mio avviso l'insegnamento più importante dei *Kriya superiori* è quello che lui chiama *Terzo Kriya* e che in realtà è il *Secondo Kriya* originario. Propongo qui un'ottima strategia

per affrontarlo. Tale strategia risale a Satya Charan Lahiri, nipote di Lahiri Mahasaya. Credo che il mettere in pratica tale strategia possa arricchire in modo incredibile la pratica di un *kriyaban*.

6► Infine, qualunque sia la decisione che uno prenderà per quanto riguarda il seguire o no la strategia che riguarda il *Terzo Kriya*, propongo una routine ideale che fonde insieme il sistema *Yogoda* con il sistema *Kriya* secondo i principi di Patanjali.

Nota 1

Le tecniche Kriya di PY, quelle che qualcuno ritiene non esattamente uguali a quelle di Lahiri Mahasaya non sono qui descritte in dettaglio ma solo commentate liberamente secondo la mia personale esperienza – *per quello che può valere*. Do quindi per scontato che il lettore le conosca in ogni dettaglio.

Nota 2

Per quanto riguarda i nostri dubbi, chiarisco che noi tutti speravamo che ci fosse concesso dall'organizzazione un seminario sui *Kriya Superiori*, dove fosse controllata non solo la pratica di tali procedure, ma fornita anche una visione teorica che illuminasse il senso di ciascuna, ispirando quindi la relativa pratica. Per molti, una crisi vera e propria con l'organizzazione era incominciata proprio quando le reiterate richieste di lezioni dal vivo su queste procedure ricevettero un incomprensibile, anacronistico, "NO." Gli incontri organizzati per ripassare gli insegnamenti di base (*Hong So*, tecnica *Om* e *Kriya proper*) furono sempre una fonte di ispirazione. La delusione nel non godere di simile opportunità anche nel campo dei *Kriya superiori* era insopportabilmente amara. So che recentemente un paio di organizzazioni che diffondono gli insegnamenti di PY tengono regolarmente classi dal vivo sui *Kriya superiori*.

Nota 3

Ci sono due versioni del *Kriya proper*, una insegnata nel 1930 e una, più recente. A mio avviso un *kriyaban* serio dovrebbe conoscere ed avere esperienza di entrambe. La prima versione, non più diffusa dalla organizzazione è comunemente trovata in rete. Suppongo che chi legge questa appendice conosca bene entrambe.

Illustriamo i sei punti presentati prima.

1 ► PY insegnò non solo il *Kriya Yoga* ma anche il sistema *Yogoda*. Il primo deriva da Lahiri Mahasaya, il secondo dal movimento religioso Radhasoami. Questi due sistemi si possono fondere in un'unica routine, in un unico insieme coerente di pratiche. I risultati sono ottimi se tale fusione avviene seguendo gli insegnamenti di Patanjali. I risultati sono invece poveri se la fusione avviene nel modo consueto (cominciare con le pratiche *Yogoda* e poi passare al *Kriya*.)

Quello che allora affermavo e di cui sono convinto tutt'ora era che PY insegnò due sistemi di pratica spirituale, non uno solo. Il sistema *Yogoda* [Esercizi di ricarica, *Hong so*, tecnica *Om*] è una cosa, il sistema *Kriya Yoga* [*Kriya* proper con *Maha Mudra* e *Jyoti Mudra* e *Kriya* superiori] un'altra cosa. Il sistema *Yogoda* non è una semplice preparazione al secondo. È un sistema completo in sé, efficace e degno di tutto il nostro rispetto. Praticarli entrambi mettendo il *Kriya* (che è *Pranayama*) alla fine è profondamente errato. Ciò crea un grosso impoverimento della pratica.

2 ► Per quanto riguarda la tecnica *Hong so* che è la prima tecnica del sistema *Yogoda* credo di poter condividere una osservazione che dimostra come il termine "osservare il respiro" possa dare origine ad un serio fraintendimento. Nulla da dire sulla tecnica *Om* che è perfetta. Appartiene al sistema *Yogoda* anche quella tecnica che, forse impropriamente, PY chiamò *Secondo Kriya*.

La routine di meditazione comincia con due esercizi di respirazione che mettano in moto lo stesso meccanismo del *Kriya Pranayama* – mescolare ed equilibrare *Prana* e *Apana*. Questi esercizi hanno la potenzialità di regalare delle esperienze spirituali autentiche. Tali esercizi di respirazione non fanno parte della tecnica *Hong So*, sono invece parte della routine consigliata. Quindi di essi non ne parlo. Come anche non parlo degli Esercizi di Ricarica.

Spesso la tecnica *Hong So* viene presentata come una tecnica per sviluppare la concentrazione. In pratica non regala, come per magia, la concentrazione, a meno che uno già non la possieda! Il *Mantra Hong So* non è una "formula magica" che, se ripetuta varie volte, produce miracolosamente la calma del processo di respirazione. ¹² Per realizzare il

¹² Questa tecnica è anche insegnata con *So* durante l'inspirazione e *Ham* durante la espirazione. Si scopre che l'effetto è lo stesso.

potere di questa tecnica, devi essere in partenza dotato dell'abilità di mantenere un alto livello di concentrazione sul respiro durante tutta la pratica: solo allora il respiro si calma.

Hong So: Prima osservazione

Mentre si osserva il respiro non si deve mai permettere che si stabilisca un ritmo nel canto mentale di *Hong So*. Tale ritmo tende a mantenersi inalterato nel tempo e il respiro non si calma mai! Se ti immergi nel ritmo e continui a prostrarlo avanti imperterrito come un metronomo, resterai deluso dalla pratica. Se tu lasci scemare l'acuta consapevolezza del respiro, respiro naturale che tu non influenzi, la mente non si lascerà interiorizzare e non ti condurrà nello stato di profonda calma del respiro. Non permettere quindi che il ritmo implacabile della litania: "*Hong So, Hong So, Hong So, Hong So...*" prosegua all'infinito, implacabile come lo sferragliare ripetitivo delle ruote d'acciaio di un treno.

Se il corpo si trova nella condizione fisiologica di rimanere senza respirare per dei lunghi momenti, il ritmo non deve far sì che il processo di inspirare ed espirare continui imperterrito. Se non permetti alle pause di esistere, esse non esisteranno MAI! Non ti renderai mai conto di essere nella condizione di poter vivere l'esperienza liberante dello stato di assenza di respiro. Devi essere fortemente consapevole di ciascuna pausa. Devi accettarla, rispettarla, immergerti in essa. Devi gioire della bellezza di essa, non importa se dura pochissimo! Se ti attieni a questo principio, ti accorgi ben presto, in un modo strabiliante, che questo piccolo dettaglio è sufficiente per calmare (fino praticamente a farlo sparire) il respiro.]

Hong So: Seconda osservazione

Attenzione però, la pausa dopo la inspirazione è diversa da quella dopo la espirazione. Perché? Perché nella respirazione normale, quella che tu non osservi, quella in cui non ti sei immedesimato, c'è la tendenza ad espirare subito dopo la inspirazione. Ciò è dovuto al fatto che inspirando la cassa toracica si dilata, anche se di pochissimo, e quindi, c'è una forza elastica, non importa quanto sia piccola, che tende ad essere liberata immediatamente alla fine della inspirazione. Praticare bene la tecnica *Hong So* significa allora non permettere che il riflesso naturale di espirare non appena la inspirazione è completata, renda impossibile una (seppur brevissima) pausa. Quindi, dopo la inspirazione è necessario attendere con dolcezza e senza alcuna forzatura, che appaia naturalmente l'impulso di espirare. Questo impulso devi proprio sentirlo. È qui che tante persone non capiscono. Credono che dire loro di attendere tal impulso significhi controllare il respiro e quindi venire meno al principale comando cui obbedisce che pratica la tecnica *Hong So*: non controllare il respiro,

lasciarlo naturale.

Cerchiamo di capirci: la cassa toracica rimane per alcuni istanti, o anche solo per una frazione di istante, dilatata, ovvero in leggera tensione. Ecco, noi diciamo solamente che questo deve poter avvenire. Non dobbiamo annientare in partenza tale possibilità. Ovviamente quando appare l'impulso di espirare, si espira. Quindi questa leggera tensione della cassa toracica va semplicemente rispettata.

Orbene, mettendo in pratica anche questo sottile dettaglio tecnico si mette in moto un "circolo virtuoso": la calma interiore che nasce dall'osservare i due atti respiratori aumenta e, aumentando la calma, si calma l'attività cerebrale.

Non discutiamo la chimica cerebrale sul consumo di ossigeno, diciamo solo che quanto detto porta ad un risultato straordinario anche per chi si ritiene solo un maldestro principiante.

Nota

Hong So "nella spina dorsale" è un qualcosa che si può fare e che verrà discusso alla fine di questa appendice quando mostreremo come unificare i due grandi insegnamenti di PY.

Tecnica di meditazione Om

Contrariamente a quello che alcuni pensano, la tecnica di meditazione *Om* funziona. Funziona se tu la pratichi come è insegnata: nella posizione raccomandata, con il poggia gomiti, chiudendo le orecchie come insegnato, senza stoppini per chiudere le orecchie, cantando mentalmente *Om, Om, Om...* per tempi il più possibile lunghi, con impegno totale di ascolto interno senza mai scoraggiarsi. Spesso le mani si intorpidiscono e non le si sente più: quello è il momento di procedere imperterriti. Di solito non si nota il momento esatto quando incomincia l'ascolto dei suoni interiori. L'esperienza è questa: a un certo momento tu realizzi che li stai ascoltando già da un certo tempo e, semplicemente, non si sa come, non te ne eri accorto.

Io credo che la cosa si spieghi col fatto che i suoni interiori infatti non appaiono quando la mente continua a lavorare col pensiero, ma solo quando essa è perfettamente vuota, persino vuota della coscienza dell'io, ovvero anche del fatto di star eseguendo una certa tecnica *Yoga*. Quando raggiungi il vuoto totale (ad alcuni questo appare come l'essere entrati in uno stato simile al sonno), quando la ripetizione del *Mantra* ha prodotto una trasformazione, allora vieni sorpreso dai suoni interiori e dolcemente

ne divieni consapevole.

Grandi esperienze interiori nascono da questa pratica. Ma se tu la interrompi ogni volta dopo 5-10 minuti per praticare il *Kriya proper*, allora i risultati NON APPARIRANNO MAI. Se tu sei mal guidato e fai la scelta infelice di praticare il *Kriya proper* sempre durante l'ultima parte della routine, allora questa scelta irrazionale, questo infelice modo di praticare invece di collaborare col processo di calmare il *Prana* nel corpo, produce esattamente l'effetto contrario. Uno deve capire che alla tecnica di meditazione *Om* non può seguire nessuna altra procedura (se non la sua prosecuzione naturale, ovvero quello che PY chiama Secondo Kriya.) In effetti si sente una contraddizione stridente nell'atto di interrompere l'ascolto dei suoni interiori per passare a qualsivoglia altra procedura. Se quindi io decido che nella routine ci deve essere il *Kriya proper*, allora o pratico il *Kriya proper* prima della tecnica *Om* oppure lascio perdere del tutto la tecnica *Om*.

Sia nel movimento *Radhasoami* sia nelle parole di PY ci sono delle belle frasi di ispirazione. Mi riferisco all'affermazione secondo cui *Om* è la Parola cui ci si riferiva nella Bibbia: "All'inizio era la Parola, e la Parola era con Dio, e la Parola era Dio". (Giovanni 1:1). Non ho i mezzi per dire se questa spiegazione del testo di (Giovanni 1:1) è vera, è consistente col pensiero di Giovanni oppure è una spiegazione New Age. Comunque sia, essa ti ispira parecchio.

"Il Divino è dentro di noi ma gli occhi fisici non riescono a vederLo, né gli orecchi fisici possono udire la Sua Voce. Tuttavia noi possiamo sentire la "pressione divina" che ronzia tutto attorno a noi. Entrando nel silenzio e chiudendo i nostri orecchi possiamo afferrare questa melodia e quindi realizzare la presenza del Divino."

Il sentiero spirituale *Radhasoami* spiega che di epoca in epoca, i grandi Maestri vengono a far rivivere questa conoscenza, dopo che il materialismo l'ha oscurata. Al devoto è offerta una possibilità fantastica. Il contatto con questa Sorgente Primaria di pace, amore e beatitudine, rimuove ogni paura, perplessità ed ansietà.

Radhasoami afferma che il limite delle varie religioni è stata la loro inabilità di rendere Dio reale ai loro devoti. Dio deve divenire reale all'individuo, non essere solo un concetto mentale di cui si discute a non finire. Purtroppo per molti, Dio è semplicemente un'idea astratta, un concetto mentale. Come può uno adorare ed amare un concetto mentale? Quando la maggior parte delle persone dice che amano Dio, vuole dire semplicemente che stanno provando una certa emozione indotta da vari fattori.

Invece quando il discepolo sente la musica incantevole dei suoni interiori, allora il vero processo è incominciato. In seguito il discepolo percepisce la Luce Divina. Entrambe le esperienze sono preziose per intensificare la devozione verso il Divino.

Tecnica per la localizzazione fisica e astrale dei Chakra

PY aggiunse alla precedente tecnica una ulteriore, più raffinata e difficile che lui chiamò *Secondo Kriya* pur essendo ben diversa dal *Secondo Kriya* insegnato da altre scuole. Siccome non è basata su qualche forma di *Pranayama* ed è invece basata sull'ascolto dei suoni interiori, ne parlo qui. Essa appartiene di fatto al sistema *Yogoda* pur essendo una ottima introduzione ai *Kriya Superiori*.

Il fatto che questa tecnica sia sensibilmente diversa dal *Secondo Kriya* come tramandato dalla tradizione crea spesso problemi negli studenti. L'ipotesi che PY abbia ricevuto questa tecnica da Swami Kebalananda (suo Maestro di Sanscrito) è plausibile.

Comunque siano andati i fatti, ci sono studenti che, solo per questa ragione, si sono sentiti ingannati e hanno abbandonato questa tecnica senza esplorarne appieno le potenzialità. Discutendo con i miei amici ci trovammo d'accordo che un terribile conflitto avviene nell'anima di uno studente quando nella mente si insinua il sospetto che il proprio *Guru* ti abbia ingannato non concedendoti il "vero *Secondo Kriya*" (anzi, direi che non è solo "conflitto" ma una vera e propria catastrofe dal punto di vista emotivo.)

Un discepolo diretto di PY afferma di aver ricevuto l'iniziazione al *Secondo Kriya* in un modo diverso da quello che attualmente è spiegato nel corso per corrispondenza. La concentrazione sui *Chakra* avviene in modo molto più "lieve", interiorizzato. Si tratta di salire con la consapevolezza dal *Muladhara* al punto tra le sopracciglia, poi al *Sahasrara* e poi scendendo nel *Medulla*, *Vishuddha*, *Anahata* ... sempre cantando *Om* nel centro di ciascun *Chakra*, toccando ciascuno con una intensa pressione mentale. Questo è un ciclo: 12 cicli sono richiesti. Ho buone ragioni per credere a questo discepolo, credo cioè che PY abbia infatti detto a questa persona che la sua fosse l'iniziazione al mitico *Secondo Kriya*.

Mi limito a dire che in questa procedura noi forziamo la concentrazione su ciascun *Chakra* finché l'essenza di ciascuno viene rivelata. Per esempio è possibile percepire i colori dei *Tattwa* (i cinque elementi) collegati ai *Chakra*. Tutti sanno che ci sono degli scritti di PY in cui è spiegato in modo molto chiaro i cambiamenti fisici che avvengono nel nostro corpo (particolari schemi del flusso del respiro attraverso le narici, diversi sapori

che percepiamo in bocca...) a seconda della predominanza nella nostra coscienza di uno o dell'altro *Tattwa*. Ogni *kriyaban* incontra questi scritti studiando il corso per corrispondenza.

Alcuni *kriyaban* mi ricordarono che PY spiega anche come, stabilitosi nella posizione di meditazione, se un *kriyaban* oscilla dolcemente e di pochi centimetri la spina dorsale a sinistra e a destra, in questo modo riesce a percepire la spina dorsale astrale come separata dal corpo. Spiega anche PY come spostare la coscienza lungo la spina dorsale cantando mentalmente *Om* nella sede di ciascun *Chakra*. Questi due insegnamenti sono la migliore premessa alla tecnica di cui stiamo parlando.

È necessario infine far notare come sia difficile trovare il tempo necessario per praticare questa tecnica dopo il *Kriya proper*. Va detto che, all'inizio, anche se abbiamo il tempo per praticarla, è molto probabile non ottenere alcun risultato. Non riusciamo né a distinguere i suoni astrali di ciascun *Chakra*, né a percepire il colore di ciascun *Chakra* sullo schermo del *Kutastha*. La ragione è che la procedura su cui stiamo ora discutendo avviene nel migliore dei modi quando il respiro è particolarmente sottile e quindi quando la fase meditativa è già iniziata, anzi approfondita.

In tal caso, alcune esperienze "forti" cominciano a verificarsi nella spina dorsale. (Questo avviene specie se ci si distende immediatamente dopo tale pratica.) Ciascuna "esperienza" regala una tale intensità di devozione che uno rimane sorpreso a scoprirla entro la propria vita. Quei studenti che hanno toccato con mano il valore della *tecnica di meditazione Om*, non dovrebbero tardare a dare tutta la loro attenzione anche alla tecnica di cui stiamo parlando. Un buon piano è quello di praticarla ogni giorno, una volta al giorno, per un anno intero, dopo una profonda immersione nella vibrazione *Om*.

Se siamo in sintonia con la vibrazione *Om*, un senso di vastità pervade la nostra coscienza. Praticando quello che PY chiama "*Secondo Kriya*" questa vibrazione assumerà un tono leggermente diverso in ciascun *Chakra*. L'impressione di star volando attraverso diverse regioni di un cielo interiore mostrerà il significato esatto di tale procedura.

3 ► Per quanto riguarda le tecniche del *Kriya Yoga*, primo livello, ci sono tante punti su cui discutere. Per chi ha la mente sgombra di dogmi, c'è la possibilità di dirigere il proprio sforzo, durante la pratica del *Pranayama*, verso l'obiettivo di riuscire ad ascoltare i suoni interiori senza chiudere le orecchie. Se chi pratica il *Kriya proper* ha un atteggiamento paziente e sensibile, i risultati saranno fantastici.

Ogni riflessione sul *Kriya proper* parte sempre dalla domanda: "Quale è migliore: il *Kriya* attraverso la bocca o quello attraverso il naso? Tutti i miei amici *kriyaban* erano a conoscenza che un ristretto numero di discepoli diretti di PY praticavano con la bocca chiusa. Non solo, rimasi felicemente sorpreso nel constatare che un buon numero di *kriyaban* avevano raggiunto il *Kechari Mudra* – alcuni avendo applicato l'esercizio classico del *Talabya Kriya*, altri seguendo i suggerimenti trovati su un sito web dedicato allo *Yoga*.¹³ Alcuni (veramente pochissimi) manifestarono una strana opinione: dissero che il *Kriya Pranayama* col *Kechari Mudra* e quindi con la bocca chiusa pareva loro in un certo senso "debole", privo delle forti sensazioni che si sperimentano nella spina dorsale utilizzando il *Pranayama* praticato con la bocca aperta. Alcuni avevano per questo rinunciato al *Kechari Mudra*.

L'ipotesi che solamente il *Kriya* eseguito respirando con la bocca aperta possa portare l'energia a fluire attraverso il canale di *Sushumna* non ha fondamento. Durante i primi respiri *Kriya* (a meno che uno non abbia già padroneggiato lo stato di *Samadhi*) anche se la concentrazione è perfetta, è chiaro che il *Prana*, la mente, il respiro non sono totalmente entro *Sushumna*! Le sensazioni di fresco e di tepore durante il *Pranayama* sono solo la premessa, il segnale che l'energia si sta avvicinando al *Sushumna*. La corrente *Sushumna* interviene dopo, quando il modo di respirare cambia radicalmente, quando il respiro diviene sempre più sottile ed "interno."

Un'ottima strategia è incominciare respirando con la bocca semichiusa, poi con la bocca chiusa e proseguire fino ad ascoltare il suono di *Om* senza chiudere le orecchie. Questo è un evento meraviglioso che viene facilitato cantando *Om* mentalmente (durante il *Pranayama*) in ciascun *Chakra*, sin dal primo respiro.

Respirando attraverso la bocca è facile percepire le sensazioni di fresco e di tepore nella spina dorsale perciò è ragionevole incominciare il *Kriya Pranayama* in questo modo. Queste sensazioni attraggono la totalità della consapevolezza nella spina dorsale. Si può incominciare con la bocca chiusa a metà e poi, dopo un certo numero di respiri, si può anche chiuderla. Ma qui la scelta è assolutamente individuale e si basa sugli insegnamenti come sono stati ricevuti, sulla propria esperienza e soprattutto sulla intuizione che nasce dalla profonda esperienza dello stato meditativo.

¹³ PY nei suoi scritti e nei suoi discorsi diede la definizione di *Kechari Mudra* senza presentare alcuni esercizi pratici da essere eseguiti per un certo periodo di tempo onde realizzarlo.

Dicevamo che il suono di *Om* può essere percepito senza chiudere le orecchie. Ebbene, grande aiuto deriva dall'aver praticato la tecnica *Om* per mesi e mesi. Spiegare la tecnica *Om* prima di dare l'iniziazione al *Kriya* è molto saggio. Questo è indubbiamente un punto di forza di PY! Il problema nasce poi quando si vorrebbero mantenere distinte le due cose. No, ascoltare il suono di *Om* senza chiudere le orecchie durante un profondo *Kriya proper* significa praticare bene, anzi, molto bene! Il risultato è quello di incontrare una gioia inesprimibile. Allora di sicuro non ti chiederai se il tuo *Kriya* è corretto o no. Tu senti che è perfetto.

Nota

Alcuni pensano che l'efficacia del *Kriya* di PY aumenti praticando un certo numero di respiri naturali prima di incominciare il *Kriya proper*. Questi respiri devono essere praticati senza alcun sforzo di produrre il suono nella gola e senza alcuna visualizzazione che riguardi il movimento di energia nella spina dorsale. Durante questa fase preparatoria, tutto il proprio essere deve risiedere nel *Kutastha* come se nulla esistesse al di fuori di questa "grotta" di pace. Ovviamente, questi respiri introduttivi non vengono contati, servono solo per entrare dolcemente nella pratica.

4► Di tutta la faccenda dei *Kriya superiori* credo di poter chiarire qualche cosa. Il concetto fondamentale è la decisione di PY di non condividere tramite il corso di corrispondenza la tecnica di applicare il *Thokar* anche al *Muladhara* e di nominare comunque i suoi insegnamenti in modo tale che appaiano sempre quattro livelli di *Kriya*.

Cosa dire del *Quarto Kriya* originale? Ecco questo è il punto dolente. PY non lo insegna, non lo nomina, non ne parla. Lo adombra soltanto dicendo che i Chakra possono essere risvegliati impartendo nelle loro sedi dei "colpi psico fisici."

Sulla scelta di PY di eliminare questo insegnamento non mi pronuncio. Se lo ha fatto vuol dire che ne aveva dei buoni motivi.

ORA LA SITUAZIONE SI PRESENTA IN QUESTO MODO

A) Metodo di PY

Nome utilizzato da PY e dalle organizzazioni che a lui si riferiscono	Significato della pratica
Secondo Kriya	Tecnica per la localizzazione fisica e astrale dei <i>Chakra</i> . Diversamente dai Kriya successivi questa tecnica ha carattere meditativo e non è un esercizio di respirazione ovvero non è quello che noi comunemente chiamiamo un Pranayama.
Terzo Kriya	Muoversi lungo il tunnel spinale applicando il Thokar su Anahata
Quarto Kriya	Muoversi lungo il tunnel spinale applicando diverse volte il Thokar su Anahata durante un lungo Kumbhaka

B) Metodo classico

Nome utilizzato dalle scuole classiche	Significato della pratica
Secondo Kriya	Variante del Kriya Pranayama, ottenendo, con l'utilizzo di un respiro sottile il seguente risultato: muoversi lungo il tunnel spinale perforando i Chakra e applicando il Thokar su Anahata
Terzo Kriya	Variante del Kriya Pranayama, ottenendo, con l'utilizzo di un respiro sottile il seguente risultato: muoversi lungo il tunnel spinale applicando diverse volte il Thokar su Anahata durante un lungo Kumbhaka
Quarto Kriya	Variante del Kriya Pranayama, ottenendo, con l'utilizzo di un respiro sottile il seguente risultato: muoversi lungo il tunnel spinale applicando il Thokar su tutti i Chakra. Esperienza del Respiro Interno.
Quinto Kriya	Approfondimento del Quarto Kriya utilizzando il Respiro Interno che si muove lungo il percorso Tribhangamurari.
Sesto Kriya	Esperienza di un aspetto molto profondo della realtà Omkar in ciascun Chakra fino al scioglimento del nodo di Rudra.

Come abbiamo già osservato, PY chiamo *Secondo Kriya* qualcosa che *Secondo Kriya* non è, anche se ha una forte relazione con esso.

Attribuendo questo nome alla tecnica per la localizzazione fisica e astrale dei *Chakra*, PY attribuì il nome *Terzo Kriya* al *Secondo Kriya* come lo concepì Lahiri Mahasaya. Il *Terzo Kriya* come lo concepì Lahiri Mahasaya venne allora chiamato *Quarto Kriya*.

5► Accettando la scelta di PY, a mio avviso l'insegnamento più importante dei *Kriya superiori* è quello che lui chiama *Terzo Kriya* e che in realtà è il *Secondo Kriya* originario. Propongo qui un'ottima strategia per affrontarlo. Tale strategia risale a Satya Charan Lahiri, nipote di Lahiri Mahasaya. Credo che il mettere in pratica tale strategia possa arricchire in modo incredibile la pratica di un *kriyaban*.

Prendiamo in considerazione il *Terzo Kriya* di PY [che è dunque l'autentico *Secondo Kriya*.]

Ci sono due routine incrementali che riguardano tale tecnica e che un *kriyaban* può praticare. Di norma si praticano una volta sola nella vita.

Prima routine incrementale

In questa prima routine noi ci occupiamo solo di muoverci entro il tunnel spinale. Non applichiamo, per adesso, il *Thokar* sul *Chakra* del cuore. Distinguiamo dunque due parti nella tecnica del *Terzo Kriya*. Noi vogliamo imparare a fare bene entrambe.

Per mezzo dell'abilità che abbiamo raggiunto dopo anni di *Kriya proper*, proviamo a sentire il *Prana* nel primo *Chakra*, poi a guidarlo lentamente e intensamente nel secondo *Chakra*, poi nel terzo.... e così via, *Chakra* dopo *Chakra* fino nel punto tra le sopracciglia – tutto questo ispirando. Poi torniamo indietro rifacendo il percorso al contrario – ovviamente espirando. Ciò deve avvenire nella immobilità assoluta, applicando un respiro sottile, e ripetendo le 12 sillabe del *Mantra* tipico dei *Kriya superiori* di Lahiri Mahasaya. [No movimenti della testa, no trattenere il respiro. Tutto il resto rimane come dicono le istruzioni ricevute. Quello che stiamo facendo è un *Kriya proper* approfondito sia dalla pressione mentale che ci mettiamo sia con l'utilizzo delle sillabe del *Vasudeva Mantra*.]

Sostengo (senza timore di dire una sciocchezza) che praticare giornalmente quanto detto per alcuni mesi è quanto di più saggio si possa fare. Ma arriviamo a parlare dell'incremento graduale del numero delle ripetizioni. Questo è un fatto decisivo che produrrà una esperienza fantastica che rimarrà come un punto saldissimo per tutta la vita.

Il piano di incremento graduale prevede una pratica di 25 ripetizioni della tecnica ogni giorno, una volta al giorno, per due settimane. Poi si praticano 50 ripetizioni al giorno per altre due settimane. Poi 75 ripetizioni al giorno per altre due settimane... poi 100... e così via, aumentando di 25 in 25 finché si praticano 200 ripetizioni al giorno per due settimane. E poi? Poi si può riposare per alcuni giorni e prepararsi al successivo processo incrementale.

Seconda routine incrementale

Si tratta di ripartire con 25 ripetizioni della stessa procedura ma COMPLETA, ovvero con il Thokar come PY ha insegnato.

La pratica precedente ci ha insegnato tante cose. Per esempio a utilizzare la vibrazione di ciascuna sillaba del *Mantra* per approfondire la pressione mentale su ciascun *Chakra*. Ci ha insegnato a sollevare l'energia in un modo che non avremmo potuto apprendere altrimenti.

Il flusso del respiro è diventato sempre più sottile, senza diminuire di intensità, anzi, aumentandola. Il *Kutastha* è divenuto di giorno in giorno una realtà sempre più magnetica e luminosa. Lo stesso *Kriya proper* è cambiato in meglio. La corrente, anzi, per essere precisi, le due correnti, quella fresca ascendente e quella tiepida discendente ora sembrano muoversi sempre più spontaneamente.

Quindi adesso che la routine incrementale verrà rifatta utilizzando la tecnica COMPLETA, il potere che essa potrà mettere in moto sarà indescrivibile.

Purtroppo se uno non ha il coraggio superare le 12 ripetizioni del *Terzo Kriya* non realizzerà mai il potere contenuto in tale tecnica!

Completare questa le due *Routine Incrementali* è impegnativo ma non particolarmente difficile. Non è una cosa impossibile. Di sacrifici un kriyaban è capace di farne tanti. Questo funziona alla grande!

Una volta che questo lavoro è stato completato, è saggio praticare ogni giorno il Terzo Kriya completo per un numero moderato di volte, diciamo da 12 a 36. Mesi dopo si tratta di scegliere: o aggiungere al *Terzo* anche il *Quarto Kriya* nelle dosi indicate da PY o dedicarsi a perfezionare la pratica del *Primo Kriya*.

6► Infine, qualunque sia la decisione che uno prenderà per quanto riguarda il seguire o no la strategia che riguarda il *Terzo Kriya*, propongo una routine ideale che fonde insieme il sistema *Yogoda* con il sistema *Kriya* secondo i principi di Patanjali.

Con un paio di *kriyaban* ho discusso su come concepire una "routine ideale." Abbiamo trovato un sostanziale accordo sul seguente schema:

PER CHI PRATICA SOLO IL PRIMO KRIYA

[I] *Maha Mudra*

[II] Pratica del *Kriya proper* con bocca aperta (12-24 volte) poi chiusa con canto mentale di *Om* in ciascun *Chakra* (12) poi, sempre chiusa e con canto mentale di *Om* in ciascun *Chakra* ma tentando, con tutta l'attenzione possibile, di ascoltare i suoni interiori dei *Chakra* (12-24 volte.)

[III] A questo punto è saggio rifare il *Maha Mudra* facendolo seguire da *Jyoti Mudra*

[IV] Si conclude scegliendo e approfondendo una sola tra queste possibilità:

- . *Hong so* nella spina dorsale
- . *Tecnica Om*
- . Salire e scendere nel canale spinale vibrando *Om* mentalmente in ciascun *Chakra*

Commento

La pratica degli Esercizi di ricarica è una scelta personale. Per quanto riguarda il punto [III] c'è da osservare che la ripresa del *Maha Mudra* serve non più a preparare la spina dorsale equilibrando *Ida* e *Pingala* ma serve a sollevare *Kundalini*. Per quanto riguarda il punto [IV] molti trovano saggio scegliere *Hong so* nella spina dorsale se è giorno, *Tecnica Om* se è sera o notte.

Cosa significa: "*Hong So* nella spina dorsale?" I principi che regolano la tecnica *Hong So* possono essere applicati ponendo tutto il proprio essere

nella spina dorsale, come se il nostro corpo fosse la spina dorsale, come se il respiro si muovesse non nei polmoni ma nella spina dorsale.

Ognuno è capace di percepire questo e visualizzare il respiro che va su e giù lungo la spina dorsale in sincronia col respiro che ovviamente è "libero" e non è condizionato da nulla. È possibile visualizzare il respiro che sale e scende con Hoooong e Soooo. Si procede in questo modo per alcuni minuti, poi, quando il respiro è così breve che la procedura sta quasi per scomparire nel nulla, si prova a percepire che questo respiro "avviene in ciascun Chakra."

Provo a spiegarmi meglio: un respiro breve, quasi invisibile, avviene nel *Muladhara* ed è fuso col soave canto mentale di *Hong* e di *So*. Questo canto mentale di *Hong So* è molto soave – una dolce vibrazione in una mente silenziosa. Poi la concentrazione si sposta sul secondo *Chakra*: un altro respiro avviene qui, poi un altro respiro avviene nel terzo *Chakra*... e così via ... su e giù lungo la spina dorsale... fin quando non c'è più respiro...

PER CHI PRATICA ANCHE I KRIYA SUPERIORI

[I] Maha Mudra

[II] Pratica del Kriya proper 20 volte, poi il Terzo Kriya 36 volte, facoltativamente si può applicare la tecnica del Quarto Kriya. Sul numero non mi pronuncio. Comunque non sognarsi nemmeno di abbandonare il Terzo Kriya. Qualcuno dice che quando si pratica il Quarto Kriya, il Terzo è superato. Superato? Non stiamo a dire sciocchezze, per favore!

[III] A questo punto si riprende il Maha Mudra facendolo seguire dallo Jyoti Mudra

[IV] Si conclude in questo modo:

. Tecnica per la localizzazione fisica e astrale dei *Chakra*. [Tecnica chiamata da PY Secondo Kriya.]

. Hong so nella spina dorsale fino ad ottenere lo stato di assenza di respiro

. Facoltativamente: "Tecnica Tunnel dell'eternità" (vedi corso per corrispondenza.)

Appendice n.2

Può la pratica del Kriya produrre stati d'animo negativi?

Navigando in rete spesso si trovano degli avvisi che mettono in guardia contro i pericoli dello *Yoga*, specie contro il "risveglio prematuro di *Kundalini*". L'elenco dei problemi che questo evento potrebbe causare, non ha limiti. Ci sono anche alcuni siti web che mettono in guardia contro qualsiasi forma di meditazione, riferendo casi di scollegamento con la realtà con inusuale o 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.

Leggiamo anche 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. "... si risentiranno" !!! 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. L'autore spiegava che: "Quando ripetete il *Mantra 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 sollevarmi. Da quel secondo non mi riuscì di dormire più come una persona 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." Naturalmente qui, pensando ai 26 ricoveri, non c'è bisogno di far commenti.

La mia esperienza personale, limitata al *Kriya Yoga*, di 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 (e psichiatrici) nonché di alcuni disturbi fisici. Dovrei dunque credere che respirando aria fresca, focalizzando la mente sulla spina dorsale e su particolare centri nella spina dorsale, essi svilupparono vari disturbi mentali e fisici? Da una benedizione come sembrava all'inizio, il *Kriya* nel loro specifico caso, si rivelò una maledizione, una disgrazia! Accennarono con disprezzo a quelle stesse tecniche che io avevo sperimentato più volte, con tanto amore, ricavandone la più pura delle delizie. La mia reazione fu sempre una sola: "Ma come, con che spirito, con che aspettative, queste persone hanno affrontato il *Kriya Yoga*? Il *Kriya* non può essere responsabile di tutto questo. Mi dicono che porta alla follia ... ebbene una cosa è certa: se devo impazzire, preferisco impazzire col *Kriya*, piuttosto che vivere una vita materialistica dove la dimensione spirituale non ha posto. Se in me ci sono i germi della pazzia, 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!"

Cosa possiamo poi rispondere a quelle persone che non dicono nulla sulle 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*. E io continuavo a chiedermi – 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. Cosa ci andava a fare? Non era difficile rispondere – per procurarsi diversi tipi di droga a basso prezzo. Venni a sapere che per anni lui prese non solo oppiacei ma anche acidi, 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 pensiero, piuttosto agghiacciante, di aver danneggiato seriamente il proprio cervello e forse di trovarsi in una condizione di permanente, fatale disturbo psichico. Egli rimosse l'ipotesi che le sue sciagurate scelte del passato potevano essere poste in rapporto causale con la sua presente situazione mentale.

Quanto importante, anche se scioccante, sarebbe avere uno specchio magico in cui si potesse vedere una sintesi delle azioni passate e realizzare quanto sconsiderati e crudeli 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.

Molti hanno sentito parlare di quello che accadde a Gopi Krishna

Il testo che è bene leggere è: *Kundalini: l'energia evolutive nell'uomo* di Gopi Krishna – che ora appare con il titolo *Vivere con Kundalini*.

Una routine che è basata totalmente su una forte concentrazione nel *Sahasrara* non è appropriata per la maggior parte delle persone che affrontano il sentiero spirituale. Costruire un forte magnete nel *Sahasrara* è il modo più potente di stimolare il risveglio di *Kundalini*. Potreste sperimentare momenti di panico o momenti in cui vi sentite scollegati con la realtà. Se siete un principiante scordatevi le tecniche in cui vi concentrate sulla *Fontanella* o sopra di essa. Siamo tutti molto grati al sito AYP dove vengono spiegate chiaramente le ragioni di quello che stiamo dicendo.

Gopi Krishna ebbe seri problemi concentrandosi sul solo *Sahasrara*. La sua esistenza fu benedetta da stati di beatitudine ma anche tormentata da disagio fisico e mentale. Nel 1967 egli scrisse la sua eccellente testimonianza. Il suo libro dà un resoconto chiaro e conciso del fenomeno autobiografico 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. Praticò esercizi di concentrazione per molti anni. La sua pratica principale fu visualizzare "un immaginario Loto in piena fioritura, che irradiava luce" situato in cima alla sua testa. 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."

Vediamo dunque ora come lui emerse da questa esperienza negativa in un risveglio che lo benedisse per il resto della sua vita. Scopri che gli insegnamenti esoterici contenevano un numero di semplici pratiche che potevano aiutarlo a riportare di nuovo in equilibrio l'energia. Il suo principale rimedio ricorda molto la pratica del *Kriya Pranayama*.

"...una spaventosa idea mi colpì. Forse avevo destato *Kundalini* attraverso *Pingala* -- 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 è la modalità attraverso la quale Gopi Krishna mise in moto un processo di auto 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. Lui fece una azione precisa, ripetendola implacabilmente 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 esperienza mise 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. Vide chiaramente che *Kundalini* è la vera causa dell'evoluzione. Comprese che un sano risveglio di *Kundalini* richiede l'applicazione costante di un metodo equilibrato.

Chi legge l'esperienza di Gopi Krishna legga anche 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. La 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 il Dott. 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 del punto *Bindu*, nella zona occipitale della testa. 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 di pre-santità."

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

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 perdita tranquillità?

1. Cosa evitare

Anzitutto evita una lunga concentrazione sul *Sahasrara* (sia sulla corona che sulla *Fontanella*.) Fatta eccezione per il quarto *Chakra* e per il *Kutastha*, non utilizzate tecniche di concentrazione 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. Dopo una comprensibile pausa momentanea della pratica del *Kriya*, mentre stai sperimentando uno stato di depressione, quando riprendi il tuo *Kriya*, usa la stessa concentrazione su tutti i *Chakra* e termina sempre concentrandoti sia sul *Chakra* del cuore che sul punto tra le sopracciglia. 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 la tua pratica non è equilibrata.

2. Nadi Sodhana eventualmente seguito da Sitali

Sicuramente conosci la tecnica del *Nadi Sodhana*.¹⁴ Praticala ogni giorno, anche diverse volte al giorno. Questa tecnica va bene sempre ma, per i problemi che stiamo trattando, aggiungi il *Sitali Pranayama*. (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

¹⁴ È spiegata nel primo capitolo del libro.

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

3. Pratica intensamente il 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*. Contrai 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.

Appendice n.3

Altri sentieri spirituali da studiare

Di solito, quando incominciamo il sentiero del *Kriya*, siamo ingenui. Vorremmo trovare un libro che ci spieghi in dettaglio le tecniche del *Kriya*, che abbia belle figure, diagrammi comprensibili, che siano di aiuto concreto nei nostri sforzi. Acquistiamo quello che il mercato offre. Spesso restiamo delusi. Non troviamo quello che cerchiamo: non ci sono informazioni pratiche. La prima reazione è di gettare il libro nel cestino dei rifiuti.

Purtroppo molti libri sul *Kriya* contengono 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 è da buttare.

Io non sconsiglio alcun libro: tutti devono farsi le loro esperienze. Per esempio, come migliaia di persone, anch'io lessi avidamente i commenti ad alcune sacre scritture attribuiti a Lahiri Mahasaya. P. Bhattacharya, stampò quelle interpretazioni. Questi libri recentemente sono stati tradotti in Inglese. Studiai questi libri con entusiasmo, sperando di trovarvi qualche chiave utile alla mia comprensione del *Kriya*. Ne rimasi deluso. Il loro valore, dal punto di vista esegetico, è quasi nullo. Mi sembra quasi impossibile che provengano realmente da Lahiri Mahasaya: non riesco a intravedere la stessa saggezza pratica e l'enorme realizzazione che egli espresse nei suoi diari e lettere. Vi trovo piuttosto una mente con una tendenza quasi maniaca ad interpretare ogni cosa alla luce del *Kriya*, come se secoli fa gli autori di quei lavori spirituali conoscessero esattamente, una per una tutte le tecniche del *Kriya*.

Mi sono formato questa idea: Lahiri Mahasaya commentò a voce alcuni testi sacri Indiani. Forse, leggendo certi versetti carichi di ispirazione, Lahiri Mahasaya venne trasportato dalla forza del suo acume, dimenticò completamente la scrittura di partenza e, ispirato, parlò ampiamente e liberamente sulle sottigliezze del *Kriya*. Molto probabilmente quello che disse in quell'occasione fu preso come un specifico commento a quel testo.

Quello che vorrei suggerire è di studiare il *Kriya* alla luce di altre tradizioni mistiche. Porterò qui dei precisi esempi. Esse possono ispirarci, incoraggiando un approfondimento inaspettato della nostra disciplina.

Non sappiamo che cosa Lahiri Mahasaya insegnasse esattamente, quali consigli dava ai suoi discepoli. Non è corretto vivere nella fissazione che sia possibile ricostruirli. Lasciamoci ispirare da quello che si può trovare nel nucleo di grandi sentieri mistici.

[II] ESICASMO

L'*Esicasmo* (dal Greco: ἠσυχασμός *hesychasmos*, che significa "quiete, riposo, silenzio, tranquillità") è un movimento Cristiano ortodosso che considera la pace interiore come una necessità di base per intraprendere il percorso spirituale. Il monte Athos è il luogo dove alcuni monaci svilupparono un metodo molto effettivo per realizzare questa pace interna. Essi utilizzano la "*Preghiera di Gesù*": *Kyrie Iesou Christe, Yie tou Theou, Eleison me ton amartalon*. In Italiano: "*Signore Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore*". Essi la ripetono incessantemente durante il giorno, guidandola nello spazio del cuore e la recitano in sincronia con i battiti del cuore.

Gli *Esicasti* si propongono di realizzare l'ingiunzione di Cristo nel Vangelo di Matteo: "Quando vuoi pregare, entra in camera tua e chiudi la porta." Prendono quindi molto seriamente l'atto quotidiano di ritirarsi internamente: solo quando corpo, mente e cuore si calmano è possibile aprirsi pienamente alla presenza del Divino. Il corpo dovrebbe essere tenuto immobile per un considerevole lasso di tempo. Tutto questo è perfetto per noi *kriyaban*.

Alcuni dicono che le procedure dell'*Esicasmo* possono essere eseguite solamente con la "*Preghiera di Gesù*" e non con altre *Preghiere* o *Mantra* misteriosi di cui non si conosce il significato. Questo non è vero! Non è vero, come alcuni dicono, che c'è una distanza infinita che separa la "*Preghiera di Gesù*" dal *Japa* Indù.¹⁵

Un *kriyaban* può utilizzare gli stessi metodi, attraversare gli stessi stadi di interiorizzazione.

Un modo facile di avvicinarsi agli insegnamenti dell'*Esicasmo* è leggere *I racconti di un Pellegrino Russo*. Questo è un romanzo scritto da un anonimo nel mezzo-diciannovesimo secolo e tradotto in Inglese nel 1930.

¹⁵ Come è triste leggere affermazioni del tipo: "Dietro ad alcuni nomi come *Krishna*, *Rama*, o *Shiva* ci sono demoni che stanno in attesa. Quando sono invocati con l'uso del *Mantra*, si apre la porta affinché il demonio possa incominciare il tuo teatrino, utilizzando suoni, immagini, sogni e l'immaginazione in generale per attrarre colui che pratica sempre più profondamente nell'inganno!"

Ho già citato questo libro: nell'incontro tra l'Ortodossia e l'occidente che è avvenuto durante l'ultimo secolo, questo libro ha esercitato una vasta fascinazione.

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 testimoni, 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. Uno rimane subito colpito 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". Poi 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 di 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. È interessante vedere come 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 pratica spirituale incomincia sussurrando la *Preghiera*, mantenendo una intensità tale che sia sempre possibile ascoltarla. Poi si passa alla ripetizione mentale. Molto utile è fare varie prostrazioni in avanti (ci si inchina dalla zona della cintura.) Dodici prostrazioni bastano. Nell'*Esicasmo* si spiega che tali prostrazioni riscaldano il corpo e fortificano il fervore della *Preghiera*.

Ci si siede in modo confortevole e si cerca di allungare il ritmo del respiro. Si respira attraverso le narici facendo in modo che il respiro produca un rumore nelle gola.¹⁶ Non appena il respiro raggiunge un ritmo stabile e regolare, si unisce la *Preghiera* al movimento del respiro. Si crea un legame tra il ritmo del respiro e la ripetizione mentale della *Preghiera*. Si pratica per un minimo di 15 minuti; dopo un paio di settimane passa a 30 minuti. Molto utile è contare il numero delle ripetizioni con un rosario. Infine la ripetizione diventa mentale.

Abbiamo già descritto come "trovare il posto del cuore" (capitolo 14.) Gli *Esicasti* spiegano che il centro tra le sopracciglia non va bene per tutte le fasi della meditazione. Inoltre 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 uno porta 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.

Interessante è vedere come l'Esicasmo insegna una procedura molto simile al *Navi Kriya*. L'istruzione è di sedere (in modo confortevole e senza tensioni) con la testa chinata in avanti e gli occhi diretti verso l'addome. Si prega con il centro della concentrazione nell'ombelico. Si cerca di entrare in esso, come se l'ombelico fosse una "porta." L'*Esicasmo* afferma che quello che tu trovi nell'esperienza descritta è null'altro che una specie di buio privo di gioia ma se tu imperterrito continui con questa pratica, raggiungerai una felicità senza limiti. Nello spazio aperto all'interno del cuore si contempla la "*Luce Increata*." Il cuore sarà riempito con una beatitudine piena d'amore! Tale esperienza straordinaria porta alla realizzazione che "quanto sperimentato finora è stato un *nulla*!"

Ora è il momento di pronunciare la *Preghiera* nello spazio del cuore e porre l'attenzione sul significato delle sue parole. Questo conduce al rapimento finale della mente nella dimensione Divina.

Quando questo stadio è raggiunto si sente una calda sensazione che si origina dalla regione di cuore. Questa sensazione, prima mite, può trasformarsi in una sensazione di solidificazione del cuore che viene percepito come un punto circondato da una pressione che non conosce limite.¹⁷ Così si vive, avendo Dio sempre nel ricordo. La vita è diversa:

¹⁶ Proprio questo dice l'*Esicasmo* e tutto riconoscono che è *Yoga* puro.

¹⁷ Anche Santa Teresa esplora lo stesso concetto: "Da questa pressione nasce una strana esperienza di dolore. Noi percepiamo il Divino, la Luce infinita e bruciamo di

anima e corpo vivono in armonia che non è persa nemmeno durante il sonno.

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

Tutto questo è sapientemente e magistralmente narrato ne *I racconti di un Pellegrino Russo*. Come si comprende facilmente, la ragione principale dell'attrazione che tale opera esercita 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 ad essere ingannati.

Grazie all'ispirazione che viene da *I racconti di un Pellegrino Russo* decidiamo di provare a praticare il *Japa*, ovvero sussurrare mentalmente la nostra scelta *Preghiera* per un paio di ore al giorno. Invece di indulgere nel dolce far niente o fantasticare su come indovinare le autentiche originali tecniche del *Kriya Yoga*, assaggiamo il divino miele della *Preghiera Contemplativa*. Questo può cambiare per sempre il nostro atteggiamento. Gradualmente scopriamo che la meta sublime che è lo stato di *Preghiera Continua*, un reale Paradiso in terra, uno stato di bellezza inuguagliabile – può essere raggiunta nella nostra vita.

[III] SUFI

Sentimento ardente e sincerità si trovano nella letteratura *Sufi*: 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 immagini come questa:

Sono morto come minerale e divenuto pianta; sono morto come pianta e risorto come animale; sono morto come animale e risorto come uomo.
Perché temere allora di divenire meno morendo? Ancora una volta morirò

amore. Ci rendiamo conto che non è ancora giunto il momento di divenire una sola cosa con questa Luce e questa Beatitudine infinita: da ciò appaiono lacrime di intensa aspirazione."

come uomo, per risorgere come un angelo perfetto; ed ancora quando da angelo soffrirò la dissoluzione, muterò in ciò che nessuna mente ha mai concepito! (Rumi)

Molti *Sufi* praticano una forma intima e silenziosa di *Adorazione*. Il loro credo è che 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*)

Il termine *Dhikr* [che è la procedura *Thokar* che impariamo nel *Kriya*] è tradotto comunemente come "ricordo." Essenzialmente, la pratica del *Dhikr* è una forma di *Preghiera* nella quale il Musulmano esprime il proprio ricordo di Dio. 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. Il *Dhikr* è qualcosa di tremenda importanza. 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.

Interessante è studiare come loro incominciamo la pratica del *Dhikr* ripetendo la *Preghiera* in maniera 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 esplose 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.*)

Se uno vuole seguire il percorso di *Sufi* ed usa le tecniche di *Kriya*, non incontrerà nessuna difficoltà. Chiaramente deve essere dotato di un forte spirito di auto didatta. Al primo posto si pongono quelle procedure nelle quali il canto di "*Lâ Ilâha Illâ Allâh*" è accompagnato dai movimenti della testa. Lahiri Mahasaya diede il *Mantra* islamico "*Lâ Ilâha Illâ Allâh*" ai suoi discepoli musulmani.¹⁸

¹⁸ Se preferite utilizzare un *Mantra* di 12 sillabe potete considerare: *Allahu la ilaha illa huwal hayyul qayyum* (Allah — non c'è dio eccetto Lui — è l'Unico esistente, Colui

Non abbiamo i dettagli esatti di tale procedura ma sembra ragionevole che la *Preghiera* sia sollevata (con o senza l'aiuto del respiro) da sotto l'ombelico su fino al cervello; dopo aver raggiunto il cervello, venga 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 si incomincia con "*La*" e la si fa salire dall'ombelico al cervello.

Dopo che "*La*" è posto nella testa, 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 "*illaal*" 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. Da questa posizione "*La*" è di nuovo posto nella testa, mentre si solleva il mento.

Alla fine del numero scelto di ripetizioni, la frase *Muhammad rasul Allah* è fatta muovendosi 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.*"

Quando il numero delle ripetizioni della tecnica aumenta in intensità, una profonda ubriacatura è sentita nel cuore. Uno può rispettare i numeri delle ripetizioni dati nelle scuole *Kriya* (riferite alla pratica della *Forma base del Thokar*) o può 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 del *Thokar* si raccomanda di adottare il corretto atteggiamento, che non è di prepararsi a sperimentare qualcosa di tremendamente potente ma quella di perdersi nella bellezza della *Preghiera*, del *Mantra* – proprio come fanno i *Sufi*. 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 e uno raggiunge il Trono di *Allah*."

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

[III] RADHASOAMI

Abbiamo già ampiamente visto quanto importante sia studiare il movimento *Radhasoami*. Tra gli insegnamenti pratici, le seguenti procedure complessivamente vengono chiamate *Surat Shabda Yoga* (*Surat* vuole dire "anima", *Shabda* vuole dire "parola." La "parola" è la "Corrente sonora", il "Flusso di Vita udibile" o l'"Essenza dell'Essere Supremo ed Assoluto".)

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 Sè 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": 1. *Jot Nirinjan* 2. *Ongkar* 3. *Rarankar* 4. *Sohang* 5. *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. La concentrazione si muove idealmente da quel punto, orizzontalmente in fuori, da 20 a 30 centimetri davanti alla fronte. Nessuna tensione è posta sugli occhi. Lo sguardo è assorto su una specie di "velo scuro" situato nella zona tra le sopracciglia: pian piano l'oscurità si affievolirà e appariranno delle ombre sempre più luminose, aprendosi alla fine nello spazio infinito.

Quando lo sguardo volto verso l'interno viene portato costantemente verso un preciso punto di focalizzazione, si scoprirà che l'oscurità scompare e la luce emerge. Ci si concentra sul centro di essa e si continua a ripetere lentamente il proprio *Mantra*. Alla fine si sperimenta il ritiro delle correnti sensorie e nasce uno stato molto particolare: come di "torpore." La luce interiore cessa di scintillare e si sviluppa in una brillante macchia nella

porzione centrale della fronte. Gradualmente questo splendore illumina dall'interno ogni costituente del corpo. Ogni cellula, ogni fibra è vista brillare come un riflesso di questo bagliore unico. Il divino bagliore pone fine all'oscurità dell'ignoranza. Ne viene un perfetto controllo del flusso dei pensieri e delle emozioni.

Nel *Radhasoami* non ho trovato l'esercizio del *Talabya Kriya* ma solo la seguente istruzione: "Volgi indietro la lingua a toccare il tetto del palato. Fai in modo che la lingua tocchi l'ugola e contatti *Amrita* (il nettare divino) che fluisce costantemente attraverso il corpo. Vai oltre ed 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 suoni interiori

Questo movimento si propone di "insegnare un percorso spirituale che è intenzionalmente più facile di altri descritti nelle antiche sacre scritture poiché richiede niente più che sedere quietamente guardando ed ascoltando interiormente." Il nucleo di quello che viene spiegato è che non esiste alcun altro mezzo di liberazione spirituale, tranne 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. Si spiega che nessun altro sistema conduce così facilmente alle più elevate regioni dell'esperienza mistica.

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.

Si pratica usando un sostegno per le braccia. Alcuni abbinano l'ascolto dei suoni interiori al tentativo di assaggiare il nettare (*Amrit*) tenendo la lingua attaccata al tetto della bocca.

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. Talvolta questo suono ricorda quello di una campana. A un certo punto, esso comincia a incantare il devoto attraendolo verso l'alto. Uno lo ascolta con attenzione rapita e profonda delizia, completamente assorbito in esso. Uno non vorrebbe mai abbandonarlo. L'esperienza è approfondita col fatto di percepire la luce nel *Kutastha*.

Utilizziamo il respiro per intensificare l'esperienza Omkar.

Ci sono molte varianti di quella 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. Ascolterete i suoni interiori entro l'orecchio destro, poi anche in quello sinistro.

Per mezzo di una lunga pratica di questo esercizio di respirazione, ascolterete uno scampanello tre centimetri sopra l'orecchio destro. Lo ascolterete 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. Percepite entro la parte centrale del cervello un movimento antiorario (visualizzandolo da dietro.) Si forma un campo di forza circolare. Ascoltate entrambe le vibrazioni nel centro del cervello, dove esse si incontrano e si fondono in un suono leggermente diverso.

Al momento culminante di questa procedura otterrete 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. Lasciatevi assorbire da essa. Un profondo suono di campana vi guiderà nello stato di *Samadhi*. Questo è il culmine di questa pratica particolare.

Lavoro con 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 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.

Dopo avere completato un grande numero di questi percorsi, l'anima ha forza sufficiente per penetrare quello che i *Radhasoami* chiamano il diciottesimo "Portale" (questo per loro è il *Chakra* più elevato che si trova nella parte bianca del cervello). Questo Portale si apre sul vero, sull'indistruttibile "*Radhasoami*" – l'oceano dello Spirito. Questa è l'ultima meta da essere realizzata per mezzo delle pratiche di meditazione.

Kabir and Guru Nanak, ispiratori del movimento Radhasoami

Gli insegnamenti di Kabir [1398 Benares - 1448/1494 Maghar] hanno una profonda somiglianza con le esperienze e il pensiero di Lahiri Mahasaya. I loro insegnamenti combaciano perfettamente. 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. 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 e divenire un eremita, a non coltivare alcun approccio estremo alla disciplina spirituale, in quanto indebolisce il corpo e aumenta l'orgoglio. Che Dio debba essere riconosciuto interiormente, nella propria anima - come un fuoco che, se nutrito con continua cura, brucia trasformando in ceneri tutte le resistenze, dogmi, ignoranza - 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 accetta il concetto di reincarnazione e la legge del *Karma*, dall'Islam prende 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*).

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 tuo 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 tuo insegnamento richiedeva un approccio completamente nuovo.

Mentre una piena comprensione del Divino è al di là degli esseri umani, descrisse Dio come non completamente incomprensibile. 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*)

[IV]ALCHIMIA 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*.

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, studiare profondamente la prima ci aiuta a penetrare i misteri delle leggi nascoste del secondo. Le varie metafore usate per spiegare il meccanismo della *Micro Orbita* (la zampogna capovolta, il flauto senza fori...) mi riportarono alla mente con sorprendente analogia alcune strane spiegazioni relative al *Kriya Pranayama* che ricevetti un tempo 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. Di sicuro il *Kriya Yoga*

era decisamente più profondo e più ricco del *Kundalini Yoga Tantrico*.

Pensai che non fosse un'idea bizzarra che il mitico *Babaji* fosse/sia uno degli "immortali" della tradizione *Taoista*. La mia risposta entusiasta derivò dalla intuizione che lo studio della *Alchimia Interiore* si sarebbe rivelato assolutamente proficuo.

[I] Il Piccolo Circolo celeste (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 (come facciamo nel *Kriya Pranayama*.)

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*. Lo scopo di questa azione è "portare Tre a Due, Due ad Uno". Cosa significa questa frase enigmatica?

"Tre" sono le 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, creature viventi, la vita in generale e anche la gioia che noi sentiamo di fronte ad un'espressione artistica, il 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, il *Piccolo circolo celeste* [il nostro *Kriya Pranayama* lavora esattamente nello stesso modo] 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 guidata in 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 il *Piccolo Circolo* [e quindi anche il nostro *Kriya Pranayama*] comportano 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 sperimentarvi l'estasi divina, nella *Alchimia Interiore Taoista* uno utilizza quello stato per raggiungere il corpo, nutrirlo e trasformarlo. È noto che il *Kriya Yoga* è sostanzialmente un sentiero di "ascesa." Questo significa che è incompleto e deve essere bilanciato da un movimento discendente, 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. ¹⁹

¹⁹ Alcuni *kriyaban* sviluppano pensieri sessuali e arrivano alla eccitazione sessuale durante i profondi respiri iniziali del *Kriya Pranayama*. È confortante essere 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'espiazione, 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.

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 e assumersi la coraggiosa responsabilità di correggerli.

[III] Guidare l'energia nel Dantian inferiore

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.

Dopo una normale profonda inspirazione (che va ad aumentare la sensazione energetica nel cervello) una lunga espirazione guida l'energia nel *Dantian*. Questa azione è ripetuta tante tante volte – la visualizzazione aiuta a comprimere questa energia fino a farle assumere le dimensioni di una perla nel centro del *Dantian*. Il calore interiore aumenta.

Questa descrizione della seconda fase dell'*Alchimia Interiore Taoista* completa la nostra comprensione di quello che noi chiamiamo *Primo livello del Kriya Yoga* poiché mostra la necessità di praticare il *Navi Kriya*. Qui comprendiamo che attraverso il semplice *Navi Kriya* [o attraverso l'evoluta tecnica del *Navi Kundalini*,] l'energia spirituale immagazzinata nella testa (come risultato del *Kriya Pranayama*) è portata nel *Dantian*.

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."

specialmente se non praticano il *Kechari Mudra* - Questo evento non dovrebbe dare luogo a delusioni e perdita dell'autostima!

Quello che dobbiamo capire è che trovare stabilità in questa insondabilmente profonda regione del *Dantian* significa essere nati alla vita spirituale. [Questo è lo stesso evento descritto negli insegnamenti dell'*Esicasmò*.]

[III] Spingere l'energia in su verso il Dantian mediano

Quello che noi facciamo nel nostro *Secondo Livello Kriya* (profondo lavoro in ciascun *Chakra*, muovere *Kundalini* in su e in giù attraverso il *Chakra*...) è completato entro la *Prima Fase* della *Alchimia Interiore*. La *Terza Fase* della *Alchimia Interiore* è concepita per raggiungere il *Dantian Mediano* ovvero la regione del cuore.

In cosa consiste questa procedura?

È difficile capire quali procedure siano prescritte dall'*Alchimia Interiore* 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 di quello che significa in pratica.

Quello che ho capito è questo: tu ti concentri semplicemente sulla vibrazione creata nel *Dantian inferiore*. Tale vibrazione ascende spontaneamente nella regione del cuore ed illumina lo "spazio del cuore." [Lo spazio del cuore è 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. L'esperienza spirituale avviene senza inquinamenti mentali. La devozione non conosce limiti.

Alcune scuole (vicine agli insegnamenti Tibetani) aggiungono un piccolo dettaglio sul modo di respirare. Precisamente la inspirazione che all'inizio del processo era normale diventa quella tipica del *Respiro Inverso* (che abbiamo descritto nella seconda parte del libro.) In pratica si inspira profondamente tirando in dentro l'addome contraendo e tenendo contratta la regione anale. Il respiro diventa sempre più sottile. L'energia che si trova nell'addome si condensa sempre di più ed è invitata a salire nella regione del cuore.

Nel nostro *Kriya Yoga* noi impariamo a raggiungere questo stato per mezzo del *Thokar*.

[III completamento] Non ci fermiamo al Dantian Mediano ma

spingiamo l'energia in su fino al Dantian superiore

Il *canale di spinta* si estende dal perineo alla Fontanella percorrendo l'asse centrale del corpo davanti alla spina dorsale. Noi aumentiamo il *Prana* entro esso. Questa non è una nuova fase del lavoro ma il completamento della terza fase. Lo scopo è di preparare l'energia necessaria a mettere in moto l'*Orbita Macrocosmica*.

Nel nostro *Kriya Yoga* raggiungiamo lo stesso risultato per mezzo della pratica del *Navi Kundalini* (che avviene come completamento del *Thokar*.) Dopo aver tagliato il nodo del cuore, cerchiamo di passare attraverso il canale che PY chiamò "*Tunnel dell'Eternità*" – entrare entro la bianca stella dell'occhio spirituale raggiungendo la radianza del *Sahasrara*.

[IV] Il Grande Circolo celeste

Il *Quarto Stadio* è un grande evento che avviene quando il tempo è maturo dopo aver raggiunto il completo padroneggiamento del *Terzo Stadio*.

Quando l'energia è incrementata nel canale di spinta e raggiunge il *Dantian Superiore* (*Kutastha*: la regione tra le sopracciglia) un fenomeno spontaneo di circolazione di energia nel corpo (il *Grande Circolo Celeste*) che ha enormi implicazioni, si mette in moto. [Cercherò di descriverlo nel prossimo capitolo che tratta del cosiddetto *Kriya delle cellule*.]

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 che non si osavano nemmeno sognare. Appare un'esperienza di perfetta Bellezza.

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 essere entrati pienamente nell'ultima parte del sentiero spirituale.

Abbiamo tutte le ragioni per credere che questa sia la stessa esperienza che nel *Kriya Yoga* chiamiamo *Pranayama con Respirazione Interna* (vedi capitolo 16.) 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 che il respiro è completamente orientato verso l'interno.

GLOSSARIO

Questo glossario è stato aggiunto per quelli che già conoscono il significato dei termini più comuni usati nel Kriya, ma preferiscono non avere incertezze sul modo in cui essi sono utilizzati nel presente libro.

Alchimia interiore [taoista -- Nei Dan] L'Alchimia Interiore taoista è la tradizione mistica dell'antica Cina. Essa richiama con tale accuratezza le tecniche del Primo Kriya da offrirci tutte le ragioni per credere che essa consista nello stesso processo.

Apana Apana è una delle cinque forme di energia nel corpo. Associata alla regione dell'addome inferiore, è responsabile di tutte le attività (processo di eliminazione per esempio) che ivi hanno luogo. Il Kriya Pranayama, nella sua fase iniziale, è essenzialmente il movimento del Prana (la particolare energia presente nella parte superiore del tronco – polmoni e cuore) in Apana e dell'Apana nel Prana. Quando inspiriamo, l'energia dall'esterno del corpo è portato all'interno ed incontra Apana nel basso addome; durante l'espiazione l'Apana si muove dalla sua sede su verso l'alto e si mescola col Prana. La continua ripetizione di questo evento genera un aumento di calore nella regione dell'ombelico: ciò calma il respiro e accende la luce dell'Occhio Spirituale.

Asana Posizione del corpo adatta alla meditazione. Come disse Patanjali, la posizione assunta dallo Yogi deve essere stabile e comoda. La maggior parte dei kriyaban si trova bene con il cosiddetto Mezzo-loto [vedi]: esso, infatti, evita alcuni problemi fisici. Per il kriyaban medio, Siddhasana [vedi] è considerata superiore a tutte le altre Asana. Se infine prendiamo in considerazione i kriyaban esperti di Hatha-Yoga, che hanno delle articolazioni molto flessibili, la posizione perfetta è indubbiamente Padmasana [vedi].

Assenza di respiro È sperimentata dopo anni di pratica Kriya. Non ha nulla a che vedere con il trattenere forzatamente il respiro. Essa non consiste nel banale fatto che il respiro divenga sempre più calmo. Siamo invece parlando dello stato in cui il respiro è del tutto assente - con la conseguente dissoluzione della mente. Molti kriyaban non sono capaci di concepire tale stato. C'è un alone di mistero che circonda la sua descrizione; le persone pensano che sia impossibile e che qualsivoglia affermazione sul suo verificarsi è falsa. Ciononostante, è possibile, anche se è sperimentato solamente dopo anni di pratica Kriya. Quando si manifesta, un kriyaban non sente il bisogno di inspirare; oppure fa una breve inspirazione e non sente il bisogno di espirare per un tempo molto lungo. (Più a lungo di quanto la medicina giudichi possibile.) Il respiro diviene così calmo che colui che pratica ha la decisa percezione di non star respirando affatto; egli percepisce un'energia fresca nel corpo, che sostiene la sua vita dall'interno, senza bisogno di ossigeno. Secondo la teoria Kriya, questo stato è il risultato dell'essere

entrati con la coscienza (e quindi con il Prana) nel canale di Sushumna entro la spina dorsale. Vedi anche la voce: Kumbhaka

Aswini Mudra "Ashwa" significa "cavalla"; "Aswini Mudra" significa "Mudra della cavalla" perché la contrazione anale assomiglia al movimento che questa fa col suo sfintere immediatamente dopo l'evacuazione degli intestini. Ci possono essere definizioni lievemente diverse di tale Mudra e, qualche volta, è confuso col Mula Bandha [vedi]. La definizione di base è di contrarre ripetutamente i muscoli alla base della spina dorsale [sfintere] col ritmo di approssimativamente due contrazioni il secondo. Questo Mudra è un modo diretto per entrare in contatto con l'energia bloccata e stagnante alla base della spina dorsale e spingerla verso l'alto.

Bandha [Vedi Jalandhara Bandha, Uddiyana Bandha e Mula Bandha] I Bandha sono valvole di energia, serrature che agiscono sul sistema energetico del corpo. Esse impediscono al Prana di essere dissipato e lo dirigono all'interno della spina dorsale. Nessuna pratica del Pranayama può dirsi completa e corretta senza i Bandha.

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. I tre Bandha, applicati simultaneamente, creano la sensazione di un brivido interno quasi estatico, una corrente energetica che si muove in su lungo la spina dorsale. Il risveglio di Sushumna è così favorito.

Bindu È un centro spirituale localizzato nella regione occipitale dove l'attaccatura dei capelli forma una specie di vortice. (Questo è il punto *Sikha* dove gli Indù, con la testa rasata, mantengono una ciocca di capelli.) Non è considerato un Chakra in sé e per sé. Comunque è molto importante perché funziona come porta che conduce la consapevolezza al *Sahasrara* – il settimo *Chakra* situato alla sommità del capo. Fin tanto che l'energia, diffusa in tutto il corpo, non raggiunge il Bindu, una specie di schermo impedisce allo yogi di contemplare l'Occhio Spirituale. Portare tutta la propria forza, là, in quel piccolo spazio, non è un compito facile perché le radici dell'Ego hanno la loro sede in tale centro; esse devono essere affrontate e sradicate.

Bhrumadhya Lo spazio tra le sopracciglia, collegato con Ajna Chakra e con la visione del terzo occhio (Kutastha).

Chakra La parola Chakra viene dal Sanscrito cakra che significa "ruota" o "cerchio." I Chakra sono le "ruote" della nostra vita spirituale; sono descritti nei testi tantrici come emanazioni dello Spirito, la cui essenza si espande gradualmente in livelli sempre più grossolani di manifestazione, raggiungendo in fine la dimensione del Chakra di base, il Muladhara, che rappresenta il mondo fisico. L'energia-coscienza, discesa, giace arrotolata e addormentata alla base della spina dorsale ed è chiamata, Kundalini – colei che è arrotolata. Noi esseri

umani consideriamo come reale solo il mondo fisico: è solamente quando la nostra Kundalini si risveglia che riconquistiamo la piena memoria della realtà della dimensione sottile dell'Universo.

Nessun autore ha mai "provato" l'esistenza dei Chakra - come nessun uomo ha mai provato l'esistenza dell'anima. Siccome non possiamo portarli sul tavolo di un laboratorio è difficile descriverli. In qualsivoglia libro di Yoga troviamo descrizioni che si appoggiano su una traduzione di due testi indiani, il Sat-Cakra-Nirupana, ed il Padaka-Pancaka, scritti da Sir John Woodroffe, alias Arturo Avalon in un libro intitolato Il potere del Serpente. L'argomento che ivi è descritto sembra essere innaturalmente complicato, quasi impossibile da essere utilizzato.

Questi concetti sono stati ulteriormente inquinati dalla teosofia e simile letteratura esoterica. Il libro i Chakra scritto dall'autore controverso C. W. Leadbeater, è in grande parte il risultato dell'elaborazione mentale delle sue proprie esperienze.

Per mezzo della pratica del Kriya, possiamo avere esperienza dei Chakra. Localizzato sopra l'ano, proprio alla base della colonna spinale, nella parte più bassa del coccige, incontriamo il Chakra radice **Muladhara**, un centro che distribuisce energia alle gambe, alla parte più bassa del bacino, irradiando in modo particolare le Gonadi (testicoli negli uomini, ovaie nelle donne). Il Muladhara simboleggia la coscienza obiettiva, la consapevolezza dell'universo fisico. È posto in relazione all'istinto, alla sicurezza, alla nostra abilità di radicarci nel mondo fisico, al desiderio di beni materiali ed anche a costruire una buon immagine di Sé. Se questo Chakra è in uno stato armonioso, siamo ben centrati ed abbiamo una forte volontà di vivere.

Il secondo Chakra sacrale - **Swadhisthana** - è localizzato nella spina dorsale tra le ultime vertebre lombari e l'inizio del sacro. Si dice che la sua area di proiezione energetica è l'area degli organi sessuali - in parte interseca la regione dell'influenza del Muladhara. Poiché è posto in relazione con le emozioni di base, con la vitalità sessuale, creatività, e con la parte più profonda dei regni del subcosciente, uno stimolo profondo a tale centro produrrà dei sogni profondi molto coinvolgenti; la sua azione può essere percepita come un sentimento di star vivendo una favola, la cui natura è dolce, allettante.

Il **Manipura**, Ombelico o Plesso Solare, è posto nella spina dorsale allo stesso livello dell'Ombelico, vicino alla fine delle vertebre dorsali e all'inizio di quelle lombari. Si afferma che influenzi il pancreas e le ghiandole surrenali sopra i reni. Questo legame ha suggerito l'idea che questo Chakra abbia lo stesso ruolo esercitato da tali ghiandole: forti emozioni e ricarica di energia - proprio come gli effetti dell'adrenalina.

Si dice che contribuisca a creare un senso di potere personale, un sicuro sentire del "Io sono". Radicati e a proprio agio nel nostro posto nell'universo, siamo capaci di affermare con determinazione lo scopo della nostra vita.

Si afferma che **Anahata**, il Chakra del cuore, localizzato nella spina dorsale all'altezza della parte media delle vertebre dorsali, influenzi il timo che è parte del sistema immunitario. Tutti sono d'accordo sul fatto che Anahata è collegato con le più alte emozioni, compassione, amore, ed intuizione. Quando

una persona si concentra su di esso, sentimenti di tenerezza profonda e di compassione cominceranno a svilupparsi. Un Chakra del cuore sano e completamente aperto significa riuscire a vedere la bellezza interna negli altri nonostante i loro apparenti difetti, amare ognuno, anche gli estranei che incontriamo per strada. C'è un procedere graduale dalle "buone emozioni" dei Chakra più bassi alle emozioni più alte ed ai sentimenti del Chakra del cuore. Quello che riveste un grande interesse, è che l'apertura di questo centro comporta il vedere la vita in una maniera più neutrale e vedere quello che altri non possono vedere. Cessa la predisposizione ad essere influenzati dalle altre persone, dalle chiese e dalle organizzazioni in generale.

Si assicura che **Vishuddha**, Chakra della Gola, precisamente tra le ultime vertebre cervicali e le prime vertebre dorsali, influenzi la Tiroide e la Paratiroide; siccome controlla anche l'attività delle corde vocali, si afferma che esso ha qualche cosa a che vedere con la nostra capacità di esprimere le nostre idee nel mondo.

Sembra che possa essere posto in relazione con la capacità di comunicazione e col prendere su di sé la responsabilità personale per le nostre azioni. La persona non biasima più gli altri per i suoi problemi e può portare avanti la sua vita con piena responsabilità. Molti autori affermano che esso risveglia l'ispirazione artistica, l'abilità di sviluppare una superiore percezione estetica.

Ajna, Chakra del terzo occhio, localizzato nella parte centrale del cervello, influenza la ghiandola pituitaria [l'ipofisi] ed il cervelletto. L'ipofisi ha un ruolo vitale nell'organismo, nel senso che insieme all'ipotalamo agisce come un sistema di comando di tutte le altre ghiandole endocrine. In Sanscrito, "Ajna" vuol dire "comandare," che significa che esso ha il comando ovvero controlla le nostre vite: per mezzo di una azione controllata, porta alla realtà il frutto dei nostri desideri. Di conseguenza, si afferma che l'Ajna Chakra abbia un ruolo vitale nel risveglio spirituale di una persona. Esso è la sede dell'intuizione.

Il Chakra supremo è il **Sahasrara**, Chakra della Corona, proprio sopra la cima della testa. Si afferma che esso influenzi, o sia legato, con la ghiandola pineale. Esso permette il distacco dall'illusione ed è in relazione alla propria capacità di espansione di coscienza e al grado di sintonia con la Realtà Divina. È una realtà superiore e noi possiamo sperimentarlo solamente nello stato di assenza di respiro. È possibile "entrare in sintonia" con esso utilizzando il **Bindu** come una via d'accesso.

Insegnamenti che riguardano i "**Chakra Frontali**" si trovano presso alcuni kriyaban provenienti dalla scuola di Sri Yukteswar. Il perineo è il primo, la regione dei genitali è il secondo, l'ombelico è il terzo, la parte centrale della regione dello sterno è il quarto, il pomo di Adamo è il quinto e il punto tra le sopracciglia può essere considerato come il sesto. Il punto chiave è capire che quando questi punti sono toccati con la concentrazione, l'energia attorno al corrispondente Chakra nella spina dorsale è stimolata.

Dharana Secondo Patanjali, Dharana è la concentrazione su un oggetto fisico o astratto. Nel Kriya, Dharana consiste nel far convergere la nostra attenzione

verso la rivelazione dello Spirito: il suono interiore di Omkar, luce o sensazione di movimento. Questo avviene subito dopo aver calmato il respiro.

Dhyana Secondo Patanjali, Dhyana scaturisce dal contemplare la natura essenziale dell'oggetto scelto, come un costante, ininterrotto flusso di coscienza. Nel Kriya la consapevolezza, soffermandosi sulla realtà Omkar, è presto persa nello stato di Samadhi.

Esicasmo Il termine Esicasmo deriva dalla parola greca "hesychia" che significa quiete interna, tranquillità e calma: senza questa condizione, la meditazione non è possibile. È una disciplina che integra la ripetizione continua della Preghiera di Gesù ("Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore". Essa fu già usata dai primi Padri della Chiesa nel quarto e nel quinto secolo) con la pratica dell'ascetismo.

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 sviluppò 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. I monaci di Athos avrebbero potuto continuare tranquillamente a contemplare questa Luce Increata (che loro consideravano essere la meta più alta meta 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. 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. Lui usò una

distinzione, già formulata nel quarto secolo nei lavori dei Padri della Cappadocia, tra le energie o opere di Dio e l'essenza di Dio: mentre l'essenza di Dio non può mai essere conosciuta dalle sue creature, le Sue energie od operazioni possono essere conosciute sia in questa che nella prossima vita; esse trasmettono all'escicasta la vera conoscenza spirituale di Dio.

Nella teologia Palamita, sono le energie non create di Dio che illuminano l'escicasta a cui è stata concessa un'esperienza della Luce Increata. 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 escicasta fu stabilita come la dottrina della Chiesa Ortodossa. Fino ad oggi, la Chiesa Cattolica Romana non ha mai accettato pienamente l'Escicismo: l'essenza di Dio può essere conosciuta, ma solamente nella prossima vita; non ci può essere distinzione tra le energie e l'essenza di Dio.

Oggi Monte Athos è il noto centro della pratica dell'Escicismo.

Flauto (suono del flauto durante il Kriya Pranayama) Durante la espirazione del Kriya Pranayama, si produce nella gola un leggero sibilo; quando un kriyaban riesce ad assumere la posizione del Kechari Mudra, allora la frequenza del suono della espirazione aumenta. Questo suono è stato paragonato al "flauto di Krishna." Lahiri Mahasaya lo descrive: "come quando qualcuno soffia attraverso il buco della serratura". Questo suono, estremamente godibile, fa sì che la mente cresca in calma e trasparenza e aiuta a prolungare senza sforzo la pratica del Kriya Pranayama. Un giorno il suono del flauto si trasforma nel suono di Om. In altre parole, fa sorgere il suono di Om, la cui vibrazione è così forte da coprire il suono stesso del flauto. Durante questo evento, un forte movimento di energia sale lungo la spina dorsale.

Granthi [vedi Nodo]

Guru L'importanza di trovare un Guru (insegnante) che faccia da supervisore all'addestramento spirituale del discepolo è una delle credenze fondamentali di molti sentieri spirituali. Un Guru è un insegnante, una guida e molto di più. Le sacre scritture dichiarano che il Guru è Dio e Dio è il Guru. Siamo abituati a spiegare il termine "Guru" come un'interazione metaforica tra l'oscurità e la luce: il Guru è visto come colui che disperde l'oscurità: "Gu" vuole dire oscurità e "Ru" colui che la rimuove. Alcuni studiosi non accettano questa etimologia; secondo loro "Gu" sta per "oltre le qualità" e "Ru" per "privo di forma". Per ricevere tutti i benefici dal contatto col Guru uno deve essere umile, sincero, puro in corpo e mente e pronto ad arrendersi alla volontà e alle istruzioni del Guru. Di solito, durante l'iniziazione (Diksha) un Guru trasmette la conoscenza esoterica al discepolo in modo che questi possa avanzare lungo il percorso verso l'auto realizzazione. Avviene il fenomeno interiore di Shaktipat: viene risvegliata la realizzazione spirituale che giace sopita all'interno del discepolo.

Le organizzazioni che diffondono il Kriya non insistono sul concetto di Shaktipat ma accettano tutto il resto, anzi esse sono proprio fondate sui summenzionati

principi. Al contrario le idee di Lahiri Mahasaya sembrano andare in una direzione marcatamente differente. Un giorno egli disse: "Io non sono il Guru, io non mantengo una barriera tra il vero Guru (il Divino) ed il discepolo". Aggiunse che voleva essere considerato come uno "specchio". In altre parole, ciascun kriyaban avrebbe dovuto guardare a Lui non come ad un ideale irraggiungibile, ma come alla personificazione di tutta la saggezza e realizzazione spirituale che, a suo tempo, la pratica del Kriya sarebbe riuscita a far emergere.

Ora si pone la domanda: le tecniche Kriya funzionano al di fuori del rapporto Guru-discepolo? Di sicuro non v'è risposta provata scientificamente. In questo campo possiamo usare sia la fede che la ragione. Molti kriyaban hanno la fiducia di riuscire a trasformare le tecniche, non importa come ricevute, in "oro". Pensano: "Al di là di tutte le aspettative, ragionevoli o improbabili, di trovare un esperto di Kriya a mia disposizione, mi rimbocco le maniche e vado avanti!"

Ida [vedi Nadi]

Jalandhara Bandha Nel Jalandhara Bandha il collo e la gola sono leggermente contratti, mentre il mento è premuto contro il petto.

Japa [Vedi Preghiera]

Kechari Mudra Il Kechari Mudra si ottiene in uno dei due modi seguenti:

- [a] Mettendo la lingua in contatto con l'ugola nella parte dietro del palato molle.
- [b] Infilando la lingua nella faringe nasale, toccando, se possibile, il setto nasale.

Secondo Lahiri Mahasaya, un kriyaban dovrebbe realizzarlo non tagliando il frenulo della lingua ma per mezzo del Talabya Kriya [vedi]. Kechari si traduce letteralmente come: "lo stato di coloro che volano nel cielo, nell'etere", nello "spazio interiore". Kechari è paragonato al bypassare il sistema energetico della mente. Esso muta il percorso del flusso del Prana facendo sì che la forza vitale sia sottratta dal processo pensante. Invece di permettere ai pensieri di saltare come rane qui e là, fa sì che la mente sia quieta e fa sì che essa si concentri sulla meta della meditazione. Noi non ci rendiamo conto della quantità di energia che dissipiamo quando noi siamo persi nei nostri pensieri, nei nostri piani. Kechari trasforma questo modo pernicioso di consumare tutta la nostra vitalità nel suo opposto. La mente comincia a perdere il suo ruolo dispotico: la "attività interiore" non avviene più per mezzo del processo pensante ma per mezzo dello sviluppo dell'intuizione. Abbinato al Kriya è un aiuto sostanziale nel chiarificare le proprie complesse strutture psicologiche. Un tema di dibattito è l'esperienza dell'elisir della vita, "Amrita", il "Nettare." Esso è un fluido dal gusto dolce percepito dal kriyaban con la punta della lingua quando tocca l'ugola oppure la prominente ossea, nel tetto del palato, sotto l'ipofisi. La tradizione dello Yoga spiega che c'è una Nadi che scorre attraverso il centro della lingua; dell'energia s'irradia attraverso la sua punta e quando tocca quella prominente ossea, la sua radiazione arriva e stimola l'Ajna Chakra nel centro del cervello.

Kevala Kumbhaka [vedi Assenza di respiro]

Kriya Yoga Se vogliamo comprendere l'essenza del Kriya Yoga, è necessario mettere da parte alcune definizioni che si trovano nei siti web. "Il Kriya Yoga è la scienza del controllo dell'energia vitale [Prana]." "... una tecnica che stimola i centri astrali cerebros spinali." "... accelera lo sviluppo spirituale di colui che pratica e aiuta a generare uno stato profondo di tranquillità e di comunione con Dio." "... crea la calma degli stimoli trasmessi dai sensi."

Non voglio contestarle, ma penso che il Kriya sia più vasto di quanto loro lascino presupporre. Ci sono definizioni che non dicono nulla: esse fanno una sintesi fallace dei suoi metodi ed elencano i suoi effetti nello stesso modo in cui uno descriverebbe la pratica dello Hatha o del Raja Yoga. Patanjali usò una volta sola il termine Kriya Yoga: "Il Kriya Yoga è formato da disciplina fisica, controllo della mente, e meditazione su Iswara." [Yoga Sutra II:1] Ciò è indubbiamente corretto, ma seguendo l'evoluzione del suo pensiero siamo condotti fuori strada. Sebbene egli affermi che, ricordando quel Suono, possiamo raggiungere la rimozione di tutti gli ostacoli che bloccano normalmente la nostra evoluzione spirituale, egli non sviluppa questo metodo. È ben lungi dal descrivere la medesima disciplina spirituale insegnata da Lahiri Mahasaya.

Il Kriya è un "sentiero mistico" che utilizza i migliori strumenti usati dai mistici di tutte le religioni. Esso consiste nel controllo del respiro [Pranayama], Preghiera [Japa] e nel puro sforzo di entrare in sintonia con la Realtà Omkar. Il processo calmante del respiro, seguito dalla procedura del Thokar, guida l'energia del corpo nel Chakra del cuore, fermando così, come in una stretta di calma, l'incessante riflesso che da origine al respiro. Quando una calma perfetta è stabilita, quando tutti i movimenti interni ed esterni cessano, il kriyaban percepisce una irradiazione di fresca energia che sostiene ogni cellula dall'interno; allora lo stato di assenza di respiro diventa stabile. Quando il respiro fisico è totalmente trascorso e nel corpo avviene la circolazione di una forma sottile d'energia – si dice che il respiro sia "Interiorizzato" – nasce un senso d'infinita sicurezza, solidità e fiducia. La sensazione è quella di avere attraversato una barriera e di essere penetrati in uno spazio smisurato: il Kriya Yoga è un miracolo di bellezza.

Kumbhaka Kumbhaka significa trattenere il respiro. È una fase del Pranayama, talmente importante che alcuni insegnanti di Yoga dubitano se un esercizio di respirazione che non includa alcun Kumbhaka possa essere correttamente considerato Pranayama. Si osserva che quando stiamo per fare qualche cosa che richieda la nostra totale attenzione, o per lo meno ne richieda molta, il nostro respiro è automaticamente trattenuto. Questo dimostra come tale fatto sia naturale. L'inspirazione nel Pranayama viene detta Puraka ovvero "l'atto di riempire"; l'espirazione viene detta Rechaka, ovvero "l'atto di vuotare." Il trattenimento del respiro è detto Kumbhaka, ovvero "trattenere." Kumbha è una brocca: proprio come una brocca trattiene l'acqua, così nel Kumbhaka il respiro ed il Prana è trattenuto nel corpo. Nella letteratura classica sullo Yoga sono quattro i tipi di Kumbhaka descritti.

I. Si espira, profondamente e si trattiene il respiro per alcuni secondi. Questo è noto come "Bahir Kumbhaka" (Kumbhaka Esterno).

II. Il secondo, "Antar Kumbhaka" (Kumbhaka Interiore), è trattenere il respiro dopo un'inspirazione profonda. Di solito questo tipo di Kumbhaka è accompagnato dall'esecuzione dei tre Bandha.

III. Il terzo tipo è quello praticato durante la respirazione alternata – inspirare profondamente attraverso la narice sinistra, poi trattenere il respiro ed espirare attraverso la destra.... È considerato la forma più facile di Kumbhaka.

IV. Il quarto è il più importante di tutti, la vetta del Pranayama. È detto Kevala Kumbhaka o sospensione automatica del respiro: è lo stato di assenza di respiro dove non c'è inspirazione o espirazione, e nemmeno il minimo desiderio di respirare.

Nella pratica del Kriya il principio fondamentale di I. è presente in tutte quelle procedure che implicano una serie di espirazioni molto lunghe e calme che sembrano terminare in un nulla dolcissimo.

Il Kumbhaka interno II. lo troviamo in diverse tecniche del Kriya; in particolare nello Yoni Mudra, Maha Mudra e Thokar.

Il Maha Mudra, con la sua azione di bilanciamento sul lato destro e sul lato sinistro della spina dorsale, contiene pure – in senso lato – i principi del III.: respiro alternato.

Un punto di svolta nel Kriya è il raggiungimento di IV. Kevala Kumbhaka.

Nel Kriya noi distinguiamo tra "Bahir" (esterno) e "Antar" (interno) Kevala Kumbhaka. "Bahir (esterno) Kevala Kumbhaka" (sviluppo e apice di I.) appare durante il Pranayama mentale dopo aver rilassato e quindi svuotato la gabbia toracica.

"Antar (interno) Kevala Kumbhaka" (sviluppo e apice di II.) appare durante i più alti raffinamenti dello Yoni Mudra, Maha Mudra e la forma evoluta del Thokar dopo aver completato una lunga inspirazione, con la gabbia toracica moderatamente riempita di Prana-aria.

Kundalini Il concetto di Kundalini e, in particolare, del suo risveglio, offre una comoda cornice per esprimere quello che avviene nel sentiero spirituale. La maggior parte delle tradizioni spirituali hanno una certa consapevolezza di Kundalini; non tutte sono ugualmente aperte nell'espone i dettagli pratici di questo processo. Kundalini è un termine Sanscrito per "arrotolata": è concepita come una particolare energia avvolta come un serpente nel Chakra Muladhara. L'immagine di essere arrotolata come una molla rende l'idea di energia potenziale, ancora intatta. Essa dorme nel nostro corpo e sotto gli strati della nostra coscienza, aspettando di essere destata sia attraverso la disciplina spirituale sia attraverso altri mezzi – come particolari esperienze di vita. Si dice che essa salga dal Muladhara attraverso il canale spinale Sushumna, attivando ogni Chakra nel suo procedere; quando arriva al Chakra Sahasrara in cima alla testa, essa concede beatitudine infinita, illuminazione mistica ecc. È solo

attraverso ripetuti sollevamenti di Kundalini che lo yogi riesce ad ottenere la realizzazione del Sé. Il suo risveglio non consiste in sensazioni piacevoli come un mite senso dello scorrere di energia nella spina dorsale. Il movimento di Kundalini è come avere una "eruzione vulcanica" interna, un "razzo" sparato attraverso la nostra spina dorsale! La sua natura è benefica; ci sono ragioni evidenti di perplessità nel considerare come autentici i rapporti di risveglio di Kundalini accompagnati da problemi come schemi di respirazione palesemente disturbati, distorsione dei processi di pensiero, insoliti o estremi rafforzamenti delle emozioni... Siamo piuttosto inclini a pensare che una qualche malattia latente, fatta emergere apertamente dalla pratica sconsiderata di violenti esercizi o di droghe sia la causa di quei fenomeni. Fenomeni come l'insonnia, l'ipersensibilità all'ambiente possono in realtà seguire l'esperienza autentica. In un "vero risveglio" la forza di Kundalini eclissa completamente l'ego e la persona si sente, per un certo tempo, disorientata. Ma tutto è assorbito senza problemi. Purtroppo la ricerca della ripetizione dell'episodio può condurre alla pratica disordinata e imprudente di tecniche strampalate, senza mai stabilire un minimo fondamento di silenzio mentale. Ogni libro avverte contro il rischio di un prematuro risveglio di Kundalini e afferma che il corpo deve essere preparato per quell'evento. Quasi tutti gli yogi pensano di essere capaci di sostenere questo risveglio prematuro, e la segnalazione del pericolo li eccita più che mai: il problema è che molti non hanno (o l'hanno perso) un genuino approccio spirituale e ne nutrono uno piuttosto egotistico.

Nella cornice teorica del Kriya consideriamo che Kundalini è la stessa energia che esiste dappertutto nel corpo e non in particolare nel Muladhara Chakra. Nel Kriya usiamo raramente il termine "risveglio di Kundalini" e cerchiamo di evitare quanto potrebbe dare l'impressione che tale esperienza abbia una natura aliena: Kundalini è la nostra energia, è lo strato più puro della nostra coscienza.

Kutastha Kutastha, il "terzo occhio" o "occhio spirituale" è l'organo della visione interiore (la componente astrale unificata dei due occhi fisici), il luogo nel corpo dove si manifesta la Luce spirituale. Concentrandosi tra le sopracciglia, percepiamo anzitutto un buio informe, poi una piccola luce crepuscolare, poi altre luci; infine abbiamo l'esperienza di un anello dorato che circonda una macchia scura con un punto luminoso al suo interno.

C'è un collegamento tra il Kutastha ed il Muladhara: quello che scorgiamo nello spazio tra le sopracciglia non è altro che l'apertura della porta spinale, che ha la sua sede nel primo Chakra. Alcuni insegnanti di Kriya affermano che la condizione per entrare nell'ultimo e supremo stadio del Kriya è che la visione dell'occhio spirituale sia costante; altri identificano questo stato con la condizione in cui l'energia è perfettamente calma alla base della spina dorsale. Le due affermazioni sono quindi equivalenti.

Maha Mudra Maha Mudra è una particolare posizione di allungamento (stretching) del corpo. L'importanza di questa tecnica diviene chiara non appena

si pensi che essa incorpora i tre Bandha principali dello Hatha Yoga. Ci sono davvero mille ed una ragioni per praticare con fermezza il Maha Mudra. C'è un rapporto tra il numero delle sue ripetizioni ed il numero dei respiri: si raccomanda che per ciascuno gruppo di 12 Kriya Pranayama, si esegua un Maha Mudra.

Mahasamadhi [vedi Secondo Kriya]

Mantra [vedi Preghiera]

Mentale, Pranayama Nel Pranayama mentale il kriyaban controlla l'energia nel corpo dimenticando il processo di respirazione e focalizzandosi solo sul Prana nei Chakra e nel corpo. La sua consapevolezza si sofferma su entrambe le componenti di ciascun Chakra, interna ed esterna, fin tanto che sente una irradiazione di fresca energia che rivitalizza ciascuna parte del corpo e lo sostiene dall'interno. Questa azione è contrassegnata dalla fine di tutti i movimenti fisici, da una perfetta quiete fisica e mentale. A volte il respiro diviene così calmo che colui che pratica ha la assoluta percezione di non star respirando affatto.

Mezzo-loto Questa asana è stata usata per la meditazione da tempo memorabile perché fornisce una confortevole posizione a sedere, molto facile da ottenersi. La gamba sinistra è piegata e portata verso il corpo e la pianta del piede sinistro si appoggia sulla parte interna della coscia destra. Il tallone del piede sinistro è tirato il più possibile vicino al corpo. La gamba destra è piegata ed il piede destro è posto sopra la zona della piega della gamba sinistra. Il ginocchio destro è avvicinato il più possibile al pavimento. Le mani riposano sui ginocchi. Il segreto è di mantenere la spina dorsale eretta: questo può essere ottenuto solamente sedendo su un cuscino, abbastanza spesso, con i glutei appoggiati verso la metà anteriore del cuscino. In questo modo le natiche sono leggermente sollevate, mentre i ginocchi sono a livello del pavimento. Quando le gambe si stancano, la posizione è prolungata invertendo le gambe. In certe situazioni, può essere provvidenziale assumere questo Mezzo-loto su una sedia, purché questa non abbia braccioli e sia abbastanza larga. In tal modo si può abbassare una gamba alla volta e rilassare l'articolazione del ginocchio! Alcuni insegnanti di Yoga spiegano che la pressione di una palla di tennis (o di un asciugamano ripiegato) sul perineo può dare i vantaggi della posizione Siddhasana.

Mula Bandha Nel Mula Bandha i muscoli del perineo - tra l'ano e gli organi genitali - sono leggermente contratti mentre è esercitata una pressione mentale sulla parte bassa della spina dorsale. (Differentemente dall'Aswini Mudra, uno non si limita semplicemente a contrarre i muscoli dello sfintere; nel Mula Bandha il perineo sembra chiudersi verso l'alto mentre il diaframma pelvico è tirato verso l'alto per mezzo del movimento dell'osso pubico.) Contraendo questo gruppo muscolare, la corrente Apana che gravita normalmente verso il basso è

sollevata verso l'alto, gradualmente unendosi col Prana presso l'ombelico. Il Mula Bandha ha così l'effetto di fare sì che il Prana fluisca entro il canale di Sushumna, piuttosto che lungo Ida e Pingala.

Nada Yoga Nada Yoga è il sentiero che porta all'unione col Divino attraverso l'ascolto dei suoni interiori. Surat-Shabda-Yoga è un altro nome per designare questa pratica. Nada Yoga è una meditazione esperienziale. Essa ha la sua base nel fatto che colui che segue il sentiero mistico incontra infallibilmente questa manifestazione dello Spirito – qualsivoglia possa essere la sua preparazione e le sue convinzioni. È una forma di meditazione estremamente godibile; chiunque può esserne coinvolto anche senza averla pienamente compresa.

Si può usare una particolare posizione del corpo – accucciati con i gomiti che appoggiano sulle ginocchia, tanto fare un esempio – per tappare con le dita entrambi gli orecchi. Seduti quieti si focalizza l'attenzione sui suoni sottili che provengono dall'interno e non sui suoni udibili che provengono dall'esterno. Si raccomanda di ripetere mentalmente, incessantemente, il Mantra favorito. La consapevolezza dei suoni interiori apparirà prima o poi; le proprie capacità di ascolto miglioreranno e la sensibilità ai suoni aumenterà. Ci sono diversi livelli di progresso nell'esperienza dei suoni interiori: una volta acquietata la mente, possiamo sentire i suoni astrali che stanno al di sotto dei suoni esteriori. Si potrà ascoltare un calabrone, un tamburo, il liuto, il flauto, l'arpa, il mormorio del tuono o il ronzio di un trasformatore elettrico. Alcuni di questi suoni non son altro che i suoni del proprio corpo, specialmente il pompare del sangue. Altri suoni sono realmente i "suoni oltre i suoni udibili." È in questo regno più profondo che, continuando a calmare la mente e a volgerla in una concentrazione rilassata, verrà attratta la propria consapevolezza. Dopo alcune settimane di pratica zelante si entrerà in sintonia con un suono più profondo di tutti i citati suoni astrali. Questo è il suono cosmico di Om. Il suono è percepito con diverse varianti: Lahiri Mahasaya lo descrive come "prodotto da molte persone che continuano a colpire il disco di una campana". Esso è continuo "come l'olio che fluisce da un contenitore".

Nadi Canale sottile attraverso il quale fluisce l'energia in tutto il corpo. I più importanti sono Ida che fluisce verticalmente lungo il lato sinistro della colonna spinale (si dice che sia di natura femminile), e Pingala (di natura maschile) che fluisce parallelamente al canale precedente sul lato destro; Sushumna fluisce nel mezzo e rappresenta l'esperienza situata oltre la dualità.

Nadi Sodhana Esercizio di respirazione a narici alternate, non fa parte propriamente del Kriya Yoga. Poiché il suo effetto di calmare e rasserenare la mente (specialmente se l'esercizio è praticato di mattina) non ha paragoni, alcuni kriyaban lo hanno fatto divenire parte della loro routine.

Navi Kriya L'essenza di questa tecnica è di dissolvere inspirazione ed

espirazione nello stato di equilibrio nell'ombelico, sede della corrente Samana. È abbinata in modi diversi alla pratica del Kriya Pranayama. Alcune scuole che non l'insegnano specificamente, offrono dei sostituti di essa.

New Age La sensibilità New Age è caratterizzata dalla spiccata percezione di un qualcosa di "planetario" all'opera. Siccome alla sensibilità *New Age* contribuirono uomini di scienza, non è il caso di soffermarci sull'affermazione, irrilevante, secondo cui tale progresso coincide con l'entrata del sistema solare nel segno dell'Acquario - anche se proprio da questa credenza deriva il termine "Età dell'Acquario o New Age". Ciò che è essenziale è che le persone si accorsero che le scoperte della Fisica, le Medicine Alternative, gli sviluppi della Psicologia del profondo, tutti portavano verso un'unica comprensione: la sostanziale interdipendenza tra universo, corpo, psiche e dimensione spirituale dell'uomo. Le società esoterico-iniziatiche superando, da sempre, le differenze di cultura e di visione religiosa avevano già riconosciuto questa verità, la quale, ora, divenne patrimonio comune. Nel '900 il pensiero umano ha fatto un passo in avanti in una direzione senz'altro sana.

Ci sono tanti motivi per credere che, in futuro, tale epoca sarà studiata con quello stesso senso di rispetto con cui oggi si studia l'Umanesimo, il Rinascimento, l'Illuminismo. Il pensiero New Age merita profondo rispetto per tante ragioni. Se parlo di "manie" mi riferisco all'uso eccessivo da parte di alcuni di ricorrere a costosi rimedi alternativi per ogni tipo di disturbi reali o immaginari e a ancora più pericolose teorie prese a prestito con molta superficialità da varie correnti esoteriche, piuttosto che a un profondo progresso nella comprensione, nella espansione della coscienza fuori dai ristretti confini del piccolo ego legato ossessivamente alla conservazione delle sue meschine comodità.

Nirbikalpa Samadhi [vedi Paravastha]

Nodo La definizione tradizionale dei Granthi individua tre nodi: il Brahma Granthi presso il Muladhara Chakra; il Vishnu Granthi nel Chakra del cuore e il Rudra Granthi punto tra le sopracciglia. Questi sono i luoghi dove le Nadi Ida, Pingala e Sushumna si riuniscono.

Brahma Granthi è in relazione con il corpo fisico: esso mantiene l'ignoranza della nostra infinita natura ed è il primo ostacolo nella ricerca spirituale, poiché ostruisce il percorso di Kundalini quando comincia a muoversi verso i centri più elevati. Il mondo dei nomi e delle forme crea inquietezza e impedisce alla mente di divenire concentrata in un solo punto. Ambizioni e desideri intrappolano la mente. Finché uno non scioglie questo nodo non può meditare efficacemente.

Vishnu Granthi è in relazione con il corpo astrale e con il mondo delle emozioni. Il Signore Vishnu è la divinità della conservazione. Questo nodo crea il desiderio di conservare la conoscenza antica, le tradizioni, le istituzioni... Esso produce "compassione", un acuto desiderio di aiutare l'umanità che soffre. La conoscenza discriminante combinata con lo sforzo nello Yoga può sciogliere il

Nodo di Vishnu e ottenere la liberazione da quei legami tradizionali che sono profondamente radicati nel nostro codice genetico.

Rudra Granthi è in relazione con il corpo causale ed al mondo delle idee, visioni ed intuizioni. Dopo avere attraversato il nodo di Rudra, la coscienza limitata del tempo si dissolve – lo yogi si stabilisce nell'Atman supremo la cui sede è il Chakra Sahasrara. Lo yogi raggiunge la perfetta emancipazione.

Lahiri Mahasaya sottolinea l'importanza di superare due ulteriori ostacoli: lingua e ombelico che sono sciolti dal Kechari Mudra e dal Navi Kriya, rispettivamente. Il nodo della lingua ci separa dal serbatoio di energia che si trova nella regione del Sahasrara. Il nodo dell'ombelico si origina dal trauma del taglio del cordone ombelicale.

Omkar Omkar è Om, la Realtà Divina che sostiene l'universo, la cui natura è vibrazione con aspetti specifici di suono, luce e movimento interiore. Il termine "Omkar" o "Omkar Kriya" è anche utilizzato per indicare qualsivoglia procedura che favorisce l'esperienza Omkar.

Padmasana In questo Asana il piede destro è posto sulla coscia sinistra ed il piede sinistro sulla coscia destra con la pianta rivolta verso l'alto. Il nome vuole dire "posizione nella quale si possono vedere i loti (Chakra)"; si spiega che, accompagnata da Kechari e Shambhavi Mudra, questa posizione crea una condizione energetica nel corpo adatta a produrre l'esperienza della luce interna che proviene da ciascun Chakra.

Ci sono yogi che hanno dovuto farsi togliere la cartilagine dalle ginocchia dopo che per anni si erano imposti di assumerla. Nel Kriya Yoga, almeno per quelli che vivono in occidente e non vi sono abituati sin l'infanzia, è molto saggio e comodo praticare o il mezzo loto o la posizione Siddhasana.

Paravastha Questo concetto è collegato a quello di "Sthir Tattwa (Tranquillità)." Coniato da Lahiri Mahasaya, designa lo stato che si ottiene prolungando l'effetto successivo alla pratica del Kriya. Non è solo gioia e pace ma qualcosa di più profondo, vitale per noi come un processo di risanamento. Sin dai nostri sforzi iniziali volti a padroneggiare le sue tecniche, percepiamo momenti di profonda pace e armonia col resto del mondo che si estendono durante la giornata. Il Paravastha viene dopo anni di disciplina, quando lo stato di assenza di respiro è divenuto familiare: lo stato di tranquillità dura sempre, non va più ricercato con cura. Lampi dello stato di finale di libertà confortano la mente mentre affronta le battaglie della vita.

Pingala [vedi Nadi]

Prana L'energia presente nel nostro sistema psico fisico. Il Prana è diviso in Prana, Apana, Samana, Udana e Vijana che hanno la loro sede rispettivamente nel torace, nell'addome basso, nella regione della cintura, nella testa e nella parte rimanente del corpo - braccia e gambe. Che il termine Prana abbia due significati non può creare confusione, se uno considera il contesto nel quale è usato. Nelle

fasi iniziali del Kriya Pranayama siamo interessati principalmente in Prana, Apana e Samana. Quando usiamo il Shambhavi Mudra e durante il Pranayama mentale contattiamo Udana. Tramite varie tecniche (come il Maha Mudra) e con l'esperienza del Kriya Pranayama col Respiro Interiorizzato conosciamo la fresca natura rivitalizzante di Vijana.

Pranayama Il termine Pranayama contiene due radici: la prima è Prana; la seconda può essere sia Ayama (espansione) che Yama (controllo). Così il termine Pranayama può essere inteso sia come "Espansione del Prana" che "Controllo del Prana". Preferirei la prima accezione del termine ma penso che la seconda sia corretta. In altri termini, il Pranayama è il controllo dell'energia nell'intero sistema psicofisico, per mezzo del processo della respirazione, con lo scopo di riceverne un effetto benefico oppure di preparare l'esperienza della meditazione. I comuni esercizi di Pranayama – sebbene non implicino la percezione di una qualche corrente energetica nella spina dorsale – possono produrre straordinarie esperienze di forte flusso energetico lungo la spina dorsale. Il che non è poco poiché una simile esperienza può regalare al praticante, finora scettico, il contatto con la realtà spirituale e spingerlo a cercare qualcosa di più profondo.

Nel Kriya Pranayama il processo di respirazione è coordinato con la attenzione che si muove in su e in giù nella spina dorsale. Mentre il respiro è lento e profondo, con la lingua o piatta o volta all'indietro, la coscienza accompagna il movimento dell'energia attorno ai sei Chakra. Approfondendo il processo, la corrente fluisce nel canale più profondo nella spina dorsale: Sushumna. Quando attraverso una lunga pratica una sottile forma di energia circola (in modo chiaramente percettibile) entro il corpo mentre il respiro fisico è totalmente placato, il kriyaban ha un'esperienza di impensabile bellezza.

Preghiera [Japa] La Preghiera è una invocazione che permette ad una persona di porgere la sua riverente supplica o di offrire le sue lodi al Divino. La sequenza di parole usate nella Preghiera può essere una formula fissa o un'espressione spontanea. Qualunque sia l'appello a Dio, questo atto presuppone fede nella Volontà Divina di interferire nella nostra vita: " Chiedete e vi sarà dato " (Matt. 7:7, 8; 21:22) La Preghiera è un soggetto molto vasto; qui mi limiterò alla Preghiera ripetitiva. In India, la ripetizione del Nome del Divino è detta Japa. Questa parola deriva dalla radice Jap – che significa "pronunciare sottovoce, ripetere interiormente". Japa significa anche ripetere qualsivoglia Mantra: questo è un termine più ampio di Preghiera. Un Mantra può essere un nome del Divino ma anche un puro suono senza un preciso significato. Nei tempi antichi gli yogi sentirono il potere inerente a certi suoni e li usarono ampiamente. (Alcuni credono che la ripetizione di un Mantra abbia il misterioso potere di produrre la manifestazione della Divinità, "proprio come il rompere un atomo manifesta le tremende forze latenti in esso".) Il termine Mantra deriva dalle parole "Manas" (mente) e "Tra" (protezione): noi proteggiamo la nostra mente ripetendo continuamente la stessa salutare vibrazione.

Di solito un Mantra è ripetuto a voce per un certo numero di volte, poi è

sussurrato e poi, per un po', è ripetuto mentalmente. Quasi sempre, il Japa si fa contando i Mantra per mezzo di una collana di grani nota come Japa Mala. Il numero di tali grani è normalmente 108 o 100. Il Mala è usato in modo che il devoto sia libero di godersi la pratica e non si preoccupi di contare le ripetizioni. Può essere praticato da seduti in posizione di meditazione o compiendo altre attività, preferibilmente camminando.

Radhasoami L'organizzazione spirituale *Radhasoami* (*Radha Swami*) fu fondata formalmente nel diciannovesimo secolo in India. 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 (la stessa data in cui Lahiri Mahasaya raccontò di aver ricevuto iniziazione nel *Kriya Yoga*) creò il movimento Radhasoami. Il fondatore Param Sant Shiv Dayal Singh ji morì nel 1878 in Agra, India. Egli non nominò un successore, dando luogo ad una crisi di successione dopo la sua morte. Molti discepoli poi vennero ad essere considerati 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.

Sahasrara Il settimo Chakra si estende dalla corona della testa su fino alla Fontanella e sopra questa. Non può essere considerato della stessa natura degli altri ma una realtà superiore che può essere sperimentata solamente nello stato senza respiro. Non è perciò facile concentrarsi su di esso così come facciamo con gli altri. Solo dopo una pratica profonda del Kriya Pranayama, quando il respiro è molto calmo, la "sintonia" con esso è possibile.

Samadhi Secondo l'Ashtanga (otto passi) Yoga di Patanjali, Samadhi è lo stato di profonda contemplazione nel quale l'oggetto di meditazione diviene inseparabile da colui che medita: esso deriva naturalmente da Dharana e Dhyana. A mio avviso, Samadhi non significa "unione con Dio." Noi diamo tante cose per scontate. Il nostro linguaggio è fortemente impedito: parole magniloquenti rischiano di non volere dire nulla. Divenire una sola cosa con Dio è diverso dal risvegliarsi alla realizzazione che noi siamo solamente una parte di Quell'Uno! Le parole ingannano la nostra comprensione e accendono in noi aspettative egoiste. Uno si esalta incontrando parole come: assoluto, eterno, infinito, supremo, celestiale, divino.

Io sarei dell'idea di proporre una definizione sobria di Samadhi, che possa stimolare una riflessione sul significato di sentiero spirituale in generale. Definisco quindi il Samadhi come una esperienza di quasi morte (NDE=near

death experience), indipendente da incidenti e beatifica. Le descrizioni del Samadhi e della NDE seguono lo stesso schema: in pratica la natura del fenomeno che avviene nel corpo è quasi la stessa. Questa opinione può deludere coloro che vi fiutano una sfumatura di significato restrittivo e limitante; nondimeno preferisco pensare in questo modo e... scoprire molto più nella reale esperienza del Samadhi che prosperare in retorica. Anche se il Samadhi fosse nulla più che una esperienza di quasi morte, esso avrebbe comunque un valore sommo. In entrambe le esperienze, alla coscienza è concesso di gettare uno sguardo all'Eternità oltre la mente; in seguito (questo avviene allo yogi allenato) quella consapevolezza elevata si mescola, s'integra con la vita quotidiana che ne risulta totalmente trasformata in meglio. A chi si domanda se sia corretto sminuire il valore dello stato estatico del Kriya riducendolo ad un processo di contattare per un certo tempo la dimensione oltre la vita, rispondiamo che questa genuina esperienza non ha paragoni nel promuovere in modo pulito gli ideali di una equilibrata vita spirituale.

Shambhavi Mudra Un Mudra nel quale i bulbi oculari e le sopracciglia sono rivolti verso l'alto il più possibile; normalmente le palpebre si rilassano e un osservatore esterno nota il bianco della cornea sotto l'iride. Tutta la forza visiva dei nervi oculari è raccolta in cima alla testa. Lahiri Mahasaya nel suo noto ritratto mostra questo Mudra.

Secondo Kriya Sembra che usando la tecnica del Secondo Kriya, Swami Pranabananda, un eminente discepolo di Lahiri Mahasaya abbandonò il suo corpo consapevolmente (questo atto è detto Mahasamadhi – l'uscita consapevole dal corpo, al momento della morte). Non ci fu violenza al corpo; l'impresa riuscì solamente nel momento preciso determinato dal suo Karma. Ora ci si chiede: di quale procedura egli si servì?

a... Molti affermano che si trattava della forma base del Thokar. È possibile che egli arrestasse il movimento del cuore e perciò poté abbandonare il corpo. Può aver praticato un singolo Thokar e fermato il cuore; questo vuole che pose tanta forza mentale in questo atto da bloccare l'energia che manteneva il suo cuore in movimento.

b... Alcuni credono che questa suprema azione di calmare il cuore fosse realizzata solamente da un atto mentale di immersione nel punto tra le sopracciglia, entrando nella luce del Kutastha. Dicono che quelli che erano attorno a lui, non notarono movimenti della testa. Similmente quando altri grandi personaggi abbandonarono il loro corpo, non si osservò alcun movimento.

c... A mio avviso, non essendo il Mahasamadhi un "accorto trucco esoterico" per padroneggiare il meccanismo di un suicidio indolore, certamente ciascun grande maestro conta su un'abilità già costruita di entrare in Samadhi. Creando una pace totale nel suo essere, il naturale desiderio di riottenere l'unione con la Sorgente Infinita mette in moto un naturale meccanismo di calmare il plesso cardiaco.

Siddhasana Il nome Sanscrito significa "Posa Perfetta". In questo Asana, la

pianta del piede sinistro è posta contro la coscia destra così che il tallone preme sul perineo. Il tallone destro è posto contro l'osso pubico. Questa posizione delle gambe, abbinata al Kechari Mudra, chiude il circuito pranico e rende il Kriya Pranayama facile e proficuo.

Sikhismo La religione *Sikh* è fondata sugli insegnamenti di Guru Nanak e nove Guru successivi; è la quinta tra le religioni organizzate più grandi del mondo. È interessante notare che la chiave caratteristica distintiva di *Sikhismo* era un concetto non-antropomorfo di Dio, al punto tale che uno può interpretare Dio come l'Universo stesso.

Sushumna [vedi Nadi]

Talabya Kriya È un esercizio di allungamento dei muscoli della lingua, in particolare del frenulo, volto ad ottenere il Kechari Mudra [vedi]. Questa pratica crea un deciso effetto calmante sui pensieri ed è per questa ragione che non è mai messa da parte, neanche quando si realizza il Kechari Mudra.

Thokar Una tecnica Kriya basata sul dirigere il Prana verso l'ubicazione di un Chakra tramite un particolare movimento della testa. Studiando le pratiche dei Sufi, scopriamo che il Thokar di Lahiri Mahasaya è una tra le molte varianti del Dhikr dei Sufi.

Tribhangamurari Alcuni insegnanti di Kriya presentano la pratica del Thokar in un modo molto particolare. L'insegnamento centrale è guidare la consapevolezza lungo un sentiero a tre curve detto Tribhangamurari (Tri-vangamurari = tre-curva-forma). Questi insegnanti spiegano che nell'ultima parte della Sua vita, Lahiri Mahasaya disegnò con estrema precisione la forma a tre-curve, la quale è percepita approfondendo la meditazione dopo il Kriya Pranayama. Questo sentiero comincia in Bindu, sale di poco verso sinistra, poi scende verso il lato destro del corpo. Quando un particolare punto nella schiena è raggiunto, esso curva e si muove verso sinistra tagliando il nodo di Vishnu la cui sede è nel Chakra del cuore. Dopo aver raggiunto un punto nella schiena a sinistra cambia direzione di nuovo e punta verso la sede del nodo di Brahma nella regione del coccige.

Uddiyana Bandha Serratura addominale: è praticata di solito col respiro fuori ma nel Kriya è utilizzata anche col respiro dentro specie durante la pratica del Mudra tipici del Kriya quali: Maha Mudra, Navi Kriya e Yoni Mudra.

Per praticarla col respiro fuori, utilizza, almeno in parte, Jalandhara Bandha. Fai una falsa inspirazione (compi la stessa azione di una inspirazione senza davvero lasciar entrare l'aria nel corpo.) Tira la pancia in su quanto possibile. Mantieni il respiro fuori. Per praticarla col respiro dentro, contrai leggermente i muscoli addominali fino a intensificare la percezione dell'energia nella colonna spinale nella regione del Manipura Chakra.

Yama – Niyama Yama è Autocontrollo: non violenza, evitare bugie, evitare di rubare, evitare bramosie e libidini e non attaccamento. Niyama sono le osservanze religiose: pulizia, appagamento, disciplina, studio del Sé e resa al Dio Supremo. Mentre nella maggior parte delle scuole di Kriya, queste regole sono poste quali premesse da essere rispettate onde ricevere l'iniziazione, un ricercatore assennato capisce che vanno invece considerate come le conseguenze di una pratica corretta dello Yoga. Un principiante non può comprendere cosa significa "Studio del Sé". Qualche insegnante ripete, come un pappagallo, la necessità di osservare quelle regole e, dopo avere dato spiegazioni assurde su alcuni dei punti precedenti (in particolare che trucco mentale utilizzare onde ... evitare le bramosie della carne..) passa a spiegare le tecniche. Perché pronunciare parole vuote. Ma chi vuol prendere in giro? Il sentiero mistico, quando è seguito onestamente, non può accettare il compromesso della retorica. Quando si fa una affermazione, essa è quella e basta. Yama e Niyama sono un buon tema da studiare, un ideale da tenere in mente ma non una promessa solenne. È solo con la pratica che è possibile capire il loro vero significato e, di conseguenza, vederle fiorire nella propria vita.

Yoga Sutra (opera di Patanjali) Gli Yoga Sutra sono un testo che ha molto influito sulla filosofia e pratica dello Yoga: più di cinquanta diverse traduzioni in inglese sono la testimonianza della sua importanza. Anche se non si può esser sicuri del tempo esatto in cui visse il loro autore Patanjali, possiamo collocarlo tra il 200 A.C. e il 200 D.C. Gli Yoga Sutra sono costituiti da una raccolta di 195 aforismi che trattano gli aspetti filosofici della mente e della consapevolezza costituendo una solida base teoretica del Raja Yoga - lo Yoga della auto disciplina e della meditazione. Lo Yoga è descritto come un percorso fatto di otto passi (Ashtanga) che sono Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi. I primi cinque passi costituiscono il fondamento psico fisico per avere una vera esperienza spirituale; gli ultimi tre riguardano il modo di disciplinare la mente fino alla sua dissoluzione nell'esperienza estatica. Essi definiscono anche alcuni concetti esoterici, comuni a tutte le tradizioni del pensiero indiano, come il Karma. Anche se, a volte, Patanjali è chiamato "il padre dello Yoga", il suo lavoro è in realtà un sommario di tradizioni orali di Yoga pre esistenti, un disomogeneo insieme di pratiche che rivelano un indistinto e contraddittorio sfondo teorico. Comunque la sua importanza è fuori discussione: egli chiarì ciò che gli altri avevano insegnato; quanto era troppo astratto, lui lo rese pratico! Era un pensatore geniale, non solo un compilatore di precetti. Si apprezza molto il suo equilibrio tra il teismo e l'ateismo. Non troviamo il minimo suggerimento di adorare idoli, divinità, guru, o libri sacri - allo stesso tempo non troviamo alcuna dottrina atea. Sappiamo che lo "Yoga" oltre ad essere un rigido sistema di pratica della meditazione implica la devozione alla Intelligenza Eterna ovvero il Sé. Patanjali afferma l'importanza di dirigere l'aspirazione del cuore verso Om.

Yoni Mudra Il potenziale di questa tecnica include, a tutti gli effetti, la

realizzazione finale del sentiero Kriya. Il Kutastha - tra le sopracciglia - è il luogo dove l'anima individuale ebbe la sua origine: l'Ego ingannevole ha bisogno di essere dissolto proprio là. Il nucleo della tecnica consiste nel portare tutta l'energia nel punto tra le sopracciglia ed impedire la sua dispersione chiudendo le aperture della testa – il respiro è acquietato nella regione che va dalla gola punto tra le sopracciglia. Se uno stato di profondo rilassamento è stabilito nel corpo, tale pratica riesce ad originare uno stato estatico molto intenso che si diffonde in tutto l'essere. Per quanto riguarda la realizzazione pratica, ci sono lievi differenze fra le scuole: alcune danno una più grande importanza alla visione della Luce e meno al dissolvimento del respiro e della mente. Tra le prime, ci sono quelle che insegnano, mantenendo più o meno la stessa posizione delle dita, a concentrarsi su ciascun Chakra e a percepire i loro diversi colori. Una soddisfacente osservazione, trovata nella letteratura tradizionale sullo Yoga, è che questa tecnica deriva il suo nome "Yoni", che significa "utero", dal fatto che come il bambino nell'utero, colui che pratica non ha contatto col mondo esterno, e perciò, la coscienza non è esteriorizzata.