

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

### CAPITOLO 13 IL VALORE DEL JAPA – PREGHIERA

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*."

Diciamo anzitutto che per *Japa* intendiamo la *Preghiera devozionale*. Per un mistico essa è la ripetizione di una formula che incarna la propria intenzione di adorazione e resa completa e sincera al Divino. 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. La *Preghiera devozionale* possiamo chiamarla anche "*Orazione interiore*."

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. A me interessa una sola cosa: sono convinto che nel sentiero del *Kriya Yoga* è molto 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 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. <sup>1</sup> Non c'è un altro esercizio su cui

---

<sup>1</sup> 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 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.

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. Io credo fortemente a questa affermazione.

Purtroppo alcuni *kriyaban* mi contestano dicendo 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* lo insegnavano. I *kriyaban* non ne hanno bisogno!" Mi sembra che si sentano infastiditi dal pensiero che la *Preghiera devozionale* possa "inquinare" il sentiero del *Kriya*.

Questo non è vero. 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 mantenersi 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 tuo cuore con profondi sentimenti. Con il *Japa* non corri il rischio di ritrovarti in una dimensione fatta di aridità, vuoto e noia.

Nel tempo esso crea una vera trasformazione, mutando così 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 piccolo ruolo, anzi, nessun ruolo, 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 per il sentiero Spirituale. Il Divino diventa qualcosa che non puoi comprendere, qualcosa oltre la tua mente, oltre la tua capacità di concettualizzazione. Al Divino ti arrendi completamente mentre il *Kriya* diviene ogni giorno sempre più sereno, semplice e 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.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> 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 coscientemente 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.

Molti santi ti offrono ispirazione parlandoti del valore della *Preghiera devozionale*. Raccomando anche gli scritti di 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 pensieri suoi che mi ispirarono molto 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.

### **Pratica**

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 – si trovano a ripetere quel *Mantra* una o due volte al giorno, come un sospiro indolente, con 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, Hroom, 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 fa il più grande di tutti i favori!

La maggior parte dei libri 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.

*Una buona ricetta: 108 a voce*

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* a voce alta. <sup>3</sup>

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.

---

<sup>3</sup> 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" scoppì nel mio cuore.

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 del tutto 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, cominciai ad entrare in uno stato di tranquillità mai conosciuta prima. Guardò con occhi diversi lo spettacolo dei paesaggi che mutavano attorno a lui man mano che procedeva e gli sembrò di vivere una situazione paradisiaca. Continuò a ripetere la Preghiera senza sosta lungo tutto il percorso (che superava i 30 Chilometri), dimenticando completamente che era stanco e assonnato. Quando il gruppo si fermò per una sosta ebbe la fortuna di essere lasciato solo, indisturbato. Entrò in uno stato introspettivo e fu pervaso da qualcosa che si irradiava dal suo cuore e che lui identificò con la Realtà Spirituale. Lo stato estatico divenne solido come una roccia, poi fu quasi insostenibile, lo travolse.

È interessante dire come il mio amico riassunse il modo corretto di praticare il *Japa*. Disse che il segreto era 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.

Consiglio di rafforzare la volontà, prendere la decisione risoluta di non rinunciare mai più all'aiuto formidabile che solo tale pratica 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, incomincia di nuovo la pratica della *Preghiera* e ripetila con sovrumana calma e determinazione. Questa semplice azione corrisponde al tuo ritorno come persona viva 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 tua fatica è rimuovere gli ostacoli creati dalla mente. Pratica il *Japa*, allora la dimensione spirituale si manifesterà naturalmente, quasi senza sforzo da parte tua.

Pratica in questo modo ogni giorno e sarai sempre immerso nella beatitudine.

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*." <sup>4</sup> 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. <sup>5</sup> Abbiamo già imparato ad unire respiro e *Preghiera*, daremo tutta l'attenzione agli altri due punti.

### **[I] Raggiungere il luogo del cuore**

Quello che dico vale per colui che ha stabilito un appuntamento quotidiano con la *Preghiera Devozionale*. Trovare il "luogo del cuore" non è difficile e rappresenta una scoperta significativa: 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

---

<sup>4</sup> 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.

<sup>5</sup> 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."<sup>6</sup>

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

---

<sup>6</sup> 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 come da sogno. 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. Un illimitato, struggente commuovimento 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 sei consapevole della *Preghiera* che dolcemente e confortevolmente continua a ripetersi da sola, come una musica nel sottofondo della tua coscienza. Quando il silenzio non è possibile e ci si trova in piena attività, si bada a preservare nel cuore una sensazione: un qualcosa che è 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 voglio soffermarmi su questo tema, per lo meno adesso.

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 questi 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 ... forse 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 lo spettro dell'ingratitude ricevendo dall'amico l'accusa di aver dato un aiuto psicologico non professionale.<sup>7</sup> 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-mente 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 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

---

<sup>7</sup> 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.

consapevolezza del proprio Sé interiore. La *Preghiera* è un aiuto formidabile per ottenere proprio questo. Il comune modo di pensare frenetico trova la parola fine. Ho già raccontato della mia prima esperienza col *Japa* (vedi capitolo 3) qui provo a riassumere l'essenza di quello che è avvenuto dopo, fino al giorno presente.

[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!"

[III] Quello che avevo appreso sul concetto di micro movimento (vedi capitolo 9) 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*.<sup>8</sup>

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

---

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



albero mi riparava dal sole. Al tramonto appoggiai la schiena ad una roccia e praticai con gli occhi aperti. Il cielo era un cristallo indistruttibile d'infinita trasparenza e le onde cambiavano continuamente il loro colore. Dietro le scure lenti dei miei occhiali da sole i miei occhi erano pieni di lacrime. Non riesco a descrivere quello che 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, raggianti 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 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 Weinfurtner ]*

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.... in Ajna Chakra

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

[IV] Chiudo l'esposizione dei miei principali esperimenti con la *Preghiera devozionale* con quella che chiamo: "*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, cantavo 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 percepivo 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. Poi 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 vuoi 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.

CAPITOLO 15  
IMPORTANZA DELLO STUDIO DI ALTRI SENTIERI SPIRITUALI

- [I] *Cosa avviene a noi kriyaban curiosi*
- [II] *Cosa che invece conviene fare*
- [III] *Esempio 1: Esicasmò – strettamente legato al tema: Preghiera del cuore*
- [IV] *Esempio 2: Ispirazione dai Sufi*
- [V] *Esempio 3: Cenno al movimento Radhasoami*
- [VI] *Esempio 4: Alchimia Interiore (Nei Dan)*

**[II] Cosa avviene a noi kriyaban curiosi**

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 per molto tempo rimasero poco conosciuti, perché redatti in Bengali. 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. È possibile anche che, per pubblicare quelle note difficili da comprendere, l'editore le abbia completate con la propria filosofia.

### [III] Cosa che invece conviene fare

Quello che vorrei suggerire è di studiare il *Kriya* alla luce di altre tradizioni mistiche. Qui sotto porto degli esempi precisi. Molte parole che vengono da queste grandi tradizioni mistiche possono ispirarci, incoraggiando un approfondimento inaspettato di qualche aspetto della nostra disciplina. Il *Kriya Yoga* è la nostra vita e queste parole possono essere preziose.

Il fatto è che molti sentieri spirituali contengono qualche parte del *Kriya*, spesso spiegata in modo magistrale. Il materiale che essi offrono è troppo importante per essere trascurato.

Noi kriyaban vogliamo conoscere il *Kriya Originale* di Lahiri ma non possiamo incominciare la nostra ricerca senza valutare le fonti verso cui ci dirigiamo. Rischiamo di ricevere tutta una serie di fregature.

Proviamo a ragionare: Lahiri ricevette qualcosa da qualcuno ma tutto il resto lo ottiene lui, lo scoprì, lo praticò. Probabilmente quel resto che lui scoprì non è complicato. In fondo si tratta non di acquisire poteri magici con complicati rituali ma di superare *Ida* e *Pingala* ed entrare nel *Sushumna*, dissolvere i vari gradi di illusione condensata nei *Chakra* ed entrare nel *Kutastha*.

Forse Lahiri apprese dalle espressioni religiose che lo circondavano: lo yoga classico, il tantrismo (*Kundalini*, *Maha Mudra*, *Yoni Mudra*, *Pranayama*...) ma trovò anche il *Thokar* dei *Sufi* e forse anche l'*Alchimia Interiore*.

Lui semplificò tutto, cercò di capire il nucleo di ogni pratica spirituale... Ma cosa diceva esattamente, che consigli dava? Non è dato sapere e non è corretto vivere nella fissazione che sia possibile ricostruirlo. Se abbiamo questa fissazione potremmo perdere l'obiettività della ricerca spirituale, dimenticare il significato di sentiero spirituale.

Se proprio vogliamo avere una fissazione, allora fissiamoci sul trovare il nucleo di tutti i grandi, autentici sentieri spirituali. Se non è dato sapere cosa insegnava esattamente parola per parola, scopriamo cosa si trova nel nucleo dei grandi sentieri mistici. Lahiri è sicuramente molto vicino a questo.

### **[III] Esempio 1: Esicasmo – strettamente legato al tema: Preghiera del cuore**

L'*Esicasmo* (dal Greco: ἡσυχασμός *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*" ripetendola incessantemente durante il giorno, guidandola nello spazio del cuore e recitandola in sincronia con i battiti del cuore durante la seduta di meditazione.

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. La Preghiera permette di abbandonare ogni pensiero inutile. 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.<sup>9</sup>

Un *kriyaban* può utilizzare gli stessi metodi, attraversare gli stessi stadi di interiorizzazione, visto che sono universali. La *Preghiera* che uno si

---

<sup>9</sup> 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!"

sceglie, anche se non è cristiana, pronunciata con sincerità fa sì che buone qualità come l'abbandono alla volontà del Divino, la totale fiducia in Lui, crescano in tutta tranquillità, guidando una persona verso la completa perdita dell'identificazione con l'Ego.

Un modo facile di avvicinarsi agli insegnamenti dell'Esicasmò 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. 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.



### *Insegnamento centrale dell'Esicasmo*

La pratica spirituale incomincia sussurrando la *Preghiera*, mantenendo una intensità tale che sia sempre possibile ascoltarsi. 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.<sup>10</sup> 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 a questo punto gli *Esicasti* presentano 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." Gli *Esicasti* affermano che quello che tu vi trovi 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*!"

---

<sup>10</sup> Proprio questo dice l'*Esicasmo* e tutto riconoscono che è *Yoga* puro.

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.<sup>11</sup> Così si vive, avendo Dio sempre nel ricordo. La vita è diversa: 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.

---

<sup>11</sup> 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 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."

#### [IV] Esempio 2: Ispirazione dai 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 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.<sup>12</sup>

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

---

<sup>12</sup> 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 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

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 *Pregghiera*, 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*."

### **[V] Esempio 3: Cenno al movimento Radhasoami**

*Radhasoami* è una religione monoteistica che ha la *Realtà Omkar* quale "Dio unico." Ebbene, il sentiero *Kriya* è un processo di raffinamento, in stadi successivi, della sintonia con la vibrazione *Omkar*. *Omkar* è la meta finale del *Kriya*, l'essenza unica che permea ciascuna delle sue fasi. Questo è ciò che troverete in questo sentiero... e non è cosa da poco.

Perché noi *kriyaban* dovremmo studiare il percorso spirituale *Radhasoami*? Perché ha tantissime somiglianze col sentiero *Kriya*. Esso insegna procedure che sono molto simili alle tecniche *Hong So*, *Om*, *Kriya Pranayama* e alla tecnica che PY chiama *Secondo Kriya*. Sri Yukteswar e PY fecero parte di questo movimento. Ogni *kriyaban* che sente un forte legame con gli insegnamenti di PY leggerà con grande senso di sorpresa quello che si trova nella letteratura *Radhasoami*.

È ragionevole credere che alcuni discepoli di Lahiri Mahasaya abbiano fatto parte di un gruppo *Radhasoami* e forse, senza nemmeno esserne consapevoli, abbiano aggiunto al *Kriya* degli elementi di teoria e di pratica che sono propri di questo movimento.

Il sentiero *Radhasoami* merita il nostro rispetto: ci sono insegnamenti in esso che completano magnificamente il lascito di Lahiri. Diciamo in generale che il materiale letterario prodotto da questo movimento è di grande ispirazione per tutti coloro che cercano di entrare in sintonia con la *Realtà Omkar*.

## **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*)

#### [VI] Esempio 4: 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'espiazione 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. <sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> 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'inspirazione, sul flusso di *Prana* (è molto utile visualizzare che tale flusso scende

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*

---

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.

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

*Interiore* possiede delle espressioni che ci ispirano molto di più, per esempio: "Ritorno al centro"; "L'unione del cielo e della terra"; "La nascita del fiore d'oro"; "La creazione della gemma risplendente"; "La creazione del elisir dell'immortalità."

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

### **[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.

## CAPITOLO 16

### II KRIYA DELLE CELLULE

- [I] *Come dirigere i nostri sforzi verso questo supremo raggiungimento*
- [II] *Primi effetti, immediatamente dopo la pratica*
- [III] *Cosa avviene dopo l'iniziale euforia*
- [IV] *Fase ascendente e fase discendente di ciascun sentiero spirituale*
- [V] *Il destino ha in serbo anche per noi simili sofferenze?*
- [VI] *L'alternativa*

Consideriamo l'esperienza che Lahiri Mahasaya riferisce nei suoi diari quando, un paio di anni dopo la sua iniziazione sull'Himalaya, scrisse: "Dopo un *Pranayama* eccellente, oggi il respiro si è completamente orientato verso l'interno. Dopo tanto tempo, oggi lo scopo della mia discesa (sulla terra) si è compiuto"! Cosa significa: "respiro completamente orientato verso l'interno"? Il respiro si è trasformato in una realtà interiore: è divenuto una sostanza mentale.

PY descrive lo stesso evento predicendo che cosa sperimenterà un esperto *kriyaban*: "... allora la corrente si muoverà da sola, automaticamente, e la gioia provata sarà indescrivibile." Si sta riferendo ad una forma elevata di *Pranayama* dove l'energia si muove da sola, senza la nostra azione di guidarla utilizzando il respiro.

Cerchiamo di capire che cosa sia questo *Kriya Pranayama col Respiro Interno*, ovvero con questo *Kriya delle cellule*, come qui viene chiamato.

Penso che l'*Alchimia Interiore taoista* (vedi capitolo 15) possa venirci in aiuto. Abbiamo considerato le tre principali energie nel corpo umano: Jing (Energia Sessuale), Qi (Energia dell'amore) e Shen (Energia Spirituale.) Abbiamo visto come, tramite l'Orbita Microcosmica, l'energia sessuale si trasforma in puro amore e questo in aspirazione spirituale. Questa Alchimia avviene gradualmente nei tre *Dantian* – nell'addome, nella regione del cuore e nel *Dantian superiore* che è il *Kutastha*. A questo punto avviene un fenomeno spontaneo di circolazione di energia nel corpo. Come abbiamo visto, questa circolazione è detta Orbita Macrocosmica. Questa prevede una grande infusione di energia che scende dall'alto come un liquido dorato, esternamente e internamente al corpo, in tutte le sue cellule. Anni di *Kriya Pranayama* preparano questo grande evento. Se tu hai sperimentato

lo stato di *Prana* calmo nel tuo corpo dopo la pratica *Kriya*, allora sei nel giusto stato fisico e mentale per provare questo nuovo modo di perfezionare il *Kriya Pranayama*. Quello che hai seminato è pronto a fiorire.

## **[I] Come dirigere i nostri sforzi verso questo supremo raggiungimento**

### **1. Allunga la espirazione e lascia che una nuova specie di energia appaia nella regione addominale.**

Intensifica un dettaglio che hai già imparato sul ruolo dell'ombelico durante il *Kriya Pranayama*. Durante la inspirazione espandi l'addome spingendo in fuori l'ombelico; durante l'espirazione concentrati intensamente sull'ombelico che si muove verso la spina dorsale. Questo dettaglio è intensificato al massimo. Percepisci una particolare sensazione estatica che si origina dalla regione addominale.

Ora fai sì che l'espirazione duri molto più della inspirazione. Continua a respirare allungando la lunghezza della espirazione: avrai l'impressione che essa possa essere *allungata indefinitamente*. Ad un certo punto ti troverai pazzo di gioia – talvolta col mento leggermente abbassato, attratto verso l'ombelico come se fosse un magnete. La sensazione piacevole diventerà orgasmica. Il corpo ti richiama alla necessità di inspirare interrompendo la crescita progressiva di questa gioia. A questo punto, pochi respiri ti separano dallo stato cui miri dove ogni sforzo cessa. Molto utile, ma non indispensabile, per attraversare questo velo, è utilizzare una espirazione frammentata.

#### *Facoltativo*

Prova a dividere l'espirazione in 20-30 frammenti o più. Ciò è in se stesso piacevole, specialmente quando ciascun frammento di respiro tende a divenire microscopico. Se questo ti riesce, rendi questo processo sempre più sottile. La espirazione diviene infinita mentre una particolare radianza di gioia si solleva dall'addome verso il petto e la testa! Il diaframma ti aiuta a sollevare l'energia con delle micro spinte verso l'alto. Continua, fin tanto che i frammenti del respiro sembrano praticamente dissolti! Quando ne senti il bisogno, inspira sentendo l'energia che si solleva dal *Muladhara* nella spina dorsale. Ripeti il processo tante tante volte, senza mai esaurire la bellezza di questa procedura.

### **2. Riempi le cellule del corpo con una superiore forma di Prana**

Durante l'inspirazione visualizza una potente vibrazione che parte dalla zona sessuale, vi assorbe l'energia e la porta nella testa. Aumenta l'intensità del suono nella gola. Prima di incominciare la espirazione rafforza l'intenzione di trovare (o di aprire) una via interna per raggiungere le

cellule del corpo. Durante l'espiazione, crea una forte pressione della consapevolezza sull'intero corpo. Neanche la più piccola parte di vitalità uscirà con l'aria dal naso, tutta rimarrà nel corpo. Percepisci che il flusso discendente dell'energia permea tutte le parti del corpo, muscoli, organi interni, pelle, cellule come un numero illimitato di microscopici aghi ipodermici iniettassero energia e luce in ciascuna cellula del corpo. Il suono *Sheee* della espiazione aiuta ad infondere energia nelle cellule del corpo. Lasciati ispirare al pensiero che il suono *Sheee* sia 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*)

Se non sei capace di produrre perfettamente il suono *Shiii* descritto da Lahiri Mahasaya, sforzati di crearlo nella tua mente, ovvero di "intonarlo" mentalmente.

### **3. Attraversa la barriera del respiro**

Dimentica il respiro e cerca di fare in modo che l'intero processo prosegua per mezzo del potere della volontà. Visualizza il *Prana* che sale con *Haaa...* e a scende con *Shiii...* La ripetizione mentale di queste sillabe aiuta la circolazione del *Prana* anche senza il respiro. Con il respiro praticamente non esistente l'energia si riversa fuori dal *Muladhara* salendo rapidamente in testa e poi si diffonde lentamente attraverso il corpo. La salita è un evento molto breve. Tanto breve che forse neppure si nota. Hai l'impressione che solo la espiazione esista.

Questa esperienza sublime è come respirare in tutti gli atomi. La grande barriera è attraversata: il respiro come fatto fisico non esiste più – non c'è più aria che esce dal naso. C'è una sorgente interiore di energia fresca che ti rende più leggero e ti empie di forza. 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.

Apri gli occhi e porta la tua coscienza non solo nel tuo corpo ma in ogni cosa che si trova davanti e intorno a te. Percepirai un suono continuo di *Om*. Questo stato è molto diverso da quello che noi chiamiamo un fenomeno ciclico. 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.

### **Nota**

Una grande sorgente di ispirazione (specifica per questa pratica) è meditare all'aperto con gli occhi aperti e con la ferma, costante volontà di divenire uno con una montagna, un lago, un albero ... davanti a noi. Cerchiamo quindi di sentire che ogni cosa di fronte ed attorno a noi come se fosse il proprio corpo. Durante *Shiii* visualizziamo la luce che scende non solo nelle cellule del nostro corpo ma, contemporaneamente, negli atomi di ogni cosa. Il suono continuo di *Om* è la conferma che la pratica è corretta. Potete evitare la pratica del *Kechari Mudra*: talvolta sembra persino che esso ostacoli i nostri sforzi. La ragione è che il *Kechari* ci isola dall'ambiente circostante, mentre noi qui dobbiamo sentirci una cosa sola con esso.

### **[III] Primi effetti, immediatamente dopo la pratica**

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. Il semplice fatto di aggiungere consapevolezza alla fase di espirazione del *Kriya Pranayama*, visualizzando respiro ed energia che si muovono verso ciascuna cellula del corpo, ha effetti sorprendenti. La bellezza del vivere, come il vino che trabocca da una coppa ricolma, sembra emergere da ogni atomo ed empie il cuore. 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 ardon.

(*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.

Questo *Pranayama* è un processo fondamentalmente sano. Sembra dissolvere ogni prigione mentale da noi costruita. I nostri problemi psicologici, specialmente quelli collegati con intricati e conflittuali progetti

per il futuro, appaiono come una illusione dalla quale siamo emersi definitivamente. La vita, che, fino ad ora, era stata piena di asperità, sembra allungarsi serenamente verso un futuro ove non si percepiscono ostacoli insuperabili.

### **[III] Cosa avviene dopo l'iniziale euforia**

Nei giorni seguenti degli sviluppi impensabili potrebbero essere osservati. Pensate ad un formicaio che avete disturbato: innumerevoli formiche si muovono caoticamente. Similmente il nostro ambiente ci sembra più agitato, a volte aggressivo verso di noi. In sintesi ci sentiamo come se "non avessimo più la pelle." Per esempio, dopo una lunga assenza alcuni vecchi conoscenti ritornano da noi quasi a portarci delle difficili sfide che richiedono cambiamenti integrali di atteggiamento da parte nostra. Siamo costretti ad affrontare problemi intricati, insoluti che nel passato eravamo riusciti abilmente ad evitare.

Se andiamo avanti imperturbabili con la nostra pratica del *Kriya*, saremo stupefatti da un effetto particolare. Ci sembrerà di percepire – non solo con la consapevolezza ma, stranamente, anche con il corpo – quello che avviene nella coscienza di un'altra persona. Non stiamo parlando di telepatia. Parliamo di fare esperienza di uno stato d'animo che non è il nostro, che non ha ragione di esistere. Cerchiamo invano delle ragioni per giustificarlo. Quando, dopo un paio di giorni, esso scompare, solo allora realizziamo che lo strano stato d'animo proveniva dalla coscienza di un'altra persona. Ci ricordiamo che effettivamente avevamo fatto una nuova conoscenza e parlato con questa persona essendo, per qualche ragione particolare, sinceramente colpiti dalla conversazione avuta.

Dobbiamo dedurre forse che la nostra pratica del *Pranayama col Respiro Interno* ha avuto effetto sul mondo che ci circonda! Sembra impossibile, pare un sogno. Infatti, anche dopo molti episodi simili, dubiteremo che la nostra sia una impressione ingannevole e non un fatto reale. Come mai, guidando respiro e consapevolezza nelle cellule del corpo, otteniamo un tale importante risultato che ha effetti così tangibili sul piano materiale, emotivo e psicologico?

Possiamo davvero accettare il fatto che le nostre pratiche spirituali abbiano una influenza sulla realtà che ci circonda facendo avvenire cose che altrimenti non sarebbero accadute o che sarebbero accadute comunque, ma in un modo diverso? Tale evento ha tutto l'aspetto di un' invenzione della nostra immaginazione. Il principio della causalità implica che il mondo ignori quello che accade nella nostra coscienza.

Sappiamo che la nostra mente è brava quando si tratta di 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 deve essere accettato. So che quanto scrivo può richiamare le più ardite manie New Age. È solo dopo avere ascoltato simili effetti ottenuti da altri ricercatori e tenuto conto della mia decisione di aderire alla più totale sincerità, che ho deciso di riferire questa particolare esperienza.

#### **[IV] 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.

#### **[V] 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!

## [VI] 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*)

Cosa significa: "... e anche questo era un sogno" ?

Non possiamo vivere con una mente sempre focalizzata sul godere emozioni elevate o piaceri spirituali, 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, l'ultima fase del nostro sentiero spirituale può contemplare una difficilissima esperienza: che noi condividiamo parte della sofferenza altrui. Questo evento potrebbe implicare una perdita momentanea della nostra realizzazione spirituale. Davvero si tratterebbe in una prova difficile, che solo il vero amore può giustificare. Ma non disperiamo.

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" derivano dal contatto con le paludi dell'*Inconscio Collettivo*. Bene, la perfezione del *Pranayama con respiro interno* sicuramente mitigherà tale sofferenza.

Riusciremo 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; dubitarono della validità del loro sentiero spirituale. Sebbene la loro coscienza è totalmente volta verso il Divino, 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 furono delle anime che non dimenticarono il mondo, anzi che non ebbero altra meta che diminuire le sofferenze dei loro simili, eppure conobbero la "Notte oscura dell'anima."

Ebbene 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 infatti la più 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, <sup>14</sup> verso le cellule del corpo per incontrare quella dimensione conosciuta a pochissimi che Mére evocava parlando di "abissi di verità e oceani di sorriso che stanno dietro le auguste vette di verità."

Perfezionando il nostro *Pranayama con Respiro Interno* 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. Jung <sup>15</sup>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 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.

---

<sup>14</sup> Si può agire anche col Japa, pensando le sillabe di esso nel corpo. Ne parleremo brevemente nella Appendice 3.

<sup>15</sup> 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.

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.

Meglio fare 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 questo vaso. Prova emozione, prova dolore e l'evento è considerato come un 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.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> 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.

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.

---

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 quei studenti 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. Sentono di essere suoi discepoli e quindi pensano che adottare altri insegnamenti vorrebbe dire tradirlo.

Le tecniche di PY, non sono qui descritte ma solo commentate liberamente secondo la personale esperienza mia e di quella di altri *kriyaban*. Do quindi per scontato che il lettore le conosca in ogni dettaglio. I simboli K1, K2, K3 e K4 sono utilizzati per indicare i quattro *Kriya* come furono da PY insegnati. Perciò, quando in questa appendice voi trovate scritto "K2", ricordate che ci stiamo riferendo a quella particolare forma di *Secondo Kriya* come fu insegnata da PY e non al *Secondo Kriya* insegnate da altre linee di discendenza.

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 persone uscite dalla principale organizzazione avevano scritto sul *Kriya Yoga*. Ciononostante, dopo che il mio libro apparve sul Web, ebbi un intenso scambio di email con vari ricercatori fedeli a PY.

Ricevere email da loro rappresentò una piacevole sorpresa. Dopo avermi detto chiaramente 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 aveva semplificato o modificato alcuni dettagli tecnici del *Kriya Yoga*.

Incontrai personalmente alcuni di questi ricercatori. Ero certo che dalla loro bocca non sarebbe mai uscita alcuna sciocchezza. 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 molte frasi che si trovano negli scritti di PY. Avevano letto e

riletto tali testi moltissime volte, tentando di coglierne pienamente il senso profondo. Questo è quello che io intendo per serietà.

Mi colpirono sempre per la loro straordinaria dedizione alla pratica regolare del *Kriya*. Sebbene incerti per quel che riguarda la loro comprensione dei sottili meccanismi che stanno alla base delle procedure del *Kriya Yoga* e tormentati da qualche dubbio, non avevano abbandonato mai la pratica. Era chiaro che stavano seguendo il percorso *Kriya* non per curiosità esoteriche, non per trovare una cura alternativa all'ansia, alla depressione, ma per una ragione soltanto: seguire e realizzare il sentiero spirituale così splendidamente delineato nell'autobiografia di PY.

Cercando di percepire quello che si muoveva nel loro animo, mi parve di percepire che il loro cruccio consisteva nel dubbio se avessero perso qualcosa di importante che non era riportato nel corso per corrispondenza ma che, per esempio, PY poteva avere condiviso con i discepoli più intimi.

La maggior parte della discussione riguardava i *Kriya superiori*. Ciò è perfettamente spiegabile. Ricordo che, almeno nella nostra organizzazione, non c'erano iniziazioni dal vivo su tali tecniche. Ogni studente desiderava vedere come si eseguivano tali tecniche. Ciascuna includeva infatti dei movimenti fisici i quali, avendoli studiati solo su un testo scritto, non sei mai sicuro di farli correttamente.

Ogni discepolo di PY avrebbe apprezzato enormemente un seminario sui *Kriya Superiori* dove fosse anche fornita una visione teorica che ne illuminasse il senso. Per molti *kriyaban* la crisi con l'organizzazione iniziò 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 avere questa opportunità anche nel campo dei *Kriya superiori* fu, per molti, insopportabilmente amara.<sup>17</sup>

Ebbene, lo scopo di questo capitolo è riportare in sintesi i punti principali delle nostre conversazioni.

### **Premessa sugli insegnamenti Radhasoami**

Nel capitolo 15 ho già esposto la mia fondamentale convinzione che PY

---

<sup>17</sup> So che recentemente un paio di organizzazioni che diffondono gli insegnamenti di PY hanno dato prova di aver compreso che non conviene comportarsi in tale modo e tengono regolarmente classi dal vivo sui *Kriya superiori*.

abbia messo nel suo insegnamento *Kriya* delle tecniche ispirate dal movimento *Radhasoami*. Credo sia utile (forse illuminante) tentare qui una sintesi delle credenze di base di tale movimento spirituale.

Il fondamento stesso del movimento *Radhasoami* è l'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). Spiega anche che, dal punto di vista pratico, la vibrazione di tale Suono può essere ascoltata attraverso una procedura di ascolto interiore. Il Divino è dentro di noi ma gli occhi fisici non riescono a vederLo, né gli orecchi fisici possono udire la Sua Voce. Tuttavia possiamo sentire la "pressione divina" che ronza tutto attorno a noi. Entrando nel silenzio e chiudendo i nostri orecchi possiamo afferrare questa melodia e quindi realizzare la presenza del Divino. *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 inability 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 solo preziose per intensificare la devozione verso il Divino.

*Radhasoami* sottolinea la necessità di ritrovarsi settimanalmente per coltivare amicizie spirituali e ascoltare dei discorsi spirituali. Spesso tali discorsi vertono sulla necessità di abbinare la pratica meditativa ad una vita contrassegnata da alti valori morali. (Dieta vegetariana, no alcool o droghe...) allo stesso tempo portando avanti le proprie responsabilità verso famiglia, amici e società. Durante tali incontri, si medita insieme, talvolta sotto la guida diretta di un insegnante autorizzato.

Una differenza essenziale tra l'insegnamento *Radhasoami* e quello di PY è la necessità di un Maestro Spirituale **vivente**. *Radhasoami* esalta il ruolo del *Guru*. Nel pensiero *Radhasoami* il rapporto *Guru*-discepolo è elaborato in grande dettaglio ed è inequivocabilmente chiaro che il Maestro non può essere morto (ovvero, come loro preferiscono dire, non

deve avere ancora abbandonato il corpo tramite il *Mahasamadhi*.) *Radhasoami* ironizza sul fatto che oggi tantissime persone si dicono discepoli di qualche Maestro defunto. Può una donna sposare un uomo morto e vivere con lui? Può un dottore morto prescrivere una medicina? Uno può certamente riverire la memoria di un Maestro o leggere i suoi scritti. Può sentire nel suo cuore amore e venerazione per tale figura. Ma non può mai essere un vero Iniziato di quel Maestro.

*Radhasoami* non inizia chiunque lo richieda. Uno deve essere spiritualmente "pronto" per l'iniziazione. Dopo che uno è stato scelto per l'iniziazione, viene invitato in una stanza e, in presenza del solo iniziatore, riceve l'insegnamento diretto dei punti cui abbiamo sopra accennato. Poi fa esperienza diretta della Luce Divina che appare nel punto tra le sopracciglia. L'inziatore attiva la Vibrazione Divina in tale centro. Quando il devoto stabilisce il contatto con questa Luce, la Luce lo guida verso la dimora eterna del Divino. Per quanto riguarda le tecniche di meditazione, esse possono venire apprese anche in seguito da altre persone appositamente autorizzate dall'Inziatore e il discepolo fa in ogni caso un voto di segretezza.

*Bene, terminano qui le notizie che ho raccolto sul movimento Radhasoami. Invito chiunque si ritenga discepolo di PY, a studiare ogni materiale su tale movimento qualora venga ritenuto fonte di ispirazione. Ora riporto, sotto forma di brevi note, quello che emerse nelle discussioni con le persone con cui mi incontrai.*

### **1. Considerazioni sulla tecnica di concentrazione Hong So**

Spesso questa tecnica viene presentata come una tecnica per sviluppare la concentrazione ma in pratica questo non accade. La prima riflessione è dunque che la tecnica *Hong So* 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.<sup>18</sup> Per realizzare il 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.

- Come è noto, la procedura incomincia con due esercizi di respirazione. Bene, siamo convinti che essi mettano in moto lo stesso meccanismo del *Kriya Pranayama* – mescolare ed equilibrare *Prana* e *Apana*. Quindi questi semplici esercizi iniziali spesso regalano delle esperienze spirituali molto

---

<sup>18</sup> Questa tecnica è anche insegnata con *So* durante l'inspirazione e *Ham* durante la espirazione. Si scopre che l'effetto è lo stesso.



belle e intense.

- 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 tu entri nel ritmo e resti lì come ipnotizzato dal suono delle due sillabe *Hong* e *So*, resterai deluso. Se tu lasci scemare l'acuta consapevolezza del respiro, la mente non si lascerà affatto interiorizzare e quindi non ti condurrà allo stato di calma del respiro. Non permettere 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 ispirare ed espirare continui imperterrito. Se non permetti alle pause di esistere, 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 veramente strabiliante, che questo piccolo dettaglio è sufficiente a calmare il respiro.

- La pausa dopo la inspirazione è diversa da quella dopo la espirazione. Nella respirazione normale, quella non controllata, 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. La cassa toracica rimane per alcuni istanti, o anche solo per una frazione di istante, dilatata, ovvero in leggera tensione. Questo deve poter avvenire. Ovviamente quando appare l'impulso di espirare, si espira. Quindi questa leggera tensione della cassa toracica va rispettata. 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 riduce la necessità di ossigenare il sangue. Questo porta ad un risultato straordinario anche per chi si ritiene solo un maldestro principiante. Null'altro da dire su questa bellissima tecnica.

- Dopo la pratica del *Kriya proper* si può praticare la tecnica *Hong So* "nella spina dorsale." I principi che regolano la tecnica *Hong So* possono essere applicati: basta essere capaci di muovere la consapevolezza su e giù lungo la spina dorsale in sincronia col respiro "libero." È possibile visualizzare il respiro che sale e scende con *Hooooong* e *Soooo*. Puoi andare avanti in questo modo per alcuni minuti, poi, quando il respiro è così breve che la procedura sta quasi per scomparire nel nulla, prova a percepire che questo respiro libero e breve "avviene in ciascun *Chakra*."

Provo a spiegarmi: un respiro breve, quasi invisibile, avviene (o meglio, cerca di sentire che avviene) nel *Muladhara* ed è fuso col soave canto mentale di *Hong 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...

## **2. Considerazioni sulla tecnica di meditazione Om**

Contrariamente a quello che alcuni pensano, questa tecnica 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, ma a un certo momento che li stai ascoltando già da un certo tempo. 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 facendo una pratica. 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 appaiono. Questo avviene specialmente se siamo mal guidati e facciamo la scelta infelice di praticare il *Kriya proper* sempre durante l'ultima parte della routine. Questa scelta che a molti devoti sembra razionale, razionale non è. Questo infelice evento invece di collaborare col processo di calmare il *Prana* nel corpo, produce esattamente l'effetto contrario e quando questo accade, tutta la magia dello stato di meditazione è persa.

- Uno deve capire che alla tecnica di meditazione *Om* non può seguire nessuna altra procedura (se non la sua prosecuzione naturale, ovvero il K2.) In effetti si sente la contraddizione stridente nell'atto di interrompere l'ascolto dei suoni interiori per praticare 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*.

### 3. Considerazioni sulla tecnica "Kriya proper" con Maha Mudra e Jyoti Mudra.

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.

- 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*.<sup>19</sup> Alcuni 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*, era indubbiamente errata. 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."

---

<sup>19</sup> 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.

In tale situazione avviene un evento meraviglioso: il suono di *Om* può essere percepito senza chiudere le orecchie. Quando questo accade, il cuore è colmo di gioia inesprimibile. In tali stati non ti chiedi se il tuo *Kriya* funziona o no. Ne hai bisogno di fartelo controllare da esperti. Tu senti che è perfetto.

- 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 tua 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.
- Molti pensano che durante la pratica del *Kriya Pranayama* per un gran numero di ripetizioni, uno dovrebbe sempre chiudere la bocca, respirare attraverso il naso, aumentando la consapevolezza dei *Chakra* e percependo la gioia o meglio la dolcezza che emana da essi.
- Non è detto che con la bocca chiusa il suono del respiro scompaia: esso è destinato a cambiare qualità e divenire fine come quello di un flauto. Questo suono si sperimenta dopo anni di pratica seria e appassionata. È stato spiegato che tale suono appare quando la spina dorsale è perfettamente "pulita", come un tubo vuoto.
- Alcuni *kriyaban* mi ricordarono che PY spiega 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 molto semplici ma il risultato ti lascia senza parole! Ti chiedi come mai non vengano impartiti assieme alle istruzioni relative al *Kriya proper*.
- Il *Kriya Pranayama* come insegnato da PY è di grande efficacia e potere. Molti pensano che tale potere venga meglio assorbito premettendo a tale pratica un certo numero di respiri naturali, ovvero 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 risiede nel *Kutastha* come se nulla esistesse al di fuori di questa "grotta" di pace. In altre parole, prima di eseguire le precise istruzioni ricevute durante l'iniziazione è bene ci sia un

certo numero di respiri profondi ma naturali. Questi respiri introduttivi non vengono contati, servono solo per entrare dolcemente nella pratica.

#### **4. Considerazioni sulla tecnica chiamata "Secondo Kriya"**

In questa procedura noi forziamo la nostra 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.

- Un discepolo diretto di PY afferma di aver ricevuto l'iniziazione al *Secondo Kriya* in un modo diverso da quello che usualmente è spiegato. 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.

- Più in generale, diciamo che il *Secondo Kriya* è un contenitore ideale di tutti gli sforzi umani per "perforare" energeticamente ciascun *Chakra* sia in salita che in discesa. I *Chakra* sono certamente degli organi interni preziosi ma non sono qualcosa su cui passare tutta una vita di meditazione. No, il nostro compito è concentrarsi su di essi quel tanto che basta per "andare oltre essi." In ultima analisi, i *Chakra* sono nei nodi energetici che ci tengono legati alla realtà materiale e anche ad illusorie realtà astrali. Noi abbiamo un solo dovere, sciogliere tali nodi e andare oltre.

- È difficile trovare il tempo necessario per praticare questa tecnica dopo il *Kriya proper*. Ma 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*. Ci si chiede se non è meglio saltare il *Kriya proper* e praticare questo K2 subito dopo la *tecnica di meditazione Om*. La ragione è che il K2 avviene nel migliore dei modi quando il respiro è particolarmente sottile, mentre è fortemente ostacolato dopo l'esperienza di un respiro profondo e spesso forzato come talvolta avviene nel *Kriya proper*, specie se praticato da un principiante.

- Ebbene, è stato verificato più volte che in questo caso (eliminare il *Kriya proper*), alcune esperienze "forti" cominciano a verificarsi nella spina dorsale. (Questo avviene specie se ci si distende immediatamente dopo tale pratica.) Ciascuna "esperienza" regala una intensità di devozione che si resta sorpresi 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 alla tecnica K2. Un buon piano è quello di praticarla ogni giorno, una volta al giorno, per un anno intero, dopo una profonda immersione nella vibrazione *Omkar*. Quando entriamo in sintonia con questa vibrazione, un senso di vastità pervade la nostra coscienza. Siccome questa vibrazione assume un tono leggermente diverso in ciascun Chakra, abbiamo l'impressione di star volando attraverso diverse regioni di un cielo interiore.

- Il fatto che questa tecnica è 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.) La considerazione più sensata è, secondo me, la seguente: questo conflitto può essere mitigato comprendendo che il tradizionale *Secondo Kriya* viene insegnato entro la tecnica K3. Cosa questo significa è spiegato nel punto seguente.

### **5. Considerazioni sulla tecnica chiamata "Terzo Kriya"**

Permettetemi anzi tutto di dare la seguente definizione: chiamerò "K3 prima parte" il K3 ricevuto dagli insegnamenti di PY ma senza i movimenti della testa e senza trattenere il respiro. Ripetuta tante, tante volte, la prima parte del K3 conduce un *kriyaban* a padroneggiare la procedura di muoversi lungo il tunnel spinale. Per mezzo di questa procedura, l'abilità che uno ha raggiunto dopo anni di *Kriya proper* è fortemente utilizzata nel guidare il *Prana* nel primo *Chakra*, poi nel guidarlo lentamente e intensamente nel *Secondo Chakra*... e così via, *Chakra* dopo *Chakra* fino nel punto tra le sopracciglia. Tutto questo avviene col K3 non appena tu impieghi un respiro sottile e una forte concentrazione.

- Parlando in generale, il *Secondo Kriya* consiste nel "perforare" ciascun *Chakra*. "Perforare" un *Chakra* significa centrare intorno ad esso tutta la

possibile energia che possiamo ricevere dal nostro corpo, poi intensificare la sensazione energetica rimanendo in tale luogo per un breve tempo (10-20 secondi), poi muoverti nel prossimo *Chakra* per ripetere di nuovo la stessa azione.

- Dopo la pratica del K1, l'azione più naturale è di praticare il K3. Bene, pratichiamo solo la sua prima parte (ricordati di utilizzare il *Vasudeva Mantra* di 12 sillabe) incominciando con 12 ripetizioni. Aggiungi una ripetizione al giorno fino a raggiungere 200 ripetizioni. <sup>20</sup>

Mentre cerchi di completare questo piano progressivo, sarai guidato intuitivamente. Per esempio imparerai a utilizzare la vibrazione di ciascuna sillaba per approfondire la pressione mentale su ciascun *Chakra*. Il flusso del respiro diventerà sempre più sottile senza diminuire di intensità.

[Molti anni fa, quando studiai gli insegnamenti scritti forniti dalla scuola, che riguardavano il K3 e il K4, trovai che il *Mantra* era presentato in modo insolito: *Om naw maw bhaw....* Il *Mantra* era scritto con 12 sillabe separate, come se non fosse un unico *Mantra* di 12 sillabe ma 12 diversi *Mantra*. Non si riusciva a riconoscere subito "*Om Namō Bhagavate Vasudevaya.*" Ricordo che molti tra di noi cercavano invano di immaginare l'origine e il significato di ciascuna sillaba come se ciascuna fosse uno strano *Bija Mantra*. Tante volte mi sono chiesto quanto costava al compilatore del materiale didattico includere almeno una volta il *Mantra* "*Om Namō Bhagavate Vasudevaya.*" In tal caso uno avrebbe capito subito che era stato spezzato in 12 sillabe e avrebbe capito subito la pronuncia avendo familiarità con i *Bhajan* indiani. Penso tante volte quanto sia prezioso il dono di una spiegazione chiara e completa. Avrei preferito non avere affatto alcuna spiegazione sul .... significato della Genesi o su.... come comportarsi con una moglie disturbata e avere una riga in più di spiegazione che riguarda una così bella e importante tecnica come il K3!]

- Se non volete superare le 12 ripetizioni non riuscirete mai a realizzare il potere contenuto in questa tecnica! Aumentate, aumentate senza paura e concludete la vostra routine dimenticando il respiro e praticando la forma migliore di *Pranayama mentale*. Completare questa *Routine Incrementale* è un compito impegnativo, ma non particolarmente difficile – il tempo passa senza accorgersi e quello che sarebbe potuto sembrare un compito spossante risulta essere facile come un momento di riposo.

- Dopo questo grande sforzo sei pronto a ricavare il meglio dal K3

<sup>20</sup> Invece di aggiungere una ripetizione al giorno, si può seguire un piano più semplice: pratica 25 ripetizioni al giorno per due settimane. Poi 50 ripetizioni al giorno per altre due settimane. Poi 75 ripetizioni al giorno per altre due settimane... poi 100... ...125... e così via finché pratici 200 ripetizioni al giorno per due settimane.

seconda parte ("K3 seconda parte" è chiaramente la tecnica completa come l'hai ricevuta inizialmente, con i movimenti della testa trattenendo il respiro, coi colpi prescritti.) Puoi mettere in questo esercizio tutta l'abilità ottenuta col precedente processo incrementale. A questo punto si consiglia di completare una routine incrementale di questa tecnica completa, che è chiamata *Thokar*, aumentando gradatamente da 12 a 200 ripetizioni.

- Se decidi di praticare questo, aumentando il numero di ripetizioni (intendo dire le ripetizioni dei respiri, ciascuno dei quali contenente quello che è il completo insegnamento K3) fino a 200, devi essere molto molto cauto. Fai i movimenti in un modo molto delicato evitando di creare stress alle vertebre cervicali! <sup>21</sup> Se procedi in modo prudente, sarai capace di dirigere una grande quantità di energia nei tre *Chakra* superiori. Questa è la base per arrivare ad alti livelli di perfezione con l'ultima procedura: K4. È bene completare la routine incrementale del K3 prima di incominciare il K4. <sup>22</sup>

## 6. Considerazioni sulla tecnica chiamata "Quarto Kriya"

Che dire della tecnica finale? Nel capitolo 9 ho già scritto tutta l'informazione che ho ricevuto.

Una volta che questo lavoro è stato completato (oppure portato avanti fino ad un certo punto, ritenuto il massimo di quello che riusciamo a fare), è saggio riprendere il K3. Non abbandonare mai il K3! L'approfondimento del K3 non conosce limiti. Ricorda che il K3 da dei risultati diversi dal K4. Ci troverai sempre qualcosa di nuovo in esso.

### Routine ideale

Con un paio di *kriyaban* ho discusso della "routine ideale." Ovviamente tale routine non esiste, ma comunque abbiamo trovato un sostanziale accordo sul seguente schema:

[1] Preparazione: Esercizi di ricarica e *Maha Mudra*. Eventualmente

---

<sup>21</sup> Da un punto di vista tecnico discutemmo anche il fatto che i movimenti della testa non sono una "rotazione della testa" ma sono un movimento "triangolare."

<sup>22</sup> Sfortunatamente, quando i *kriyaban* ricevono il K3 assieme al K4, non sanno resistere alla tentazione di praticare immediatamente il K4 – "Se questa tecnica conduce al *Samadhi*, perché non provarla subito?" Dopo circa 15 - 20 rotazioni, il trattenimento del respiro diviene stressante. Invece di abbandonare, rifanno lo stesso tentativo un paio di volte mentre il disagio aumenta e un senso di nausea o capogiro continua a lanciare il suo segnale di allarme. Poi si fermano, sconfitti. Il guadagno è zero, meno che zero! Non solo non hanno ottenuto la minima traccia di *Samadhi*, ma hanno perso lo stato iniziale di tranquillità.



equilibrare le correnti di *Ida* e *Pingala* con *Nadi Sodhana Pranayama*.

[2] *Kriya proper* attraverso la bocca (non più di 24-36) seguiti da *Kriya proper* attraverso il naso con *Kechari Mudra*. Facoltativo cantare mentalmente *Om* in ogni *Chakra*.

[3] Praticare il K3 e il K4 (non eccedere, bastano 10-15 minuti.) Creare una netta sensazione di ebbrezza nel quarto *Chakra*.

[4] Ricare la calma nel corpo praticando solo la prima parte del K3, procedendo molto lentamente e dolcemente.

[5] *Jyoti Mudra*

[6] A questo punto della routine uno non dovrebbe rimanere semplicemente immobile aspettando che il tempo passi ... come uno che sta attendendo che il farmaco di una iniezione intramuscolare entri bene in circolo e possa alzarsi e camminare senza compromettere l'azione del farmaco. La migliore azione è muovere la consapevolezza in su ed in giù lungo la spina dorsale facendo una pausa in ciascun *Chakra*. Ciò conduce facilmente a gioire del perfetto stato di assenza di respiro. Allora uno realizza pienamente la verità contenuta nelle parole di un grande discepolo di PY: "Ho imparato a vivere di gioia interiore."

## 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 perduta 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 agiscono 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 stavi 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*.<sup>23</sup> 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 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*. Contra i muscoli alla base della spina dorsale, mantieni la contrazione per un paio di secondi e rilassa. Ripeti... Non avere fretta: ogni contrazione e rilassamento dovrebbero durare almeno quattro secondi. Puoi, se ti va bene, fare diverse sedute brevi fino a completare le 108 ripetizioni. L'effetto benefico di questa pratica è quasi immediato.

---

<sup>23</sup> È spiegata nel primo capitolo del libro.



### Appendice n.3

#### Descrizione di alcune tecniche Kriya che ho ritenuto, per varie ragioni, di omettere dalla Seconda parte del libro

§ 1 *Dai capitoli dedicati al Primo Kriya ho tolto due esercizi di minore importanza*

#### **Canto a voce di Om prima del Kriya Pranayama**

Canta il *Mantra "Om"* a voce normale nel *Muladhara Chakra* concentrandoti su di esso; poi fai lo stesso col secondo *Chakra* e così via fino al quinto *Chakra (Vishuddha)* e poi cantalo anche in *Bindu* (il punto *Sikha*.) Durante la salita, cerca di fare del tuo meglio per riuscire a toccare intuitivamente il nucleo interiore di ciascun *Chakra*. La discesa comincia cantando "Om" nel *Midollo Allungato*, poi nel *Chakra cervicale* e così via scendendo fino al primo *Chakra*. Durante questa discesa della consapevolezza, cerca di percepire la sottile radiazione di ciascun *Chakra*.

Una salita (*Chakra 1, 2, 3, 4, 5, Bindu*) e una discesa (*Midollo Allungato, 5, 4, 3, 2, 1*) costituiscono un ciclo che dura 25-30 secondi. Fai da 6 a 12 cicli. Non prestare attenzione al respiro: respira naturalmente. Il *Mantra Om* è cantato a voce alta durante i primi tre cicli. Nei cicli che rimangono canta *Om* mentalmente.

Il *Mantra Om* non dovrebbe essere pronunciato: "ommm" ma "ooooong", in altre parole una "o" abbastanza lunga che finisce in una "n" nasale. In questa procedura "Om" è una pura vocale. Quando si pronunciano i *Mantra indiani*, come *Om namo bhagavate...*, *Om namah Shivaya...*- la consonante "m" in "Om" si sente distintamente, qui invece non si sente poiché la "o" è molto lunga e, sul finire della pronuncia di detta vocale, la bocca non è chiusa completamente, creando così il suono nasale "ng". Alcuni dicono che la nota corretta di *Om* è il SI prima del DO centrale. Alcune scuole insegnano a cantare (a voce o mentalmente) *Vam* oppure *Bam* oppure *Hrom* al posto di *Om*. In particolare *Hrom (Hrooooooom)* risulta molto efficace e capace di colmare di euforia colui che pratica.

#### **Kriya Pranayama con Mantra So Ham**

Durante l'inspirazione, visualizza che l'aria entra nella spina dorsale e sale in alto producendo un lungo, godibile suono di: "Sooooooo...." Poi c'è la

pausa e poi la corrente scende nella spina dorsale e in tutto il corpo portandoci la vibrazione di un lungo "Haaaaammm..." Questi suoni non sono forti e chiari come altri suoni udibili. Ciononostante, possono essere percepiti in un ambiente silenzioso.

Mentre l'aria visualizzata sale con Sooooo.... , tu senti che la pressione del *Prana* circonda, si avvolge e si serra attorno a ciascun *Chakra*; mentre espi, la sottile vibrazione di Haaaaammm..... riempie, sezione dopo sezione, ogni parte del corpo dall'alto in basso. Ripetendo tante volte questa azione, raggiungerai uno stato meraviglioso.

Durante questa procedura puoi ascoltare i suoni interiori: puoi raggiungere la piena realizzazione del *Nada Yoga*. La durata di questa pratica può andare dai 5 ai 30 minuti.

## § 2 *Qui troverai una variante del Thokar*

### **Forma intensa del Thokar** [state attenti!]

Supponiamo che tu ti trovi alla fine della inspirazione, col mento parallelo al suolo. Piega dolcemente il mento sul petto. Trattieni il respiro. Da questa posizione, muovi la testa a sinistra volgendo anche la faccia a sinistra e sollevando quanto basta il mento.

Qui comincia una lenta rotazione della testa in direzione antioraria. Quando la testa è centrata tra le spalle ed il mento è sollevato il più possibile (i muscoli della nuca sono contratti) canta *Te* nel *Chakra* del cuore. Rilassa la nuca e continua la rotazione antioraria della testa finché l'orecchio destro si avvicina alla spalla destra (non volgere la faccia a destra.)

Non fare una pausa ma continua la rotazione; il mento, piegato in avanti, passa per la posizione centrale, poi la faccia si volge a sinistra e il mento si solleva finché è sopra la spalla sinistra. A questi punto, solleva leggermente il mento, contrai i muscoli cervicali e canta *Va* nel *Chakra* del cuore. Libera la contrazione, continua la rotazione, ma questa volta, raggiunto per una seconda volta il punto centrale tra le spalle, piega gentilmente la testa in avanti, porta il mento sul torace, e canto *Su* nel *Chakra* del cuore. Ora solleva il mento finché sia di nuovo parallelo al pavimento ed incomincia l'inspirazione. Canta *De* nel *Manipura*, *Va* nello *Swadhisthana* e *Ya* nel

*Muladhara.*

La descrizione del movimento della testa è diviso in varie parti, ma il movimento completo scorre uniforme, senza interruzioni.

§ 3 *La forma classica del Thokar può dare origine all'esperienza del micro movimento: le diverse applicazioni di esso sono interessanti.*

### **Micro movimento dopo la forma classica del Thokar**

Descriviamo anzitutto come la pratica del *Thokar* può indurre un micro movimento nel *Chakra* del cuore e poi in ciascun *Chakra*.

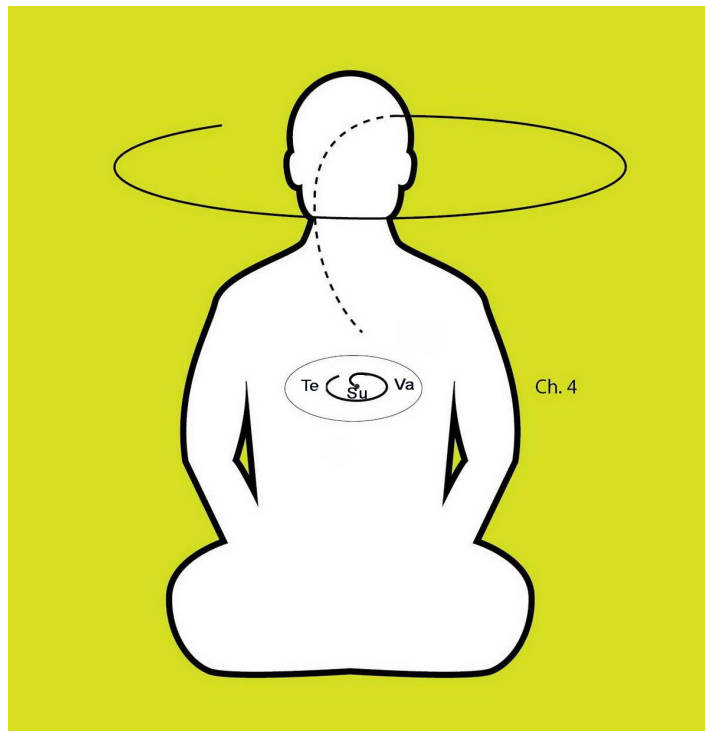


Figure 22. Micro movimento come è percepito nel quarto Chakra

Dopo aver completato il proprio usuale numero di ripetizioni della *Forma Evoluta del Thokar* respira liberamente. Visualizza il quarto *Chakra* come un disco orizzontale avente un diametro di circa tre centimetri. Impara a percepire una sensazione di movimento interiore sulla sua superficie. A tal fine riprendi i movimenti della testa, solo accennando ad essi. Mentre la testa si muove verso sinistra, percepisci nel *Chakra* del cuore un debole movimento interiore verso sinistra. Canta mentalmente la sillaba *Tee*. Quando la testa si muove verso destra, percepisci un movimento verso

destra. Pensa alla sillaba *Va*. Quando la testa si piega in avanti (si tratta di un movimento non pronunciato) percepisci che il movimento interiore raggiunge il centro del quarto *Chakra*. Lì fai vibrare la sillaba *Su*. Continua a ripetere: *Te Va Su, Te Va Su...* e gradatamente fai sì che ogni movimento fisico (della testa) sia solo accennato e gradualmente scompaia. Dopo un paio di minuti, l'attenzione è del tutto volta verso l'interno e il respiro è impercettibile.

La procedura del *micro movimento* può essere estesa a ciascun *Chakra*. In tal modo realizzerai di avere il potere di toccare quasi con fisica intensità il nucleo di ciascun *Chakra*. Il metodo è sempre lo stesso: ripetere mentalmente in ciascun *Chakra* le sillabe *Te Va Su* varie volte e, nello stesso tempo, accennare ai movimenti della testa.

### **Japa 432**

In alcune scuole questa pratica è detta: "*Quarto Kriya*." Io mi attengo allo schema teorico introdotto nel capitolo 8. Secondo tale schema, la tecnica che ora espongo è la quintessenza del "*Terzo Kriya*" e così qui la considero. Con questa procedura non ci troviamo ancora nello stato di in *Sahasrara* dove regna la dimensione del *Prana statico* ma stiamo ancora lavorando sul *Kutastha*.

Nelle lettere di Lahiri Mahasaya ai suoi discepoli questa tecnica è indicata come Japa 432. 432 deriva dal calcolo 36x12. Si tratta infatti di percepire il *micro movimento* 36 volte in ciascun *Chakra*, salendo e scendendo nei ben noti centri: *Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Bindu, Medulla, Vishuddha, Anahata, Manipura, Swadhisthana, Muladhara*.

Incominciamo: diventa consapevole del *Muladhara Chakra*. Contrai i muscoli vicino all'ubicazione fisica del *Chakra* – la contrazione può essere ripetuta due-tre volte. Tramite un'inspirazione profonda (non necessariamente lunga come nel *Kriya Pranayama*) visualizza il *Chakra* che sale nel punto tra le sopracciglia, dove lo percepisci come una luna piena. Il *Chakra* non sale "toccando" gli altri *Chakra*. Questi ora non esistono. Trattieni il respiro e concentrati sullo "spazio interno" tra le sopracciglia. Questo riesce facile col *Kechari Mudra*.<sup>24</sup> Sullo schermo tra

<sup>24</sup> "Ke-chari" è letteralmente tradotto come "lo stato di coloro che volano nel cielo, nell'etere." Un particolare "spazio" è creato nella regione tra la punta della lingua ed il punto tra le sopracciglia ed è percepito come un "vuoto", sebbene non sia un vuoto fisico. Immergendosi in questo spazio vuoto, è più facile per un *kriyaban* percepire i ritmi di ciascun *Chakra* e distinguerli uno da un altro.

le sopracciglia avviene (man mano che la concentrazione si approfondisce) una particolare esperienza di colore che è diversa per ciascun *Chakra*. Canta mentalmente 36 volte il *Mantra Te Va Su*. Infine, tramite una lunga espirazione, abbassa idealmente il *Chakra* dal punto tra le sopracciglia alla sua sede nella spina dorsale. Ora sai cosa fare per ciascuno degli altri *Chakra*: *Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Bindu, Medulla, Vishuddha, Anahata, Manipura, Swadhisthana, Muladhara*.

Dunque l'istruzione è di trattenere il respiro a lungo, molto a lungo. Chi ha praticato correttamente le tecniche precedenti ha la maturità per non usare violenza sul proprio corpo. Quindi una persona matura tratterà il respiro per un tempo minore e poi col tempo cercherà di aumentare la concentrazione, di rilassarsi più profondamente, fino a che le istruzioni diverranno fattibili, possibili. Questa è una tecnica molto elevata, non è un giochetto.

La familiarità con lo stato di assenza di respiro dà dunque l'abilità di soffermarsi su ciascun *Chakra* immergendosi per un tempo preciso sul *Tattwa* collegato con quel *Chakra*. Il tempo ideale è quello necessario ad avere 36 ripetizioni del *Mantra Te Va Su*. Il numero 36 non va superato – altrimenti c'è la tendenza di perdersi nello stato di beatitudine e non procedere oltre con tutti i *Chakra*. Il *Tattwa* collegato con un *Chakra* tende ad "intrappolare" l'attenzione di una persona; in tal caso uno si ferma indefinitamente su un *Chakra* e non è capace di fare altro. Le 36 ripetizioni del *Mantra* aiutano ad avere piena esperienza del *Tattwa* ma, allo stesso tempo, andare oltre esso.

### **Stimolazione di particolari centri nel cervello**

Noi possiamo stimolare particolari centri nel cervello utilizzando il micro movimento.

Inspira dal *Muladhara* al *Midollo Allungato*. Trattieni il respiro. Oscilla lentamente la testa a sinistra – destra – ritorna al centro, mantenendo il foco della concentrazione nel *Midollo Allungato*. Canta mentalmente *Te* quando ti muovi a sinistra, *Va* quando ti muovi a destra, *Su* quando ritorni al centro. Ripeti tre volte, sempre trattenendo il respiro. Segue una calma espirazione.

Ripeti la stessa procedura inspirando dal secondo *Chakra* al **cervelletto** e poi trattenendo....

Inspira dal terzo *Chakra* al **Ponte di Varolio** (per percepirlo, vieni in avanti dal cervelletto verso il centro della testa, sopra il *Midollo Allungato* ma due tre centimetri più avanti.) Ripeti la stessa procedura...

Inspira dal quarto *Chakra* al **Talamo**. Per percepirlo, oscilla

leggermente la testa avanti e indietro. Senti una linea orizzontale che dal punto tra le sopracciglia viene indietro. In contemporanea senti la linea verticale che scende dalla *fontanella*. Il Talamo è il punto di intersezione delle due linee. Quando sei sicuro di percepirlo, ripeti tre volte la procedura descritta sopra.

Inspira dal quinto *Chakra* in un punto che si trova a **metà strada tra il Talamo e la Fontanella**. Per percepirlo, oscilla leggermente la testa avanti e indietro. Senti una linea orizzontale che dal *Bindu* viene orizzontalmente in avanti. In contemporanea senti la linea verticale che scende dalla *fontanella*. Questo centro è il punto di intersezione delle due linee. Ripeti in quel punto tre volte la procedura descritta sopra.

Inspira dal *Midollo Allungato* alla **Fontanella**. Ripeti in quel punto tre volte la procedura descritta sopra. Espira restando nella *Fontanella*.

Inspira nella Fontanella, espira dalla Fontanella nel punto a metà strada tra il Talamo e la Fontanella.

Inspira nella Fontanella, espira dalla Fontanella nel Talamo.

Inspira nella Fontanella, espira dalla Fontanella nel Ponte di Varolio.

Inspira nella Fontanella, espira dalla Fontanella nel cervelletto.

Inspira nella Fontanella, espira dalla Fontanella nel Midollo Allungato.

Rimani con la consapevolezza nel Midollo Allungato oppure pratica la seguente procedura dedicata a stimolare la corona della testa.

### **Stimolazione di particolari centri lungo la corona della testa**

Inspira dal *Muladhara* su fino alla regione occipitale del cervello (*Bindu*.) Concentrati in questa parte del cervello, trattieni il respiro e fai esperienza del *Micro movimento* 3 volte (ripetendo *Te Ba Su* 3 volte.) Espira con calma. Inspira dal secondo *Chakra* alla parte adiacente, alla destra di *Bindu*. Concentrati in questa parte del cervello, trattieni il respiro e fai esperienza del *Micro movimento* 3 volte (ripetendo *Te Ba Su* 3 volte.) Espira con calma. Inspira dal terzo *Chakra* alla parte della corona sopra l'orecchio destro. .. 3 volte il *Micro Thokar* trattenendo il respiro... Inspira dal quarto *Chakra* alla parte della corona adiacente alla precedente parte, lungo la direzione antiorario del nostro movimento. .. 3 volte il *Micro Thokar* trattenendo il respiro... Inspira dal quinto *Chakra* nella parte della corona sopra il punto tra le sopracciglia. .. 3 volte il *Micro Thokar* trattenendo il respiro... Inspira dal *Midollo Allungato* nella parte centrale del cervello sotto la *Fontanella*. ... 3 volte il *Micro Thokar* trattenendo il respiro... Ripeta questa ultima azione di ispirare dal *Midollo*... Inspira dal quinto *Chakra* nella parte della corona sopra il punto tra le sopracciglia. ... 3 volte il *Micro Thokar* trattenendo il respiro...

Ora muovi la consapevolezza nella parte sinistra del cervello per

completare il giro e ritornare nella regione occipitale del cervello (*Bindu.*) Inspira dal quarto *Chakra* nella parte della corona adiacente alla precedente parte lungo la direzione antiorario del nostro movimento. ... 3 volte il *Micro Thokar* trattenendo il respiro... Inspira dal terzo *Chakra* nella parte della corona sopra l'orecchio sinistro. ... 3 volte il *Micro Thokar* trattenendo il respiro... Inspira dal secondo *Chakra* nella parte adiacente. ... 3 volte il *Micro Thokar* trattenendo il respiro... Inspira da *Muladhara* nella regione occipitale del cervello (*Bindu.*) ... 3 volte il *Micro Thokar* trattenendo il respiro...

Questo è un giro. Dopo due o tre giri, si manifesta una beatitudine improvvisa ed uno non è più capace di cantare mentalmente alcunché. La procedura termina nell'assorbimento estatico.

#### *Osservazione*

La procedura descritta crea un effetto molto forte. In maniera impietosamente chiara diventi consapevole dei tanti espedienti dell'ego che guidano le azioni umane. La ragione di tante decisioni errate appare con definitiva chiarezza, libera da veli e dissimulazioni. L'ego è una struttura mentale molto complicata: non è possibile distruggerlo, ma solo renderlo più trasparente. C'è un prezzo da pagare: possono apparire (ore dopo la pratica) ondate inesplicabili di paura, la sensazione di non sapere chi sei e dove sei diretto. Questa è una reazione naturale che proviene da quei sottili strati del cervello che hai toccato.

#### **Tecnica per entrare nello stato di assenza di respiro**

Nel cammino *Kriya* "assenza di respiro" è un termine che troverai spesso e quindi proviamo a chiariamolo fin d'ora. Assenza di respiro non significa che io trattengo il respiro e sfido i record mondiali di apnea. Lo stato di assenza di respiro cui ci riferiamo è caratterizzato dal fatto che il respiro è completamente inesistente per tempi molto, molto lunghi – tempi impossibili per quanto riguarda la conoscenza scientifica.

Lo stato di assenza di respiro è la vera Iniziazione al Sentiero Spirituale del *Kriya Yoga*. L'impatto di questa esperienza significa molto più di quanto le parole possano esprimere. A mio avviso uno ha bisogno in media da due a tre anni di pratica delle tecniche del *Primo Kriya* per arrivarci. Una dieta purificatrice abbinata alla pratica intensiva del *Japa* forniranno la spinta decisiva.

Introduciamo un semplice esercizio che serve per guidarti verso una nuova dimensione oltre il respiro come finora lo hai conosciuto.

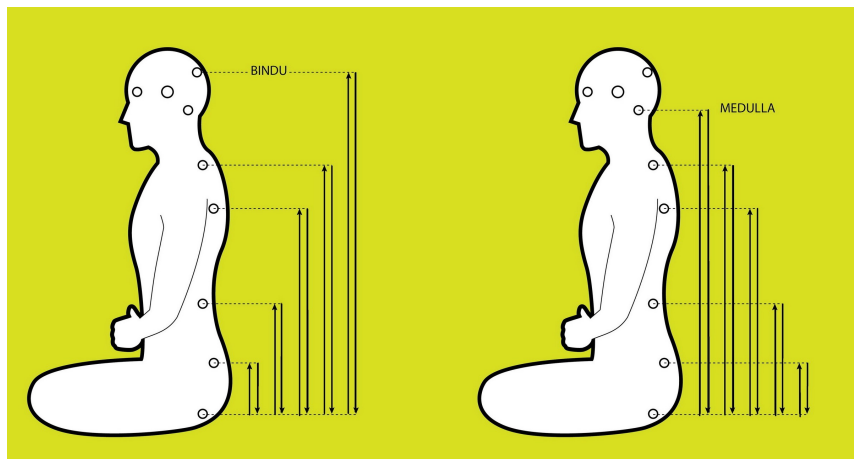


Figura 23. Esercizio per trasformare la natura del respiro

Focalizza l'attenzione sul *Muladhara*. Vibra (pensa con enfasi) "*Te Va Su*" nel *Muladhara*, una volta sola. Percepisci, entro il *Muladhara*, il movimento oscillatorio creato da "*Te Va Su*." Quando pensi "*Su*" nel centro del *Chakra* dovresti sentire una sensazione estatica.

Bene, quando ti viene naturale inspirare, inspira quanto è necessario, fermati un istante e concentrati sul secondo *Chakra*. Trattieni il respiro delicatamente e vibra "*Te Va Su*" nel secondo *Chakra*. Espira quando senti di espirare, concentrati sul *Muladhara*, e vibra "*Te Va Su*" nella sua sede. Quando diventa naturale avere una breve inspirazione, inspira quanto è necessario portando la coscienza sul terzo *Chakra*. Trattieni il respiro delicatamente e vibra "*Te Va Su*" nel terzo *Chakra*. Espira quando senti di espirare, concentrati sul *Muladhara*, vibra "*Te Va Su*" nella sua sede.

Continua in tal modo, ripetendo la procedura tra il *Muladhara* e il quarto *Chakra*; *Muladhara* e il quinto *Chakra*; *Muladhara* – *Bindu*; *Muladhara* – *Midollo Allungato*; *Muladhara* – quinto *Chakra*; *Muladhara* – quarto *Chakra*; *Muladhara* – terzo *Chakra*; *Muladhara* – secondo *Chakra*. Come vedi, la struttura è la stessa. Un ciclo è fatto di 10 respiri brevi. Ripeti più di un ciclo, intensificando la tua concentrazione finché il tuo respiro sarà scomparso. Continua finché realizzi che il tuo corpo è sostenuto di energia interiore. Continua sentendo non solo i *Chakra* ma anche l'energia nel corpo intero. Un giorno il respiro si fermerà completamente: sarà come un miracolo.

"No me pidáis que lo explique. ***Tengo el fuego en las manos***".  
(García Lorca.)



#### § 4 *Tecniche particolari*

### **Kriya Pranayama che contiene l'esperienza del Tribhangamurari durante la pausa dopo l'inspirazione.**

Incomincia il tuo *Kriya Pranayama* inspirando con il mentale mentale di *Om Na Mo Bha Ga Ba*. Fai una pausa del respiro. Durante questa pausa visualizza che vieni in giù verso il *Muladhara* lungo il percorso *Tribhangamurari*, facendo i movimenti previsti della testa. Siccome stai trattenendo il respiro, tu senti che qualcosa di particolare avviene. I movimenti della testa hanno un'azione forte sul *Chakra* del cuore e agiscono come una combinazione di *Mula Bandha* con *Uddiyana Bandha*. *Kundalini* è spinta verso l'alto ed è percepita nel centro del cuore.

Poi incomincia l'espiazione. Crea nella gola un lungo suono di *iiiiii*. Senti che una luce bianca sta scendendo lungo la parte posteriore della spina dorsale. È probabile che tu senta calore. (N.B. Durante questa espiazione non utilizzi il percorso *Tribhangamurari*.)

L'espiazione spinge l'energia in *Sushumna* attraverso *Midollo*. Il *Midollo* è più aperto che mai a causa dei movimenti a destra e a sinistra. La pratica è così bella che spesso entrerà entro lo stato estatico durante la pratica stessa.

### **Sushumna Sodhana**

Inspira dal *Kutastha* in giù. Segui il respiro che scende di *Chakra* in *Chakra* fino al *Muladhara*. Al *Muladhara*, trattieni il respiro, pratica *Mula Bandha* espandendo il petto e la cassa toracica. Sempre trattenendo, sali lentamente, cosciente di ogni millimetro di essa, entro la spina dorsale, ripetendo continuamente *Om-Om-Om-Om-Om-Om* ... arrivando al *Kutastha*. Avendo raggiunto il *Kutastha*, libera il *Mula Bandha* ed espira nello spazio del *Kutastha*. Questo esercizio viene ripetuto in tutto sei volte.

### **Thokar Tribhangamurari con occhi aperti**

Pratica il *Thokar Tribhangamurari* con gli occhi aperti. Per ragioni che sfuggono la mia comprensione, l'effetto psicologico di questa pratica è notevole.

Nella parte iniziale del *Thokar Tribhangamurari*, gli occhi guardano il pavimento. Sussurra le sillabe del *Mantra* e simultaneamente solleva mento

e sguardo. L'attenzione sale senza scatti centimetro dopo centimetro, osservando qualsiasi cosa posta davanti a te. Tu muovi non solo la testa ma anche il tuo sguardo, dolcemente, senza fissare la tua attenzione su nulla in particolare.

Poi, senza girare la faccia, la testa si muove verso la spalla sinistra, poi ritorna nel centro sollevando contemporaneamente il mento il più possibile. Durante questo movimento, gli occhi si volgono verso l'alto. Quando, da quella posizione col mento in su, la faccia si volge lentamente a destra, gli occhi seguono il movimento e finiscono col guardare attentamente l'area alla tua destra, il più indietro possibile. Poi la faccia si rivolge lentamente a sinistra. Gli occhi seguono il movimento spostandosi orizzontalmente senza perdere alcun dettaglio di quello che è di fronte e finiscono col guardare attentamente l'area alla tua sinistra, il più indietro possibile. Durante gli ultimi quattro colpi dati da sinistra, l'intensità dello sguardo diminuisce, e le palpebre si chiudono. Nell'istante finale ti sembra di addormentarti. In questo modo ripeti la procedura tante, tante volte.

Il primo effetto che noti dal primo giorno di pratica è l'intensità della attività onirica. Alcuni sogni rimangono ben impressi nella tua immaginazione durante le ore della mattina. Puoi sicuramente considerare questa una via privilegiata di creare un dialogo con la sfera inconscia.

### **Percepire Amrita**

La letteratura *Kriya* afferma che, per mezzo del *Kechari Mudra* uno è capace di percepire "*Amrita*", il "Nettare", l'elisir della vita – un fluido dal gusto dolce che scende dal cervello sulla lingua e poi nel corpo.

Si spiega che un *kriyaban* può favorire l'esperienza per mezzo della seguente procedura: la punta della lingua dovrebbe toccare tre punti in successione: l'ugola, poi una piccola asperità sul tetto della faringe nasale (sotto la ghiandola pituitaria) e infine il tessuto molle sopra il setto nasale. La punta della lingua dovrebbe ruotare su ciascuno di questi punti almeno per 20-30 secondi. Fatto ciò, si potrà gustare il nettare facendo un movimento con labbra e bocca come per gustare un liquido o un cibo. L'esercizio dovrebbe essere ripetuto diverse volte durante il giorno.

Per quanto riguarda l'importanza di gustare il nettare, non sono in grado di aggiungere nulla in quanto non ne ho fatto l'esperienza e, devo ammettere, non ho nemmeno cercato di farla. Sto condividendo questa informazione per amore della precisione e della completezza. Io credo che questo raggiungimento può affascinare un *kriyaban* ma dopo un periodo iniziale di intensa eccitazione, è presto messo da parte per cose ben più importanti.

## 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. Stiamo 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'Esicasmò 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'esicasta la vera conoscenza spirituale di Dio.

Nella teologia Palamita, sono le energie non create di Dio che illuminano l'esicasta 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 esicasta fu stabilita come la dottrina della Chiesa Ortodossa. Fino ad oggi, la Chiesa Cattolica Romana non ha mai accettato pienamente l'Esicasmò: 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'Esicasmò.

**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 prominenza 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 prominenza 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 cerebrospinali." ".. 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 trasceso 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 la 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 – perappare 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 sono 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 ispirazione 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.