

PARTE III: COME EVITARE IL FALLIMENTO SUL SENTIERO SPIRITUALE

CAPITOLO 10

CONCETTO DI SENTIERO SPIRITUALE PULITO

Credo che le considerazioni che faremo qui siano molto importanti. Il nostro argomento di discussione sarà la dimensione spirituale. Discuto spesso su questo tema con le persone che frequento. Secondo loro quello che sostengo pare ovvio, elementare. Dicono di comprenderlo e su di esso tutti sono d'accordo. Purtroppo ho avuto molte evidenze che queste persone avessero capito bene poco.

La mia tesi è che il percorso del *Kriya Yoga* non sia appropriato per coloro che vivono esclusivamente nel regno mentale. Sostengo anche che queste persone non solo non ottengono alcuna esperienza spirituale autentica con tale pratica ma che non nutrono nel loro cuore un desiderio autentico di avvicinarsi a tale realtà.

Intraprendere il percorso spirituale avviene leggendo dei libri o partecipando a certi seminari. Coloro che hanno il desiderio di iniziare questo percorso dovrebbero sapere che è inutile riempire la mente di concetti, definizioni e teorie vuote.

Il contatto con la realtà spirituale non avviene conversando con persone interessate al tema. Le esperienze spirituali non possono essere raggiunte attraverso la pura ricerca intellettuale. L'unica ricerca sensata è quella che si occupa di come apprendere e poi sperimentare dei sani metodi di meditazione che sono stati tramandati dai mistici. Quando si individuano a grandi linee tali metodi, sta poi al singolo decidere se cercare aiuto da un vero insegnante o da un'organizzazione o continuare per conto proprio.

Cos'è la dimensione spirituale?

Capire cosa sia la "dimensione spirituale" è una sfida per ciascun essere umano. La maggior parte degli uomini non hanno idea di cosa significhi avvicinarsi a questa dimensione. Tanti non credono nemmeno che tale possibilità esista.

La mente umana, quando si confronta con la domanda su cosa sia la dimensione spirituale, si trova davanti al decidersi tra due opzioni. La prima è lasciar libera la fantasia e rispondere in modo vago. La seconda è

accettare la dura realtà che non esiste una risposta razionale che sia completa, esaustiva.

L'atto di fantasticare e giocare con le parole è qualcosa che piace alla nostra mente. Molte persone ne sono abituate. Esse leggono vari libri e ascoltano conferenze su questi argomenti, ma non capiscono che questo è una perdita di tempo. Coloro che sono calmi e riescono a pensare con la propria testa si rendono conto che la realtà spirituale non può essere raggiunta, afferrata, compresa rimanendo solo nella dimensione mentale. Questa è una legge assoluta, proprio come la legge che afferma che in questo Universo la velocità della luce non può essere superata.

Qual è l'evento o l'azione personale che può portare a un'esperienza spirituale?

A volte, si verifica per ragioni insondabili (devo anche menzionare l'uso di droghe allucinogene e le esperienze di pre-morte). Può accadere quando qualcuno ha un'intensa aspirazione per un'esperienza del genere da molto tempo. Può accadere che abbia praticato qualche tecnica di meditazione e poi, alla fine, qualcosa sia accaduto.

Quando questo è avvenuto il pensiero era assente. Poi è rimasto assente anche subito dopo. Con grandi difficoltà poi il pensiero è riuscito a costruire qualche idea e altrettante difficoltà ha provato ad esprimere a parole quanto aveva sperimentato.

Il percorso spirituale potrebbe non iniziare affatto

Iniziare un percorso spirituale è impossibile se manca l'intuizione corretta di cosa cercare e quindi la spinta interiore, pur genuina, si volge verso la ricerca di qualcosa che è inquinato dalla ricerca di esperienze occulte ed esoteriche oppure dalla ricerca di qualcosa che arrechi benefici alle prestazioni del proprio fisico o della propria mente.

Purtroppo, ci sono persone che optano per un approccio razionale al *Kriya Yoga*, senza un'aspirazione spirituale genuina e sincera. In questo caso, il fallimento è certo!

A mio parere, la pubblicità ingannevole sul valore scientifico di una tecnica, come il *Kriya Yoga* o altre discipline, induce alcune persone ad interessarsi alla meditazione senza coltivare una genuina aspirazione verso la dimensione spirituale.

Prendiamo come esempio il gran numero di persone che leggono l'Autobiografia di PY. Purtroppo da tale lettura possono nascere delle errate percezioni. ¹ La prospettiva di sperimentare qualcosa di unico è fonte di

¹ È importante sottolineare che l'autobiografia di PY non è stata scritta per creare illusioni. Le intenzioni dell'autore erano sia oneste che genuine. Il messaggio è chiaro: coloro che scelgono questo percorso dovrebbero guardare al Divino piuttosto che ai poteri soprannaturali. Ci sono lettori che sono semplicemente incapaci di

grande entusiasmo per coloro che leggono questo libro. Il libro suggerisce che il *Kriya* ha origine da un *Avatar* e che funziona matematicamente. I partecipanti si iscrivono al corso per corrispondenza, sono entusiasti delle lezioni e provano armonia e benessere. Sembra che qualcosa nella loro vita si stia finalmente muovendo nella giusta direzione! Finalmente riescono a intuire il significato della vita! La loro percezione è che questi insegnamenti possano guidarli verso qualcosa che può trasformare la loro esistenza in un'esperienza incredibilmente colma di felicità.

Col tempo, purtroppo qualcuno si rende conto che le affermazioni entusiastiche sugli "*effetti straordinari del Kriya*" hanno prodotto un'enorme illusione. Quasi sempre parlare della "*Scienza del Kriya Yoga*" conduce ad aspettative irrealistiche.

L'obiettivo della pubblicità è quello di convincere le persone che certe pratiche hanno un fondamento scientifico nel senso moderno del termine, ignorando il vero significato di "scienza".

La base della scienza sono fatti oggettivi che possono essere confermati con un tasso di fallimento pari a zero. Per dirla in parole povere, la scienza è garanzia di risultati.

Ma questo non avviene col *Kriya*: il successo in questa pratica dipende da una "grazia" che proviene dalla sincerità del proprio animo e questo fatto è al di là della comprensione del singolo. Mentre alcuni individui possono praticare il *Kriya* per tutta la vita e non vedere alcun risultato, altri vedranno risultati immediati anche con una pratica breve e molto semplice.

Sarebbe stato più appropriato affermare che il *Kriya Yoga* è un metodo efficace per seguire il percorso spirituale. È bene anche affermare anche che esso implica metodi di concentrazione e controllo del respiro che richiedono sforzo e applicazione costante e aggiungere che i risultati non sono automaticamente garantiti, spiegando che ciò dipende da un fattore che non si può misurare.

Mentre il *Kriya* è considerato la tecnica spirituale definitiva e il modo più diretto per raggiungere la realizzazione del Divino, non è garantito che tu ne sperimenterai i benefici. Quindi, la pratica del *Kriya* non è una garanzia di risultati.

Per esempio, l'idea che l'evoluzione spirituale sia legata al numero di respiri *Kriya* che uno pratica è assai discutibile. Non so se qualcuno abbia mai considerato, attraverso la lente della saggezza, l'idea che ogni respiro

comprendere il significato di "Divino". L'idea di usare il potere della volontà per ottenere risultati eccezionali per la salute e la vita può essere attraente per il lettore. Secondo gli scritti di PY, il *Kriya* è automaticamente efficace grazie alla sua base razionale. Sfortunatamente, questo è vero solo per alcuni mentre è solo un'illusione per altri.

Kriya rappresenti un anno di evoluzione. Saresti abbastanza coraggioso da esprimere questa convinzione di fronte a un autentico mistico?

Probabilmente non oseresti incrociare il suo sguardo perché sai che tale assurdit  verrebbe immediatamente smascherata.

Il concetto che il *Kriya* sia in grado di manipolare il nostro *karma* e accelerare la nostra evoluzione   un prodotto della letteratura magica. Sarebbe utile studiare il pensiero e la storia dei movimenti esoterici. L'origine dell'idea di manipolare il *karma* potrebbe pu  essere pienamente compresa.

Dobbiamo adottare un approccio completamente diverso per affrontare il *Kriya Yoga*. Vedere il *Kriya* solo come un'altra tecnica di meditazione   una sfida che ciascuno di noi deve accettare. In realt ,   esattamente cos .

Purtroppo la 'magia' legata al *Kriya Yoga* ha un effetto potente sulla mente delle persone. Esse hanno un forte desiderio di considerare questo percorso sacro e impedire a chiunque di metterlo in discussione.   solo l'esperienza spirituale autentica che pu  definirsi 'sacra'. Pensiamoci bene: non c'  sostituto per l'esperienza spirituale. In assenza di ci , la persona porter  avanti una pratica monotona, letargica, priva di entusiasmo.

Dopo aver considerato questa situazione, sono giunto alla conclusione che il numero di individui che sono veramente preparati per il *Kriya* e vedono il *Kriya* come la cosa pi  essenziale nella loro vita   molto piccolo. E con questo credo di aver giustificato il mio pensiero secondo cui il percorso spirituale talvolta non comincia neppure.

Pericolo insito nell'affidarsi completamente al pensiero religioso o al fascino di seguire un maestro spirituale abbandonando il buon senso

Pu  essere difficile da riconoscere, ma la mente che ci dirige lungo il percorso spirituale   anche l'avversario intento a distruggere tutto.

  evidente che molti ricercatori spirituali hanno delle vulnerabilit  psicologiche.   sfortunato che la mente, che sembra intelligente, sia disposta ad accettare le aspettative pi  ridicole quando si avvicina al percorso mistico. Crediamo veramente che i *kriyaban* che praticano costantemente la meditazione siano liberi da aspettative impensabili e irrazionali che contraddicono le fondamenta stesse del percorso spirituale? Gli individui spirituali sono suscettibili di atteggiamenti fuorvianti che danneggiano l'intera pratica e impediscono il progresso.

Un grande pericolo   quando una persona accetta di essere guidata dalle credenze di una religione o dalle richieste di una figura di spicco di un movimento religioso (in altre parole, il *Guru* di una setta).

  importante chiarire che nascere nel regno spirituale non   la stessa cosa che scegliere di seguire una religione particolare. La religione  

principalmente un esercizio mentale progettato per creare, approvare determinate regole di comportamento e comprendere quali azioni dovrebbero essere intraprese e quali dovrebbero essere evitate. La creazione di una visione teologica è concepita per affrontare questioni esistenziali fondamentali. L'obiettivo di raggiungere uno stato estatico è secondario rispetto agli ideali della religione. Questo evento è ritenuto raro e talvolta è visto con sospetto e incredulità.

È chiaro che provare simpatia per la religione in cui siamo nati è una reazione naturale. È appropriato che la simpatia rimanga, insieme al mantenimento di determinate abitudini, come partecipare a cerimonie specifiche, riconoscere l'importanza di commemorare occasioni speciali con gli amici, assumere un ruolo attivo nel portare avanti iniziative umanitarie supportate dalla religione in cui siamo nati. Questo è tutto, ma è giusto comprendere che il contatto con la dimensione spirituale è qualcosa che riguarda solo noi. Questo evento non può essere messo in discussione da alcuno.

Mi ci è voluto un po' di tempo per accettare il fatto che l'organizzazione che mi aveva insegnato il *Kriya Yoga* avesse deciso di diventare una chiesa e di presentarsi come una religione. Seguendo costantemente un forum specificamente incentrato su questa organizzazione, ho iniziato a comprendere le numerose difficoltà che i suoi aderenti avevano dovuto affrontare.

Alcune persone espressero la loro insoddisfazione per non aver raggiunto la meta che credevano di poter raggiungere, nonostante anni di pratica assidua.

Talvolta qualcuno confessò di essersi avvicinato al *Kriya* per motivi che non erano correlati al percorso spirituale. Una visita medica, una terapia, un cambio di lavoro, un trasloco o altre misure avrebbero potuto essere utilizzate per risolvere più facilmente certi obiettivi.

Mettendo da parte questo caso, era comunque evidente che per molti sinceri ricercatori la tecnica non aveva mantenuto le sue promesse.

Purtroppo alcuni non erano riusciti a trovare altro che una noia costante che intorpidiva la loro mente.

Qualcuno che seguiva il Forum con distacco ma con comprensione per le sofferenze umane espressero il suo dolore affermando chiaramente che tali devoti avrebbero continuato a praticare queste tecniche meccanicamente fino alla loro morte senza mai ottenere nulla. Purtroppo io capivo perfettamente quanto questo era vero.

Alcuni che partecipavano al Forum riconoscevano che praticare il *Kriya* poteva portare ad uno stato di consapevolezza più profondo. Talvolta avevano sperimentato momenti di quiete e gioia. Questi rari momenti erano una ricompensa per i loro sforzi spirituali. A mio avviso, questo risultato non mi sembra molto significativo!

Consideriamo la sfortunata situazione di coloro che presero la decisione di vivere come monaci in un Ashram

La situazione descritta era ancora più grave se consideriamo quelle persone che scelsero di vivere una vita di abnegazione unendosi ad un *Ashram*.

Non sorprende che diventare monaco sia un'impresa molto impegnativa. Sappiamo che all'interno di un monastero, ci sono persone che hanno giurato di vivere in perfetto celibato, semplicità, lealtà e obbedienza. La loro regola è severa e prevede innumerevoli ore di meditazione e silenzio.

Purtroppo, molti individui si resero conto che vivere in tal modo non aveva prodotto il risultato che loro si attendevano. Al momento in cui essi fecero questa scelta, erano pieni di un'intensa ispirazione mistica, ma ora questa sembrava scomparsa.

L'iniziale sensazione di libertà dalle distrazioni della vita e dal tempo libero, che avrebbe dovuto essere dedicato al progresso spirituale, fu impoverita da occupazioni poco creative e poco interessanti.

Le loro guide spirituali non fornivano più loro ispirazione attraverso i loro sermoni (*Satsanga*). Secondo i loro consiglieri, il *Guru* è un maestro che ha raggiunto l'autorealizzazione e aderire ai consigli del maestro conduce all'autorealizzazione. L'attrattiva di questa affermazione aveva perso il potere iniziale. Il loro ingresso nel monastero era stato un errore fatale, di cui si resero conto molti anni dopo. Una routine rigida basata su ideali invivibili può essere impegnativa, come hanno spiegato alcuni ex monaci. Le regole del monastero sono state create per promuovere buone abitudini e garantire tempo per la pratica della meditazione. È un peccato che molti individui abbiano dovuto sopportare la monotonia di praticare gli stessi metodi, nello stesso modo, con le stesse persone giorno dopo giorno, anno dopo anno. Gli insegnanti di *Kriya* affermano che la meditazione implica l'esperienza di una "*gioia sempre nuova*", ma molti monaci raramente sperimentavano tale gioia durante queste meditazioni monotone.

Si ritiene ampiamente che la vita di un monaco sia piena di pace, contentezza e amore fraterno. Gli psicologi che sono stati in questi ashram hanno concluso che la vita monastica è tra le occupazioni più stressanti, insieme alla vita dei controllori del traffico aereo, dei poliziotti e dei pompieri. I monaci possono provare una notevole quantità di ansia, paura e

persino psicosi nei loro cuori e nelle loro menti, anche questo se non è evidente in superficie. Un danno grave può essere causato dalla ricerca della perfezione, che è l'obiettivo irraggiungibile di rappresentare Dio e il *Guru*.

Mi sono imbattuto in un'affermazione su un sito web che mi ha colpito e mi ha causato uno shock inaspettato! In breve, un ex monaco affermava che all'esterno, i monaci imitano i santi asceti per dare ai visitatori l'impressione di essere contenti, pieni di beatitudine e specchi del divino, mentre nel loro essere interiore, vivono immersi in una silenziosa disperazione. Questo è terribile! Assolutamente terribile! E io temo che, spesso, questo corrisponda alla verità.

Naturalmente ci sono monaci che perseverano con la loro vita fatta di sforzi instancabili e disperati. Altri scelgono di ritornare al mondo esterno e lasciare il monastero per sempre.

Mi sia concesso di aprire una parentesi: trovo assurdo e innaturale che i monaci debbano riuscire a superare i loro desideri sessuali. I rapporti sessuali infatti sono a loro proibiti. Chiediamoci: è questa una richiesta giustificabile? Accettare questa richiesta significa affrontare una terribile lotta interiore e scoprire che mantenere la castità è praticamente impossibile.

L'attività sessuale, contrariamente alle tradizioni indù e alla mitologia dello yoga, è legata alla salute e alla longevità, non il contrario, come sostengono alcune stupide tradizioni. Siamo onesti. Il sistema nervoso parasimpatico (che rallenta il battito cardiaco) è rafforzato dal sesso, secondo la scienza, il che lo rende più capace di combattere contro il sistema nervoso simpatico (che accelera il battito cardiaco).

Per quanto ne so, se si desidera praticare il Kriya, la questione della castità non dovrebbe nemmeno essere presa in considerazione perché la sessualità non è un problema, ma è la vita e la salute. Quando si ha a che fare con il Kriya, è fondamentale avere fede nelle leggi della natura. Non è una buona idea credere in assolute assurdità. Non è consigliabile cercare di aderire a principi impossibili o innaturali. Non è appropriato vivere in un conflitto costante e straziante, persino al punto di rifiutare l'amore.

I diari di Lahiri Mahasaya mostrano che a volte lui provava un forte desiderio sessuale. Un giorno, un discepolo gli chiese: "Come posso essere permanentemente libero dalla sessualità?" Il discepolo rimase sbalordito dalla sua risposta: "Sarò libero dal desiderio sessuale solo quando il mio corpo riposerà sulla pira funebre". Possa questa sincerità essere benedetta da Dio!

Coloro che hanno avuto un'esperienza spirituale autentica devono impegnarsi duramente a garantire che il loro viaggio non finisca male

È naturale per me assicurarmi di fare tutto il possibile per mantenere pulito il mio percorso. Se non lo facessi, incontrerei il fallimento e tutti gli sforzi che ho messo nella mia ricerca sarebbero stati infruttuosi.

Anche dopo un contatto genuino con la dimensione spirituale, è possibile adottare un atteggiamento sbagliato nei confronti del percorso spirituale. La meditazione può essere trascurata da alcuni che tornano all'attività puramente mentale, lasciandosi prosciugare delle proprie energie.

Hanno dimenticato che un percorso spirituale non è correlato alla scelta di vivere diversamente adottando una particolare filosofia.

Ci sono mille modi per sporcare la propria esperienza spirituale e quindi impoverirla drasticamente. La nostra stessa ignoranza suggerisce certi modi in cui ciò può accadere: siamo noi a perseguirli. È possibile che altri modi ci vengano suggeriti o imposti da altre persone o da certi eventi.

Ognuno dovrebbe prendersi il tempo per ripensare a tutti i casi in cui persone considerate maestri spirituali avevano dato spiegazioni sulla "realtà spirituale" e non si capiva quali basi tali spiegazioni avessero.

Dobbiamo riconoscere che ci sono affermazioni che si basano sul nulla, come descrivere l'aldilà, discutere i livelli astrali e causali dell'universo, discutere di Avatar, riportate le teorie sugli Yuga...

Ci sono affermazioni che sembrano innocue, ad esempio, come inviare vibrazioni curative agli altri, come riconnettersi con gli amici delle vite passate. Si tratta di affermazioni che hanno un certo fascino.

È un peccato che gli umani abbiano la tendenza ad elaborare troppo questi argomenti. È triste osservare coloro che si sentono in grado di tenere un seminario per elaborare le proprie fantasie. Per esempio, consideriamo un seminario per in cui uno studioso decide di elaborare in tutti i modo possibili la nozione di Karma. Ebbene, qual è la fonte da cui quello studioso ha tratto il materiale delle le sue lezioni? C'è una sola risposta corretta. Il materiale si basa sulle opinioni, sulle fantasie di altri ricercatori, il che significa che di fantasie si tratta e non della la verità assoluta.

A mio parere, un ricercatore dovrebbe esaminare ciascuno di questi insegnamenti e chiedersi se servono semplicemente alla funzione di intrattenere la nostra immaginazione o hanno un valore pratico. È evidente che il loro valore è zero.

Rivedere gli insegnamenti che avevo ricevuto dalla mia prima organizzazione di Kriya Yoga è stato facile per me. Mentre contemplavo i

vari insegnamenti, sono rimasto perplesso. La discussione si è concentrata su insegnamenti complessi. Non mi riferisco alle tecniche yoga. Un esempio di ciò è stata la spiegazione del significato delle scritture. Veniva data una spiegazione dettagliata, quasi scientifica, del significato del libro della Genesi nella Bibbia. L'insegnamento derivava dalle intuizioni e dalle realizzazioni spirituali del fondatore di questa organizzazione. Per essere onesti, non sono in grado di valutare la realizzazione spirituale di questo Maestro. Ma puoi darmi una idea di come mettere in pratica questi insegnamenti? La risposta è sempre rimasta la stessa: è impossibile!

Sarebbe auspicabile concentrarsi esclusivamente sulle verità che sono inerenti agli esseri umani e radicate in una convinzione interiore incrollabile. Contempliamo la convinzione innata che la vita persista oltre la morte e, di conseguenza, che le nostre vite siano significative e importanti e non finiscano nel nulla. Un'intelligenza si cela sotto ogni cosa ed è comunemente nota come Dio o il Divino. Abbiamo una fede incrollabile in queste cose fondamentali. Ecco, se proprio vogliamo parlare, allora parliamo di questo e facciamolo in modo poetico, non scientifico. E così ho concluso il mio pensiero.

Piccola aggiunta finale: come interagisco con le persone interessate al Kriya Yoga

Mi astengo dal discutere della mia pratica di Yoga con chiunque incroci il mio cammino. Mettiamoci nei panni di coloro che sono completamente soddisfatti della loro vita e desiderano divertirsi. Le loro menti sono piene di progetti per spingersi in varie, infinite direzioni. Qual è la ragione per cui dovrei avere una conversazione con loro sul percorso spirituale? Forse è perché mi hanno fatto credere che avessero problemi psicologici? Non è sicuro per me consigliare loro delle pratiche di cui non hanno alcuna comprensione.

La capacità del Kriya Yoga di risolvere la maggior parte dei problemi umani è simile a lamentarsi del bruciore di stomaco dopo un pasto e sentirsi dire che abbiamo bisogno di un trapianto di cuore.

Ci sono molte persone che stanno facendo la cosa giusta mettendo da parte qualsiasi piano relativo alla meditazione, almeno per ora. È utile per queste persone vivere la propria vita e non vale la pena cercare di complicarla.

Non è una buona idea consigliare loro di guardare video di diversi predicatori. L'unico modo per apprezzare questi temi è se li hanno già nella loro anima. Per essere colpiti da questi temi, bisogna aver sviluppato una propria visione della realtà, affrontato domande esistenziali fondamentali a modo proprio e stabilito uno scopo chiaro per la propria vita.

Ogni volta che le persone insistono nel ricevere informazioni precise sul

Kriya Yoga, cerco di comprendere le loro esigenze. Se mi accorgo che qualcuno con cui sto parlando non ha idee chiare ma vuole comunque perseguire questo campo, offro un semplice suggerimento. "Prova a praticare Nadi Sodhana Pranayama e Ujjayi Pranayama ogni giorno per un minimo di tre mesi. Ci vogliono 10-15 minuti per completare questo compito. È possibile che una sessione al giorno possa bastare. Vedi se questo metodo è efficace. Cioè, osserva te stesso e vedi se riesci a ottenere qualcosa di positivo da questa pratica."

Se una persona non riesce a mantenere una pratica regolare e non ottiene alcun risultato, allora spero che eviterà ulteriori domande. Non voglio dirgli che il Kriya non è giusto per lui. Senza alcun aiuto, dovrebbe essere in grado di capirlo.

Se le istruzioni che ho dato hanno successo, suggerisco che impari il Kriya in completa tranquillità studiando le istruzioni nel capitolo 6 di questo libro come individuo autodidatta. È mio desiderio che tutti siano in grado di camminare da soli.

Per diventare adulti, è necessario acquisire fiducia nella propria intelligenza e prendere decisioni da soli. Mettere da parte le diverse credenze religiose pur rimanendo sul sentiero del Divino è l'approccio corretto.

Per raccogliere i benefici della pratica del Kriya Yoga, è necessario lavorare con pazienza e regolarità, e voglio chiarire per bene questo. La mentalità giusta è apprezzare la pratica mentre progredisce naturalmente.

I benefici del Pranayama sono evidenti nella vita quotidiana attraverso la capacità di esso di alterare la percezione della realtà. Ci sono individui che scoprono di avere un potenziale non riconosciuto per il piacere estetico, come se avessero occhi e cuore per la prima volta. L'importanza della famiglia e il valore di un'amicizia duratura saranno profondamente sentiti da altri. L'intensità della risposta d'amore del loro cuore li sconvolgerà.

Una cosa da tenere a mente è che coloro che prendono sul serio il percorso spirituale devono superare un ostacolo significativo. La mente deve essere calmata fino al punto di annullarla.

Molti anni fa, questa era l'unica cosa che faticavo a capire! Ho dovuto trovare l'insegnamento giusto da solo: attraverso la lettura e l'intuizione, ho scoperto che il "Japa" era lo strumento necessario per me. Ho iniziato a percorrere veramente il percorso spirituale solo dopo aver fatto questa scoperta.

Attraverso la pratica quotidiana del Japa, sono riuscito a raggiungere la quarta fase del Kriya Pranayama, in cui il respiro scompare. Da allora,

sono totalmente convinto che praticare il Kriya senza Japa sia una perdita di tempo. Sto cercando di trasmettere questo concetto fondamentale.

In conclusione, mi sento di dire: se vuoi praticare il Kriya, devi essere pronto a calmare la tua mente con la pratica quotidiana del Japa. Questo progetto ti darà un'esperienza meravigliosa. Per questo motivo, parleremo solo di Japa nel prossimo capitolo.

Vorrei includere alcuni esempi per illustrare cosa intendo quando parlo della necessità di mantenere pulito il proprio percorso spirituale. Non prendete le cose che sto scrivendo ora come vangelo. Sono ottimista sul fatto che saranno accettate con un sorriso.

ALCUN MODI IMPROPRI DI SEGUIRE IL PERCORSO SPIRITUALE

[1] *La prima grande illusione è la convinzione che sia necessario crescere a livello psicologico*

Alcuni credono che sia necessario collaborare con la pratica del *Kriya* lavorando diligentemente per migliorare il proprio sviluppo personale. Occasionalmente, ciò accade quando si desidera seguire determinate procedure mentali che sono correlate col *Buddhismo*.

Una persona afferma con soddisfazione di star vivendo un percorso di crescita personale! Hanno una mancanza di fiducia nella trasformazione che il *Kriya* crea. La loro tendenza è quella di giudicare se stessi con eccessiva severità e crearsi sensi di colpa. In sintesi, mirano a diventare 'buoni devoti' prima di praticare il *Kriya*. Purtroppo, fare questo si tradurrà nel non iniziare mai il percorso spirituale perché non si sentiranno preparati.

Accetta te stesso per quello che sei. Non credere che l'autodisciplina e lo sforzo di migliorare te stesso come essere umano possano sradicare nella tua coscienza. le radici dell'iniquità e dell'egoismo.

Non c'è bisogno di abbinare le tecniche del *Kriya Pranayama* al lavoro psicologico. La tua natura umana non può essere redenta attraverso il puro lavoro mentale. Goditi il *Pranayama* mentre abbracci la semplicità della promessa di *Lahiri*: "*Banat, banat, ban jay!*" "*Facendo, facendo, un giorno: fatto!*"

[2] *La seconda illusione riguarda la pratica del Kriya con l'obiettivo di liberarsi da gravi disturbi psicologici*

Ho incontrato persone individui con gravi disturbi mentali che intendevano

praticare il *Kriya* con l'obiettivo di ottenere un migliore stato di salute.

Era facile vedere che in loro non c'era un genuino interesse spirituale. Scegliere di seguire il percorso del *Kriya* per superare la depressione o altre comuni forme di nevrosi è un'impresa inutile.

Molti individui sono stati convinti dalla pubblicità ingannevole che ciò fosse possibile. Nel percorso spirituale, i risultati si ottengono quando una persona è in un buon stato mentale ed è genuinamente coinvolta. Se uno ha un disturbo mentale e decide di provare il percorso del *Kriya* dopo aver sperimentato diversi rimedi alternativi, seguendo il consiglio di un amico eccessivamente entusiasta, e lo tenta, è molto probabile che non ottenga nulla! Non solo: se qualcosa di buono inizia a manifestarsi nella persona per mezzo di questo processo, non se ne accorgerà nemmeno e continuerà a percepire solo i suoi problemi. Purtroppo, non c'è amore in questa situazione, solo curiosità verso il *Kriya*. Per loro rimanere delusi sarà una preoccupazione costante e il fallimento accadrà senza fallo.

Se non sei religioso, il *Kriya* può ancora funzionare, ma è importante essere appassionati e avere una profonda aspirazione verso la dimensione spirituale. Quando qualcuno soffre di nevrosi, in genere non prova una vera devozione. Il *Kriya* non dovrebbe essere visto con sospetto: "Funziona davvero?" Il bene supremo del *Kriya* può essere sperimentato solo dagli esseri umani che lo collocano con sincera fiducia nell'area ideale del sacro.

[3] *La terza illusione riguarda il desiderio di aumentare il potenziale della mente*

Lascia che ti dica che questa è un'illusione ed è letale. In passato, un'istituzione culturale locale mi chiese di tenere alcune lezioni sulla storia del movimento culturale che ora è conosciuto come *New Age*.

Questo impegno fu determinante nell'aiutarmi a liberarmi da vari condizionamenti esoterico-magici. Per prepararmi a queste lezioni, doveti considerare la distinzione tra la vera ricerca mistica e la tentazione di perseguire il pensiero magico. Compresi la suscettibilità e la vulnerabilità della mente umana, in particolare nel suo viaggio verso il sentiero spirituale.

Mi sentii gratificato quando, durante questo tranquillo della mia vita, ebbi l'opportunità di studiare i migliori saggi e libri di testo disponibili. I libri scritti da accademici che non appartenevano (o erano abbastanza intelligenti da nascondere la loro appartenenza o affiliazione) a nessuna scuola mistica in particolare, mostravano un atteggiamento distaccato nei confronti di questi temi.

Sono rimasto molto colpito dai testi che erano in grado di presentare l'essenza dei movimenti mistici che erano fioriti attorno alle grandi religioni.

Durante la mia prima lezione, cercai di trasmettere ciò che è comunemente descritto come "mistico". Ho sottolineato che in alcuni contesti, il termine "mistico" implica una connessione col mistero e con il concetto di iniziazione a rituali religiosi segreti. In greco μυστικός [mustikos] significa "iniziato" e μύω significa "nascondere".

In realtà, un mistico è colui che cerca sinceramente di arrendersi, con il massimo rispetto, a qualcosa che esiste oltre i confini del processo di pensiero. Un mistico adotta varie discipline mentali o fisiche. Questa disciplina riguarda l'ottenere una condizione ideale, che è irraggiungibile con una mente mai soddisfatta.

Il problema era che la mia definizione non era facilmente comprensibile per la maggior parte dei miei ascoltatori e non suscitava il loro interesse. Parlando con loro in privato, mi resi conto che stavano coltivando le illusioni più sorprendenti. Purtroppo, scoprii che la maggior parte di loro era venuta alle mie lezioni per ottenere carburante e supporto per le proprie illusioni. Nonostante le mie spiegazioni, non avevano ancora capito cosa fosse veramente un percorso mistico e non erano consapevoli della gioia sconfinata che si può ottenere praticando un percorso spirituale "pulito".

Un giorno, dopo aver parlato con uno di loro, rimasi sgomento e sentii il bisogno di fare una passeggiata all'aria aperta. Mi sembrava che la mia sensazione di alienazione raggiungesse l'orizzonte e toccasse il bordo del cielo.

Mi venne un pensiero luminoso e pieno di calore. Anche se le persone con cui mi ero mescolati non erano interessate agli ideali dei grandi santi del passato, sarei rimasto fedele al mio percorso. Non mi preoccupavo se essi coltivavano la tendenza a corrompere qualsiasi insegnamento sacro e liberatorio.

Il mio atteggiamento si era formato non solo perché credevo nei potenziali benefici della mia pratica, ma perché essa mi aveva già dato qualcosa di inestimabile. La radiosità della mia memoria mi salvava ogni volta, ogni giorno senza bisogno di ricercare qualsivoglia forma di incoraggiamento.

[4] *La quarta illusione si crea quando si combina il Kriya con le terapie "New Age".*

Il mio incontro con un gruppo *New Age* di *kriyaban* fu simile all'incontro con una famiglia un po' più grande e meno dogmatica del mio primo gruppo *Kriya*, il quale rispettava rigorosamente gli insegnamenti di PY. Ogni volta che ascolto le registrazioni di canti devozionali che acquistai in passato, mi ricordo questo momento specifico della mia vita. Un canto

spirituale indiano era qualcosa di cui mi innamoravo e lo cantavo dentro di me tutto il giorno. Per me, aveva il sapore del cibo; in realtà mi sentivo come se stessi consumando quella musica.

A volte, non riuscivo a comprendere i goffi tentativi di quelle persone di onorare uno stile di vita orientale. Il loro comportamento rivelava innocenti manie.

La pratica del *Kriya* e le tecniche "catartiche" venivano combinate da questo nuovo gruppo per creare un processo di purificazione. L'obiettivo era di purificare la loro psiche esponendo alla consapevolezza qualsiasi materiale represso. Affermarono - e non è assurdo - che rimuovere i blocchi interiori avrebbe reso più facile il processo evolutivo del *Kriya*.

Gli sforzi impiegati nel praticare le tecniche del *Kriya* non erano notevoli. Utilizzavano tutti i mezzi esterni (letture, canti devozionali, seminari) per trovare qualsiasi traccia di atteggiamento religioso o aspirazione spirituale nella loro psiche. Non sono sicuro se qualcuno di loro fosse effettivamente nato alla realtà spirituale.

Costose distrazioni al *Kriya* erano causate dalla ricerca di medicine alternative e terapie di gruppo dirette da individui eccentrici che non possedevano alcuna formazione accademica.

Era sorprendente quanti soldi venivano spesi in seminari di formazione incentrati su metodi terapeutici insoliti come aromaterapia, cristallo-terapia e cromoterapia.

Si irritarono quando tentai di mettere in dubbio la validità dell'intera faccenda. Mi dissero che non avrei dovuto essere perplesso dalle loro pratiche senza averle provate.

Affermarono: "Il nostro *Karma* ci sta dando le migliori opportunità di crescita in tutti i campi. A questo dobbiamo rispondere positivamente. È importante non opporci a questa corrente benefica, altrimenti potremmo dover rinascere su questo piano fisico per sperimentare appieno questa opportunità! L'energia del nostro corpo e il flusso dell'*Energia Universale* si unificeranno nella pratica del nostro *Kriya*, portando grandi benefici."

Quando ho sentito il termine '*Energia Universale*', compresi che si stavano riferendo a qualcosa di illusorio.

Erano convinti che la loro ricerca e le loro costose attività avrebbero reso il loro viaggio spirituale semplice come una passeggiata.

Il mio rapporto con quei ricercatori era basato su un affetto genuino e non condusse mai a disaccordi, amarezze o vuole formalità. Quegli amici condivisero con passione tutto ciò che avevano imparato, indipendentemente da quanto ciò era costato a loro, e non cercarono mai di impormi nulla.

La mia impressione generale era che insistere troppo sul processo di

pulizia fosse una perdita di tempo. È come preparare la propria casa per ricevere un ospite illustre, pulirla continuamente e decorarla con una consapevolezza rapita di tutto ciò che la casa offre. Mentre l'ospite atteso viene trascurato sullo zerbino nonostante egli suoni ripetutamente il campanello.

Sono passati diversi anni, ma alcuni amici stanno ancora aspettando la completa purificazione del loro subconscio. Il lavoro svolto nel *Kriya* è stato completamente dimenticato e ridotto a un nulla.

[5] *La quinta illusione riguarda la ricerca frenetica di una tecnica che sia superiore al Kriya*

Ci sono persone che non si dedicano alla tecnica del *Kriya* e, dopo averla seguita per un po', la abbandonano, cercando una tecnica di evoluzione spirituale che sia più evoluta del *Kriya*. Sono convinti che una tecnica "superiore" esistesse secoli fa e fosse insegnata solo a un piccolo gruppo di individui estremamente evoluti.

Uno dei miei amici si imbatté in un autoproclamato maestro di questioni occulte che sosteneva di conoscere i segreti di un percorso esoterico perduto. Questo esperto affermava di essere ben informato su una tecnica spirituale praticata migliaia di anni fa. Credeva che man mano che l'umanità diventa più materialista, questo insegnamento non è più rivelato a nessuno. Alla fine concluse con un sospiro dopo una pausa, dicendo che "gli studenti di oggi non saprebbero come apprezzarla e nelle loro mani potrebbe essere pericolosa".

L'esperto sembrava un sognatore, ma non era così ingenuo come sembrava. Utilizzando una terminologia che ricordava la *Cabala*, parlava senza sforzo del cristianesimo originale ed era in grado di interpretarne i testi (canonici e apocrifi) in modo non convenzionale.

Il mio amico si sforzò di apparire come un vero esperto, affermando che era disposto ad accettare qualsiasi richiesta purché gli venisse rivelato il segreto eccezionale che l'esperto affermava di possedere.

L' intelligente esperto, dopo aver espresso alcune riserve, alla fine finse di capitolare e sussurrò: 'Allora va bene, ma solo per te, solo perché mi sento guidato a fare un'eccezione.'

Da povera vittima sopraffatta dall'emozione, il mio amico visse il momento più memorabile della sua vita, convinto che l'incontro con l'esperto fosse stato deciso "dall'alto".

La donazione offerta durante l'iniziazione, insieme alla promessa di mantenerla completamente segreta, fu davvero notevole. Rifletteva l'alto valore attribuito a quell'evento. L'insegnante affermò chiaramente che questa donazione sarebbe stata trasferita a un monaco il quale collaborava a mantenere un orfanotrofio. Questo è davvero un classico! Un orfanotrofio è sempre presente in queste storie.

L'amico era completamente soddisfatto. Era pronto ad accettare la spiegazione, irremovibile sul fatto che si trattava di un dono e che nulla avrebbe potuto pagare adeguatamente le benedizioni che avrebbe portato nella sua vita. Nello stesso momento, il mascalzone stava riflettendo su quale tecnica avrebbe spiegato durante l'iniziazione, dimostrandola con abbagliante solennità. Dopo aver ricevuto tutto, il mio amico trascorse due giorni in uno stato di pura estasi.

Prigioniero della sua chimera, assisté al riaccendersi della sua passione e la commedia si ripeté. Spese del denaro per altre rivelazioni inimmaginabili. L'illusione è in realtà indistruttibile.

Queste persone non sono interessate alla dimensione spirituale. Questa dimensione viene rivelata solo a coloro che sono pronti a distruggere il mondo del pensiero e, armati di sincera aspirazione, hanno il coraggio di andare avanti. Per raggiungere la realtà spirituale, non ci sono altri prerequisiti da raggiungere, nessun altro trucco, segreto, strane visualizzazioni da creare o formule che conferiscono poteri particolari.

È fondamentale calmarsi e schiarire la mente. Non esiste un metodo alternativo. Altri approcci possono solo aumentare la meccanica del processo di pensiero. Sono solo poche le persone che comprendono questo concetto e che riescono pazientemente a progredire verso il raggiungimento di uno stato di coscienza in cui non vi siano disturbi indotti dal pensiero.

[6] *La sesta illusione è credere nel potere del Baraka*

Molte persone credono che il potere *Baraka* dei grandi Maestri del passato sia ancora presente nei loro discendenti come una catena ininterrotta. Incontrai un *kriyaban* che era certo che il progresso spirituale non potesse avvenire senza ricevere questo "potere". Mi informò che nel corso della sua vita aveva ricevuto molteplici iniziazioni *Kriya* da individui che sostenevano di avere un lignaggio valido, ma gli insegnamenti che ricevette non avevano aggiunto nulla a quello che già conosceva. L'idea di "trasmissione del potere" era qualcosa che lo affascinava. Il potere che veniva dato era in grado di dare a una persona completa libertà.

Non attribuiva molta importanza alla pratica delle tecniche *Kriya*, dicendo che venivano utilizzate solo per purificarsi prima di ricevere l'effettiva "iniziazione", che per lui significava il "potere". Era dell'opinione che il "lignaggio" fosse l'aspetto più cruciale da tenere a mente quando ci si avvicina a un insegnante spirituale.

Menzionava spesso l'importanza di aderire ai principi morali (*Yama* e *Niyama* di *Patanjali*). Le fasi di *Pranayama* e *Pratyahara*, che erano il mio alfa e omega, erano insignificanti per lui senza *Yama* e *Niyama*. Sebbene

fosse educato nei miei confronti, mi faceva sentire molto povero e limitato quando parlava dell'importanza assoluta delle regole morali elencate da *Patanjali*. Disapprovava la mia ossessione per il perfezionamento della pratica del *Kriya*. Affermava che il desiderio di padroneggiare una tecnica di meditazione significava coltivare un desiderio il che non era compatibile con i principi del *Buddhismo*.

Alla fine, giunsi alla conclusione che questo metodo di seguire le regole morali era un insulto, privo di profondità o comprensione della natura umana.

[7] *La settima illusione riguarda la convinzione di aver già raggiunto l'illuminazione*

Coloro che vogliono praticare il *Kriya Yoga* sanno che c'è molta disciplina quotidiana che li aspetta.

Consideriamo coloro che diventano spontaneamente "Illuminati" (o meglio auto-realizzati, liberati dall'ignoranza, avendo ricevuto l'illuminazione dal loro Sé interiore). Il saggio *Ramana Maharshi* è un buon esempio da usare. Ognuno è libero di seguire ciò che *Ramana Maharshi* ha consigliato, ovvero di continuare a porsi la domanda "Chi sono io?"

Non c'è dubbio che leggere libri sulla sua storia possa ispirarci. Sfortunatamente non possiamo emulare un tale saggio fingendo di essere "Illuminati".

Mi rendo conto che il mio obiettivo è perseguire una disciplina che richiede sia sforzo mentale che fisico, non solo ginnastica mentale. Ecco perché aderisco alla tecnica di respirazione nota come *Pranayama*.

Sono confuso da coloro che hanno scelto di seguire il percorso *Jnani* impegnandosi in un lavoro mentale puro e convincendosi di essere come *Ramana Maharshi*. La mente è in grado di sostenere questa illusione.

Ho incontrato qualcuno che praticava il *Kriya*, ma dopo aver usato una tecnica simile all'autoipnosi, si è convinto di essere già libero da *Maya* e di non aver più bisogno di altre discipline.

Sebbene non sia appropriato dirlo, l'immagine di una persona che si gode una bella giornata sdraiata su un materasso gonfiabile che galleggia sopra un lago di letame mi viene naturale. Il materasso è sostenuto da materiale marcio che ha un odore disgustoso. L'individuo contempla il cielo e fantastica di essere nel cielo, circondato da una dimensione pura di luce. Tappare il naso è sufficiente per disimpegnarsi dall'odore che lo circonda.

Quando questi individui affermano di essere liberi da *Maya*, non stanno mentendo. C'è un potenziale in noi di essere Divini! È anche vero che quando esprimono i loro pensieri apertamente, dovrebbero riconoscere che "potenzialmente" non è la stessa cosa di "realmente".

Dalla loro prospettiva filosofica, noi *kriyaban* siamo in uno stato di inganno: il nostro destino è di lottare e faticare per tutta la vita senza ottenere nulla.

Un giorno, sentii l'impulso di discutere con uno di questi individui e continuai la discussione finché non mi fermai. Avevo assistito alla capacità della sua mente di distruggere e svalutare tutto ciò che avevo sempre apprezzato nella vita. Stavo cercando di comprendere il suo ragionamento, ma il suo approccio mi fece solo sentirmi alienato. Osservare gli occhi spalancati di quella persona che fissavano il vuoto mentre cercavano di dimostrarmi lo stato di *Samadhi* mi fece capire che tale persona soffriva di problemi mentali.

[8] *Ottava illusione: la convinzione che il momento per ottenere la liberazione sia ancora lontanissimo*

Ci sono individui che non hanno fiducia in se stessi e pensano di essere intimamente inferiori a coloro che percepiscono come degli esseri spiritualmente evoluti.

Questo è successo ad un mio amico *kriyaban*, che era più anziano di me e aveva iniziato il suo viaggio verso il *Kriya* molti anni prima. Egli era una persona degna del massimo rispetto. I nostri incontri avvennero durante la fase finale della sua vita. Provavo un senso di tristezza quando non riuscivo a fargli visita per dei mesi. Passeggiavamo in libertà parlando con calma durante i brevi pomeriggi in cui ci incontravamo. Mentre scrivo, provo emozione perché davvero non ho mai incontrato una persona così gentile e altruista come lui.

Osservai una progressione naturale che lo portò a credere che il suo obiettivo spirituale fosse vivere, in una futura incarnazione, vicino a un devoto altamente avanzato, simile a quello che aveva incontrato in gioventù.

Mi raccontò che, quando era giovane, ebbe la grazia di incontrare la signora che guidava l'organizzazione fondata da PY. Bene, affermò che raggiungere il successo nel *Kriya* dipendeva dal ricevere un'espressione benigna di amore e approvazione da quella persona! Questo "essere divino" era davvero una prova vivente di perfezione per lui. Cercai di convincerlo che adorare qualsiasi figura ispiratrice avrebbe potuto rappresentare la fine del suo viaggio spirituale.

Si sentiva scoraggiato perché aveva visto Dio in qualcun altro, ma non in se stesso. Questo modo di pensare causò la corruzione della sua disposizione spirituale.

Esprime qualcosa che non aveva nemmeno contemplato per anni: la

presunta evoluzione dell'individuo raggiunta attraverso il *Kriya* era innegabile, ma, per lui era così lenta da essere praticamente insignificante. Trovava la tecnica *Kriya* come un rituale religioso che doveva essere eseguito con cura, ma solo per dimostrare la sua lealtà a questo percorso spirituale.

Egli aveva accettato completamente l'idea che su questo pianeta esistessero persone speciali che erano auto-realizzate e libere da *Maya* per sempre. D'altro canto, c'erano individui che erano così comuni che avrebbero dovuto aspettare innumerevoli incarnazioni per raggiungere la libertà nello spirito. Quella visione sosteneva la trama su cui aveva tessuto i suoi pensieri.

In un giorno particolare, espresse tutta la sua tristezza. Considerando quanto superficialmente - come diceva - avesse praticato tecniche di meditazione, non aveva dubbi che avrebbe sicuramente mancato l'"obiettivo" in questa vita. Le future incarnazioni erano già nella sua mente in cui avrebbe praticato in un *ashram* vicino a un Maestro auto-realizzato. Aveva già posto il suo cuore in questo destino ideale.

Sperimentai un'enorme ondata di nostalgia insondabile che era quasi travolgente, eppure essa rimaneva immobile intorno a noi. Oggi lui se n'è andato. Sto riflettendo se la comprensione del valore catartico del *Kriya* sia stata gradualmente cancellata dalla sua mente a causa della tendenza umana a enfatizzare la grandezza di certe persone che sono "impudentemente" sante, perfette e maestose.

La fede nel potere del *Kriya* fu la fonte della sua aspirazione, fu il suo sostegno durante i primi anni del suo viaggio. Per ragioni inspiegabili, in seguito commise un grande errore. Si convinse che l'eterna Fonte spirituale che è al centro del suo essere sarebbe morta se fosse stato privato della possibilità di vivere vicino a un essere divino. Dedicò tutte le sue ardenti aspettative del cuore all'essere divino che aveva incontrato nella sua giovinezza.

IL VALORE DEL JAPA

Sono ottimista sul fatto che il lettore abbia riflettuto sulle considerazioni contenute nella parte iniziale del capitolo 10. Abbiamo discusso dell'incapacità del pensiero di stabilire un contatto con la dimensione spirituale. Sono stati menzionati due modi di avvicinarsi alla realtà spirituale che sono sia sani che corretti: *Pranayama* e *Japa*. La nostra discussione nella seconda parte del libro si è concentrata sulla disciplina del *Kriya Pranayama*. È importante sottolineare che l'obiettivo del *Pranayama* è usare il respiro per calmare la mente. Il *Pranayama mentale*, che implica il lasciare che il respiro fluisca liberamente, è assolutamente necessario per calmare la mente. Praticare il *Pranayama mentale* non è un'opzione, ma una pratica necessaria.

Adesso è il momento di parlare del *Japa*. Discuteremo della necessità di questa pratica per raggiungere uno straordinario stato di calma nel nostro cervello, che ci consenta di raggiungere lo stato senza respiro.

Se praticato continuamente assieme all'atteggiamento della "Presenza del Divino", il *Japa (Preghiera Interiore)* è una meravigliosa disciplina spirituale che è un percorso completo in sé. Lo scopo di questo tipo di *Preghiera* non è chiedere a Dio cose necessarie all'esistenza materiale. I mistici usano la *Preghiera* come mezzo per confermare la loro intenzione di adorare e arrendersi completamente al Divino.

Nel capitolo 3, spiego come l'idea di praticare il *Japa* divenne parte della mia vita. In breve, trovai un libro sulla vita e le esperienze di *Swami Ramdas* (1884-1963), un santo indiano che viaggiava in tutta l'India recitando instancabilmente il mantra "*Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram*".

Durante una passeggiata in campagna, decisi di utilizzare questo *mantra*. Per circa 108 ripetizioni, lo praticai sottovoce. Mi sforzavo di sentire la sua vibrazione nella mia testa e nel mio petto in ogni momento durante la mia pratica. Posi tutte le aspirazioni del mio cuore in questa ripetizione. Completai la mia passeggiata lasciando che gli effetti di questa pratica permeassero la mia mente.

Dopo alcune ore, quella sera, durante la mia sessione di *Kriya*, ebbi un'esperienza che cambiò la mia vita. Mentre mi concentravo su ciascun *Chakra* durante il *Pranayama mentale*, notai che stava nascendo in me un nuovo stato di coscienza. La mia mente era del tutto quieta e il mio respiro era fermo. Improvvisamente, mi resi conto di essere completamente senza

respiro. Durante questa situazione, che durò per diversi minuti, non c'era disagio o eccitazione per la sorpresa. Ero pervaso da un grande senso di libertà.

Lo stesso evento si verificò di nuovo il giorno dopo. Fui colto di sorpresa dallo straordinario risultato ottenuto da una delle tecniche più semplici al mondo, come il *Japa*! Il *Japa* era in grado di compiere un miracolo laddove le mie migliori intenzioni avevano fallito! Quei giorni mi videro confermare un legame molto preciso tra la pratica del *Japa* e il raggiungimento dello stato di assenza del respiro.

Dopo aver riflettuto, compresi che l'effetto del *Japa* era quello di eliminare il "rumore di fondo" nella mia mente. Infatti, giunsi alla conclusione che gli effetti di questo rumore rovinano costantemente la nostra meditazione. Durante la pratica della meditazione, ci sono pensieri che possono essere visualizzati, identificati e bloccati, ma un rumore di fondo costante ostacola qualsiasi tentativo di godere del risultato principale della meditazione, che è lo stato di assenza del respiro.

Non viviamo in silenzio, non siamo eremiti. Dopo una giornata piena di preoccupazioni e distrazioni, ci sistemiamo nella nostra stanza e lì pratichiamo il *Kriya*. Diventa evidente che venti o trenta minuti non forniscono le condizioni ideali per raggiungere uno stato di completo silenzio mentale. La mente richiede più tempo per calmarsi. Anche se il processo del *Kriya* viene eseguito con grande attenzione, il rumore di fondo nella nostra mente rimane un impedimento che non può essere superato. L'unico modo per liberarsi del rumore che mantiene sempre attiva la mente è neutralizzarlo con calma per mezzo del *Japa*. Praticando il *Japa* prima della nostra routine *Kriya*, possiamo ridurre il rumore di fondo della mente creando una assoluta immobilità e trasparenza in essa. Ciò diventa chiaramente evidente durante l'ultima fase della nostra routine. Lo stato di assenza di respiro si manifesta inaspettatamente. Lo strumento del *Japa* è unico e ha il potenziale per realizzare questo miracolo!

Attraverso la pratica quotidiana del *Japa*, la mente può immergersi nell'aspirazione verso il Divino e compiere una delle azioni più importanti: fermare l'inutile dialogo interno della mente. Fermare questa continua perdita di energia è la chiave per raggiungere la pace completa nei nostri pensieri.

La realtà spirituale si manifesta naturalmente nello stato di *Silenzio Mentale* senza alcun ulteriore sforzo. Se non riusciamo a ottenere il silenzio completo, corriamo il rischio di trascinare la nostra esistenza in avanti, ammirando le vite dei santi ma rassegnandoci alla falsa idea che l'esperienza mistica ci sia fatalmente preclusa.

I principali risultati del *Kriya* si verificheranno nelle nostre vite una volta che avremo raggiunto il perfetto *Silenzio Mentale*. È saggio affidarsi

all'aiuto del *Japa*. Lo stato del *Japa*, che influenza tutti i livelli della nostra mente, ci darà la possibilità di sperimentare lo stato senza respiro.

Sono sicuro che prenderete sul serio ciò che ho detto. Sono sinceramente fiducioso del fatto che ciò che ha avuto successo per me e per alcuni dei miei amici avrà successo anche per voi.

La prima parte di questo capitolo vi insegnerà come praticare il *Japa*. La parte successiva introduce una pratica di meditazione correlata al *Japa*, nota come "*Preghiera del cuore*".

Come trovare il tuo mantra

Molti libri che introducono la pratica del *Japa* insistono su un sacco di banalità. Spesso, questi saggi sono inefficaci e privi di intelligenza e passione. Ad esempio, ho letto che il *mala* dovrebbe essere fatto di un materiale specifico; è importante che non sia visibile agli altri; è importante non attraversare mai la perla *Sumeru* (dove inizia e finisce il *mala*), per praticare di nuovo il *mala*, devi girarlo e far diventare l'ultima perla la prima perla del secondo giro. Sono consapevole del fatto che queste indicazioni sono spazzatura assoluta. Secondo quanto ho letto, il potere della *Preghiera* non è dovuto al tuo sforzo ma piuttosto a una "Grazia" che può essere ottenuta solo utilizzando una particolare formula canonizzata da un modello tradizionale di adorazione. Mi è chiaro che questa è un'altra falsità. C'è una "Grazia", ma è collegata al fervore che metti nella tua pratica.

Quindi, seleziona un *mantra* che ti attrae. Non sentirti obbligato a usare il *Vasudeva mantra* preferito di Lahiri Mahasaya ("*Om Namō Bhagavate Vasudevaya*"). È vero che se hai più preghiere preferite, puoi optare per una che abbia dodici sillabe e includere *Om* o *Amen* all'inizio o alla fine, se necessario. Dodici è un numero ideale perché può essere usato nel *Kriya Pranayama* posizionando ogni sillaba in un *Chakra* diverso. I canti spirituali o le poesie possono produrre una varietà di bellissimi *mantra* di dodici sillabe. Ad esempio, dal famoso canto di Adi Shankara, puoi selezionare il bellissimo verso di 12 sillabe: *Chi-da-nan-da-ru-pah-shi-vo-ham-shi-vo-ham*. [Quella Forma che è pura coscienza e beatitudine, io sono quell'Essere supremo!]

L'unica cosa che dovrebbe essere dichiarata oggettivamente è che il TUO *mantra* deve esprimere o evocare esattamente ciò che TU vuoi raggiungere e incarnare l'atteggiamento che vuoi esprimere. I *mantra* che iniziano con *Om Namō* esprimono l'atteggiamento di resa, mentre altri *mantra* possono esprimere la completa realizzazione non duale. In alcuni casi, l'importanza del significato può essere non considerata pensando ad esempio ad un santo che utilizzò quel *mantra*.

In generale, una buona scelta è quella che possiede sia un tono forte che gentile. Sii attento alla vibrazione che il tuo *mantra* innesca nel tuo corpo e nel tuo cuore.

È importante sentire un'ondata di passione nel tuo cuore quando inizi ogni sessione di *Pregghiera*. In un'intervista, una suora che vive in un chiostro rivelò la sua scelta: "È il tuo volto che cerco, O SIGNORE!"

Riusciamo a percepire le emozioni profonde che queste parole evocarono nel suo cuore quando le scelse (tra i *Salmi*) e la passione che infuse nella sua ripetizione durante tutta una vita?

Nella letteratura, è possibile osservare la bella costruzione dei *mantra*. Ecco il *Krishna mantra*: *Om Klim Krishnaya Govindaya Gopi-jana Vallabhaya Swaha*. Ecco lo *Shiva mantra*: *Om Nama Shivaya Sing Vang Kim Am*.

Studiando il concetto di *Bija mantra*, puoi creare alcuni *mantra* benefici per te. Per potenziare un *mantra* precedente, aggiungi dei *mantra* seme come Aim, Dum, Gam, Haum, Hoom, Hrim, Hrom, Krim, Shrim, Strim, Vang e altri...

Gli antichi *yogi* optarono per questi suoni per la loro bellezza e vibrazione. Furono gli uomini a scoprirli, non vennero dati da un dio. Questi *mantra* seme potrebbero non avere alcun significato, ma possono potenziare un *mantra* che ne ha. Non scegliere un *mantra* basandoti solo sul potere a cui accenna una certa letteratura che esalta la virtù di un particolare *Bija mantra*. Esamina il tuo umore e le tue emozioni dopo una pratica rigorosa di un particolare *mantra*: lascia che la tua reazione ti guidi!

Ci sono persone che fanno scelte infelici con cui sembrano punire se stessi. La frase che scelgono di ripetere può avere una connotazione negativa e sottolineare inequivocabilmente i loro limiti e la loro indegnità. Diventa evidente che la loro pratica del *Japa* crollerà dopo un breve periodo: ripeteranno quel *mantra* solo una o due volte durante il giorno, come un sospiro di sconforto.

Come praticare il tuo mantra

Sebbene sia una raccomandazione delle tradizioni orientali praticare il *Japa* mentalmente, non ho esitazioni nel dire che dovrebbe essere praticato con la voce, almeno per un minimo di cento ripetizioni. Decidi di ripetere un *Mala* (rosario da 108 grani) per almeno una volta, sussurrandolo dolcemente a voce normale.²

² Un insegnante, molto sicuro di sé, mi raccomandò di pronunciare qualsiasi *mantra* solo mentalmente. Provai a fare questo ma vidi che non funzionava. Dopo vari mesi ero veramente stremato da tale pratica. Allora ripresi a recitarlo sottovoce: prima di

Se vuoi evitare di disturbare chi ti sta vicino, puoi sussurrare la *Preghiera* mantenendo il volume basso in modo da sentire te stesso. Il grande segreto sta nell'ascoltare te stesso mentre ripeti il tuo *mantra*, motivo per cui un Maestro affermò che la *Preghiera* si fa per mezzo delle orecchie piuttosto che con la bocca! Fai risuonare le sillabe nella bocca, nel petto e in varie aree della testa pronunciandole.

Quando pratici camminando avanti e indietro in una stanza, è probabile che tu abbia un'irresistibile voglia di mettere ordine nell'ambiente circostante. Questo spiega come la ripetizione della *Preghiera* produca un ordine simile anche nella tua mente. In realtà, purifica la tua sostanza mentale e organizza tutto il tuo "arredamento" mentale. La pratica è paragonabile a un martello pneumatico che fracassa il cemento della mente. Ti consente di attraversare le sabbie mobili della mente senza alcun danno e di raggiungere lo stato di pura consapevolezza.

La possibilità di scoraggiarsi e di confrontarsi con l'idea che il *Japa* sia una pratica che intorpidisce la mente è un ostacolo significativo che può essere fatale per molti individui. Potresti sostenere che l'opzione migliore sia collaborare con l'evoluzione spirituale usando metodi più potenti ed efficaci. Questo è solo un grande inganno creato dalla tua mente! Nel caso in cui ciò accada, usa la tua determinazione morale e trasforma i tuoi dubbi in una calma euforia. Scardina la barriera dell'impossibilità che la vita ti ha posto davanti. Non importa in quale confusione mentale e aridità spirituale ti trovi, è importante praticare il *Japa* e ripetere il tuo *mantra* con calma e determinazione sovrumane!

Termina le 108 ripetizioni, chiudi la bocca e lascia che il *Japa* scorra dolcemente sullo sfondo della tua coscienza. Senti un guscio protettivo fatto di pace tangibile intorno a te. Non ti sto chiedendo di adottare una certa visualizzazione, ma piuttosto di essere consapevole della "sostanza" sottile e pacifica che ti circonda. Occasionalmente, anche le persone che entrano in contatto con te sentiranno questa sostanza.

Può essere vantaggioso praticare il *Japa* almeno un'ora prima della sessione di *Kriya*. Ricorda che alla pratica del *Kriya Pranayama* segue un periodo prolungato di interiorizzazione durante il quale i sensi cessano di essere influenzati dalla realtà esterna e sono completamente ricettivi alla realtà interna.

Se scegli di praticare i *Kriya superiori*, che implicano movimento fisico, inizia la tua routine con 24 respiri *Kriya*. Una volta terminati i tuoi

completare le 108 ripetizioni, una "primavera" scoppiò nel mio cuore.

Kriya superiori, puoi riprendere la tua pratica del *Kriya Pranayama*. Lo scopo di questo è ripristinare uno stato di quiete nel tuo essere. Dopo di che, sei pronto per praticare il *Pranayama mentale*.

Oltrepassare il confine dello sfinimento

Ho provato a condividere questa esperienza con altre persone. Ricordo un amico che sperimentò il *Kriya* ma non ottenne alcun risultato. Gli spiegai il *Japa*, ma non riuscii ad articolare adeguatamente i miei pensieri. Un giorno mi ha mostrò come aveva capito le mie istruzioni e osservai a una pratica priva di vita e un appello stanco alla misericordia di Dio. Compresi che *Japa* era solo un breve sfogo emotivo per lui. Il *mantra* che aveva scelto non era altro che un'espressione di autocommiserazione. Non è sorprendente che smise di praticare dopo un po'.

Prendere parte a un pellegrinaggio di gruppo fu ciò che fece cambiare tutto. Qualcuno cominciò, in quell'occasione, a recitare il Rosario cattolico e tutti i pellegrini si unirono a questa pratica. Il mio amico, nonostante fosse stanco e quasi senza fiato, non evitò questo atto di devozione. Mentre camminava e sussurrava la *Preghiera*, entrò in uno stato di tranquillità che non aveva mai sperimentato prima. Mentre andava avanti, guardava il paesaggio intorno a lui con un altro paio di occhi e gli sembrava di vivere in un luogo paradisiaco. Durante il suo viaggio di oltre trenta chilometri, recitò la *Preghiera* ininterrottamente, completamente ignaro di essere esausto e assonnato. Durante la pausa del gruppo, fu abbastanza fortunato da essere lasciato solo e indisturbato. Mentre faceva introspezione, sentì una presenza emanare dal suo cuore che riconobbe come *Realtà Spirituale*. L'estasi divenne stabile come una roccia solida, e fu quasi insostenibile, travolgendolo completamente.

Il riassunto conciso dei pensieri del mio amico su come praticare il *Japa* fu davvero stimolante. Sostenne che il segreto sta nel raggiungere e superare lo stato di sfinimento. A proposito, dopo alcuni giorni, prese la decisione di praticare il *Japa* modificando il suo *mantra* e usando il *mantra* che avevo selezionato per la mia pratica. Il risultato fu che sperimentò lo stato di assenza di respiro.

Forse non è necessario superare il limite dello sfinimento. Per ottenere risultati eccellenti, di solito si consiglia di completare un *Mala* (un rosario di 108 grani) ogni giorno ad alta voce e poi lasciare che la ripetizione del proprio *mantra* continui mentalmente e automaticamente. Tuttavia, la sua "legge dello sfinimento" è uno strumento inestimabile per superare qualsiasi resistenza interna e sperimentare per la prima volta lo stato di assenza di respiro.

Esamina l'etica di Lahiri Mahasaya di "*Banat, Banat, ban jay!*" ("facendo,

facendo, un giorno fatto!"). Questa frase rappresenta una persona che si sforza costantemente senza mai arrendersi e alla fine raggiunge i propri obiettivi. Devi impegnarti per eliminare gli ostacoli creati dalla tua mente. La dimensione spirituale si manifesterà senza alcuno sforzo aggiuntivo da parte tua se pratichi il *Japa*.

Noi cerchiamo Dio nei libri, ma è nella *Preghiera* che lo troviamo. La *Preghiera* è la chiave che ci apre la porta del cuore di Dio.
(Padre Pio da Pietrelcina)

Una obiezione da parte di alcuni kriyaban

Il mio entusiasmo per la pratica del *Japa* incontrò la difficoltà di rispondere ad una obiezione che ricevetti da alcuni *kriyaban*. Mi dissero che le tecniche del *Kriya* possiedono tutto ciò che è necessario per il percorso spirituale, quindi non abbiamo bisogno di altre pratiche. Aggiunsero: "Il *Japa* non è stato insegnato da *Guruji* o Lahiri Mahasaya, i *kriyaban* non ne hanno bisogno". Era evidente che si sentivano a disagio con l'idea che praticare il *Japa* potesse ripercuotersi sulla purezza del loro percorso spirituale.

Credo che molti individui che cercarono l'iniziazione da Lahiri Mahasaya non solo avessero praticato il *Japa*, ma avessero anche perseguito il *Kriya Yoga* per approfondire e intensificare la loro pratica.

La loro visione era che la pratica del *Kriya* non rappresentava qualcosa di intrinsecamente diverso dalla *Preghiera*, in cui avevano già riversato la loro anima. Per alcuni, ricevere l'iniziazione al *Thokar* potrebbe essere il culmine ultimo dei loro sforzi per raggiungere lo stato elevato della *Preghiera del Cuore*. Sembra esserci una spiegazione del perché la *Preghiera Continua* ("*Preghiera Interiore*", "*Preghiera del Cuore*", "*Dhikr*") sia la tecnica fondamentale impiegata da numerosi mistici.

È possibile che individui con orgoglio e arroganza abbiano contribuito a perpetuare l'idea sbagliata che il *Japa* sia una pratica troppo semplice, adatta a coloro che non hanno conoscenze su *Prana* e *Chakra*.

È un peccato che le scuole *Kriya* non insegnino attivamente il modo corretto di usare il *Japa*. Ho visto gli occhi pieni di gioia e di sincera resa al Divino di quei *kriyaban* che avevano adottato la pratica del *Japa* durante il giorno.

Conclusione

Provate a riflettere per un momento: se tutte le religioni raccomandano la *Preghiera* come atto fondamentale della loro fede, ci sarà una ragione valida? O dovremmo pensare che milioni e milioni di persone non sono

molto intelligenti e siamo solo noi con il nostro *Kriya* a sapere la cosa giusta da fare? Penso che dovremmo arrenderci umilmente all'evidenza.

Ci sono molte ragioni per praticare *Japa*. Il progetto di rinunciare ai piaceri del pensiero incontrollato durante il giorno è un sacrificio che genera una nuova mente. Perseguendo questo obiettivo, il *Japa* trasforma il *Pranayama* da un semplice esercizio che mira a modificare lo stato di alcune correnti energetiche nel nostro corpo nella coabitazione con uno stato continuo di beatitudine.

Non troverete un'altra pratica preziosa come il *Japa* per migliorare il vostro *Kriya*. Per praticare il *Kriya*, è necessario avere uno stato di solido silenzio mentale, non solo pura e semplice forza di volontà.

Decidi di abbracciare questa dimensione celeste ogni giorno, mentre rimani impegnato nella tua pratica del *Japa*. La magia del tuo *mantra* luminoso e scintillante si estenderà a tutti gli aspetti della tua vita.

Puoi sentirti vivo lungo il Cammino Spirituale solo in questa dimensione. Quando accade, la sensazione di rimanere senza respiro è indimenticabile. Ogni giorno della tua vita, cercherai di ricrearla.

LIBRI CHE MERITANO DI ESSERE LETTI

I racconti di un pellegrino russo

Vi consiglio di leggere il libro "*I racconti di un pellegrino russo*". Uno scrittore anonimo scrisse questo romanzo a metà del IX secolo e fu tradotto in inglese nel 1930, rendendolo la migliore introduzione alla corrente spirituale dell'*Esicasmo*.

Nessuno può essere sicuro se si tratti di una storia vera che si riferisce ad un particolare pellegrino o di un romanzo spirituale scritto per diffondere la dimensione mistica della fede Cristiana Ortodossa.

Alcune testimonianze hanno portato alcuni ad identificare l'autore come l'archimandrita Mikhail Kozlov, un monaco ortodosso russo. Indipendentemente dall'accuratezza storica, questo pellegrino è la rappresentazione perfetta di tutti coloro che trascorrono la propria vita viaggiando verso santuari, chiese, monasteri, il Monte Athos e la Terra Santa, alla ricerca di Dio attraverso la *Preghiera continua*.

La narrazione ruota attorno ad un pellegrino che stava tornando dal Santo Sepolcro e si fermò al Monte Athos. Le parole iniziali sono memorabili. "Sono un cristiano per grazia di Dio, ma le mie azioni hanno portato a grandi peccati e, a causa della mia vocazione, sono un vagabondo

senza casa di umili origini che vaga da un posto all'altro. I miei beni terreni includono uno zaino con dentro del pane secco e una Bibbia nel taschino della giacca. Tutto qui."

Quello che segue è una descrizione della determinazione del pellegrino di viaggiare all'infinito nelle steppe per trovare una guida spirituale che gli avrebbe rivelato il segreto della *Preghiera Continua*. Il romanzo è una narrazione della sua personale esplorazione di come pregare in modo continuo, come raccomandato da San Paolo.

La devozione del pellegrino fu ricompensata un giorno quando fu accettato come discepolo da un maestro spirituale e gli furono spiegati tutti i dettagli della pratica. Al pellegrino fu chiesto di ripetere la *Preghiera di Gesù* 3000 volte al giorno, poi 6000 volte al giorno e infine 12000 volte al giorno. Un giorno, il pellegrino, dopo aver seguito questo consiglio, scoprì che la *Preghiera* aveva raggiunto l'area segreta e misteriosa del cuore. Le sillabe della *Preghiera* venivano pronunciate spontaneamente in sincronia con il ritmo del cuore. Indipendentemente da ciò che accadeva, il pellegrino non si sarebbe mai più separato da Dio.

L'attrazione principale del libro "*I racconti di un pellegrino russo*" era la descrizione della vita di un pellegrino come modello per coloro che vogliono condurre una vita spirituale.

Noi *kriyaban* siamo pellegrini che si muovono tra pseudo-*guru* a causa del nostro sfinimento ed esasperazione. Ogni pseudo-*guru* è spaventosamente ignorante, credendo che gli occidentali siano creduloni e che godano nell'essere ingannati.

Questo libro ci fornisce l'ispirazione per provare il *Japa* (sussurrare la *Preghiera* che scegliamo) per un paio d'ore al giorno. Scegliamo di sperimentare la dolcezza divina della *Preghiera* contemplativa invece di abbandonarci all'ozio. Questo ci porta ad un autentico atto di apertura dei nostri cuori al divino. Scopriamo nel tempo che l'obiettivo che il pellegrino russo si è prefissato non è una fantasia, ma qualcosa che può essere realizzato nelle nostre vite.

Il nostro obiettivo è raggiungere uno stato di *Preghiera Continua*, un autentico Paradiso in terra, uno stato di incomparabile bellezza.

Santa Teresa d'Avila

Gli scritti di Teresa d'Avila sono una fonte di grande ispirazione, in particolare la sua enfasi sull'importanza della "*Preghiera Interiore*". Facciamo tesoro dei suoi insegnamenti. ³

³ Santa Teresa di Ávila (March 28, 1515 – October 4, 1582) era una suora Carmelitana. Il suo insegnamento nasce dall'esperienza concreta e non dallo studio di libri. Lei intuì un fatto fondamentale: con una semplice *Preghiera*, da ripetersi

Incoraggia coloro che non hanno ancora provato la *Preghiera Interiore* a non privarsi di tale benedizione. La sua istruzione è che aspettarsi di entrare nel mondo spirituale senza prima entrare in noi stessi sia una forma di follia. Il Divino ha dato la *Preghiera Interiore* come mezzo per raggiungere la perfezione. A ogni persona viene data la possibilità di raggiungere il vero scopo della propria esistenza: deve afferrare la propria vita con determinazione e seguire un percorso di movimento verso il centro del proprio essere. Coloro che sono in questo viaggio e che non hanno la *Preghiera Interiore* sono come un corpo con mani e piedi paralizzati che non possono muoversi.

Nella sua spiegazione, la pratica della *Preghiera Interiore* incomincia con la voce, ovvero utilizzando una formula specifica evitando di recitarla rapidamente ma prestando attenzione. Selezionare una formula è la strada da seguire, non selezionare più formule.

Una *Preghiera* che è stata memorizzata è usata frequentemente. Deve essere semplice ma deve coinvolgere sia il corpo che l'anima. È importante attenersi ad essa. È chiaro che questa *Preghiera Interiore* non deve essere ridotta a recitare parole senza pensare a ciò che viene detto ma ci si deve partecipare con il cuore.

Non c'è bisogno di preoccuparsi se si verificano distrazioni involontarie. A meno che non scegliamo di ritirare volontariamente il nostro desiderio di entrare in comunione con il Divino, l'attenzione che abbiamo prestato quando pregavamo continuerà a guidarci verso il Divino. La *Preghiera* è una perdita di tempo a meno che non ci porti a toccare il Divino, e questo accade quando entriamo nella fiducia e nell'abbandono. È necessario portare tutta la nostra vita, i nostri dolori e le nostre limitazioni nella *Preghiera* con la fiducia di coloro che credono nel potere curativo dell'amore del Divino.

Dopo aver determinato il punto di partenza, è intrigante osservare l'approccio di Teresa d'Avila alla scoperta dell'essenza della pratica. La *Preghiera Interiore* riguarda l'esperienza dell'amore travolgente del Divino verso cui stai pregando. La *Preghiera* non è più una recitazione verbale ripetitiva, meccanica e mnemonica, ma un'espressione personale di amore verso il Divino! La *Preghiera* si trasforma in un'intima relazione di amicizia, un mezzo per intrattenersi con Colui che ci ama profondamente. Gli scritti di Teresa d'Avila ribadiscono questa idea: "La *Preghiera* non consiste nel pensare molto, ma nell'amare molto".

incessantemente, un'anima può attraversare tutti i diversi livelli del sentiero spirituale fino alla unione definitiva con il Divino.

Una vita di devozione appassionata verso il Divino è un dovere. È fondamentale pregare ora piuttosto che aspettare che ne derivi un frutto incerto. Durante il giorno, è una buona idea ricordare la risoluzione che abbiamo preso durante la *Preghiera* ovvero continuare le nostre attività in Sua presenza.

Dio ha molti modi per condurre le anime a Sé, ma la *Preghiera* è la via più affidabile. Abbandonarla significa perdersi.

Crede che se non preghiamo per un po', il Divino ci tratterà con lo stesso calore di prima. La parola di Dio è immutabile: Dio non cambia, noi sì. Independentemente da come ci dimentichiamo di Lui, Dio non ha paura. La sua paura è che non Lo cercheremo! È preoccupato che perdiamo la nostra fiducia in Lui. In alcuni casi, ci concede grazie più grandi anche dopo che Lo abbiamo abbandonato per un po'!

Nessuno ha mai preso invano il Divino come amico. Ricorda che è Lui che ci spinge a pregare! È Lui che ascolta e risponde. Non viene ascoltato perché continuiamo a parlare e parlare. Facciamo uno sforzo per rimanere in silenzio. Alla fine sentiremo quella voce che è silenziosa ma parla ancora molto!

Ha spiegato che con la *Preghiera*:

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

A volte le sue parole possono sembrare oscure alle persone, tuttavia con la pratica diventano chiare. Diamo un'occhiata a questo esempio:

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

La sua spiegazione si concentra su cosa succede quando l'energia spirituale entra nel cuore. Questa affermazione è completamente accurata. Se incontri una tale forza, la tua risposta sarà un'enorme ondata di amore verso il Divino. La forza nel centro del cuore si intensifica, come se una mano forte

lo avesse afferrato. Quando tornerai al normale stato di coscienza, non sarai in grado di fermare le lacrime di devozione.

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

In conclusione, Teresa sostiene che la *Preghiera* è essenziale per il cammino mistico. Disse: "La Preghiera è TUTTO nel cammino mistico".

Senza creare l'abitudine alla *Preghiera*, credeva fermamente che l'anima non avrebbe raggiunto l'obiettivo mistico. Nessun altro esercizio è così enfatizzato e a cui è data così tanta importanza da lei in tutti i suoi scritti.

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

Dobbiamo fermarci a questo punto e riflettere su questo concetto: l'anima che non crea l'abitudine alla *Preghiera* non raggiungerà l'obiettivo mistico! Questa affermazione è simile a una freccia che proviene dal Divino stesso. Mi dà i brividi.

Sono curioso di sapere cosa può fare una persona che ha solo il metodo 'scientifico' del *Kriya* senza la *Preghiera*. Teresa afferma che quest'anima non raggiungerà l'obiettivo mistico. Credo che ora possiamo comprendere il motivo del fallimento di numerose persone.

Una nota sul Buddismo tibetano

Inutile dire che il *Buddhismo* tibetano attribuisce così tanta importanza al valore del *mantra*, quindi non ho potuto fare a meno di menzionare questa fonte di ispirazione.

L'insegnamento consiste nel ripetere ripetutamente la frase "*Om Mani Padme Hum*" finché la confusione dei pensieri non si dissipa. Gli insegnamenti pratici si incontrano raramente, ma sono disponibili se continui a cercare.

Ho scoperto una bella lezione in mezzo a una pletora di noiosa retorica. Sto cercando di renderla più breve: ripetere un *mantra* fa sì che il battito del cuore diventi distintamente percettibile e l'attenzione è rivolta al movimento senza sforzo del respiro attraverso le narici... dentro e fuori... dentro e fuori. Non sei più distratto dai pensieri. Hai riacquisito la tua compostezza. La tua mente è in uno stato di meditazione. Amore e compassione sono rivelati dagli strati che ricoprono il tuo vero Sé.

Il *Buddhismo tibetano* che si ferma qui vorrebbe dire la perfezione! Sfortunatamente, ci sono devoti che tentano in modo insensibile di

dimostrare come tutti gli insegnamenti del *Buddha* siano contenuti nel *mantra*: "*Om Mani Padme Hum.*"

Ci sono anche delle esagerazioni evidenti, tra cui l'affermazione che qualsiasi animale o insetto che ascolti questo *mantra* prima di morire rinascerà nella terra pura di *Amitabha*. Si dice anche che recitare il *mantra* con partecipazione e corretta comprensione dissolverà ogni sofferenza e impedirà la rinascita di sette generazioni di discendenti di quella persona nei regni inferiori...

Siamo rimasti un po' infastiditi dall'affermazione che vedere la forma scritta del *mantra* ha lo stesso effetto che recitarlo. Abbiamo anche letto che far ruotare la forma scritta del *mantra* attorno a una ruota dà lo stesso beneficio che recitare il *mantra*. Siamo abituati a queste assurdità e siamo certi che la bellezza, la purezza e il valore della meditazione sul *mantra* con la nostra voce e il nostro cuore non possono essere sostituiti.

LA PREGHIERA DEL CUORE

Permettetemi di riconsiderare ancora una volta il libro "*I racconti di un pellegrino russo*".

Ci viene detto che il pellegrino, seguendo le istruzioni del Maestro, scopre che la *Pregghiera* è presente nelle sue labbra e nella sua mente ogni volta che è sveglio. È spontanea e senza sforzo come il respiro stesso. Può sperimentare lo splendore della luce divina, l'intimo "segreto del cuore", in questa meravigliosa condizione.

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

Ora ci concentriamo sul discutere il 'segreto interiore del cuore.' Molti pensano che la *Pregghiera del Cuore* sia una *Pregghiera* pronunciata con sincera devozione, riflettendo sul significato delle parole di cui è composta.

In realtà, è molto più di questo! Ripetere la *Pregghiera* in sincronia con i battiti del cuore è ciò che è. Ogni battito è associato a una sillaba della *Pregghiera*.

[Fase preliminare] *Pregghiera che assomiglia a una croce*

Fai alcuni respiri profondi rispettando le seguenti istruzioni. Mentre inspiri, l'energia si sposta dal lato sinistro del corpo al lato destro. Quando espiri,

l'energia si sposta dal lato destro del corpo al lato sinistro. Si crea una croce se si fa un altro respiro dopo questo. L'energia che viene percepita nella regione addominale scorre verso l'alto attraverso la regione dorsale durante l'inspirazione e ritorna verso il basso durante l'espiazione. È ovvio che la *Preghiera* e i movimenti del respiro possono essere combinati. Sperimenta per scoprire cosa ti sembra più comodo per combinare respiro e *Preghiera*. 'Disegnando' questa croce con due respiri completi, si pratica un ciclo. Sono necessari solo 6 cicli per rendere la respirazione automatica e senza sforzo. Ogni inspirazione e ogni espiazione durano circa 3 secondi.

Continua a praticare in questo modo per almeno 10 minuti. Sperimenta l'intensificazione naturale della concentrazione sul *Chakra* del cuore.

Ripetendo questa pratica nei giorni futuri, vedrai come la procedura diventa interiorizzata. In altre parole, inizierai a sentire il movimento energetico mentre il tuo respiro diventa sempre più corto, fino a diventare quasi inesistente.

Rimarrai impressionato dall'efficienza di questa procedura. Non ci vogliono più di 30 minuti per completare 108 cicli senza fretta.

Questa *Preghiera* ha il potenziale di essere un aiuto decisivo e provvidenziale per una persona che sta vivendo una frattura tra il regno della mente e quello del cuore. Sono certo che i risultati più grandi e duraturi non saranno osservati solo da te, ma anche da coloro che ti conoscono da tempo. Con autentico stupore, assisteranno alla tua trasformazione.

Preghiera del cuore

Dopo aver praticato a lungo la "*Preghiera che assomiglia a una croce*", ora sei pronto per praticare la vera e propria "*Preghiera del cuore*". Devi avere almeno 20 minuti di tempo libero.

Concentra tutta la tua attenzione sul 'centro del cuore' e ignora il tuo respiro. Cerca di percepire il battito cardiaco. Non è richiesto che questa percezione sia molto chiara. Solo un po'. Persistere porterà a una percezione più chiara nel tempo.

Nella posizione di meditazione, con il mento leggermente più basso, sincronizza ogni battito con la sillaba della *Preghiera*. È impegnativo, ma continua. Applicando costantemente questo nuovo criterio, alla fine arriverai a un punto in cui il tuo respiro e il tuo battito cardiaco tendono a rallentare. Alla fine, comprenderai il significato di "*pregare senza avere la mente nella testa, ma piuttosto con la mente nel cuore*".

Trasformazione in atto nella tua vita

Il modo più diretto per raddrizzare il proprio percorso spirituale è attraverso l'abitudine quotidiana della *Preghiera Devozionale*, approfondita

dalla *Preghiera del cuore*. I tuoi sforzi spirituali in passato sono confluiti nella giusta direzione. Sebbene la tua mente rimanga la stessa, avrai l'impressione di avere accesso a una percezione della realtà completamente diversa. La ragione di ciò è che il cuore svolge un ruolo cruciale.

È stimolante studiare la letteratura sull'idea che il cuore funzioni come un cervello a sé stante.

Evitiamo le controversie: non ci sono prove scientifiche a sostegno dell'idea che il cuore abbia un suo "cervello".

Tuttavia, una persona perspicace e attenta avrà la prova che questo "cervello del cuore" influenza la nostra coscienza. È evidente che stabilire una relazione armoniosa con esso è un passo cruciale nella nostra evoluzione.

È come seguire un insegnante interiore che ti consiglia di manifestare un'intelligenza più sottile e creativa. La tua vita subisce una trasformazione significativa.

Diventerai consapevole del filtro formato dal condizionamento che ha distorto la tua percezione della realtà. Le migliori qualità della tua personalità sbocceranno (profonda soddisfazione, gratitudine per ogni cosa bella che accade nella tua vita e amore incondizionato per il Divino).

Quando la *Preghiera del cuore* viene praticata seriamente, la *Preghiera* diventa continua. Durante ogni possibile momento di silenzio, sarai consapevole della *Preghiera* che si ripete dolcemente e comodamente, proprio come la musica sullo sfondo della tua coscienza. Quando non c'è silenzio, preserverai il silenzio nel tuo cuore. Sperimenterai la sensazione di un fuoco ardente che si trova nell'area del torace. La lieve sensazione iniziale può trasformarsi nella sensazione che il tuo cuore si solidifica, che sembra un punto circondato da una pressione incomparabilmente forte.⁴

Vivere in questo modo significa ricordare sempre Dio. Durante il sonno, questa armonia è preservata.

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

L'anima è consapevole di un profondo senso di appagamento. Un sapore che evoca la vita eterna entra nel tuo essere. Sperimenti la sensazione di

⁴ Anche santa Teresa spiega lo stesso concetto: "Da questa pressione si origina una strana esperienza di dolore. Noi percepiamo il Divino, Luce senza fine e bruciamo d'amore. Ci rendiamo conto che il momento di diventare un tutt'uno con quella Luce e Beatitudine senza fine non è ancora arrivato: per questo motivo percepiamo una intensa nostalgia."

essere in contatto con qualcosa di infinitamente buono. L'intensità di questo stato aumenta di giorno in giorno.

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, asceta Esicasta dell'ottavo secolo*)

LA PRATICA DEL JAPA MI HA REGALATO MOMENTI MEMORABILI

Durante un periodo particolare, scelsi di avere un incontro più intenso con il *Japa*. A partire da lunedì, decisi di praticare esclusivamente il *Japa* nella mia routine quotidiana, fino a sabato, quando sarei andato in pellegrinaggio dove avrei applicato l'insegnamento di "pregare incessantemente".

Spesso praticai all'aperto, in aperta campagna. Potevo contemplare le nuvole che fluttuavano nella luce dorata mentre guardavo il cielo azzurro. Mi sedetti e incominciai a ripetere la *Preghiera*. La sessione durò più a lungo di quanto mi aspettassi. Una calma euforia sosteneva i miei sentimenti.

Dopo dieci minuti, incominciai a recitare mentalmente la *Preghiera*. Mi accorsi che la *Preghiera* veniva ripetuta nella spina dorsale in sincronia con il respiro. Non ero in grado di agire diversamente perché era irresistibile. Ripetevo mentalmente metà della *Preghiera* mentre inspiravo e metà mentre espiravo.

La mia risposta spontanea è stata quella di muovere il mento su e giù seguendo la *Preghiera* che si muoveva nella mia spina dorsale. Mentre pregavo, raggiungevo il *Chakra* del cuore. C'era una propensione a prolungare l'espiazione. Quando l'espiazione finiva, rimanevo con il mento abbassato e gli occhi chiusi, osservando l'annientamento della mia mente.

Come ho detto, il giorno del pellegrinaggio era sabato. L'intenzione era di camminare tutta la notte per raggiungere un magnifico santuario la mattina seguente. Mentre ripetevo mentalmente il mio *mantra*, mi resi conto per la prima volta, vividamente, che le vite dei miei amici erano circondate dall'amore. Camminavo come se avessi un braciere nel cuore. Invece del cervello, il mio cuore era il centro di ciò che chiamavo "me stesso". C'era un sentimento di tenerezza nel mio cuore. Questo sentimento divenne più potente. La consapevolezza che i miei coetanei non potevano evitare di amare o prendersi cura di qualcuno, in particolare dei loro figli, mi colpì duramente. Ognuno era capace di compiere grandi e incredibili imprese.

Quindi, non c'era alcuna garanzia che non avrebbero incontrato esperienze dolorose. La loro vita, essendo immersa nell'amore, era anche immersa nel dolore e nella tragedia. La dualità è presente in tutta la nostra esistenza terrena ed è parte del nostro essere. La sensazione di questa realtà a cui nessuno può sfuggire era accompagnata da una stretta dolorosa che mi spezzò il petto.

Mentre pensavo, il sole sorse sul nostro cammino e il santuario apparve su una collina. Dentro di me, qualcosa si sciolse e nacque un'intensità d'amore. La stessa esperienza divenne un dolore che era pieno di beatitudine.

Ritornai spesso in campagna per dedicarmi al *Japa*. Estesi la durata della mia pratica. L'estate era piena di lunghi tramonti e serate che sembravano non finire mai. L'esperienza di vivere lunghe sessioni in campagna, in completa libertà e in uno stato di ebbrezza mistica, fu indimenticabile. Provo un profondo senso di nostalgia per quel periodo. La devozione che provai in quel momento non era il sentimento tradizionale che chiamiamo *Bhakti*. Era il senso di essere distrutto, annientato da qualcosa che nei miei diari accennai ad essa come 'una gioia difficile da trattenere.'

Nella mia innocente esaltazione, paragonai questo stato all'esperienza meditativa che Santa Teresa d'Avila chiamò "Ricordo infuso."

Un glorioso delirio, una celeste follia, uno 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.
(S. Teresa)

**TECNICHE IN ALTRE TRADIZIONI SPIRITUALI SIMILI A
QUELLE CHE TROVIAMO NEL KRIYA YOGA**

Nella prima parte del libro, ho menzionato l'ipotesi che Lahiri Mahasaya abbia cercato di sintetizzare i metodi utilizzati da vari mistici nei secoli passati per creare un sistema di pratiche *Yoga* che, pur semplice, fosse anche completo. Ho trovato stimolante e utile cercare tracce di pratiche simili al *Kriya* in specifiche tradizioni spirituali che hanno antiche radici.

Per convalidare la mia ipotesi, condividerò alcune informazioni che riguardano quattro percorsi spirituali in cui si possono trovare chiari segni di *Kriya Yoga*. Mi riferisco all'*Esicasmò*, alle pratiche *Sufi*, poi all'*Alchimia Interiore (Nei Dan)* e infine al percorso *Radhasoami*.

Cosa ci impedisce di trovare una solida ispirazione da queste grandi tradizioni mistiche e quindi migliorare la nostra pratica, cominciando col percepirla con occhi diversi?

È mia intenzione incoraggiare il lettore a studiare e approfondire questi percorsi e a trovare ispirazione in essi. Queste tradizioni spirituali offrono chiari riferimenti a ciò che i *kriyaban* sono tenuti ad apprendere e a padroneggiare. Ricordiamo allora quali sono i punti principali che servono a padroneggiare il *Kriya Yoga*.

Il primo passo per un *kriyaban* è la tecnica del *Kriya Pranayama* dove si eseguono una serie di respiri in cui l'aria viene inspirata ed espirata con una leggera frizione nella gola. Ebbene l'*Esicasmò* insegna esattamente questo anche se ci dedica poche parole.

Poi un *kriyaban* impara a raccogliere l'energia nella regione dell'ombelico. L'*Esicasmò* fa invece di questa pratica la sua caratteristica fondamentale e spiega qualcosa che nel *Kriya* non è spiegato completamente, ovvero l'obiettivo finale di guidare l'energia in questa regione. Esso è infatti il modo più sicuro per raggiungere il '*luogo del cuore*.' Ecco quindi una ragione per praticare il *Navi Kriya* con passione e non tralasciarlo come alcuni fanno.

Raggiunto il '*luogo del cuore*', il *kriyaban* applica la potente azione nota come *Thokar*. La porta per *Sushumna* è aperta da questa procedura. Ebbene noi scopriamo che il *Thokar* è il metodo principale della disciplina *Sufi*, chiamata *Dhikr* o *Zikr*. Leggere quello che tale pratica rappresenta per i *Sufi* ci colma di ispirazione e ci invita ad una pratica intensa.

L'*Alchimia Interiore* ci fornisce una idea del tutto nuova sul significato del *Kriya Pranayama* rivelandoci il suo potere di mescolare ed armonizzare le tre intense energie presenti nel corpo che sono quella sessuale, quella dell'amore e quella spirituale. Quindi quello che la teoria del *Kriya* non dice ci viene spiegato da questa pratica.

Infine, tutta la meraviglia, il fascino e il mistero che troviamo nella pratica del *Kriya* ovvero la dimensione *Omkar* ci viene proposto dal movimento *Radhasoami* il quale persegue questo obiettivo con sconfinata insistenza.

Non è sempre facile progredire nel nostro percorso del *Kriya Yoga*. Le difficoltà possono sorgere per diversi motivi: non avere abbastanza tempo per praticare, praticare con poca devozione emotiva o interrompere la pratica senza godersi la fase in cui il respiro si calma.

È molto probabile che lo studio di questi quattro sentieri mistici ci fornisca delle intuizioni luminose su come guardare alle nostre pratiche cui ci siamo abituati con occhi nuovi. Questa ispirazione è importantissima.

Per trovare ispirazione e nuove idee, smettiamo di cercare nella direzione sbagliata. I ricercatori che scelgono il percorso del *Kriya* agiscono quasi sempre in modo ingenuo. Il loro obiettivo è trovare un libro che spieghi le tecniche del *Kriya* in modo approfondito, con illustrazioni molto chiare e diagrammi utili che potrebbero essere un aiuto significativo per i loro sforzi. Acquistano qualsiasi cosa trovano al mercato. Rimangono quasi sempre delusi. Purtroppo, molti libri sono caratterizzati da una retorica noiosa, infinite ripetizioni e un'abbondanza di riferimenti inutili a teorie filosofiche astruse, così che, a parte qualche riga interessante, tutto il resto non è di alcun aiuto. Si sentono delusi e si rendono conto di non aver trovato ciò che stavano cercando: non ci sono informazioni utili. La reazione più efficace è quella di buttare il libro nella spazzatura e dimenticare lo sforzo inutile di acquistarlo.

Ebbene, io propongo di scegliere, tra i percorsi di cui qui sotto parlo, quello che ci ispira maggiormente e lasciarsi guidare da esso fino a scoprire ciò che sembra scritto apposta per noi. Dovremmo cercare di avvicinarci a qualche grande figura che ha seguito quella tradizione. Dovremmo ripetere nella nostra mente ciò che ricordiamo delle sue parole. Le parole e l'esempio forniti saranno cruciali nel riaccendere dentro di noi la passione per una pratica intensa del *Kriya Yoga*.

[I] ESICASMO

Esicasmo deriva dalla parola greca "*hesychia*", che significa quiete interiore, tranquillità e calma. Questo stato è necessario affinché la meditazione abbia luogo. Questo percorso mistico si basa sulla ripetizione costante della *Preghiera di Gesù* ("*Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me*"), che è la base della disciplina. L'inizio di questa pratica spirituale è sussurrare la *Preghiera* e poi procedere con una ripetizione mentale. I Padri della Chiesa vissuti nel quarto e quinto secolo la usavano già.

Il deserto fu la casa degli eremiti che cercavano la pace interiore e l'introspezione spirituale praticando la contemplazione e l'autodisciplina. Erano convinti che ottenere la conoscenza di Dio fosse possibile solo attraverso la purezza dell'anima e la *Preghiera*, non attraverso il semplice studio o i piaceri mentali nel campo della filosofia. Il loro metodo ascetico divenne infine un insieme concreto di tecniche psicofisiche, che è ciò che costituisce il nucleo dell'*Esicasmo*. La teoria *quietista* fu sviluppata da *Simeone* (1025-1092) con tale precisione che può essere considerato il padre di questo movimento. La pratica prevedeva posizioni specifiche del corpo e precisi schemi di respirazione per aiutare la percezione della *Luce Increata di Dio*.

Insegnamenti pratici

Prima parte: particolare forma di respiro e ripetizione della Preghiera

Per iniziare, si eseguono diverse prostrazioni in avanti (piegandosi dalla zona della vita). Dodici prostrazioni dovrebbero essere sufficienti. Si spiega che queste prostrazioni riscaldano il corpo e aumentano il fervore della *Preghiera*.

Dopodiché, si assume una posizione specifica del corpo. *Pseudo-Simeone* consiglia di sedersi in una cella silenziosa e di stare da soli in un angolo. L'istruzione più precisa di *Gregorio del Sinai* è di sedersi su un sedile alto circa 23 cm. Sembra che non si stesse riferendo ad una sedia standard, ma piuttosto un banchetto basso e senza schienale. Di per sé, questa è un'innovazione. Un simile consiglio sarebbe sembrato molto più insolito a un lettore del XIII o XIV secolo di quanto non lo sia a noi. Stare in piedi era la posizione usuale per la preghiera cristiana nei tempi antichi.

Pseudo-Simeone consiglia, rimanendo in questa posizione di rallentare il ritmo del respiro, quindi allungarne il flusso.

Il suo insegnamento è molto preciso: si dice infatti di limitare la quantità di aria che passa attraverso le narici e respira in modo tale da non riuscire a respirare facilmente. Ciò significa che il respiro scorre attraverso

le narici in modo tale che viene prodotto un rumore nella gola. Si spiega che non serve una guida esperta per utilizzare correttamente questa istruzione.

Sappiamo che questo dettaglio rappresenta la fondamentale istruzione del *Kriya Pranayama*.

Non appena il respiro raggiunge un ritmo costante e regolare, la *Preghiera* viene associata al respiro. Nei tempi antichi non troviamo un'indicazione su come esattamente il ritmo del respiro e le parole della *Preghiera* debbano essere coordinate. Tali insegnamenti sono rimasti vaghi, forse intenzionalmente. Nella pratica moderna è comune dire mentalmente la prima metà della *Preghiera*, "*Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio*", mentre si inspira, e la seconda metà, "*abbi pietà di me*", mentre si espira. Questa è la procedura raccomandata nel libro *I Racconti di un Pellegrino Russo*. Questo testo è fondamentale per avvicinarsi agli insegnamenti dell'*Esicasmo*.

Si procede per un minimo di 15 minuti; dopo un paio di settimane si passa a 30 minuti. È molto utile contare il numero di ripetizioni sui grani di un rosario.

Infine si passa alla ripetizione puramente mentale, lasciando che il respiro fluisca naturalmente. Va notato che la vera disciplina deve essere interna, non esterna. Mentre le tecniche fisiche possono migliorare la concentrazione, non possono sostituire la prontezza interiore dell'intelletto.

Lo stato mentale in cui viene fatta questa *Preghiera* determina il suo potere. Ogni *Esicasta* deve attenersi a una raccomandazione: mantenere l'attenzione focalizzata sul cuore. La preghiera richiede che tutti gli sforzi siano diretti verso questo risultato. Questa procedura elimina le distrazioni, libera la mente dalle immagini e quindi aiuta a raggiungere la calma interiore. Si raccomanda di rivolgersi al Signore affinché possa dare la Sua benedizione: questa è la perla che non ha prezzo e che è sepolta nel giardino come un tesoro nascosto.

Seconda parte: scoprire il luogo del cuore

L'istruzione è di sedersi comodamente con la testa china in avanti e gli occhi concentrati sull'addome. Lo sguardo fisico e l'intelletto sono focalizzati sulla regione dell'ombelico. Non si dovrebbe guardare da alcuna parte, ma rimanere concentrati solo sull'ombelico.

Si cerca di entrare in esso come se si volesse aprire una porta. Si utilizza intelletto e intuizione per localizzare il cuore spirituale, dove sono situati tutti i poteri dell'anima. Si afferma che ciò che verrà incontrato potrebbe inizialmente sembrare una specie di oscurità senza gioia, ma se si continua con fermezza a praticare questo, si otterrà una felicità illimitata. Lo spazio aperto del cuore sarà visibile e si potrà contemplare la "*Luce*

Increata".

Il cuore traboccherà di una beatitudine piena d'amore! Tale esperienza così eccezionale ti farà capire che tutte le proprie esperienze precedenti erano insignificanti!

Quando i testi *Esicasti* parlano di 'localizzare il tuo cuore spirituale', stanno sottintendendo che inizialmente ci concentriamo sulla regione fisica del cuore. Attraverso questa concentrazione, possiamo stabilire una connessione con il nostro Sé interiore e scoprire la vera dimensione della nostra personalità nel Divino. Far sì che l'intelletto 'scenda dalla testa al cuore' significa raggiungere l'integrazione e realizzare se stessi come un tutto unificato creato a immagine divina.

Gli *Esicasti* affermano che il centro tra le sopracciglia non può essere utilizzato per tutte le fasi della meditazione. Quando l'energia dei pensieri fluisce verso la gola, come quando si prega, acquisisce un potere evocativo che si ricarica di valori emotivi. Di conseguenza, è facile perdersi nelle associazioni mentali. Portando il centro della consapevolezza nel cuore, l'attenzione raggiunge la coesione completa. È sostenuta da un'intensità più elevata e nulla che non sia correlato alla nostra concentrazione può interromperla.

Gli insegnamenti di Lahiri Mahasaya e la pratica di *Thokar* conducono entrambi alla stessa destinazione. L'*Esicasmo* ci insegna a raggiungere lo spazio del cuore partendo dalla regione dell'ombelico ed esercitando uno sforzo lungo e persistente per aprire la porta del tempio interiore. Alla fine la porta si apre in entrambi i percorsi e si gioisce del frutto dei propri sforzi.

Nota storica

Se i loro metodi non fossero stati etichettati come superstiziosi e assurdi, i monaci di Athos avrebbero potuto continuare tranquillamente a contemplare la *Luce Increata* (che consideravano il più alto obiettivo della vita).

Barlaam di Seminara, che servì come abate in un monastero a Costantinopoli, viaggiò fino al Monte Athos. Entrò in contatto con gli *Esicasti* e sentì parlare delle loro pratiche. Barlaam, la cui formazione era in teologia scolastica occidentale, si scandalizzò e iniziò a combatterle sia verbalmente che per iscritto. L'obiezione era principalmente dovuta al fatto che non accettava l'idea che la loro *Luce Increata* fosse una parte dell'essenza divina. La pratica associata all'*Esicasmo* era considerata "magica". Chiamò gli *Esicasti* "omphalopsychoi", che significa persone con le loro anime nell'ombelico a causa del lungo tempo che trascorrevano

concentrandosi sulla regione ombelicale. Barlaam affermò che gli umani non avrebbero mai potuto vedere alcuna parte di Dio. Egli suggerì un metodo più intellettuale per comprendere Dio.

A *San Gregorio Palamas* fu affidata la difesa della pratica degli *Esicasti*. Egli affermò che la Luce Divina, che secondo lui era increata (il che significa che non era apparsa con la creazione dell'Universo ma esisteva prima), era conoscibile dall'uomo.

Distinse tra l'essenza inaccessibile di Dio e le energie o le opere di Dio attraverso cui il devoto può sperimentare la vita divina. Per riassumere, l'essenza di Dio è inconoscibile, ma le Sue energie sono accessibili sia ora che nella vita futura. Attraverso l'esperienza della *Luce Increata*, l'*Esicasta* riceve la vera conoscenza spirituale di Dio.

Palamas affermò che le pratiche *Esicaste* potevano essere difese da una prospettiva teologica. Un aiuto pratico poteva essere ottenuto attraverso le loro pratiche se usate con prudenza e saggezza.

Nel 1341, la disputa fu risolta e Barlaam fu condannato a tornare in Calabria, dove in seguito divenne vescovo nella Chiesa cattolica romana. Infine, la dottrina *Esicasta* fu stabilita come dottrina della Chiesa ortodossa. Oggi, il Monte Athos è comunemente indicato come il centro della pratica *Esicasta*.

Somiglianze con lo Yoga

Sebbene vi siano evidenti somiglianze con il *Kriya*, vi sono anche delle differenze. Le tecniche di respirazione del *Kriya* sono estremamente dettagliate. Il *Kriya* estende l'esplorazione interiore alle regioni sotto il cuore. Inoltre, non vi è solo un movimento verso il basso, ma anche un movimento verso l'alto che parte dal *Muladhara Chakra* attraverso la spina dorsale fino al centro *Kutastha* tra le sopracciglia. L'*Esicasta* rimane sempre nel luogo del cuore e non tornerà ad ascendere. Secondo Lahiri Mahasaya, l'ascesa finale avviene quando la porta del *Sushumna* viene aperta.

[III] SUFI

I *Sufi* hanno molta saggezza da impartire! La loro *Preghiera* preferita è "*Lâ Ilâha Illâ Allâh*". Ai suoi discepoli musulmani, Lahiri Mahasaya diede loro questo *mantra*.⁵ Questo *mantra* è utilizzato da molti *Sufi* per praticare ciò che chiamano *Dhikr*. Sia *Japa* che *Thokar* nel *Kriya Yoga* si riferiscono allo

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

stesso processo chiamato *Dhikr*.

Pratica del Dhikr senza movimenti della testa

Molti *Sufi* usano il *Dhikr* come una forma intima di *Preghiera* durante l'immobilità del loro corpo o mentre camminano. Il musulmano esprime il suo ricordo di Dio attraverso la *Preghiera* e questo ricordo diventa pura adorazione. Quando apri il tuo cuore ad *Allah* e pronunci le Sue lodi, *Allah* ti dà forza e pace interiore:

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

Il seme del ricordo viene piantato nel cuore e nutrito quotidianamente attraverso il *Dhikr* finché l'albero del *Dhikr* non si radica profondamente e porta frutto.

Secondo il *Sufi*, il *Dhikr* ha lo scopo di purificare il cuore e l'anima, consentendoci di muovere verso la luce divina senza essere distratti da nulla. Il *Dhikr* è di fondamentale importanza.

Il primo passo nel *Dhikr* è dire la *Preghiera* in modo udibile (*Dhikr* della lingua) finché uno stato di grande assorbimento rende impossibile continuare. A questo punto inizia la pratica mentale. Con sforzo e concentrazione, anche le sillabe mentali pronunciate nella *Preghiera* possono essere cancellate dalla coscienza, lasciandone il significato. La mente diventa così rilassata che non riesce a pensare, mentre le emozioni più profonde vengono risvegliate. Il Ricordo Divino fa impazzire la mente e la gioia più inebriante esplode.

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

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

Il modo più semplice di praticare si rivela il migliore.

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

Quando la pratica del Dhikr comporta movimenti della testa

Esaminiamo come il canto di '*Lâ Ilâha Illâ Allâh*' sia accompagnato da movimenti della testa.

Sebbene non abbiamo i dettagli esatti di questa procedura, sembra ragionevole riassumerla in questo modo. La *Preghiera* e la testa vengono sollevate dalla regione dell'ombelico o sotto di essa fino al cervello.

Questo può avvenire con o senza l'uso del respiro. Una volta che la *Preghiera* raggiunge il cervello, viene spostata da una spalla all'altra, quindi al cuore e quindi colpita.

In alcuni ordini *Sufi*, se qualcuno vuole guidare la *Preghiera* nel proprio cuore, deve prima tenere la lingua premuta contro il palato, labbra e denti ben serrati e trattenere il respiro.

La preghiera inizia con la sillaba '*Lâ*', che viene inspirata dall'ombelico al cervello. Una volta che hai la lettera '*Lâ*' nella tua testa, è importante trattenere il respiro. La testa si piega a destra e '*Ilaha*' viene posizionata nella spalla destra (e nella parte superiore destra del torace sotto la spalla destra). Con la testa piegata a sinistra, '*Illaal*' viene posizionata nella spalla sinistra (e nella parte superiore sinistra del torace sotto la spalla sinistra). '*lâh*' viene inserita saldamente nel cuore mentre la testa è inclinata in avanti. Espira. Quindi inspira, solleva il mento e posiziona di nuovo "*La*" nella testa. I movimenti e il *mantra* vengono ripetuti molte volte. Si avverte una profonda ebbrezza nel cuore man mano che il numero di ripetizioni della tecnica aumenta di intensità.

Alla fine del numero di ripetizioni scelto, si pronuncia la frase '*Muhammad Rasool Allah*' muovendo la testa dal lato sinistro a quello destro. Infine si dice: "Mio Dio, Tu sei il mio obiettivo e soddisfare Te è il mio scopo."

Se scegli di seguire il percorso *Sufi* e di usare le tecniche *Kriya*, non ci saranno difficoltà. Senza dubbio, devi possedere un forte spirito autodidatta.

Sta a te rispettare i numeri di ripetizioni indicati nelle scuole *Kriya* o andare oltre in una dimensione completamente diversa. Un *kriyaban* troverebbe inimmaginabile praticare un numero di ripetizioni come un praticante *Sufi*.

Per praticare questo *Dhikr* in modo efficace, si raccomanda di adottare l'atteggiamento corretto. Prepararsi per qualcosa di tremendamente potente non è il punto, si tratta di perdersi nella bellezza della preghiera e del *mantra*. Questo è ciò che fanno i *Sufi*!

Un ardente sentimento di anima e sincerità è evidente nella letteratura *Sufi*. La celebrazione del Creatore dell'universo risplende con una forza e un'ampiezza senza pari. I *Sufi* esprimono il loro affetto per la bellezza che esiste su questo pianeta. Ti fanno sapere come la loro intensa forma di *Preghiera* li trasforma dalla contemplazione di questa bellezza all'esperienza diretta del Divino.

Tieni conto dell'immensa ispirazione che i versi di *Rumi* possono fornire:

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

(*Rumi*)

Somiglianze tra Esicasmo e Dhikr

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

Gli insegnanti musulmani e gli insegnanti ortodossi concordano sul fatto che le tecniche esterne non possono automaticamente condurre all'unione con Dio. L'attenzione di entrambe le tradizioni è rivolta al prestare attenzione al cuore interiore e comprendere che incontrare Colui che è invocato è un puro dono da parte Sua.

[III] ALCHEMIA INTERIORE (NEI DAN)

La sacra pratica dell'*Alchimia Interiore*, che è una disciplina spirituale, è il nucleo esoterico del *Taoismo*: una tradizione mistica dell'antica Cina.

Il primo libro che lessi per trovare informazioni fu *Lo Yoga del Tao* di *Lu Kuan Yü*. Edizioni Mediterranee. Quel testo possedeva una forza così potente che mi assorbì completamente.

Esaminai attentamente le pagine che contenevano insegnamenti essenziali. Copiando quelle pagine, le incollai su quattro fogli di carta che riassumevano singolarmente le quattro fasi dell'*Alchimia Interiore*. Per me era ovvio che studiare l'*Alchimia Interiore* fosse estremamente proficuo per un *kriyaban*.

Leggere la descrizione della procedura di base (*Orbita Microcosmica*) di questa antica disciplina mi fece capire quanto fosse simile al *Kriya Pranayama*, ma non esattamente uguale. L'uso di diverse metafore per spiegare il meccanismo dell'*Orbita Microcosmica* (la cornamusa capovolta, il flauto senza fori) mi riportò alla mente ricordi di qualcosa che avevo sentito in passato. Le analogie erano sorprendenti ed erano simili ad alcune spiegazioni sul *Kriya Pranayama* che avevo ricevuto da un eccellente insegnante indiano di *Kriya Yoga* molti anni fa.

La differenza con il *Kriya Pranayama* è che nella tecnica *taoista*

l'energia scende nel corpo toccando la superficie del corpo che è collegata ai *Chakra*. Il tocco può essere applicato al pomo d'Adamo, alla regione centrale dello sterno, all'ombelico, alla regione pubica e al perineo. Con lo sviluppo della pratica, la distinzione tra le due procedure diminuisce, poiché i risultati ottenuti sull'energia del corpo sono identici.

Sono rimasto sorpreso: forse il *Kriya Yoga* era una forma di *Alchimia Interiore Taoista* insegnata in *India*, con l'uso esplicito di tecniche e procedure indiane (come il *Navi Kriya*) che erano indiane solo in apparenza? Per quanto ne sapevo, il *Kriya Yoga* sembrava essere una disciplina che poteva essere spiegata usando simboli di due culture diverse. Forse questa connessione con l'*Alchimia Interiore* è la ragione per cui il *Kriya Yoga* è molto più esteso e completo del *Kundalini Yoga Tantrico*?

Non trovai strano pensare che il mitico *Babaji* sia uno degli "immortali" della tradizione *taoista*.

[1] **Orbita Microcosmica**

La prima fase è la base dell'intero processo alchemico interno: si tratta di attivare l'*Orbita Microcosmica*.

Respira liberamente. Solleva le sopracciglia e diventa consapevole della luce interiore. Prova ora a percepire intuitivamente questa luce nella parte frontale di ogni *Chakra*. La consapevolezza scende dal *Kutastha* attraverso la lingua fino alla prominenza laringea (la componente frontale del quinto *Chakra*).

Per un breve lasso di tempo, la percezione della luce interna avviene in quel punto. Nella regione centrale dello sterno, la consapevolezza scende e avviene la percezione della luce interiore.

La stessa cosa avviene nell'ombelico, poi nella regione pubica e infine nel perineo. Dopodiché, la concentrazione si sposta dietro la spina dorsale. Nel secondo *Chakra*, viene percepita la luce interiore, seguita dal terzo *Chakra*, dal quarto, dal quinto e poi dal *Medulla*, dalla regione occipitale e dalla *fontanella*, prima di terminare nel *Kutastha*. Nel *Kutastha*, l'attenzione si ferma per lunghi periodi di tempo. Fallo mentalmente per settimane, quindi usa il respiro.

Mentre inspiri, il *canale di Controllo* (dietro la spina dorsale) è dove la consapevolezza e l'energia (*Qi*) vengono sollevate e lasciate fluire verso il basso quando espiri attraverso il *canale di Funzione* (davanti al corpo). Lo scopo di questa azione è di portare tre a due e due a uno. Qual è il significato di questa frase enigmatica?

Tre si riferisce alle tre energie: **Jing** = Energia sessuale, **Qi** = Energia dell'amore e **Shen** = Energia spirituale.

L'energia sessuale non è solo ciò che il nome implica, ma è l'agente che ci fa godere delle percezioni sensoriali e ci dà la forza e la determinazione per combattere la battaglia della vita. È necessario per noi acquisire tutte le cose necessarie per la nostra vita. È una sfortuna che lottiamo anche per ottenere cose che non sono essenziali per la nostra vita, ma questa è un'altra questione.

L'energia dell'amore è un sentimento profondo verso un altro individuo, verso gli esseri viventi e la vita in generale, ed è anche la gioia che proviamo quando assistiamo all'espressione artistica. È il carburante di azioni giuste e imparziali e provengono da intuizioni nobili e leggi etiche.

L'energia spirituale è presente durante i momenti più intensi di contemplazione estetica, dove possono manifestarsi profonde visioni profetiche.

È stato spiegato che queste tre energie hanno origine da un'unica realtà, che la loro divisione è avviene durante la nostra nascita e si è rafforzata attraverso l'educazione e le interazioni sociali.

Bene, l'*Orbita Microcosmica* ricrea l'armonia originale. Attraverso questa pratica, i pensieri sessuali, che sembrano essersi rafforzati, si trasformano gradualmente in pensieri d'amore. L'energia dell'amore si trasforma in forza e determinazione per resistere a qualsiasi ostacolo, e viene poi trasferita al cervello dove si unisce all'energia dello Spirito. Solo in questo modo qualsiasi frattura nella nostra personalità può essere eliminata: la nostra vita piena di contraddizioni inizia a fluire naturalmente e senza impedimenti verso la dimensione Spirituale. Siamo consapevoli che l'*Orbita Microcosmica* comporta un continuo processo di guarigione sull'intera personalità.

Confido che tu comprenda il fatto che il *Kriya Pranayama* è simile all'*Orbita Microcosmica* in quanto ricrea l'armonia originale e ci guarisce dalle fratture nella nostra personalità. Impariamo a praticare il *Kriya Pranayama* con maggiore consapevolezza e profondità!

Nel *Kundalini Yoga*, l'obiettivo principale è sperimentare l'estasi divina, mentre nell'*Alchimia Interiore Taoista* impariamo come creare un profondo processo di guarigione nel nostro essere.

Molti percorsi religiosi insegnano a mantenere, e anzi a coltivare come virtù, la divisione tra materia e spirito, e la sessualità viene repressa come impura. È risaputo che questa è la ragione principale dell'esaurimento dei conflitti negli individui che tendono a essere spirituali. ⁶

⁶ Alcuni *kriyaban* sviluppano pensieri sessuali, talvolta 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

Se consideriamo il *Kriya Yoga* solo come un percorso di "ascesa", esso sarebbe incompleto e avrebbe dovuto essere bilanciato con un movimento discendente. In realtà, il *Kriya* comporta continui momenti di discesa (durante l'espiazione) fino a raggiungere uno stato di calma di equilibrio e armonia.

Nessuna tradizione ha più rispetto per il mistero della natura umana dell'*Alchimia Interiore Taoista*. Se qualcuno vuole seguire il percorso spirituale, deve ascoltare la saggezza pratica che questo percorso incarna. Così facendo, si potrebbero evitare una vasta gamma di problemi. Solo il buon senso, l'amore per le leggi naturali e l'intuizione che deriva dalla meditazione promuovono la vera ricerca interiore che conduce alla Realizzazione del Sé. È importante considerare il pesante condizionamento che riceviamo dalla nostra istruzione, esaminare i suoi possibili limiti e pericoli e assumersi la coraggiosa responsabilità di correggerli.

[2] Guidare l'energia nel Dantian inferiore

L'energia spirituale che è immagazzinata nella testa a causa dell'*Orbita Microcosmica* viene trasportata nel *Dantian*. Sappiamo che il *Dantian* (noto anche come "*Dantian inferiore*") ha le dimensioni di una palla con un diametro di approssimativamente otto centimetri. Per individuare la sua posizione bisogna concentrarsi sull'ombelico, arrivando circa quattro centimetri e sotto per la stessa estensione.

L'energia viene guidata nel *Dantian* da una profonda inspirazione. Qui, il respiro viene trattenuto con *Jalandhara Bandha* e *Mula Bandha*. Un'espiazione silenziosa segue questa azione. L'atto di visualizzazione viene ripetuto numerose volte, consentendo all'energia nel *Dantian* di essere compressa fino alle dimensioni di una perla. Il calore interiore aumenta.

I *kriyaban* credono che la combinazione di *Prana* e *Apana* attraverso il *Kriya Pranayama* determini la corrente *Samana*. Le espressioni dell'*Alchimia Interiore* ci ispirano molto. Ad esempio: "Ritorno al centro"; "L'unione del cielo e della terra"; "La nascita del fiore d'oro"; "La creazione della Gemma Risplendente"; "La creazione dell'elisir dell'immortalità. "

l'espiazione, sul flusso di *Prana* sperimenteranno immediatamente come i pensieri sessuali spariscono e diventano puro amore. È molto utile visualizzare che tale flusso scende dalla cima della testa, passando attraverso la punta della lingua nella gola e nel corpo come una pioggia beatifica, risanante che riporta la vita in ciascuna cellula. Questa grande energia dell'amore si trasforma in pura aspirazione per la meta spirituale.

È importante rendersi conto che scoprire la stabilità in questa regione del *Dantian* incredibilmente profonda porta a riconnettersi con la dimensione spirituale.

[3] Spingere l'energia verso il Dantian Medio e il Dantian Superiore

È difficile comprendere le procedure prescritte in questa fase. L'uso di molti termini e metafore evocativi nella letteratura correlata rende difficile ottenere una chiara comprensione pratica perché i suggerimenti sono abbelliti in modo anomalo.

È ragionevole supporre che usare l'espiazione sia l'opzione migliore. Dopo aver utilizzato *Jalandhara Bandha* e *Mula Bandha* un'ultima volta, per trattenere il respiro, un'espiazione silenziosa farà sì che l'energia nell'addome si sposti spontaneamente nella regione del cuore.

Questa energia irradia luce nello '*spazio del cuore*' (il *Dantian Medio*). Ciò presiede alla manifestazione della '*vera serenità*', che rivela la '*natura fondamentale*' del praticante.

Continuando a contemplare questa luce, l'energia sale lungo l'asse centrale del corpo, davanti alla colonna vertebrale (*Canale di Spinta*). Raggiunge il centro tra le sopracciglia (*Dantian Superiore*), da dove verrà poi messa in moto l'*Orbita Macrocosmica*.

[4] Orbita macrocosmica

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

L'elisir dell'immortalità si crea quando le energie sessuali, amorose e spirituali si mescolano armoniosamente. Scorre nel corpo e fornisce nutrimento a ogni cellula. Ciò avviene in uno stato chiamato '*respiro prenatale*', che è un movimento di energia interna che dà percezioni simili a quelle ottenute con l'*Orbita microcosmica*, ma ora è sperimentato nello stato senza respiro (*Kevala Kumbhaka*). Il percorso spirituale è completo quando il Divino è infuso nel nostro corpo attraverso questa esperienza sottile. Il viaggio spirituale non termina con un viaggio nelle dimensioni rarefatte dello Spirito. L'*Orbita macrocosmica* rivela scene di perfetta bellezza che vanno oltre l'immaginazione.

Col passare del tempo, il movimento verso il basso si trasforma in una pressione senza fine su tutte le cellule del corpo. Questo evento espande inaspettatamente i confini della consapevolezza. Sperimentare questo significa aver raggiunto la fase finale del viaggio spirituale.

Questo è un fenomeno molto insolito della circolazione dell'energia nel corpo. Il respiro è assente, ma il corpo è carico di *Prana* statico.

L'ostruzione alla base della spina dorsale è stata completamente rimossa. La circolazione dell'energia è percepita come un respiro interno.

Un individuo sperimenta spontaneamente uno stato di perfetta pace e benessere e percepisce una significativa infusione di energia che scorre come un liquido dorato attraverso il corpo, in tutte le sue cellule. In altre parole, il respiro è completamente orientato verso l'interno.

[IV] RADHASOAMI

Esistono molte somiglianze tra il movimento *Radhasoami* e il percorso *Kriya*. Nel movimento *Radhasoami* ci sono insegnamenti che completano magnificamente l'eredità di Lahiri Mahasaya.

È ragionevole pensare che alcuni discepoli di Lahiri Mahasaya potrebbero aver fatto parte di questo movimento. È possibile che alcuni elementi di teoria e pratica ad esso associati siano stati aggiunti al *Kriya* senza esserne totalmente consapevoli. In questo movimento, *Sri Yukteswar* e P.Y. erano entrambi coinvolti. *Radhasoami* è una fede monoteistica che riconosce la realtà *Omkar* come "Un Dio".

È un dato di fatto che alcuni insegnanti di *Kriya* affermino che il percorso *Kriya* è un processo di raffinamento che progredisce per fasi e richiede di essere in sintonia con la vibrazione *Omkar*. Secondo questo punto di vista, *Omkar* è l'obiettivo finale del *Kriya*, l'unica essenza che permea tutte le sue fasi. Il percorso *Radhasoami* ha lo stesso obiettivo.

Nel XIX secolo, l'organizzazione spirituale *Radhasoami*, nota anche come *Sant Mat* (Sentiero dei Santi) venne fondata in India. Essa è considerata discendere dal *Sikhismo*. In realtà, questa tradizione è molto più antica e affonda le sue radici negli insegnamenti di *Kabir* e *Guru Nanak*.

Intorno al XIII secolo, ci fu un gruppo di insegnanti che divennero noti nella parte settentrionale del subcontinente indiano. I loro insegnamenti si distinguono in termini di devozione interiore a un principio divino e in termini di egualitarismo sociale, che si oppone alle distinzioni qualitative della gerarchia di casta indù e alle differenze religiose tra indù e musulmani. In tempi moderni, il nome di *Param Sant Shiv Dayal Singh* fu il primo a essere riportato, poiché fondò il movimento *Radhasoami* nel gennaio 1861. La morte del fondatore avvenne nel 1878 ad *Agra*, in India. Dopo la sua morte, ci fu una crisi di successione perché non nominò un successore. Le divisioni del gruppo erano causate dal presupposto che alcuni discepoli fossero i suoi successori. La propagazione degli insegnamenti *Radhasoami* a un pubblico più vasto fu facilitata da queste fratture, anche se c'erano interpretazioni leggermente diverse.

Insegnamenti pratici: come iniziare

La meditazione avviene al mattino presto (prima di colazione) e prima di andare a letto. L'inizio della meditazione è rilassare il corpo e renderlo tranquillo. Sedersi con la spina dorsale dritta e in una posizione comoda è possibile sia che si sia seduti su una sedia o a gambe incrociate. È fondamentale sviluppare gradualmente la capacità di sedersi comodamente e senza alcuna tensione fisica.

L'insegnante impartisce un *mantra* al discepolo, che viene ripetuto per garantire che la mente si rilassi completamente. Recitare il *mantra* internamente nel *Kutastha* aiuta a elevare la coscienza dell'Ego a livelli superiori. Questa è la chiave che aiuta a trascendere il pensiero (tempo e spazio) e ad aprire la porta all'essenza interiore. Si incoraggiano i discepoli a usare i cinque nomi di Dio: *Jot Nirinjan, Ongkar, Rarankar, Sohang, Sat Nam*.

Ci sediamo in silenzio con gli occhi chiusi, ripetendo mentalmente il *mantra* e fissando la parte centrale dell'oscurità che sta davanti a noi. Se sei in grado di percepire la luce interiore, l'attenzione è su di essa. Il respiro è un processo naturale e libero. Il processo reindirizza automaticamente le correnti spirituali, che di solito sono disperse e dissipate in tutto il corpo, verso il centro spirituale.

Si afferma che la sede dello Spirito è situata nella regione tra le sopracciglia. Dopo aver chiuso gli occhi, il discepolo deve concentrarsi su di essa.

L'esercizio del *Talabya Kriya* non è presente in *Radhasoami*, ma solo la seguente istruzione: "Rivolgi la lingua indietro per toccare il palato. Quindi tocca l'ugola con la lingua e sperimenta *Amrita*, il nettare divino che scorre continuamente attraverso il corpo. Vai oltre ed entra nella cavità nasale". Viene spiegato che solo dopo un lungo periodo di pratica, il nettare può essere gustato. È considerato l'"acqua viva" e il "pane della vita" menzionati da Gesù.

Ascoltare i suoni interiori

Un devoto deve imparare a ritirarsi dentro di sé per iniziare il suo viaggio verso l'alto. La procedura prevede la concentrazione sulla vibrazione primordiale che sostiene l'Universo, la "Musica delle Sfere".

Per ascoltare il "suono divino", ai novizi viene chiesto di chiudere le orecchie con i pollici per evitare i suoni esterni. La pratica di questa tecnica prevede l'uso di un supporto per le braccia.

L'insegnamento *Radhasoami* è più semplice dei vari insegnamenti spirituali descritti nelle antiche scritture, poiché richiede solo un ascolto silenzioso, contemplativo e interiore. Nessun altro sistema può facilmente

condurre alle regioni superiori dell'esperienza mistica. La liberazione spirituale può essere raggiunta solo attraverso l'esperienza *Omkar*. Nessuno può mai sfuggire alla rete del *Karma* e della reincarnazione, o diventare mai libero e felice senza una vera partecipazione alla corrente della vita che viene ascoltata internamente.

I suoni interiori possono essere ascoltati – gli stessi descritti nella letteratura *Kriya*. I suoni interiori vengono percepiti prima dal lato destro della testa e poi dalla sommità. A un certo punto, il devoto è incantato essendo attirato verso l'alto con potenza crescente. Il suono diventa simile a una campana. Si ottiene un completo assorbimento in esso quando lo si ascolta con rapita attenzione e profonda gioia. Questo suono sarebbe qualcosa a cui non si vorrebbe mai rinunciare.

Uso del respiro per intensificare l'esperienza Omkar

Diversi gruppi *Radhasoami* adottano diverse varianti di questa procedura. A mio parere, esiste una variante che è il metodo più efficace ed efficiente per immergersi completamente nella dimensione *Omkar*.

Inspira lentamente e approfondisci il respiro attraverso il naso, quindi espirare lentamente. Prima che tutta l'aria sia stata espirata, inspira di nuovo e continua a farlo, senza mai lasciare uscire tutta l'aria. Percepisci due correnti che si trovano nel lobo destro e in quello sinistro del cervello. La corrente associata all'inspirazione sale verso destra, mentre la corrente associata all'espirazione scende verso sinistra. Il suono del respiro che entra ed esce come "*So Ham*" è udibile: "*So*" durante la inspirazione e "*Ham*" durante la espirazione. Il suono generato dal respiro è la Parola Divina. Avere una consapevolezza costante del proprio respiro e di *So Ham* porterà a uno stato di assenza di respiro.

Praticando questa percezione per un periodo prolungato, puoi percepire i suoni astrali nella parte interna di ciascun orecchio. I suoni interiori saranno uditi nell'orecchio destro e poi anche in quello sinistro.

Se pratici questa respirazione per un periodo di tempo significativo, sentirai un ronzio tre centimetri sopra l'orecchio destro. Sarà udito anche sopra quello sinistro. Ci vorranno circa cinque minuti per sentire entrambi i suoni contemporaneamente.

L'energia necessaria per questo movimento circolare dovrebbe essere aumentata da ogni respiro. Senti un movimento che va in senso antiorario nella parte centrale del cervello (se visto da dietro).

Quando l'energia è in equilibrio, si crea un campo di forza circolare. Entrambe le vibrazioni sonore vengono udite dalle orecchie al centro del cervello, dove si incontrano e si combinano per produrre un suono leggermente diverso. Al termine di questa procedura, ti verrà data la

rivelazione dell'occhio spirituale. Quando il respiro è assente, il movimento è guidato esclusivamente dal potere della concentrazione. Una luce spirituale bianca si verifica al centro della testa. Perditi in essa. Un suono profondo di campana ti guiderà nello stato di *Samadhi*. Questo è il culmine di questo metodo specifico.

I Chakra

Secondo il movimento *Radhasoami*, ci sono sei *Chakra* nel corpo fisico e sei nella materia grigia del cervello, così come sei nella materia bianca. I 6 *Chakra* spinali hanno una natura materialistica, quindi non è consigliabile stimolarli (i *Bija mantra* non vengono utilizzati per attivarli come nel *Kundalini Yoga*), ma vengono solo localizzati astralmente. Può sembrare strano, ma meditare sui *Chakra* non è il metodo corretto per raggiungere la '*Mukti*' (liberazione).

Invece, localizzandoli astralmente, acquisiamo la capacità di lasciare il corpo a piacimento, una pratica a volte definita 'morire mentre si vive.'

La tecnica consiste nell'assumere il *Kechari Mudra* e focalizzare lo sguardo interiore sul *Kutastha*, mentre parte dell'attenzione identifica la sede di un *Chakra* finché non inizia ad apparire la sua particolare vibrazione luminosa. Quando ciò accade, non ci concentriamo sul *Chakra* stesso, ma piuttosto sulla posizione del *Chakra* successivo e così via. Per dirla in modo diverso, la pausa associata a un *Chakra* è appena abbastanza lunga da consentire una percezione sottile di esso.

Muovendo il *Prana* in cerchio nel cervello, la posizione degli altri 12 *Chakra* può essere gradualmente rivelata. L'uso di un respiro sottile è necessario solo all'inizio di questa procedura, poi viene sostituito dalla pura forza di volontà. Questa è, in altre parole, la tecnica del *Terzo Kriya* di *Swami Hariharananda* (vedi Capitolo 14).

Dopo aver completato un gran numero di questi giri, l'anima ha forza sufficiente per penetrare il diciottesimo "*Portale*". Questo è il *Chakra* più elevato, che si trova nella parte bianca del cervello. Attraverso questo *Portale*, si può accedere al vero e indistruttibile oceano dello Spirito. L'obiettivo finale delle pratiche di meditazione è di raggiungere questo.

Kabir e Guru Nanak hanno ispirato il movimento Radhasoami

La letteratura su *Kabir* (1398 *Benares* - 1448/1494 *Maghar*) e *Guru Nanak* (1469 *Nankana Sahib* - 1539 *Kartarpur*) è di grande ispirazione. I loro insegnamenti sono perfettamente allineati. L'insegnamento *Radhasoami* si basa su di essi.

Voglio soffermarmi su questi due molto amati e rispettati Maestri perché raramente ho incontrato due figure che similmente hanno contestato l'utilità di basare il proprio percorso spirituale sullo studio delle sacre

scritture come pure sui culti e cerimonie di una determinata religione. Posso dire che il loro modo di pensare era incredibilmente puro, incontaminato al massimo grado.

Kabir, tessitore analfabeta e musulmano di nascita, fu un mistico straordinario. Le sue poesie e i suoi detti sono trasmessi in un linguaggio particolarmente efficace che lasciano un segno duraturo nel lettore.

Nel secolo scorso, il grande poeta mistico di Calcutta, *Rabindranath Tagore*, si rese conto dell'importanza dei suoi insegnamenti e del potere della sua poesia, e creò una straordinaria traduzione inglese dei suoi canti.

Kabir era sempre fiducioso nella possibilità di superare le barriere che dividono le due grandi religioni *l'Islam* e *l'Induismo*.

Non è corretto presentarlo come colui che voleva creare un ponte tra questi due credi. Egli fu ugualmente critico nei confronti di entrambe, spesso vedendoli simili nei loro sentieri fuorvianti. Dichiarò enfaticamente la sua indipendenza da entrambe. Non tollerava l'abitudine insensata, ripetitiva e orgogliosa di declamare le scritture. Attaccò vigorosamente ciò che considerava i difetti di queste religioni e cercò di accendere il fuoco di una simile autonomia e coraggio in coloro che lo seguivano.

I suoi insegnamenti non sembravano essere influenzati dalle sacre scritture; non partecipava a cerimonie religiose. Sconsigliava di rinunciare alla vita per diventare un eremita e di adottare un approccio estremo alla disciplina spirituale, che indebolisce il corpo e aumenta l'orgoglio. Metteva in discussione la necessità di qualsiasi libro sacro e la necessità della religione. *Kabir* esortava le persone a guardare dentro di sé e a considerare tutti gli esseri umani come manifestazione delle forme viventi di Dio. Per conoscere la verità, suggeriva *Kabir*, bisogna abbandonare l'"io", ovvero l'ego. Il riconoscimento interiore di Dio deve avvenire nella propria anima, come un fuoco che, se alimentato con cura continua, brucia tutte le resistenze, i dogmi e l'ignoranza fino a ridurli in cenere. Disse: 'Un giorno, la mia coscienza volò in cielo e vi entrò come un uccello. Al mio arrivo, notai che Dio non era presente. Infatti, mi resi conto che Lui era presente nei cuori dei santi.'

Il concetto di reincarnazione e la legge del *Karma* furono impartiti a *Kabir* dall'*Induismo*, mentre *l'Islam* gli diede il monoteismo assoluto e la capacità di combattere le caste e tutte le forme di idolatria. Scopri il significato completo dell'esperienza yogica. Afferma che il nostro corpo contiene un giardino di fiori chiamato *Chakra* e ci incoraggia a meditare sulla bellezza infinita attraverso il *Loto dai mille petali*.

Alcuni studiosi affermano che le idee di *Kabir* ebbero un grande impatto su *Guru Nanak*, che fondò il *Sikhismo* nel XV secolo. Altri studiosi *Sikh* affermano che ci sono differenze tra le opinioni e le pratiche di *Kabir*. Noi sappiamo che *Guru Nanak* fu cresciuto come indù e alla fine appartenne

alla tradizione *Sant Mat* dell'India settentrionale lo stesso movimento associato a *Kabir*.

Lo stesso insegnamento di *Kabir* venne ricevuto dall'amato *Guru Nanak*. Non sosteneva le pratiche ascetiche e sosteneva il distacco interiore vivendo una vita da capofamiglia. L'ascetismo non implica indossare vestiti, portare un bastone da passeggio o visitare i luoghi di sepoltura. L'ascetismo non riguarda solo le parole; riguarda l'essere puri in mezzo alle impurità! Il suo insegnamento non riguarda l'ascolto delle sacre scritture, ma riguarda il cambiamento della natura della mente umana. Chiunque può raggiungere l'esperienza diretta e la perfezione spirituale in qualsiasi momento. Tutti gli esseri umani possono avere accesso diretto a Dio senza rituali o sacerdoti.

La liberazione dalla schiavitù mondana era tradizionalmente l'obiettivo, il che portava a considerare la vita del capofamiglia come un ostacolo e un impedimento. L'insegnamento di *Guru Nanak* ha reso il mondo l'arena per l'impegno spirituale. La bellezza della creazione era qualcosa da cui era incantato e considerava il paesaggio naturale come l'ambiente più bello per adorare il Divino. Si prefiggeva di liberare completamente i suoi discepoli da tutte le pratiche rituali, dai modi tradizionali di adorazione e dalla classe sacerdotale.

L'insegnamento che impartiva richiedeva un approccio completamente diverso. Anche se non possiamo comprendere appieno il Divino, definiva Dio come non del tutto inconoscibile. Dio deve essere visto attraverso l'occhio interiore e cercato nel cuore. Sottolineava l'importanza della meditazione nel rivelare Dio. I suoi insegnamenti accennano alla possibilità di ascoltare un'ineffabile melodia interiore (*Omkar*) e di assaporare il nettare (*Amrit*).

ROUTINE INCREMENTALI

Il titolo generale dei capitoli dal 10 al 13 di questa terza parte del libro è *Come Evitare il Fallimento sul Sentiero Spirituale*. Questo problema mi ha sempre colpito avendo osservato diversi ricercatori nel campo spirituale che abbandonarono il *Kriya* dopo alcuni anni di pratica.

Ho consigliato il *Japa* per evitare questa situazione: esso è un metodo solido per avere successo nel *Pranayama*, ovvero per raggiungere lo stato di assenza di respiro. Ebbene se tu che leggi queste righe hai scelto di smettere di praticare il *Kriya* per qualsiasi motivo, prenditi una pausa per considerare ciò che ho da offrirti in questo capitolo.

La mia intenzione è di esprimere l'importanza di praticare una "*Routine Incrementale*" per qualsiasi tecnica *Kriya*. Un'esperienza come questa può portare a una nuova visione del sentiero *Kriya*.

Una "*Routine Incrementale*" comporta l'uso di una sola tecnica e l'aumento del numero di ripetizioni fino a raggiungere un numero elevato che ci è stato tramandato dalla tradizione. Ogni passo viene praticato solo una volta alla settimana. Dopo aver completato questo processo, ci si prende una pausa per individuare un'altra tecnica e seguire lo stesso processo per quest'ultima.

Nel capitolo 9, abbiamo già incontrato una routine incrementale relativa alla pratica del *Thokar Tribhangamurari*. Come hai letto, questo metodo richiede una notevole quantità di preparazione. Sono poche le persone disposte a seguirlo. Ciò che voglio fare qui è offrirti qualcosa di più semplice.

Una "*Routine Incrementale*" non è consigliata a chiunque inizi la pratica del *Kriya*. Al principiante viene chiesto di praticare lo stesso insieme di tecniche ogni giorno, senza alterare l'ordine della pratica e il numero di ripetizioni.

Quali sono le alternative se una persona scopre che i suoi sforzi sono stati totalmente inefficaci e il suo entusiasmo iniziale è svanito dopo diversi mesi di implementazione della stessa routine?

In teoria, si consiglia di perseverare nella pratica del *Kriya* anche quando si è di fronte alla frustrazione. Cosa posso dire a quei *kriyaban* che stanno vivendo una situazione di stallo che sembra impossibile da superare? È un incubo per loro dover praticare il *Kriya* ogni giorno per il resto della loro vita, è una gabbia da cui vogliono scappare. Questo è facile da capire.

I *kriyaban* dogmatici direbbero loro di non concentrarsi troppo sui

risultati. Anche se sembra che il *Kriya* non funzioni, dovrebbero aggrapparsi alla loro lealtà e continuare a procedere senza impedimenti, proprio come hanno fatto fino a questo momento. È possibile che racconteranno la storia del *kriyaban* che era leale e sperimentò la sua prima esperienza spirituale solo poche ore prima di morire.

Propongo che tu possa utilizzare il tuo tempo in un modo diverso. Aggiungo una parentesi: considera cosa accade nell'atletica. Il *Kriya* e l'atletica condividono alcune somiglianze. Entrambi evitano di usare la forza bruta e si concentrano sul raggiungimento di obiettivi specifici incanalando diligentemente la loro forza. Per trarre conoscenze dall'esperienza vissuta, entrambi vogliono valutare la propria prestazione.

Ciò che accade nell'atletica è un buon esempio che ti chiedo di considerare. Per raggiungere obiettivi degni di nota, gli atleti devono aumentare in qualche modo l'intensità e la qualità della loro pratica. Possono ottenere prestazioni altrimenti irraggiungibili solo attraverso sessioni molto intense in cui spingono al massimo la loro resistenza fisica e mentale. È necessario riposare per diversi giorni dopo ogni sessione per garantire un recupero completo. Nessuno può sfuggire a questa legge!

Ripeto: bisogna riposare, dimenticare, non pensarci più. Purtroppo per molti *kriyaban* l'impegno quotidiano è una ossessione (una iattura.) Non c'è da meravigliarsi che ad un certo momento mandino tutto a quel paese per sempre e non ci pensino più!

Mi farebbe piacere se tu potessi dare un'occhiata ai due esempi di routine incrementale che sto per illustrare.

[I] Routine incrementale di Navi Kriya

Inizia praticando il *Navi Kriya* per $4 \times 2 = 8$ ripetizioni. Nei passi successivi, ci saranno 4×3 , 4×4 , 4×19 , 4×20 . Il numero massimo di ripetizioni è 4×20 . Questi passi dovrebbero essere eseguiti una volta alla settimana. E cosa farai negli altri giorni della settimana? Sarai sorpreso di sentire il consiglio: "Non praticare nessuna tecnica *Kriya* o accontentarti di una breve pratica, o abbandonati al balsamo di un lungo e tranquillo *Japa*."

Questa procedura si basa su una evoluzione graduale. Se pensi di essere furbo e fai molte ripetizioni una attaccata all'altra, renditi conto che è come non fare nulla perché i canali energetici interiori sono chiusi. Non è possibile eliminare gli ostacoli interiori in un solo giorno; la tua forza interiore non è abbastanza potente per superarli. Inizialmente, questa forza interiore è debole e deve essere aumentata ogni settimana. Inoltre, questo processo deve essere integrato con uno stile di vita regolarmente attivo.

Fare una lunga passeggiata serale è necessario se pratici sempre nella tua

stanza. Tutto si svolgerà in modo armonioso e sicuramente al termine della giornata sperimenterai la benedizione di un silenzio interiore pieno di beatitudine.

È in tuo potere rendere la giornata di pratica il più piacevole possibile. Ti suggerisco di dividere le lunghe sessioni in due parti; ovviamente, in numero previsto di ripetizioni dovrebbe essere completato nello stesso giorno. È possibile concludere ciascuna parte sdraiandoti su un tappetino in *Savasana*, nota anche come posizione del cadavere, per alcuni minuti. È possibile iniziare una parte della pratica al mattino, assicurandoti di procedere lentamente prestando attenzione a ogni dettaglio.

Dopo un pasto leggero e un breve riposo nel pomeriggio, cerca un bel posto dove sederti e contemplare la natura. Dopo essere stato completamente assorbito dalla pratica e sentirti rilassato, completa le ripetizioni rimanenti. Osserverai come gli effetti aumentano man mano che il giorno si avvicina al tramonto.

Se ritieni la pratica del Navi Kriya poco interessante e noiosa, dai un'occhiata alla sua variante disponibile nell'Appendice n. 2.

Puoi iniziare con 36 discese nel *Dantian*, quindi moltiplicare per 2, ottenendo 72 discese. I passaggi successivi saranno 36×3 , 36×4 ... 36×19 , 36×20 . Io scelsi questo metodo e mi ricorderò per sempre il suo incredibile potere.

È importante ricordare che questa routine incrementale può causare un po' di tensione e dubbi sul fatto che di star facendo un lavoro utile

Spero che tu non abbandoni questa pratica perché pensi che non sia appropriata per te.

Per comprendere il significato di questo lavoro, dobbiamo prima capire cosa significa tagliare il nodo dell'ombelico. Secondo la spiegazione, tagliare il cordone ombelicale alla nascita divide una singola realtà in due parti: quella spirituale e quella materiale. I *Chakra* superiori e la testa sono dove si trova la parte spirituale, che si rivela come gioia e calma; mentre la parte materiale è situata nei *Chakra* inferiori. La divisione di "spirito" e "materia" in ogni persona è sempre fonte di conflitto. La guarigione di questa frattura si ottiene attraverso la *Routine Incrementale del Navi Kriya*. Sebbene la guarigione sia una buona cosa, altri potrebbero interpretare ciò che accade all'esterno come negativo.

Mi spiego: il tuo temperamento potrebbe a volte mostrare durezza, e questo è il problema. Le tue parole potrebbero essere percepite come offensive e taglienti dagli altri, ma nella tua mente sono un'espressione di sincerità. Dotato di forte intuizione, potresti ferire verbalmente i tuoi amici e solo ore dopo, da solo e con il dovuto distacco, vedere quanto fossero insensibili le

tue parole.

Accetta questo e ricorda che la tua personalità è destinata a riunirsi attorno a un punto centrale e guarire tutti i conflitti interiori. Un ordine interiore si stabilisce inevitabilmente nella vita pratica, con ogni azione che sembra essere circondata da un alone di calma e che procede direttamente verso l'obiettivo. Questo è simile al tono che *Ahab* assume in *Moby Dick* di Herman Melville:

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

Questa pratica ha un effetto positivo sulla chiarezza mentale, probabilmente a causa di una forte azione sul terzo *Chakra* che regola il processo di pensiero. Mettendo in sinergia pensieri ed emozioni in modo più efficiente, emergerà un processo logico più calibrato, preciso e chiaro. Durante quei momenti della vita in cui devono essere prese decisioni importanti, l'intuizione fluirà liberamente e aiuterà a far fronte alle situazioni.

Questa tecnica può aiutarti ad affrontare sfide significative e decisive che la vita ti lancia. Ad esempio, potresti sentire il bisogno di impegnarti per qualcosa che sembra un'utopia, una idea che può sembrare impossibile secondo il ragionamento comune. Bene, la pratica descritta ti fornirà il potenziale energetico necessario per raggiungere questo obiettivo.

[III] Routine incrementale del Kriya Pranayama

Cominciamo con una domanda semplice: Perché dovrei praticare la routine incrementale del *Navi Kriya* prima di quella del *Kriya Pranayama*? Il motivo è che il *Navi Kriya* stabilisce una solida base che consente agli individui di affrontare la pratica impegnativa della routine incrementale del *Kriya Pranayama*.

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

Nel capitolo 6, abbiamo presentato varie fasi di *Kriya Pranayama*. Assicurati che tutte facciano parte della tua routine. Inizia con i dettagli più semplici e poi introduci gradualmente gli altri. I dettagli più semplici vengono sempre rivisti quando la pratica è divisa in due o tre parti, come mattina e pomeriggio.

Procedi con cautela. Tieni conto del ritmo respiratorio appropriato per la tua costituzione. Se ti rendi conto che il tuo respiro è in realtà piuttosto corto, non preoccuparti! Invece è necessario mantenere una quantità minima di respiro durante ogni fase del processo finché non hai completato

il numero che hai scelto di praticare quel giorno. Per dirla in modo diverso, il processo non dovrebbe mai diventare puramente mentale.

Nota 1

Durante questo periodo delicato, è possibile praticare il *Nadi Sodhana Pranayama* sia nei giorni in cui non pratichi altro, sia il giorno della pratica incrementale. Avverrà una trasformazione drammatica attraverso di essa: diversi modelli di squilibrio energetico scompariranno. Questa azione di bilanciamento è essenziale per raggiungere una prontezza attenta ma calma, che è il fondamento dello stato meditativo del *Kriya*. Dopo aver praticato *Nadi Sodhana* a lungo senza altre tecniche, potrà verificarsi spontaneamente un profondo stato di assorbimento nello stato meditativo.

Nota 2

Non sorprenderti se questa routine, in certi momenti, si trasforma in uno straordinario viaggio nella memoria. Concentrando la propria attenzione sui *Chakra*, possiamo ottenere un effetto specifico: lo schermo interiore della nostra coscienza inizia a visualizzare numerose immagini. È vero che questo è un fatto fisiologico, e c'è una buona probabilità che coloro che affermano di esserne esenti non abbiano la lucidità per osservarlo.

I *Chakra* sono come scrigni che contengono i ricordi di una vita, riportando alla luce il pieno splendore di reminiscenze perdute. L'essenza degli eventi passati, la bellezza in essi contenuta e mai pienamente apprezzata, viene rivissuta nel piacere silenzioso della contemplazione, mentre il cuore a volte sarà pervaso da un pianto trattenuto. È una rivelazione: la luce dello Spirito sembra brillare in quelli che sembrano momenti banali della nostra vita.

Altre routine incrementali

Ci sono modi per creare diverse routine incrementali. Effetti specifici saranno sperimentati il giorno dopo aver praticato intensamente ciascuna tecnica. Ci sono effetti che possono essere motivo di preoccupazione. Avere familiarità con le leggi fondamentali della psiche umana è essenziale per un *kriyaban*.

Non è necessario avere un esperto accanto a te se vuoi praticare una routine incrementale di qualsiasi tecnica. Quando pianifichi quante ripetizioni fare, tieni a mente il seguente criterio: il primo passo dovrebbe durare 15-20 minuti. Nelle settimane successive aumenta il numero di ripetizioni fino ad arrivare a circa sei ore. Se desideri procedere con più cautela e completare l'attività entro un massimo di quattro ore, ciò è accettabile.

Attraverso le routine incrementali, sarai in grado di identificare eventuali

errori nella tua comprensione e capire come risolverli. Con una routine incrementale, puoi rompere l'abitudine infantile di affidarti sempre agli altri per consigli e chiarimenti. Indizi importanti ti arriveranno durante la pratica, in particolare quando avrai attraversato diversi stadi del processo incrementale. Eliminerai alcuni dettagli della tecnica che sembrano pesanti, insopportabili o innaturali. Altri scompariranno da soli senza che tu te ne accorga; invece, quelli che ti sembravano non essenziali saranno amplificati e approfonditi con buoni effetti che non avresti mai potuto immaginare. Nei giorni che seguiranno le tue lunghe sessioni di pratica, capirai intuitivamente l'essenza della tecnica scelta e ne acquisirai una migliore comprensione. Potresti persino cambiare significativamente la tua opinione sul perché sia importante praticare il *Kriya Yoga*.

PERICOLI IPOTETICI DELLA MEDITAZIONE

Sappiamo che alcune persone sono preoccupate per possibili effetti negativi della pratica del *Kriya*. Consideriamo attentamente questa preoccupazione.

Mentre navighiamo sul web, ci imbattiamo in avvertimenti che mettono in guardia contro qualsiasi tipo di meditazione. Vengono segnalati casi di disconnessione dalla realtà, intenso aumento delle emozioni, agitazione e angoscia o disorientamento a lungo termine che rende incapaci di concentrarsi per lunghi periodi di tempo nel completamento del proprio lavoro.

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

Arriviamo alla assurdità di affermare che un aspirante potrebbe sviluppare poteri occulti. Si spiega che questi 'poteri' potrebbero essere usati in modo improprio. Per esempio potrebbero sorgere problemi dalla capacità di leggere la mente di un'altra persona. Si afferma che coloro la cui mente è stata letta, se ne siano risentiti... "Risentiti!" Questo mi fa proprio ridere! Quando mi imbattiamo in tali assurdità, mi chiedo quale essere umano abbia potuto pensare una tale sciocchezza!

È un peccato che su Internet ci sia la tendenza a copiare alcune pagine e riportarle su altri siti senza nemmeno cambiare una virgola. Se qualcuno afferma che uno *yogi* è rimasto ucciso per autocombustione mentre praticava il *Pranayama*, puoi verificare che questa informazione apparirà su vari siti web entro pochi mesi.

Leggiamo che gli *yogi*, prima o poi, saranno coinvolti nella stregoneria e nella magia nera poiché evocano, anche se inconsapevolmente, entità negative. Un autore ha affermato che ripetendo il *mantra Om*, puoi invocare uno spirito demoniaco che prende il controllo della tua mente. Ha aggiunto alla sua testimonianza di aver iniziato a levitare durante una sessione di meditazione. "Da allora, non sono più

riuscito a dormire come un essere umano; ho perso il sonno! Non riesco mai a chiudere gli occhi perché vedevo le fiamme dell'Inferno ogni volta che li chiudevo. Ho subito cure psichiatriche e sono stato ricoverato in ospedale 26 volte". Qui non c'è niente da ridere ma solo provare compassione per questa povera persona che sta ovviamente lottando con gravi problemi di salute mentale! La sfortuna è stata la scelta di tentare la strada dello *Yoga* per guarire! Sappiamo che nessuno può guarire da questi problemi con la pratica dello *Yoga*.

Sentire lamentele come queste è stato per me una fonte di conflitto. Quando le persone mi dicevano che il *Kriya* era la causa dei loro problemi psicologici (forse intendevano psichiatrici) e di alcuni disturbi fisici, ho vissuto momenti molto amari.

Respirare e concentrarsi su aree specifiche della colonna vertebrale potevano causare vari disordini mentali o fisici? Per tali persone all'inizio, il *Kriya* era sembrato una buona cosa, ma si era poi trasformato in qualcosa che le aveva danneggiate. Continuavo a chiedermi: possibile tutto questo?

La mia reazione fu questa: "Con quale spirito e aspettative queste persone avevano affrontato il *Kriya Yoga*? Mi è stato detto che il *Kriya* porta alla follia. Bene, se i germi della follia sono dentro di me, sbocceranno sia se pratico il *Kriya* sia nel caso contrario. Per quel che mi riguarda, continuerò a percorrere questa strada senza paura, anche se ciò dovesse significare bruciarmi per strada. Io ho nel cuore i momenti gloriosi che ho vissuto e questo mi basta per andare avanti con totale fiducia."

Invece, cosa dovrei dire a coloro che raccontano delle varie droghe che hanno usato per anni? Un mio amico riferì di aver sperimentato intensi attacchi di angoscia e terrore dopo aver praticato le tecniche di meditazione di base. Attirò molte attenzioni con le sue lamentele, tra cui post su un forum incentrato sulla pratica dello *Yoga*.

Ebbene, perché andava in India ogni anno per un lungo periodo di tempo senza mai dimostrare interesse per lo *yoga* o la spiritualità indiana? Ovviamente pensai che si fosse diretto il tale paese per procurarsi una serie di droghe a prezzi accessibili. Venni infatti a sapere che aveva usato oppiacei, acidi, anfetamine e (emulando *Carlos Castaneda*) piante psicotrope per anni. Mentre si lamentava, forse stava cercando di liberarsi dal suo terribile sospetto di aver danneggiato gravemente il suo cervello e di soffrire ora di un disturbo mentale permanente e fatale? Aveva rimosso l'idea che le sue scelte passate potessero avere un effetto causale sul suo attuale stato fisico.

Rifletto spesso sulla sensazione scioccante che si avrebbe se si possedesse uno specchio magico che ci mostrasse le proprie azioni passate e ci facesse capire quanto eravamo stati sconsiderati e crudeli con i nostri

corpi! Capisco che in alcuni casi, un disturbo mentale preesistente può spingere una persona a cercare la droga come rimedio. Ma non penso che usare tecniche *Yoga* possa peggiorare la condizione di alienazione in tali casi.

MISURE CHE POSSONO ESSERE ADOTTATE PER AFFRONTARE STATI NEGATIVI CAUSATI DAL KRIYA

Dobbiamo considerare un fatto autentico che ha molto da insegnarci: l'esperienza di *Gopi Krishna*. Il suo libro chiave è: *Kundalini: L'energia Evolutiva dell'Uomo* casa editrice Ubaldini Astrolabio.

In questo libro, troverete un resoconto autobiografico conciso e chiaro del risveglio di *Kundalini*. Nel 1937, *Gopi Krishna* sperimentò un risveglio spirituale, anche se non aveva un maestro spirituale e non era stato iniziato in alcun lignaggio spirituale. Il 1967 fu l'anno in cui fu scritta la sua eccellente testimonianza. *Gopi Krishna* fu benedetto da stati di esistenza colmi di beatitudine, ma affrontò anche grave disagio fisico e mentale.

Credo che il risveglio di *Kundalini* sia un fenomeno innato che occasionalmente si verifica quando qualcuno nasce al regno spirituale.

Alcune persone furono così entusiaste della propria esperienza che la enfatizzarono eccessivamente e le diedero implicazioni improprie. Ricordo di aver letto un articolo su una rivista specializzata che descriveva l'esperienza di una ricercatrice spirituale. Il suo articolo era intitolato "*Precursori di una Nuova Razza*", ma lei non sembrava aver colto la lezione contenuta in questa sua esperienza. Descrive come l'intervento divino le avesse concesso il 'privilegio' di sperimentare un risveglio della *Kundalini* nel suo corpo. Ripeto che non è un privilegio, ma un evento naturale.

Ora, torniamo all'esperienza di *Gopi Krishna*. Il punto focale della sua pratica era stato quello di immaginare un Loto in piena fioritura situato sulla sommità della sua testa che emetteva luce. Mentre meditava un giorno, fu colpito da una sensazione potente ma piacevole alla base della spina dorsale.

Per diciassette anni, aveva fatto esattamente ciò che aveva fatto quel giorno per tre ore prima dell'alba. Mentre meditava, la sensazione iniziò a diffondersi ed estendersi verso l'alto. Continuò a crescere finché non udì, quasi senza preavviso, un suono simile al suono di una cascata e sentì un flusso 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*).

Lo schema della sua vita cambiò radicalmente a causa di questa esperienza. Un continuo "bagliore luminoso" gli circondava la testa e iniziò a sperimentare una serie di problemi psicologici e fisiologici. A volte, pensava di stare impazzendo. Aderì a una dieta rigorosa e per anni, resistette a 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.

Esploriamo la storia di come lui emerse da questa esperienza negativa e scopriamo un fantastico stato di risveglio spirituale che lo benedisse per tutta la vita. Nei testi esoterici, aveva appreso che c'erano diverse pratiche semplici che potevano aiutare a riportare l'energia del suo corpo in equilibrio. Il rimedio principale assomiglia molto alla pratica del *Kriya Pranayama*.

...una spaventosa idea mi colpì. Forse avevo destato *Kundalini* attraverso *Pingala* ovvero il nervo solare che regola il flusso di calore nel corpo ed è situato sul lato destro di *Sushumna*? Se così era, allora ero condannato, pensai disperatamente, e, come se per consiglio divino, mi attraversò la mente l'idea di fare un ultimo disperato tentativo di portare in attività *Ida* (il nervo lunare sul lato sinistro) neutralizzando così la spaventosa azione bruciante del fuoco interno che mi divorava. Con la mente che turbinava ed i sensi tramortiti dal dolore, ma con tutta la forza di volontà rimasta ancora in mio possesso, cercai di portare un immaginaria corrente fredda verso l'alto attraverso il centro del midollo spinale. In quello

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

Gopi Krishna mise in moto un processo di guarigione. Era convinto di aver sollevato *Kundalini* tramite *Pingala* e si sforzò di mettere in moto *Ida*, neutralizzando con successo il fuoco interiore che lo stava consumando. Prese una decisione precisa e perseverò con feroce determinazione nel creare una corrente fredda che saliva attraverso il canale centrale della spina dorsale. Questo fu sufficiente a salvarlo!

Da quel momento in poi, *Gopi Krishna* vide che questa pratica aveva avviato un processo di guarigione. Scrisse sull'evoluzione della coscienza e sulle esperienze mistiche da una prospettiva scientifica. Teorizzò che nel corpo umano ci fosse un meccanismo biologico, noto come *Kundalini*, responsabile della creatività, del genio e delle esperienze mistiche. Arrivò alla conclusione che *Kundalini* è la vera causa dell'evoluzione. È solo attraverso un metodo equilibrato che può essere avviato un sano risveglio di *Kundalini*.

L'esperienza di *Gopi Krishna* dimostra che una routine che si basa esclusivamente su una forte concentrazione nel *Sahasrara* non è adatta alla maggior parte delle persone. Creare un potente magnete alla sommità del capo può causare panico o disconnessione dalla realtà. I principianti dovrebbero saltare le tecniche che si concentrano sulla *fontanella* o sopra di essa per molto tempo. Esprimiamo la nostra gratitudine al sito AYP per aver spiegato chiaramente le ragioni alla base di queste affermazioni.

Il libro di *B. S. Goel* (1935-1998), *Psicoanalisi e Meditazione*, fornisce un

resoconto intrigante del risveglio della *Kundalini*. Egli fu davvero un individuo unico. L'esperienza del risveglio della *Kundalini* che ebbe all'età di 28 anni fu piuttosto drammatica. La *Kundalini* si risvegliò da sola. Durante questo lungo processo, i suoi amici credevano che stesse perdendo la testa. Viaggiò in ogni angolo dell'India per trovare qualcuno che potesse fornire una spiegazione di ciò che gli stava accadendo. Numerosi individui non riuscirono a resistere alla tentazione di citare e commentare varie teorie. Purtroppo non avevano alcuna conoscenza. L'unicità di questo individuo risiede nella sua esperienza di psicoanalisi classica e meditazione, che sosteneva fortemente.

All'età di 35 anni, il suo *Guru* gli apparve in sogno e lo informò che la psicoanalisi e il marxismo, in cui aveva creduto, erano falsi sentieri inefficaci nel condurlo alla felicità.

Gli fece capire che l'unica via per la pace interiore e la gioia era cercare il Divino. Nel 1982 fondò un *Ashram* sull'*Himalaya* per assistere e guidare altre persone che avevano avuto esperienze di *Kundalini*.

Il nostro interesse risiede nella discussione dettagliata di Goel sui diversi gradi di sofferenza che sperimentò durante la distruzione e la ricostruzione del suo ego. È l'unico, a parte il defunto *Swami Satyananda Saraswati*, ad aver studiato il ruolo del *Bindu* (il centro spirituale situato nella parte posteriore della testa, dove l'attaccatura dei capelli forma una specie di vortice). Chiari che quando la coscienza si muove verso *Bindu* (che lui chiama *Brahma-randhra*), le formazioni dell'ego saranno esposte alla coscienza tramite libera associazione, scrittura improvvisata, sogni e, soprattutto, la meditazione stessa.

Ebbe il coraggio di menzionare un segno particolare durante la parte finale del libro quando discusse dei segni che indicano l'avvicinamento all'obiettivo finale. I libri raramente trattano questo argomento, tranne quelli che mirano a essere ironici su tutta la questione del "*guru*". Parla del grande desiderio di essere trafitto e penetrato. Spiega che "trafiggere" è simile all'usare un'unghia per trafiggere la parte centrale delle sopracciglia. Chiarisce che il desiderio di penetrare il *Bindu* può trasformarsi in un desiderio di penetrazione anale passiva ma questo fatto assurdo avviene solo a causa dell'ignoranza dell'ego. *Goel* chiarisce che un comune atto sessuale non può soddisfare qualcuno che ha veramente bisogno di essere penetrato nel *Bindu* per trovare la massima beatitudine spirituale. Menziona che fino a quel punto, lo *yogi* può frequentemente impegnarsi in un comportamento omosessuale compulsivo. La sua conclusione è che molti santi di ogni estrazione sociale sarebbero rimasti grandi omosessuali se si fossero fermati al periodo che precedette la santità.

COMPORAMENTO SAGGIO DA ADOTTARE TEMPESTIVAMENTE QUANDO, DOPO LA PRATICA DEL KRIYA, INCONTRIAMO STATI D'ANIMO SPIACEVOLI O NEGATIVI O DISTURBANTI

Per avere successo nel *Kriya* come persona autodidatta, è importante comprendere i principi che stanno alla base della psiche umana. È essenziale comprendere il principio della resistenza inconscia ai metodi che innescano un potente processo di purificazione interna, come quelli delineati nel *Kriya Yoga*. Le ragioni degli stati d'animo alternati che si verificano quando si praticano intensamente le tecniche del *Kriya* dovrebbero essere comprese. È importante costruire un solido stato di calma e silenzio mentale quando si incontrano fenomeni che vanno e vengono, invece di allarmarsi. Coloro che hanno studiato la psicologia profonda sono i *kriyaban* che hanno più successo nel superare qualsiasi problema.

Il *Kriya* è un percorso spirituale, ma le sue procedure sono in grado di toccare la sfera inconscia. Nonostante uno pratici nel modo migliore, potrebbe comunque sperimentare stati d'animo negativi come depressione, paura immotivata e ansia. Un *kriyaban* può avere un attacco di panico perché si sente sopraffatto da un potere sconosciuto, anche se è vicino a un'esperienza gloriosa. Quale sarebbe il modo più efficace per riacquistare la tranquillità perduta?

[1] *Nadi Sodhana possibilmente seguito da Sitali*

È probabile che tu abbia familiarità con la tecnica *Nadi Sodhana* (fai riferimento alla parte finale del Capitolo 6). Praticala ogni giorno, anche più volte al giorno.

Gli effetti equilibranti di *Nadi Sodhana* sono direttamente collegati alle correnti di *Ida* e *Pingala* e possono essere percepiti quasi immediatamente. La mancanza di armonia tra introversione ed estroversione è dovuta a uno squilibrio tra *Ida* e *Pingala*. Un eccesso di introversione si verifica quando *Ida* funziona in modo eccessivo, mentre un eccesso di estroversione si verifica quando *Pingala* predomina.

Ci sono momenti in cui ci sentiamo più esteriorizzati, mentre altri momenti ci sentiamo più interiorizzati. Un individuo sano ha un equilibrio tra relazioni positive con il mondo esterno e una connessione serena con la propria vita interiore. Una persona troppo introversa potrebbe perdere il contatto con la realtà. La conseguenza è che le vicissitudini della vita sembrano unire le forze contro di lui, il che mina il suo senso di controllo e la sua padronanza dei fatti della vita. La persona troppo estroversa potrebbe essere fragile quando ha a che fare con ciò che emerge dal regno

subconscio e potrebbe dover affrontare momenti inaspettati di angoscia. L'esercizio *Nadi Sodhana* favorisce un equilibrio tra introversione ed estroversione.

Aggiungi *Sitali Pranayama* al processo di risoluzione dei problemi. Mi viene in mente che l'approccio di *Gopi Krishna* per superare la sua terribile situazione: quello di creare una sensazione di freschezza che saliva lungo la spina dorsale.

Siediti con la spina dorsale dritta e concentra tutta la tua forza mentale sul punto tra le sopracciglia per praticare *Sitali*. Inspira attraverso la bocca e tieni la lingua in un modo particolare. Formando una U con la lingua, lasciala sporgere oltre le labbra. Inspira profondamente attraverso il naso e la bocca. Senti una sensazione fresca in bocca e trasferiscila alla spina dorsale. Usando la tua immaginazione, crea una brezza fresca nella spina dorsale. Espira attraverso il naso, dirigendo il respiro verso tutte le parti del corpo. Assicurati di ripetere almeno 12 volte.

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

Non prestare attenzione al respiro, concentrati solo sul punto calmo tra le sopracciglia. Pratica 108 *Mula Bandha* in silenzio ma con grande intensità. Contra i muscoli alla base della colonna vertebrale, mantieni la contrazione per un paio di secondi e rilassati. Ripeti... Evita di avere fretta: ogni contrazione e rilassamento devono durare almeno quattro secondi. Se ti va, puoi eseguire diverse sessioni brevi fino a quando non hai terminato le 108 ripetizioni. Questa pratica ha un effetto benefico quasi immediato.

Nota

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

Mula Bandha richiede di contrarre i muscoli alla base della colonna vertebrale.

Uddiyana Bandha attira i muscoli addominali internamente contraendoli.

Jalandhara Bandha consiste nell'abbassare il mento verso il petto.

All'inizio del percorso *Kriya*, lo *yogi* ha solo una comprensione parziale dei *Bandha*. Alla fine li padroneggerà completamente e sarà in grado di usarli, con piccole modifiche, in numerose tecniche *Kriya*. Il *Mula Bandha* è stato introdotto per creare un senso di corrente energetica, un brivido interno che è quasi estatico e si muove lungo la colonna vertebrale. Pertanto è favorito uno stato d'animo positivo.

[3] *Japa ruota in Kutastha per completare Mula Bandha*

Siamo consapevoli dell'importanza della pratica del *Japa*. Inspira e quindi crea una pausa specifica dopo l'inspirazione. Recita mentalmente il *mantra* di tua scelta durante questa pausa. Senti che questo *mantra* è qualcosa che ruota nella sfera del *Kutastha*.

Cosa significa "qualcosa che ruota"? Di sicuro hai visto quegli acrobati che guidano le loro motociclette in una sfera di metallo di qualche metro di diametro. Sono in grado di muoversi entro la sfera in tutte le direzioni. Prova a immaginare il tuo *Kutastha* come una sfera in cui ruoti il tuo *mantra*. Fallo lentamente finché non senti una forte sensazione di presenza al centro delle sopracciglia. È una buona idea ripetere alcuni di questi respiri.

Attenzione: evita la concentrazione prolungata nel Sahasrara!

Ricordiamo che una routine basata esclusivamente sulla concentrazione intensa nel *Sahasrara* non è adatta alla maggior parte degli individui che stanno iniziando il percorso spirituale.

Per questo motivo, abbiamo spiegato che questa forma di concentrazione può essere utilizzata solo dopo aver praticato 48 respiri Kriya. Il risveglio di *Kundalini* è stimolato da questa pratica. Attivare il nostro inconscio significa portare nella nostra coscienza contenuti che non siamo in grado di assimilare.

Chi sperimenta tutto questo, in particolare se non è emotivamente maturo, può sperimentare una serie di stati d'animo negativi.

Le tecniche che influenzano solo un *Chakra* devono essere usate con cautela, ad eccezione di *Kutastha*, *Anahata* e *Manipura*. Per sbloccare un nodo energetico o psichico, tieni presente che un nodo (*Granti*) non è la stessa cosa del nodo in una corda. Ha una relazione con tutti gli altri nodi e questi sono intrecciati in modo sottile, uno dentro l'altro. Corri il rischio di perdere la tua tranquillità se ti concentri su un solo nodo per un lungo periodo di tempo. Evita di comportarti come un chirurgo che tenta di rimuovere un calcolo biliare intrappolato in un organo senza prendere tutte le precauzioni necessarie per evitare di distruggere l'organo e uccidere il paziente.

Fai attenzione se la tua pratica si traduce in uno stato mentale grigiastro. Se la tua anima si sente graffiata, è un segno che devi incorporare i rimedi che abbiamo menzionato prima.

La tua pratica *Yoga* non causerà mai problemi se segui questo e vivi una vita normale.