

PARTE III: KRIYA YOGA IN PRATICA

CAPITOLO 9

COME GUIDARE UNA PERSONA A PORRE SALDE BASI PER LA PRATICA DEL KRIYA YOGA

In questo capitolo discuteremo un piano didattico per guidare colui che si accinge ad apprendere il *Kriya Yoga*. L'azione più saggia è quella di introdurre gradualmente le tecniche del primo *Kriya*, facendo sì che uno possa sperimentarle senza alcuna tensione. Vedremo poi come il sentiero *Kriya* può essere consolidato per mezzo della *Routine Incrementali*. I capitoli successivi a questo possono ritenersi una prosecuzione del piano didattico.

Test iniziale

A mio avviso un insegnante dovrebbe sempre mettere alla prova la predisposizione di uno studente al *Kriya*. (Ciò non è necessario se uno studente ha praticato per mesi gli esercizi classici di *Pranayama*.) A tal fine, si può consigliare una routine basata sul *Nadi Sodhana* e su *Ujjayi* (vedi la mia prima routine di *Pranayama* nel capitolo 1) e vedere cosa succede.

Tra l'altro, vorrei sottolineare come il *Nadi Sodhana* sia molto più importante di quanto nell'ambiente *Kriya* si è disposti ad ammettere. Penso davvero sia stato un errore non includerlo fra le tecniche base del *Primo Kriya*. Un principiante viene letteralmente trasformato da tale pratica: vari schemi di squilibrio energetico scompaiono. Senza l'azione equilibratrice del *Nadi Sodhana* non è facile ottenere una *prontezza attenta ma pacata* che è la base stessa dello stato meditativo. È una comune esperienza, dopo una lunga pratica di *Nadi Sodhana*, ritrovarsi in uno stato meditativo, sorto naturalmente, senza aver praticato alcun'altra tecnica.

Ujjayi rappresenta invece una preparazione specifica al *Kriya Pranayama*. Coloro che lo praticano e pongono la dovuta attenzione ai suoni che si formano nella gola cominciano ad amare tale esercizio e troveranno naturale e facile la tecnica del *Kriya Pranayama*.

Nadi Sodhana assieme a *Ujjayi Pranayama*, crea una routine molto bella e coloro che ci mettono la dovuta attenzione cominciano a percepire il flusso d'energia che sale e scende lungo la spina dorsale. Va da sé che se un principiante non riesce a praticare regolarmente questa routine per almeno 3-6 settimane, non si pone neanche il problema di passare al *Kriya Yoga* vero e proprio. Per fortuna spesso accade che questa pratica diventa una scoperta talmente piacevole da creare quasi una specie di "dipendenza". Essa regala infatti un senso di benessere così concreto che uno non ha difficoltà a trovare ogni giorno il tempo per la pratica. Ho buoni motivi per credere che anche se una persona non passerà alle tecniche *Kriya* (oppure ci passerà e poi le dimenticherà), un po' di *Nadi Sodhana* oppure di *Ujjayi* farà sempre parte della sua vita.

PRIMA FASE: INTRODUZIONE SEMPLICE AL PRIMO KRIYA

Eviterei quella particolare frenesia che accompagna una iniziazione tradizionale al *Kriya*, ove tutta l'istruzione pratica è data in fretta, in una sola lezione! Questo è quello che di solito avviene con le iniziazioni di massa. Alcuni giorni dopo quasi tutto è dimenticato e la persona entra in crisi – irrisolvibile in quanto l'insegnante non è più presente e gli altri amici *kriyaban* rifiutano i loro doveri fraterni affermando di non essere autorizzati a dare consigli.

A questa follia, l'insegnamento diretto uno a uno è la sola ragionevole alternativa. In questa situazione, è chiaro che le cose possono andare in modo diverso. È naturale che le poche rare persone che hanno questo privilegio ricordino le parole del loro insegnante per tutta la vita, persino sentendo risuonare in loro la particolare inflessione di voce del loro insegnante.

Le tecniche *Kriya* andrebbero presentate un po' alla volta, facendo sì che uno le sperimenti senza tensione. Nella prima lezione si può tralasciare il *Navi Kriya*, il cui "momento" verrà col tempo, e anche lo *Yoni Mudra*, che potrebbe sembrare sgradevole e fonte di disturbo. Ci si può limitare al *Kriya Pranayama* e solo alla prima parte. La seconda lezione, dopo un paio di settimane, dovrebbe essere dedicata a sottolineare quei dettagli che veramente contano. Solo in seguito a ciò, l'insegnamento del *Primo Kriya* potrebbe essere dato nella sua interezza.

Può succedere che sia necessario mostrare ad una persona tutto l'insieme delle tecniche del *Primo Kriya* – infatti uno potrebbe essere costretto a rimanere col suo insegnante solo per un giorno. Anche in quel caso, l'insegnante non dovrebbe raccomandare di intraprendere subito la pratica completa. Naturalmente non si può attendere l'assimilazione "perfetta" di una tecnica prima di affrontare la successiva, perché altrimenti il momento di intraprendere una routine completa verrebbe spostato indefinitamente!

Punti importanti da sottolineare

1. Facciamo in modo che un *kriyaban* sperimenti la bellezza del *Talabya Kriya* e del *Om Japa* (nei *Chakra*.)

Una seduta di meditazione potrebbe essere composta solo di *Talabya Kriya* e *Om Japa* seguite da dieci secondi di gioire della calma che tramite esse viene indotta. Un *kriyaban* non dovrebbe mai trascurare queste due tecniche. Anche in questo breve intervallo di tempo, si può sperimentare la calma profonda che esse inducono.

Alcune organizzazioni, nel loro sforzo didattico di portare il *Kriya Yoga* alle persone, scelsero alcune semplici tecniche come preparazione. P.Y. scelse di prescrivere le tecniche *Hong So* e *Om* per sei mesi. La prima tecnica calma il respiro ed il sistema psico fisico. La seconda riguarda l'ascolto dei suoni interiori (astrali), ed il suono di *Om*. Queste sono tecniche meravigliose ma nel *Kriya* di Lahiri Mahasaya le tecniche preliminari sono *Talabya Kriya* e cantare *Om* nei *Chakra*. Esse conducono un *kriyaban* ad ottenere uno stato che è considerato una vera "benedizione."

Un fatto strano è che il *Talabya Kriya* non richiede concentrazione su nulla, solo una pura azione fisica. Per spiegare questo, ci limitiamo a far notare come la semplice pressione della lingua contro il palato superiore (specie se manteniamo l'effetto di suzione sul palato per 10-15 secondi) può, in sé e per sé, generare particolare sensibilità nell'area dell'*Ajna Chakra*. Anche il dettaglio di estendere la lingua gioca un ruolo importante. Quando la lingua è pienamente estesa, essa tira con sé alcune ossa craniali e guida alla decompressione di tutta l'area.

2. Facciamo in modo che un *kriyaban* sperimenti la bellezza del *Pranayama col respiro breve* non solo durante una routine *Kriya* ma anche durante i momenti liberi e calmi della giornata.

Un Maestro di *Kriya* disse che se volete fare un notevole progresso spirituale, dovrete prendervi l'impegno di essere consapevoli almeno di 1728 respiri al giorno. Sperimentare 1728 respiri brevi attraverso il *Pranayama col respiro breve* (nelle sue diverse varianti) richiede circa tre ore e può essere fatto una volta alla settimana. Attenzione a rimanere sempre sul confine tra il respiro e il non respirare affatto: il processo non dovrebbe mai diventare puramente mentale! È necessario mantenere un esile filo di respiro fino al completamento del numero prescritto. Ciò aumenta l'esperienza *Omkar* ed evita la sonnolenza.

3. Facciamo in modo che un *kriyaban* sperimenti la bellezza del *Pranayama mentale* alla fine della routine (per almeno dieci minuti!)

Il *Pranayama mentale* possiede una divina bellezza, senza di esso posso scommettere che uno sicuramente abbandona il *Kriya* (a meno che non sia sostenuto dalla eccitazione delle illusioni create da un processo di indottrinamento). Senza il *Pranayama mentale*, il *Kriya Yoga* potrebbe divenire una tortura auto-imposta, un incubo.

4. Facciamo in modo che un *kriyaban* comprenda l'importanza del *Maha Mudra*.

È molto saggio che un *kriyaban* pratichi il *Maha Mudra* prima del *Kriya Pranayama*. È bene far sentire ad una persona la differenza tra *Kriya Pranayama* con e senza *Maha Mudra*. Ci sono resoconti di yogi che hanno raggiunto esperienze fantastiche usando solo questa tecnica. Secondo quando dicono, la percezione di *Sushumna* aumenta enormemente. Ci sono *kriyabans* che hanno accantonato tutti gli altri *Kriya* e stanno praticando 144 *Maha Mudra* al giorno divisi in due sessioni. Essi la considerano la tecnica più utile di tutto il *Kriya Yoga*.

Le scuole più serie di *Kriya* raccomandano che per ogni 12 *Kriya Pranayama* sia eseguito un *Maha Mudra* – restando tre il numero minimo. (Tanto per capirci chi pratica 60 *Kriya Pranayama* dovrebbe praticare per cinque volte il *Maha Mudra*, mentre chi ne pratica 12 o 24 dovrebbe praticarne tre.) Purtroppo, avendo ascoltato vari *kriyaban*, posso affermare che è un miracolo trovarne uno che pratica le tre ripetizioni previste. Ci sono persone che s'illudono di praticare correttamente il *Kriya* senza mai praticare neanche un solo *Maha Mudra*! È chiaro che, privandosi permanentemente di esso e vivendo una

vita sedentaria, la spina dorsale diviene meno elastica. Col passare degli anni le condizioni peggiorano e diviene quasi impossibile mantenere per più di alcuni minuti la posizione corretta di meditazione – ecco perché il *Maha Mudra* è così importante per un *kriyaban*.

5. Facciamo in modo che un *kriyaban* eviti ogni ossessione per i dettagli tecnici.

Alcuni studenti telefonano un giorno sì e un giorno no al loro insegnante e pongono domande cervelotiche. Credono che qualcosa di buono possa scaturire solo da una esecuzione impeccabile della "ricetta magica" del *Kriya*. Essi riversano nel sentiero del *Kriya* un impegno straordinario ma non ottengono nulla. Non comprendono quanto importante sia gioire della pratica così come viene naturale e, in un secondo tempo, perfezionare tanti piccoli dettagli usando la propria intuizione e ragionando sull'esperienza. È come se le loro aspettative fossero uno schermo per impedire che la genuina bellezza del *Kriya* possa entrare nella loro vita. Presto si stancano di fare domande e abbandonano tutto.

6. Facciamo in modo che un *kriyaban* apprezzi la gioia che viene dalla meditazione e abbandoni il cruccio dell'autoanalisi e del seguire le regole morali di Patanjali.

Alcuni *kriyaban* vanno ben oltre la precedente ossessione, non fidandosi del puro impiego di una tecnica, anche se è praticata correttamente, a meno che non sia accompagnata da un gigantesco lavoro psicologico. Vogliono costruire mattone dopo mattone, faticando fino all'estremo delle loro forze, il complesso edificio della loro "redenzione." Tormentando la loro struttura psicologica, pensano sia possibile sradicare le cattive abitudini, nonché le stesse radici dell'iniquità e dell'egoismo. Spesso si impongono inutili fioretti e cercano di restare fedeli a delle innaturali rinunce. I condizionamenti religiosi possono essere molto forti, direi fatali in certi casi.

Le sagge parole di medici e psicologi sull'inopportunità di imporsi la perfetta castità, non sono tenute in considerazione. Ci sono famosi libri sullo *Yoga* che descrivono cose praticamente impossibili. Quanti sarebbe importante trovare un libro che insegni ad usare l'intelligenza e a pensare con la propria testa!

Molti studenti non hanno la facoltà di comprendere che cosa sia la dimensione spirituale della vita. La loro idea è che il Divino risieda lontano dalla dimensione umana e che noi possiamo progredire solo se intraprendiamo una strenua lotta contro i nostri istinti. Alcuni pensano seriamente di ritirarsi dalla vita attiva per poter vivere come un eremita. I pochi che sono capaci di ottenere questa condizione, scopriranno fatalmente che questo improvviso salto nella "fortunata condizione" rende addirittura impossibile praticare il *Kriya* profondamente, mentre il loro tempo libero diverrà riempito di occupazioni banali.

La realtà umana è che all'inizio del sentiero *Kriya*, spesso uno studente è ben lontano dal rispettare non solo le regole di Patanjali ma anche le regole più elementari che riguardano la salute.

È buona regola per un insegnante far finta di non vedere tanti fatti discutibili riguardanti il comportamento dell'allievo. Spesso appare un marcato scollamento tra l'interesse spirituale di un *kriyaban* e altre ben radicate consuetudini sociali, intellettuali o artistiche. Dopo vari mesi di pratica, alcuni cambiamenti nell'indole del *kriyaban* appaiono ma sono assai instabili. Questo è naturale. Un insegnante apprezza la costanza nella pratica della meditazione ed evita atteggiamenti censori. Molte volte, per aiutare uno studente a liberarsi da una dannosa abitudine, basta solo uno sguardo ed un sorriso. Il fatto è che lo studente non riesce a rendersi conto di come può essere divenuto schiavo di una cattiva abitudine. Prendiamo per esempio il fumo. Quanti hanno una lucida visione della propria dipendenza dalla nicotina? Paradossalmente, è più facile smettere di fumare a causa di una nuova moda ecologista piuttosto che come risultato della propria presa di coscienza della propria dipendenza.

Il migliore atteggiamento è lasciare che il *Kriya* entri nella propria vita portandovi tutte le benedizioni possibili e immaginabili senza che il soggetto si tormenti poiché se ne sente indegno. Felici sono coloro che hanno la faccia tosta di andare avanti irrevocabilmente, nonostante fallimenti e senso di inadeguatezza!

La cosa migliore è evitare di analizzarsi eccessivamente. Non cerchiamo ragioni precise alle continue oscillazioni tra un senso di benessere e allegria durante il *Kriya* e periodi in cui non c'è nulla di piacevole ed eccitante. Facciamo come la domestica paziente che fa il suo lavoro quotidiano senza isterismi e colpi di testa. Munita di pazienza e cura, prepara ogni giorno il pasto, occupandosi di tutti i dettagli, dal lavoro noioso di spellare patate all'arte di occuparsi dei ritocchi finali. Probabilmente non avrà altre gratificazioni se non la consapevolezza di aver completato bene il proprio lavoro.

Ma ad un *kriyaban* qualcosa di grande prima o poi accadrà. Un giorno qualcosa di tremendamente vasto, oltre la mente, si manifesterà e spazzerà via ogni dicotomia di degno e indegno, puro e impuro e così via. Le stesse percezioni della Realtà muteranno. Alcuni scopriranno una quasi dimenticata potenzialità di godimento estetico (come se avessero occhi e cuore per la prima volta), altri saranno profondamente toccati dal significato della loro famiglia, dal valore dei loro amici e saranno travolti da un sentimento di amore cosmico, e così via.

SECONDA FASE: ROUTINE INCREMENTALI BASE [NAVI KRIYA // PRANAYAMA // SECONDO KRIYA]

Nella prima parte del libro ho accennato alle *Routine ad incremento progressivo*. Poiché esse hanno un effetto unico, insostituibile sulla propria personalità, raccomando fortemente che uno studente si concentri su tecniche fondamentali come *Navi Kriya*, *Kriya Pranayama* e *Secondo Omkar Kriya* e le pratichi in modo intensivo aumentando progressivamente il numero delle loro ripetizioni.

I risultati ottenuti comprovano che le *Routine ad incremento progressivo* sono una delle più vantaggiose attività in cui un *kriyaban* si può imbarcare e vanno a costruire le migliori fondamenta per gioire del *Kriya* per tutta la vita. Per queste ragioni, quando mi fido della serietà dello studente, lo incoraggio ad intraprendere almeno una. Do questo consiglio senza indugiare.

Quello che avviene nell'atletica ci fornisce molte spunti di riflessione. Atleti che desiderano raggiungere dei traguardi degni di nota devono in qualche modo aumentare l'intensità e la qualità della loro pratica. Solo alternando allenamento e riposo secondo schemi ben precisi onde spingere al massimo, oltre i livelli consueti, il loro grado di resistenza fisica e mentale, riescono a fornire prestazioni altrimenti irraggiungibili.

Ora, non ci si offenda dal paragone tra il *Kriya* e gli sport. Il *Kriya* non è uno sport, lo sappiamo bene, ma, negli stadi iniziali, da un punto di vista puramente tecnico, richiede un impegno che ricorda sotto certi aspetti quello dell'atleta. Per esempio rifugge l'impiego della forza bruta, si avvantaggia dal fatto di porsi degli obiettivi ben precisi e di canalizzare diligentemente la propria forza verso il raggiungerli. *Kriya* e atletica richiedono di valutare il proprio modo di esecuzione onde imparare dall'esperienza; entrambi richiedono la presenza di un bravo istruttore.

I risultati cui portano le *Routine ad incremento progressivo* sono impensabili per coloro che seguono la pratica tradizionale. Uno *yogi* scrisse che sperare di arrivare alla piena realizzazione delle potenzialità contenute nel *Kriya* continuando ad oscillare per tutta la vita tra una pratica regolare ma che diventa sempre più tiepida e superficiale e dei giorni in cui si trovano tutte le scuse per non praticare (mentre i sensi di colpa si fanno sempre più ineluttabili), è lo stesso che sperare sia sufficiente colpire un pezzo di metallo una volta il giorno con un martello per far sì che questo emetta, dopo anni, l'energia atomica in esso contenuta.

Capisco ovviamente che incominciare questo processo è un atto di coraggio, un maturo atto di fiducia nel *Kriya* e in se stessi, una decisione che dovrebbe essere ispirata dalla propria intuizione. Sto ben attento a spiegare che è importante saper superare gli stati d'animo difficili che appariranno senza dubbio durante il percorso. Ci sono degli effetti sull'umore che sono percepiti specialmente nel giorno che segue la pratica. Essi derivano dall'inconscia resistenza ai cambiamenti.

Sarebbe bene che lo studente avesse una formazione per cui non gli sono estranee le leggi della psiche umana. Spesso dovrà decidere se è bene interrompere la pratica per qualche settimana in modo che poi sarà di nuovo pronto a portare a compimento con entusiasmo il lavoro.

I. Routine incrementale del Navi Kriya

Ecco le precise parole con cui presento questa prima routine incrementale:

"Di Sabato, o in qualsiasi giorno libero, lascia perdere la routine tradizionale e, dopo una breve pratica di *Talabya Kriya*, *Maha Mudra* e *Kriya Pranayama*, pratica il doppio delle ripetizioni del *Navi Kriya*, ovvero 8 unità. Completa la seduta col *Pranayama mentale*, come è tua abitudine. La Domenica, concediti un giorno di riposo dal *Kriya* e limitati a praticare un tranquillo *Japa*; se il tempo atmosferico lo permette, goditi una lunga passeggiata per calmare le regioni profonde della tua psiche. Nei giorni seguenti riprendi la normale routine *Kriya*. Il prossimo Sabato pratica tre volte la quantità standard del *Navi Kriya*: 12 unità. Naturalmente questo deve sempre avvenire entro la cornice di una preparazione come *Talabya*, *Maha Mudra*... e, in conclusione, il *Pranayama mentale*. La Domenica riposati col *Japa* e fai una passeggiata... Dopo una settimana pratica 16 unità di *Navi Kriya*... e così via ... 20, 24... fino a 80 unità, ovvero venti volte la dose standard. L'aumento di questa delicata tecnica *Kriya* dovrebbe essere graduale. Se pensi di fare il furbo e fare subito tantissime ripetizioni tutte in un colpo, sappi che è come fare niente, perché i canali interiori si chiudono. I nostri ostacoli interiori non possono essere eliminati in un giorno, non solo perché la nostra costituzione non è abbastanza forte ma perché la nostra forza interiore per dissolverli è inizialmente debole e deve essere aumentata settimana dopo settimana. Inoltre, questo processo dovrebbe integrarsi con una regolare vita attiva. Sta a te rendere il più piacevole possibile la giornata dedicata alla pratica; è consigliabile dividere le lunghe sedute in due o tre parti – il tutto deve ovviamente essere completato prima di andare a dormire. Ciascuna di queste parti può terminare distendendosi su un tappetino in *Savasana* (la posizione del cadavere) per alcuni minuti. Puoi completare la prima parte della pratica presto al mattino e praticare una seconda parte nel pomeriggio. Dopo un pasto leggero ed un piccolo sonnellino, esci se puoi, raggiungi un luogo bello dove ti puoi sedere, prendere un po' di tempo per contemplare la natura. Poi, perfettamente a tuo agio, puoi completare il numero di ripetizioni che mancavano. Tutto procederà armoniosamente e l'effetto aumenterà quando il giorno cederà al crepuscolo. Se pratici nella tua stanza, fai in modo di riuscire a fare un tranquilla passeggiata nella sera, quando sperimenterai la benedizione di un silenzio carico di beatitudine."

Allo studente spiego che si può scegliere qualsiasi variante del *Navi Kriya*: la migliore è sicuramente la variante [4.3] illustrata nel capitolo 8 ("*Discesa attraverso quattro direzioni*".) Essa afferra l'attenzione in una maniera che è impossibile ottenere con la forma base del *Navi Kriya*. Il suo tranquillo spostare l'energia lungo la circonferenza della testa ha un effetto che non ha paragoni. Per quando riguarda questa variante, siccome una unità consiste di 36 discese di

energia, precedute e seguite dal cantare *Om* nei *Chakra*, il processo comincia con 36 x 2 discese. I prossimi passi sono 36 x 3, 36 x 4 ... 36 x 19, 36 x 20. È stato provato sperimentalmente che non serve andare oltre le 36 x 20 ripetizioni. Durante lunghe sedute, dopo la prima mezz'ora, i movimenti della testa si notano appena. In altre parole, il movimento del mento in avanti, indietro, e lateralmente che è inizialmente di circa cinque centimetri si riduce a tre millimetri!

Come mai questa variante è da preferirsi? Dopo molte ripetizioni di questa variante del *Navi Kriya*, un fenomeno molto interessante può essere osservato: ad un certo punto la espirazione sembra divenire interna. Nello stesso momento in cui viene formulata la volontà di espirare, si sente come se i polmoni non riuscissero a muoversi. Alcuni istanti dopo la consapevolezza di un qualche cosa di sottile che comincia a scendere nel corpo accompagna una espirazione molto piacevole. La espirazione è un atto mentale, come una pressione interiore che si estende ovunque e che produce un particolare senso di benessere, armonia e libertà. Si ha la sensazione di poter restare così per sempre. L'aria esce ancora dal naso ma colui che pratica giurerebbe che questo non avvenga. Questa può essere considerata la prima timida apparizione del *Kriya delle cellule* di cui parleremo nel capitolo 12.

Osservazioni.

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

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

Per capire l'origine di questo problema, vediamo cosa rappresenti l'attraversare il nodo dell'ombelico che il *Navi Kriya* realizza. Si spiega che il taglio del cordone ombelicale crea, al momento della nascita di un individuo, una divisione di un'unica realtà in due parti: il lato spirituale di una persona, che si manifesta come gioia e calma, si situa nei *Chakra* più elevati mentre il lato materiale nei *Chakra* più bassi. Questa frattura tra "spirito" e "materia" è la fonte permanente di laceranti conflitti. Per mezzo di questa routine incrementale e attraverso uno sforzo cosciente di armonizzare nella nostra vita di ogni giorno le due dimensioni di Spirito e materia, avviene il risanamento di questa frattura. Sebbene il risanamento sia un evento armonioso, la sua manifestazione che traspare all'esterno può essere interpretato negativamente dagli altri, spesso a causa della eccessiva sicurezza da parte del *kriyaban* delle proprie convinzioni che possono sembrare cocciutaggine o dogmatismo. La personalità di un *kriyaban* è destinata ad essere idealmente raccolta attorno ad un punto centrale e

ogni conflitto interno ad essere risanato. Gli effetti sono osservati chiaramente nella vita pratica. Un ordine interiore si stabilisce in modo ineluttabile; ciascuna azione sembra circondata da un alone di calma e sembra andare diritta verso lo scopo. Ricordiamo l'atteggiamento di Achab nel *Moby Dick* di Herman Melville: "Deviarmi? Voi non potete deviarmi,... Il percorso verso il mio scopo fisso è posato con sbarre di ferro, su cui la mia anima è scanalata per correre. Nulla è da ostacolo, nulla forma un angolo alla mia strada di ferro!"

II. Routine incrementale del Kriya Pranayama

Dopo alcuni mesi (quando il *Navi Kriya* è completato o, almeno, completato a metà) invito a incominciare un processo analogo per il *Kriya Pranayama*: 36 x 2, 36 x 3...36 x 20 respiri *Kriya*. (24 x 2, 24 x 3,.....24 x 24 è un processo più leggero ma comunque valido.) È chiaro che in esso si introducono le tre fasi del *Kriya Pranayama* rispettando quanto detto nel capitolo 6. Quando la pratica viene spezzata in due o tre parti – per esempio una parte al mattino e una al pomeriggio – è necessario ripartire sempre dalla prima parte, poi introdurre la seconda e poi la terza.

Una volta superati i cento respiri, è preferibile introdurre il *Mantra* di 12 sillabe, il che non significa applicare tutti i dettagli sottili del *Primo Omkar Pranayama* ma semplicemente servirsi della bellezza del *Mantra* per superare quella normale noia che verrebbe usando solo il *Mantra Om*. Chiariamo infine che durante ciascuna fase del processo, è importante mantenere sempre un filo di respiro, fino al completamento del numero che si è deciso di praticare. In altre parole, il processo non dovrebbe mai diventare puramente mentale.

Osservazioni.

Per molti *kriyaban* questa routine diventa uno straordinario viaggio nella propria memoria. Accadde infatti che, concentrando la propria attenzione sui *Chakra*, otteniamo un particolare effetto: lo schermo interiore della nostra coscienza comincia a mostrare molte immagini. Questo è un fatto fisiologico e abbiamo tutte le ragioni per sospettare che coloro che dicono di esserne esenti, probabilmente non hanno abbastanza lucidità per notarlo. I *Chakra* sono come scrigni contenenti la memoria dell'intera propria vita: essi fanno sorgere il pieno splendore di reminiscenze perdute. L'essenza di eventi passati (la bellezza contenuta in essi e mai apprezzate appieno) è rivissuta nel quieto piacere della contemplazione mentre il cuore, talvolta, è pervaso da un pianto trattenuto. È una rivelazione: la luce dello Spirito pare brillare in quelli che sembrano banali attimi della nostra vita.

III. Routine incrementale del Secondo Omkar Kriya

La terza *Routine ad Incremento Progressivo* è basata sulla forma base del *Thokar*. Essa possiede un valore inestimabile. Come abbiamo già spiegato nel capitolo 7, si incomincia con 12 ripetizioni e si aggiungono sei ripetizioni per settimana. Dopo una settimana con 12 ripetizioni al giorno, prendiamo in considerazione 18 ripetizioni: se non ci sono problemi, questa quantità di 18 ripetizioni può essere praticata ogni giorno, oppure a giorni alterni, durante la

seconda settimana. Non è necessario praticare ogni giorno; anzi è saggio lavorare in media tre giorni alla settimana. La ragione è che quando si raggiungono un consistente numero di ripetizioni (più di 60) gli effetti sono molto forti. La terza settimana potete praticare 24 ripetizioni a giorni alterni e così via... Il numero massimo di ripetizioni è 200. (Durante le due precedenti *Routine Incrementali* si lasciava passare un minimo di sei giorni tra due pratiche intensive, qui è diverso.)

Per quanto riguarda la necessità di aver realizzato il *Kechari Mudra* prima di praticare il *Thokar*, ci sono tante persone che hanno praticato il *Thokar* con entusiasmo, con ammirevole dedizione, che hanno beneficiato dei suoi notevoli effetti, senza aver realizzato questo *Mudra*. La letteratura di riferimento sul *Kriya* afferma che raggiungere il *Kechari Mudra* è cruciale per essere iniziati ai *Kriya superiori*. Infatti gli insegnanti del *Kriya* originale chiedono di vedere l'effettiva esecuzione del *Kechari* -- domandano che si apra la bocca di fronte a loro e controllano che la lingua scompaia nella cavità nasale.

Ora, non c'è dubbio che il *Kechari Mudra* aiuta a percepire lo stato vibrazionale, il ritmo e l'ubicazione astrale di ciascun *Chakra*. Ma a coloro che si sentono depressi in quanto non riescono ad ottenere il *Kechari Mudra*, ricordiamo, senza alcun timore di essere smentiti, che molti mistici, che fecero esperienza del Divino, non sentirono nemmeno parlare di *Kechari Mudra*. L'affermazione secondo cui: "Finché uno non si è stabilito nel *Kechari Mudra*, non può raggiungere lo stato di Eterna Tranquillità" è semplicemente falsa.

Per quanto riguarda il *Terzo Omkar Kriya*, una routine incrementale non è cosa che si possa semplicemente "consigliare". Il fatto è che colui che riesce ad ottenere l'assenza di respiro e riesce a trattenere senza sforzo il respiro durante questa pratica, non ha più bisogno di numeri e di solito, non segue, alcuna indicazione. Una forza, un rapimento interiore lo guida in modo irrefrenabile.

Osservazioni.

Durante la routine incrementale del *Secondo Omkar Kriya*, avvengono delle importanti esperienze. Una Bellezza senza fine, che crea un ardore di amore mai provato prima, si intensifica attorno al quarto *Chakra*, come se una mano possente spremesse la regione del torace. Uno si sente come immobilizzato da una forza immensa. È a causa dell'intensità di questa esperienza, che sembra talvolta difficile da sostenere, che l'effetto del *Thokar* è stato descritto come "ubriacante." Tu senti di appartenere per l'Eternità a quella dimensione paradisiaca.

Il punto risplendente che si percepisce nel centro del cuore e che si rivela essere la stella entro il terzo occhio regala al *kriyaban* un'esperienza più profonda. Nasce il sentimento di essere diviso in mille parti – ognuna che pare esplodere di beatitudine. Inspirato da questa nuova condizione, paragonando il suo vivere con quella dei mistici, uno comprende come sia difficile portare avanti i doveri quotidiani e mondani, senza essere paralizzato da tale beatitudine! È difficile anche darsi una ragione di come coloro che non hanno mai gustato una simile beatitudine siano capaci di trovare la forza per continuare a praticare il

Kriya per anni e anni. Forse possiamo ringraziare tutte quelle fantasiose promesse che si fanno agli interessati di *Yoga* e meditazione per attrarli al sentiero *Kriya* e che li tengono legati fedelmente ad esso finché accade la vera esperienza.

È solamente adesso, avendo nel cuore il riverbero di tale stato, che uno impara a meditare senza inquinamento mentale, e senza immaginazioni.

Effetti complessivi dei precedenti tre processi

Completati questi processi, uno avrà l'impressione che epoche siano passate e di avere ottenuto un risultato concreto, permanente. Dopo questa esperienza, che si fa una volta sola nella vita, una persona sembra "invecchiata", in saggezza e modo di fare, di molti lustri. Avrà infatti imparato come tenere a bada le proprie emozioni – intendo quelle superficiali, in modo che solo i sentimenti profondi guideranno le sue decisioni.

Tra l'altro, se un *kriyaban* non sviluppa questa facoltà, molto probabilmente non riuscirà nemmeno a restare fedele al percorso *Kriya*. Purtroppo noi siamo governati da emozioni superficiali ed istinti che includono il nostro condizionamento religioso, le nostre paure, i nostri dubbi, ed il nostro pessimismo. Molto importante è l'abilità di tenere a bada le emozioni passeggiere, proseguendo lungo la propria strada anche quando tutto il mondo cerca di convincerti a seguire la loro.

Ho provato a rintracciare l'argomento emozioni in alcuni libri orientali ma ho incontrato tanta retorica, tante parole che non dicono nulla. Tali testi distinguono tra emozioni positive (affetto, felicità, appagamento...) e negative (invidia, aggressività e illusione ...). Ma alla fine di noiose discussioni non si riesce ad afferrare il fatto essenziale: le emozioni non dominate possono creare disastri nella nostra vita. Questo è un fatto assai serio, di cui prendere subito coscienza. A mio avviso, i *kriyaban* che non fronteggiano almeno una volta nella vita le routine incrementali saranno sempre sul punto di perdere tutto quello che hanno realizzato.

Sappiamo tutti che spesso emozioni violente, frenetiche ed isteriche sorgono improvvisamente nel nostro essere e poi scompaiono. Esprimono una realtà privata d'autentica profondità ma possiedono una forza propulsiva che termina in azioni affrettate, vissute in una specie di febbre cerebrale nutrita da un angusto piacere viscerale. Quando la passione infiamma l'intero essere, non è possibile ascoltare la guida del buon senso: la conseguenza è che quelle che furono le nostre scelte più serie, talvolta cedono ad arresti irrevocabili.

Proprio come in estate i grani di grandine sono creati, condensati ed ispessiti nell'aria prima di precipitare sulla terra producendo tutti i possibili disastri, decisioni fatali cominciano a prendere forma nella nostra immaginazione. Durante quotidiane, frequenti fantasticherie, la prospettiva di rinunciare a qualcosa di positivo che richiede molto impegno getta una falsa luce sul nostro futuro immediato, così che ciò che in passato ci avrebbe fatto vergognare per viltà, ora sembra brillare all'orizzonte della nostra esistenza come

un opaco, informe, tetro cielo che improvvisamente diventa sereno e si accende di un azzurro luminoso. Quando badiamo a simili seducenti emozioni superficiali noi spianiamo la strada per un fallimento su tutti i piani. Sembra quasi che molti non vogliano sentire ragioni e affermino pervicacemente il loro "*diritto al dolore e alla sofferenza*" (questa è una espressione di Mére.) In questo sfortunato momento creano un saldo patto con uno stato di miseria interiore che durerà per una vita intera. Ed ecco che molti interrompono un corso di studi e quindi gettano via una professione sognata da anni per cui avevano lottato, sofferto. La gettano via in un attimo. E lo stesso possono fare con la persona amata, con gli amici, con la famiglia stessa. Nulla può fermarli: la sagge parole delle persone loro più vicine non possono fare nulla. Una forza interiore indomabile vuole creare solo sciagura, nella propria vita e, di conseguenza, anche in quella di altre persone. Questo cedere alle emozioni distruttive ha effetti che non differiscono da quelli di un asteroide che precipita attraverso l'atmosfera portando fuoco e distruzione.

A questa tragedia, molto comune, si contrappone la "Maturità emotiva": essa è un rapporto sano con la realtà, la quintessenza di quello che istintivamente intendiamo anche quando usiamo il termine "saggezza". È proprio questo che si può ottenere con la pratica delle *Routine Incrementali*.

Tra le tante conseguenze di ciò, c'è il fatto, da non sottovalutare, di divenire un autodidatta nel campo del *Kriya*, uno che sa migliorare giorno dopo giorno l'esecuzione delle tecniche "leggendo" con obiettività i risultati ottenuti.

Purtroppo molti *kriyaban* intraprendono il sentiero *Kriya* da persone credulone, pronte a farsi gabbare. Essi coltivano l'illusione che il *Kriya* sia un insieme di segreti (di efficacia crescente man mano che vengono rivelati i *Kriya superiori*) che funzionano in modo quasi automatico. Praticano molto poco, pur facendo finta di praticare molto – gli basta il piacere viscerale che deriva dalla convinzione acritica che il loro *Kriya* sia qualcosa di "potente."

Le *Routine Incrementali* cambiano il nostro modo di muoverci sul sentiero spirituale: sostituiscono l'infantilismo di pendere dalle labbra degli insegnanti "autorizzati" con un'obiettiva valutazione degli effetti di ciascuna tecnica. Esse ci danno la possibilità di scoprire eventuali errori nella nostra comprensione di una tecnica e di fornire uno o più metodi per correggerli. Mentre si porta avanti una *Routine Incrementale*, si ricevono degli indizi molto importanti. Certi dettagli della tecnica diventano insopportabili, appaiono chiaramente come inutili e spariranno senza che tu te ne accorga; altri dettagli che sembravano insignificanti verranno amplificati e valorizzati grandemente. Nei giorni che seguono le lunghe sedute di pratica percepirai intuitivamente l'essenza di una tecnica. Altri aspetti ti verranno rivelati a distanza di tempo. Forse mesi o anni dopo tale routine potrai fare degli interessanti collegamenti e deduzioni e quindi correggere ulteriormente il tuo punto di vista.

Smettiamola di affidarci all'autorità di un *Guru* itinerante: la nostra vita è troppo preziosa per porla nelle mani di un'altra persona. All'inizio del nostro sentiero, è giusto dare una certa fiducia ad una scuola o ad un Maestro ma in seguito è bene basarci su di una sperimentazione accurata. Non esistono altri mezzi per verificare il valore di una tecnica. Quando diverse routine ad

incremento progressivo sono state completate, uno avrà creato una semplice ma perfettamente sostenibile visione del *Kriya* e non sentirà la necessità di discutere le sue routine con altri esperti di *Kriya*.

Prima di chiudere lasciatemi dire che un risultato sicuro è quello di imparare a meditare profondamente e ovunque, non essendo mai più disturbati da nulla. Mentre i principianti nel *Kriya* sono maniacali nel preparare un buon ambiente per la loro meditazione e basta un niente per innervosirli e preoccuparli, chi ha completato le routine ad incremento progressivo è capace di meditare nei luoghi più strani e in situazioni impossibili – come viaggiando in treno o guardando uno spettacolo teatrale o un film che non li interessa. Anzi, quelle occasioni possono creare per contrasto, una particolare attenzione, eliminando radicalmente il pericolo di addormentarsi e quindi possono portare a risultati insperati.

PREGHIERA [JAPA]: LO STRUMENTO PIÙ IMPORTANTE PER REALIZZARE LO STATO DI ASSENZA DI RESPIRO

Se una persona non ha mai conosciuto l'esperienza della Orazione interiore (Preghiera del cuore, *Japa*...), penserà che con questa terza parte del libro io mi accingo a rovinare quanto descritto nelle due parti precedenti.

Bene, diciamo che mi propongo di mostrare come il *Kriya* può diventare più reale nella vita di una persona, accendersi della luce dello Spirito, rivelare l'infinita delizia dello stato di assenza di respiro, non appena si aggiunga alla propria routine una pratica assai semplice e universale come la Preghiera.

Anzi, se vogliamo dirla fino in fondo, io credo che senza di essa, quanto è detto nella seconda parte del libro non è che soltanto un giocattolo da sperimentare, esaltarsi un po' e poi lasciare che tutto venga disintegrato da vari dubbi e da infinite curiosità per pratiche alternative. Ma cerchiamo di chiarire cosa intendiamo per Preghiera.

Orazione interiore, Preghiera, Japa

Nella Cristianità, lungo i secoli, tantissima incomprendione offuscò la pratica della Orazione interiore che rischiò una totale eclissi. Per molti devoti la preghiera aveva – con rare eccezioni – il significato di supplica a Dio per ottenere dei favori personali o benedizioni per l'umanità che soffre. Per noi Orazione interiore e quindi Preghiera (con la P maiuscola, senza aggiungere altro) è la ripetizione di una formula che ha un significato devozionale di offerta, di resa al Divino. Ogni persona sceglie la propria formula preferita e la ripete tante, tante volte secondo schemi che discuteremo in seguito.

Preghiera del cuore

La Preghiera del cuore è l'evoluzione della Preghiera. Non è semplicemente la Preghiera detta con devozione, sentimento, partecipazione. No, è molto di più. È la Preghiera detta con tutte le facoltà dell'anima, con una mente che ha portato alla perfezione la qualità del silenzio, che ha immerso l'energia di tutto il corpo, il respiro e il pulsare del cuore entro una calma sovrana.

Preghiera continua

È la Preghiera che diviene automatica. Viene ripetuta mentalmente, senza sforzo, e diventa una musica di fondo, sempre presente. Essa nasce come perfezionamento delle due esperienze precedenti. Essa caratterizza l'avvenuta trasformazione interiore: da ricercatore curioso e acuto, contento delle sue scoperte a umile mistico che sa di non sapere. Il "dialogo interno" che ostacolava ogni sforzo di raccoglimento è ora sotto controllo. Uno si mantiene, per quanto è possibile, in solitudine, evita inutili conversazioni con la gente; prova gioia a soffermare l'attenzione sulla Preghiera che avviene in lui e a fissare con tutte le forze l'attenzione su quanto invociamo.

Praticare l'Orazione interiore facendo ogni sforzo per giungere alla Preghiera del cuore è la strada regale per perfezionare il proprio sentiero spirituale. Ciò serve per arrendersi totalmente al Divino. Sto forse dicendo che il sentiero del *Kriya Yoga* di Lahiri Mahasaya è incompleto senza la Preghiera? Certamente, e non ho dubbi in proposito!

Sono fermamente convinto che coloro che si recavano da Lahiri già praticavano il *Japa* – probabilmente da una vita – e per loro il *Kriya Yoga* non rappresentava qualcosa di totalmente nuovo che nulla centrava con la loro pratica consolidata, ma era il perfezionare quello che già praticavano, quello in cui già avevano riversato la loro anima.

L'unione di *Kriya Yoga* e Preghiera, per noi *kriyaban* significa sperimentare lo stato di assenza di respiro e, con tutta probabilità, anche lo stato di rapimento estatico che va sotto il nome di *Samadhi*. Questi stati non sono uno strano fenomeno che capita solo a pochi eletti, ma caratterizzano il sentiero del mistico.

Le acrobazie del pensiero, il convincersi di essere liberi, senza ego, illuminati, fuori dalla illusione di Maya ... non portano a nulla, tranne che a entrare in una illusione ancora più grande.

Al contrario, anche un uso moderato della Preghiera accende il fuoco sacro della aspirazione per il Divino. Questa, a sua volta, incoraggia a prolungare lo spazio dedicato alla Preghiera finché un giorno la totalità del *Prana* contenuto nel corpo sarà perfettamente pacificato, ed è allora che appare l'assenza di respiro.

Poi, quando un *kriyaban* perfeziona la pratica del *Thokar*, la sua Orazione diviene con molta naturalezza la "Preghiera del cuore." La procedura del *Thokar* è infatti solo la parte esteriore di un processo più sottile che avviene nell'immobilità. Purtroppo coloro cui non viene spiegato questo rischiano di abbandonare tale procedura e di non conoscerne mai tutta la potenzialità.

Va detto, invero, che *Thokar* e Preghiera del cuore sono un viaggio fatto di molte tappe che può richiedere una vita intera e forse continua oltre la vita del corpo. Il suo scopo infatti non è di ottenere la calma o qualsivoglia esperienza spirituale, ma di entrare in comunione con Dio. Il suo scopo è realizzare che "Lui" è già tuo, realizzare che tu da sempre Gli appartieni.

"Non mi cercheresti se non mi avessi già trovato". (Pascal)

Impariamo dai grandi sentieri mistici

Un uomo è capace di esprimere uno sforzo totale nella pratica della Preghiera quando realizza (e accetta con entusiasmo e umiltà insieme) di far parte di una ben consolidata tradizione spirituale, antica di migliaia di anni. Un mistico è innamorato del Divino, lo è seriamente e quindi non ha problemi ad usare le proprie emozioni e la pura forza di volontà per andare oltre le sue capacità.

Cosa accade invece ad un *kriyaban* quando l'aspirazione iniziale si intiepidisce? Non riesce a trovare motivazioni per uno sforzo costante e intenso.

Ogni ulteriore spiegazione teorica o pratica sul *Kriya*, anche se fatta bene, che uno trovi su libri o siti vari, accende solo per un paio di giorni il suo entusiasmo. Talvolta uno si perde con sperimentazioni di procedure New Age, ma tutto dura poco. Il fatto è che uno vive questi tentativi di rimettersi in piedi sul sentiero spirituale con una mente che si è lasciata, per un giorno intero, trascinarsi in una agitazione frenetica, senza riuscire mai a trovare uno spazio per stendere sulla propria mente febbricitante il balsamo del Silenzio Mentale. Ma questo è regalato solo e soltanto dalla Preghiera.

Invito ogni *kriyaban* a prendere nota dei temi che qui introduco e ad approfondirli per conto proprio. La letteratura è vasta, ma non serve leggere tutto. Serve capire almeno un po' cosa può significare il *Japa* nella nostra vita e poi mettersi subito al lavoro. I libri più utili sono quelli semplici, facili da trovare; spiegano tutto ciò che è essenziale alla pratica della Preghiera. Mi riferisco ad alcuni testi diventi ormai un classico, uniti a biografie di alcuni santi e ai consigli (normalmente molto brevi e sintetici) da loro dati. La bellezza che emana da certe pagine fa sentire la meta come possibile e vicina, seducente come nessun'altra cosa al mondo. Ardendo di entusiasmo, uno riesce a praticare oltre il punto di sfinimento – e questo gli permetterà di attirare un qualcosa di *meraviglioso* nella propria vita. Anche se il proprio impegno sembrerà non avvicinarci affatto al proprio ideale di perfezione, so di sicuro che uno entrerà nel periodo più straordinario della sua vita.

***A* Ispirazione proveniente dall'Esicasmò**

Diciamo anzitutto due parole sull'Esicasmò. L'esicasmò (dal Greco: ἡσυχασμός *hesychasmos*, che significa "quiete, riposo, silenzio, tranquillità") è un movimento Cristiano ortodosso che considera la pace interiore come una necessità per ogni essere umano. L'ingiunzione di Cristo nel Vangelo di Matteo: "Quando vuoi pregare, entra in camera tua e chiudi la porta" viene interpretata come il dovere di ritirarsi internamente. Gli esicasti cercano di mantenere il corpo immobile per lungo tempo e dopo essersi sforzati di ignorare i sensi fisici, cercano di sperimentare la quiete interiore e percepire la "Luce Increata", la qual cosa è considerata il più elevato dei raggiungimenti mistici. La disciplina è molto dura: essi osservano i pensieri negativi e li combattono con coraggio. Molta della loro letteratura si occupa dell'analisi psicologica di tali insidie. Una grande enfasi è posta sull'umiltà: si spiega che disastri possono capitare a colui che procede con orgoglio, arroganza o presunzione. Ebbene in questo quadro la Preghiera diventa l'insegnamento centrale: essa prende dentro l'intero essere umano – anima, mente e corpo.

Su Monte Athos i monaci crearono e misero in atto un intero sistema di contemplazione basato sulla Preghiera, praticata in silenzio completo. L'idea base di questo sentiero è che solamente quando abbiamo quietato i nostri cuori, possiamo essere completamente aperti alla presenza vivificante del Divino. Il corpo deve essere ripulito dalle sue ossessioni, coercizioni e dipendenze, ed il cuore deve essere posto in quiete dal proprio vagabondare cercando di dargli qualche cosa che lo tenga occupato, intrattenuto e intimamente soddisfatto – la

Preghiera appunto.

Si scopre che molte istruzioni che troviamo nell'Esicasmo hanno somiglianze stupefacenti con il percorso del *Kriya*. In esso troviamo il fatto che più ci interessa, ovvero l'unione tra istruzioni che riguardano il respiro (con l'aggiunta di dettagli su particolari posizioni del corpo o particolari attenzioni a qualcosa che avviene nel corpo fisico) e la Preghiera. Qui si intravede il ricordo di una tradizione molto antica che forse proviene dalla stessa fonte da cui proviene il *Kriya Yoga*. Lo studio dell'Esicasmo per noi è importante fornendoci la possibilità di comprendere meglio il *Kriya*. Studiando quanto si può trovare su tale argomento, possiamo lasciarci "toccare" dalle parole di chi ha fatto esperienza pratica dell'Orazione interiore vissuta al massimo grado di perfezione.

Parliamo quindi del romanzo russo scritto nel mezzo-diciannovesimo secolo (tradotto in inglese nel 1930) "*I racconti di un Pellegrino russo*." Molti entrarono in contatto con la "Preghiera del cuore" proprio per mezzo di tale libro. Nell'incontro tra l'Ortodossia ed Ovest che è avvenuto negli ultimi settanta anni, probabilmente nessun altro libro ha esercitato un appello più vasto. Grazie all'ispirazione proveniente da esso, molti provarono l'esperienza di essere nati nuovamente Cristiani e divennero capaci di recitare fedelmente una Preghiera per molte ore. ¹

È un libro semplice, edificante, di universale appello spirituale. Nel suo consiglio pratico di non esitare ad incominciare la pratica della Preghiera di Gesù, è veramente incalzante. La storia è quella di un pellegrino di ritorno dal Santo Sepolcro che si fermò a Monte Athos e raccontò ad un monaco la sua ricerca, durata una vita intera, dell'insegnamento su come sia possibile "pregare continuamente" – secondo le raccomandazioni di San Paolo. Nessuno sa per certo se si tratta di una storia vera che riguarda un particolare pellegrino, o un romanzo spirituale creato per diffondere il lato mistico della fede Cristiana Ortodossa. Alcuni, sulla base di testimoni, identificano l'autore come il monaco russo Archimandrita Ortodosso Mikhail Kozlov. Qualunque sia la verità storica, tale pellegrino è il rappresentante ideale di tutti coloro che passano la vita visitando santuari, chiese, monasteri, il Monte Athos, la Terra santa, cercando Dio per mezzo della Preghiera continua.

Il pellegrino compie un pellegrinaggio non soltanto di ordine fisico, ma soprattutto spirituale, che è contraddistinto dalle tappe che tra poco impareremo a conoscere: il passaggio dalla preghiera vocale e delle labbra a quella più interiore e silenziosa della sola lingua che si muove autonomamente per poter giungere alla pienezza della preghiera che è la Preghiera del cuore.

¹ Per essere precisi dobbiamo aggiungere che, per molti, la prima esposizione alla Preghiera del cuore come è vissuta nell'Esicasmo venne da Franny e Zooey da J.D. Salinger: "... se continuate a ripetere quella preghiera tante e tante volte, dovete solo farlo prima con le labbra -- poi alla fine la preghiera diventa auto-attiva. Qualcosa avviene dopo. Non so cosa ma qualche cosa avviene, le parole si sincronizzano con i battiti del cuore della persona-colpisce, e poi stai veramente pregando incessantemente." Per quanto riguarda la *Filocalia*, spesso citata nel libro "*I racconti di un pellegrino russo*", si tratta di una raccolta di testi sulla preghiera e sull'ascetismo scritti dal quarto al quindicesimo secolo. In tale testo, qui e là sono disseminate alcune perle. Ma, a mio avviso, è un testo che può riuscire noioso in quanto è un chiaro esempio di come la mente, ossessionata dal peccato e dalle tentazioni, è capace di complicare le cose più semplici.

Uno rimane colpito dalle parole di apertura: "Per grazia di Dio sono un Cristiano, per le mie azioni un grande peccatore, e per vocazione un vagabondo di umile nascita senza dimora che erra da luogo in luogo. I miei beni sono una bisaccia con un po' di pane secco, ed una Bibbia nel taschino. Questo è tutto".

Dicevamo che il libro narra come il pellegrino era deciso a percorrere le steppe fino all'infinito pur di trovare una guida spirituale che gli svelasse il segreto della Preghiera continua e/o della Preghiera del cuore. Un giorno il suo ardore fu premiato e un maestro spirituale lo accettò come discepolo chiarendogli, nel corso del tempo, ogni dettaglio della pratica che lo attraeva. Venne istruito a ripetere la Preghiera di Gesù 3000 volte al giorno, poi passare a 6000, poi 12000.

Un giorno il pellegrino scopre che la Preghiera è sulle sue labbra e nella sua mente ogni momento in cui lui è sveglio, così spontaneamente e senza sforzo come il respiro stesso. In questa meravigliosa condizione riesce a sperimentare il fulgore della luce divina, l'intimo "segreto del cuore". Per dare l'idea di quello che, da ora in avanti, è divenuta la sua vita, cita il passaggio Evangelico degli uccelli dell'aria ed dei gigli del campo, identificandosi con essi come completamente dipendenti da Dio: qualunque cosa che avviene non può separarlo da Dio. Simile a colui che, vicino al focolare, si gode la bellezza dell'inverno ventoso, freddo, che circonda il nido della sua casa, colui che pratica la Preghiera continua contempla sia il triste sia il gioioso spettacolo della vita, avendo trovato nel centro del suo cuore l'infinità dei cieli! La Preghiera è una gemma meravigliosa il cui splendore riscalda la propria vita. La sua magia si diffonde in ogni sfaccettatura della vita, sarà come camminare fuori da una stanza scura nell'aria fresca, nella luce del sole.

Negli ultimi anni, i lettori dei Racconti in Italia e in tutto l'Occidente europeo si sono moltiplicati. Eppure molti di essi restano perplessi, non sapendo come imitare la pratica descritta nel libro con semplicità e naturalezza. Proviamo qui sotto a riassumere il metodo descritto in tale testo, il metodo quindi di Preghiera-meditazione degli Esicasti.

[1] Inizio vocale e poi mentale, anche camminando

Ripeti la Preghiera vocalmente, cioè con le labbra, la lingua con voce forte, poi quietamente ma in modo che tu possa ascoltare te stesso. Quando proverai un senso di sazietà a pronunciare la Preghiera vocalmente, comincia a dirla in un sussurro. Se ti senti ancora assalito dalla distrazione o dalla pigrizia, allora ritorna a pregare ad alta voce. Molto importante è restare in pace, e mantenere un ritmo.

Al principio, l'attenzione tenderà ad essere estranea alla pratica, poi comincerai a fare attenzione alle parole e, infine, il cuore ne sarà commosso e la preghiera ti introdurrà, senza sforzo da parte tua, nel suo "santuario".

All'inizio, la Preghiera è emessa in gran parte a forza e di malavoglia. Come regola generale, in ciascuna seduta di preghiera, dovresti ripeterla per un minimo di 15 minuti. Dovresti arrivare abbastanza rapidamente a un periodo di trenta minuti. Avrai bisogno di misurare il tempo: un mezzo universalmente

accettato è quello di usare un rosario. Un rosario è anche impiegato come aiuto alla concentrazione. È un fatto certo che se usi le mani per scorrere i grani del rosario, corpo e mente si calmano. Evita di usare il potere dell'immaginazione. Usare l'immaginazione può creare buoni pensieri ma non porta alla meta che cerchiamo.

Passa infine alla pratica puramente mentale.

[2] Seduti

È buona abitudine avere ore regolari da dedicare alla Preghiera. Fai qualche prostrazione in avanti (ovvero inchinati in avanti dalla vita). Dodici prostrazioni bastano all'inizio. Quel numero può essere aumentato costantemente. Il piegarsi riscalda il corpo e fortifica il fervore nella Preghiera.

[3] Fusione Respiro e Preghiera

Cerca di allungare il ritmo del respiro – questo riconduce la mente dal suo vagabondare. Il consiglio è quello di respirare producendo un particolare rumore nelle gola. (Noi *kriyaban* sappiamo bene che cos'è questo suono/rumore.)

[4] Aggiungi a [3] la visualizzazione del percorso fino al cuore

Gli esicasti spiegano che quando cerchiamo di raccoglierci in meditazione, il centro del nostro essere si localizza anzitutto nella fronte. Pochi sanno che questo luogo corrisponde ad un pensiero astratto di pura intellettualità che non è adatto a tutte le fasi della meditazione. Se l'energia del nostro pensiero scende a livello della gola, come normalmente avviene quando si prega sottovoce, esso acquista una potenza evocatrice ricaricata di valori emotivi. La tendenza è comunque quella di perdersi nelle associazioni. Per questo loro insegnano a far scendere la Preghiera verso il cuore. L'attenzione allora perviene ad una coesione completa, è sostenuta da una superiore intensità e nulla di estraneo può disturbarla. Spiegano anche che trovare "il luogo del cuore" vuol dire entrare in un Presente duraturo dove non si prega più con "la mente nella testa", ma con "la mente nel cuore." Ci rassicurano infine che raggiungere questo significa realizzare che quello che abbiamo vissuto finora è un nulla. Sintetizziamo così la procedura per avvicinarci a questo stato di "mente nel cuore."

[4.1]

Concentrati sul centro cardiaco. Inspira attraverso il naso pensando tutte le parole della Preghiera; trattieni per alcuni istanti e poi espira pensandole di nuovo. (Se la Preghiera è lunga, inspira pensando metà Preghiera ed espira pensando la seconda metà.) Durante l'inspirazione, senti che l'energia dell'aria fusa alle parole della Preghiera scende col respiro e raggiunge il luogo del cuore. Trattieni il respiro per alcuni secondi e poi espira sentendo che l'energia che si è raccolta nel cuore fusa alle parole della Preghiera sale col respiro ed esce attraverso il naso.

[4.2]

Prova ad aumentare la fase del trattenimento del respiro, imprigionando la mente nel cuore e ripetendo diverse volte la Preghiera, durante questo trattenimento.

Comincerai a sentire una sensazione di calore che si origina dalla zona del cuore. Proseguendo ulteriormente, noterai che questo calore contiene una sensazione di dolore misto a beatitudine di cui parleremo tra poco.

[5] Sincronizza la recitazione della Preghiera col pulsare del cuore

Immagina il tuo cuore e rivolgi ad esso i tuoi occhi, come se lo guardassi. Ascolta attentamente con la mente i suoi battiti, uno dopo l'altro. Quando ti sarai abituato a questo, comincia allora, sempre guardando interiormente il cuore, a far coincidere ogni suo battito con una sillaba della Preghiera. Questo vale sia inspirando che espirando che durante la cessazione del respiro. Questo dettaglio può sembrare difficile ma, come St. Simeon il Teologo dice, "Siedi nella tua cella, e la Preghiera ti insegnerà tutto."

[6] Concentrazione sull'ombelico per incontrare l'esperienza della luce

Infine abbandonati allo stato di meditazione dimenticando il respiro. Siedi il più a lungo possibile con la testa chinata in avanti e gli occhi diretti verso l'addome. [Possiamo osservare che anche se la persona siede con la spina dorsale diritta, essa acquista questa posizione spontaneamente quando varca la porta del *Samadhi*.] Svuota la mente da ogni immagine. Continua a pregare con il centro della concentrazione nell'ombelico ma cerca di entrare entro di esso, come se l'ombelico fosse solo una "porta." All'inizio troverai un'oscurità senza gioia, senza luce interiore ma, perseverando, raggiungerai una felicità senza limiti. Vedrai lo spazio aperto entro il cuore e te stesso completamente luminoso e colmo di discriminazione. La tua coscienza contemplerà la "Luce Increata". Il cuore si colmerà della beatitudine più sottile, carica d'amore! Diventerai tu stesso "permeato" di luce. L'illuminazione proviene dall'interno, si irradia dallo spazio aperto contenuto entro il cuore.

Nota

Chiariamo cosa si intende per calore e sensazione di dolore misto a beatitudine. La pratica sopra descritta genera anzitutto nel cuore una sensazione molto piacevole che ha la caratteristica del calore. Talvolta questo stato di calore ti immerge in una sorta di vuoto, in una sospensione assoluta di qualsiasi pensiero. Gli Esicasti spiegano che si tratta dello stato che precede quello della visione della "Luce increata." Essi aggiungono che la sensazione di calore, dapprima tenue, si trasforma in una sensazione di "solidificazione" del cuore. In altre parole, uno sente che il cuore diventa un punto circondato da una infinita pressione. Man mano che questa pressione aumenta, si prova beatitudine e dolore insieme.

Secondo gli Esicasti dunque questa esperienza profonda di Preghiera deve essere per forza di cosa accompagnato dal dolore. "Dobbiamo sentirci feriti mentre preghiamo con il cuore. La nostra mente (Mente) è concentrata nel cuore e questo deve fare male." Aggiungono anche che noi dovremmo amare gli altri e, uscendo fuori dal nostro proprio "me stesso" cominciare a soffrire per gli altri. Aggiungono che quando questa "grazia" passa attraverso il nostro corpo, esso diviene morto al mondo ed è come "crocifisso."

Noi *kriyaban* possiamo spiegare questo dolore col fatto che il nodo del cuore anche quando noi crediamo sia tagliato con la pratica delle nostre tecniche, in realtà esiste ancora. Di esso rimane infatti ancora un riflesso naturale che impedisce il raggiungimento degli stadi più profondi del *Samadhi* (che si manifestano solo quando il

cuore rallenta il suo pulsare fino a divenire praticamente impercettibile.) Noi bruciamo di amore per il Divino, per la Luce increata, ma non riusciamo a unirci al Divino. Il dolore è appunto dovuto a questo ostacolo che la nostra intensa aspirazione vorrebbe forzare.

Infine l'azione della Preghiera si estende alla vita. Quando lavori, devi preservare in te stesso un spirito devoto e questo avviene mantenendo Dio nel tuo ricordo, sforzandoti in ogni modo di affidarti a Lui. E qui l'insegnamento degli esicasti è eccezionalmente chiaro: "Cerca di raccoglierti interiormente – essi suggeriscono – e di suscitare in te un sentimento di calore. Dopo che sei riuscito ad ottenere questa condizione di calore e di raccoglimento, devi svolgere tutti i tuoi compiti in modo tale da non distruggere questo calore interiore. Questa deve essere considerata la situazione normale della tua vita, dovresti dunque prepararti a vivere con essa: non appena essa cambia, puoi essere certo che qualcosa nel tuo intimo ha distrutto l'armonia ed è tuo estremo dovere quello di capire di cosa si tratta."

Aggiungono anche: "Impara a fissare costantemente la tua attenzione sulla zona della gola. Allora la Preghiera andrà avanti spontaneamente e incessantemente. Sentirai la presenza divina circondare il tuo essere. La mente non sarà distratta da pensieri inaspettati e neppure oppressa dalla produzione spontanea di immagini. Una specie di *luce* mentale illumina l'intero essere interiore. La porta del cuore comincia ad aprirsi e tu incominci una vita di amore. Anima e corpo si riconciliano attorno ad un'armonia che era andata perduta e questo riconciliarsi è la base della vera vita spirituale.

Da questo momento in poi tu lascerai che la Preghiera si svolga da sola ed essa ti accompagnerà come una sostanza luminosa permeata di beatitudine infinita. Quante volte ti capiterà che il tuo respiro si fermi! Lo stato in cui ti troverai non può nemmeno essere descritto a parole. L'anima rimane in questa situazione giorno dopo giorno, la tua mente è come un cielo chiaro e sgombro da nuvole: vibra un solo ricordo, quello del Divino.

"...Il primo passo è quello della più pura preghiera,
Da questo viene calore di cuore,
E poi una strana, un'energia sacra,
Poi si sprigiona dal cuore, proveniente da Dio.
Poi la pace da ogni tipo di pensiero.
Da questo si origina la pulizia dell'intelletto,
E segue la visione di misteri paradisiaci.
Una Luce, di cui nessuno aveva prima detto nulla, 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 è senza fine. "

(Monaco Theophanis, l'ascetico dell'ottavo secolo)

Cerchiamo di resistere alle palesi sciocchezze

Cerchiamo di resistere alle sciocchezze dette e scritte da coloro che non hanno mai veramente praticato questo sentiero (Esicasmò con la sua centrale procedura detta Preghiera del cuore). Una tipica sciocchezza che si sente è quella che la pratica Indiana del Mantra non può essere vissuta all'interno della dimensione dell'Esicasmò e non potrà mai definirsi Preghiera del cuore. Se intendono che una preghiera ad una divinità Indù non va bene, allora dimostrano una grave cecità. Purtroppo troviamo scritto che "Dietro ad alcuni nomi come Krishna, Rama, o Shiva ci sono demoni che stanno in attesa." !!!

Io mi chiedo: quando una persona si impegna seriamente nel sentiero della Preghiera del cuore, dove può trovare il tempo per pensare a cosa fanno coloro che in altre tradizioni religiose praticano qualche cosa di simile? E come può esprimere un giudizio del genere? Io penso che sia naturale immergersi nella propria pratica e, in essa, dare il meglio di se stessi.

Un'altra sciocchezza è che usare questo metodo senza una guida, significa corteggiare il disastro spirituale e rovinare i propri polmoni. Io credo che le tecniche proposte (sguardo rivolto all'ombelico, attenzione al respiro e al pulsare del cuore su cui sincronizzare la Preghiera) siano di per sé benefiche e sia possibile praticarle senza guida; ritengo però che esse possano aver generato delle difficoltà all'interno del mondo monastico. Mi riferisco a difficoltà di relazione che possono colpire coloro che fanno una vita monastica.

Non accetto che si dica che la Preghiera interiore non inserita in un preciso contesto comunitario e liturgico sia pericolosa e che invece di portare alla relazione con Dio, si estrinsechi in una forma sottile di autocompiacimento, una forma di narcisismo spirituale.

Una cosa invece molto sottile e che non può certo essere definita una sciocchezza è che mentre noi siamo propensi ad affermare che il beneficio accumulato con la ripetizione del *Mantra* è dovuto al nostro impegno e basta, altri siano portati a pensare che l'effetto sia dovuto alla Grazia. Nel campo dello *Yoga* si pensa che il *Mantra* arrivi alla testa e la calmi, poi il fervore del nostro cuore riesce a creare una totale resa al Divino. Da qui gli effetti, quando la resa è autentica.

Nota

Un suggerimento molto interessante su come avvicinarsi alla *Preghiera del cuore* lo trovate nella Appendice 5

B_ Ispirazione proveniente dai Sufi

Nella letteratura *Sufi*, dove una celebrazione di Dio e della natura risplende con una forza ed una ampiezza che non hanno paragone, si trova sincerità ed un ardente sentimento che tocca l'anima. Leggere alcune pagine dei mistici *Sufi* regala ebbrezza e gioia che sono il miglior antidoto alla depressione tipica del mistico

Sono morto come minerale e divenuto pianta; sono morto come pianta e risorto come animale; sono morto come animale e risorto come uomo. Perché temere allora di divenire meno morendo? Ancora una volta morirò come uomo, per risorgere come un angelo perfetto; ed ancora quando da angelo soffrirò la dissoluzione, muterò in ciò che nessuna mente ha mai concepito! (Rumi)

Presso i *Sufi*, l'arte della Preghiera è sviluppata in modo stupefacente. Il termine *Dhikr* è tradotto comunemente come "ricordo". Essenzialmente, la pratica del *Dhikr* è una forma di Preghiera nella quale il musulmano esprime il suo ricordo di Dio. Per mezzo del *Dhikr* il seme del ricordo è piantato nel cuore e nutrito quotidianamente, fino a che l'albero del *Dhikr* diviene profondamente radicato e produce il suo frutto. Se siete fortunati potrete trovare qualche libro di ispirazione che insegna a ricordare *Allah* tramite i battiti del cuore (visualizzando il nome arabo di Dio, *Allah* come fosse stato scritto sul cuore del discepolo); oppure potrete trovare testimonianza di come alcuni *Sufi* eseguono il *Dhikr* in gruppi durante una cerimonia apposita. Ovviamente potete ritenervi fortunati se potete partecipare ad una di queste riunioni.

I *Sufi* ci spiegano che lo scopo del *Dhikr* è di purificare cuore e anima ed essere fortificati dalla luce del Divino. Quando il cuore si immerge rapito nella Verità del Divino, verrà naturale rivolgersi agli ideali più elevati senza essere deviati più da nulla.

Quanto è bello pensare, sentire che quando apriamo il cuore ad *Allah* e pronunciamo parole nella Sua lode, *Allah* ci riempirà di forza e pace interna. Quanta ispirazione troviamo in immagini come questa: "Quando un servitore di *Allah* pronuncia sinceramente le parole "*La Illaha Illa Allah*" (Nessuno è degno di essere adorato se non *Allah*), le porte del cielo si aprono per queste parole finché arrivano al trono di *Allah*." *Dhikr*, la Preghiera, è, perciò, qualche cosa di enorme importanza.

Pregando, l'individuo si inchina come una persona umana e si sveglia come Dio.
(Al-Junayd)

Le istruzioni pratiche più semplici dicono di incominciare la Preghiera ripetendo la formula ad alta voce (*Dhikr* della lingua), poi uno stato di grande assorbimento rende impossibile proseguire in questo modo. "La ruggine sul cuore è arsa, l'oscurità si trasforma in giorno e la candela della mente è resa inutile dal sole della luce divina (Corano)". Passiamo alla pratica mentale e attraversiamo varie porte avvicinandoci alla Preghiera del cuore: "Sappiate che c'è un Cuore fisico in ogni corpo. C'è un Cuore spirituale in ogni Cuore. C'è un Segreto in ciascun Cuore spirituale. C'è un Segreto più intimo in ciascuno Segreto, e c'è un Segreto ancora più intimo nascosto nel Segreto più intimo. Io risiedo in quello più nascosto di tutti." (*Il segreto dell'Islam* 274, di Enrico Bayman)

Continuando in questo modo, mettendoci passione e coinvolgimento, anche le sillabe pronunciate mentalmente sono cancellate dalla nostra coscienza; solo il significato della Preghiera rimane. La mente è così calma che non può pensare, mentre invece i sentimenti più profondi sono desti: esplose la più inebriante delle gioie.

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

C_Ispirazione proveniente dalle opere di Teresa di Avila

Negli scritti di Santa Teresa di Avila noi vediamo chiaramente che la perfezione nella vita spirituale può essere raggiunto solamente portando avanti oltre ogni limite e sottigliezza immaginabile la pratica della Orazione interiore. ² Secondo S.Teresa (Giovanni della Croce concordava perfettamente) l'orazione è tutto. Non c'è un altro esercizio su cui insiste tanto in tutti i suoi scritti ed al quale conceda tanta importanza quanto l'orazione. Secondo lei, l'anima che non pratica l'orazione è perduta: non raggiungerà mai la santità.

Descrisse nove livelli di preghiera – non nove diverse tecniche di pregare ma nove stadi che tu attraversi mentre continui a ripetere la tua Preghiera. La maggior parte dei cattolici non è informata su questi vari livelli.

Tale insegnamento completa egregiamente quello dell'Esicasmò. Qui troviamo una analisi assolutamente precisa dei vari gradi della Orazione interiore. Le tappe si succedono con spontanea naturalezza. L'insegnamento di Teresa fluisce dalla sua propria esperienza e non da libri consultati.

Questo è il suo schema

- 1 Preghiera vocale
- 2 Meditazione digressiva
- 3 Preghiera mentale affettiva
- 4 Raccoglimento acquisito
- 5 Raccoglimento infuso
- 6 Preghiera di quiete
- 7 Preghiera di unione semplice
- 8 Preghiera di unione estatica
- 9 Preghiera di unione trasformante

Ho unito nella spiegazione i punti 6 e 7

Mi accingo a descriverli pensando ad un *kriyaban* che cerca di attraversare queste tappe nella parte finale della sua routine.

1 Preghiera vocale

Teresa raccomanda che principianti nella Preghiera usino anzitutto la preghiera vocale. La formula scelta deve eccitare fervore e devozione. In questo modo ne consegue l'attenzione a quello che si sta dicendo e a chi ci si sta rivolgendo. Deve durare tutto il tempo necessario ad eccitare il fervore interiore (devozione) e non più. Essa è la porta per entrare nel castello interiore. "Non abbiamo bisogno di ali per andare alla ricerca di Lui, ma dobbiamo trovare solamente un luogo dove

² Santa Teresa di Avila, chiamata anche Teresa del Gesù, (28 marzo 1515 -- 4 ottobre 1582) fu una prominente mistica Spagnola, cattolica, suora Carmelitana, e scrittrice durante il periodo della controriforma, e teologa della vita contemplativa attraverso l'Orazione interiore. Fu una riformatrice dell'Ordine Carmelitano.

possiamo essere soli. Qui possiamo cercarlo con la pratica della Orazione, sapendo che Lui è presente in noi" (St. Teresa)

2 Meditazione digressiva

Questo non è uno stadio della Preghiera, ma l'"applicazione ragionata della mente ad una verità soprannaturale per averne una convinzione sempre più profonda e quindi praticarla con l'aiuto della Grazia." Teresa parla qui di ciò che potrebbe fermare la Preghiera per alcuni minuti. Accettiamo questo fatto umano senza resistere: vediamo chiarissima la possibilità di fare qualche cosa di bene per il nostro cammino e finché questo pensiero non si è completamente formato in noi, il nostro cuore non trova pace. Poi riprendiamo dolcemente a pregare.

3 Preghiera mentale affettiva

Ora entriamo in quello che è chiamato un "sonno delle facoltà"; non possiamo parlare né di "trance", né di "unione." Il cuore prevale: si ottengono consolazioni e percettibile dolcezza.

4 Raccoglimento acquisito

In questo stadio noi sentiamo la presenza di Dio. Lo chiamiamo "Raccoglimento acquisito" nel senso che è "acquisito" con il nostro sforzo. L'orazione che prosegue ormai senza sforzo ci porta in una consapevolezza permeata d'amore. Il nostro atteggiamento diventa sempre più passivo. L'anima è, per così dire, proprio alla soglia di svenire in qualche genere di trance. Il respiro e tutta la forza fisica sembra venir meno, così che uno non può più muovere le mani senza grande dolore; gli occhi si chiudono involontariamente, e se sono aperti, è come se non vedessero niente; non è possibile leggere, – le stesse lettere sembrano strane, e non possono essere distinte. L'orecchio sente; ma quello che è sentito non è compreso. È inutile cercare di parlare, perché non è possibile concepire una parola; se fosse concepita, non vi sarebbe forza sufficiente a pronunciarla; ogni forza fisica svanisce, e quella dell'anima aumenta.

Nota

Mi sia concesso aggiungere un'osservazione. Quando un *kriyaban* sperimenta questo stato, si emoziona talmente che vorrebbe scrivere qualcosa come per fissare il "segreto" di quello stato, ovvero cosa fare per ottenerlo ancora nelle successive sedute di Preghiera. Crede di conoscere tale segreto, crede di avere la mente chiara ma quando prova a scrivere, la magia di quei momenti è scomparsa e non è più capace di ricordare cosa aveva fatto o pensato per raggiungere tale stato. È importante comprendere che questo stato avviene quando molte condizioni sono rispettate – condizioni ottima del nostro corpo, pacificazione delle nostre emozioni, profondo silenzio del nostro processo pensante... Per questo non si cerchi una semplice ricetta per riprodurlo.

5 Raccoglimento infuso

Lo chiamiamo "Raccoglimento infuso" nel senso che proviene dalla Grazia. È il primo grado della contemplazione mistica. Lei lo descrive come 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 si sente invadere da qualcosa che ha il sapore della vita eterna. Sente di essere entrata in contatto con una *Bontà infinita*. Intimamente sa di essere in comunicazione con Dio. Non ha più nulla da desiderare.

Questo stato produce in effetti una trasformazione parziale della nostra vita, ma bisogna ricordare che esso è solo il vero inizio della vera esperienza mistica.

6 Preghiera di quiete & 7 Preghiera di unione semplice

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

Nota

Nel *Kriya Yoga* noi diciamo che questo è il primo stadio del *Samadhi*. Abbiamo l'ascolto dei suoni astrali interiori, il suono e l'aspetto di luce dell'*Om*. Uno è stupefatto, assorbito, immerso e come distrutto davanti a tanta Bellezza.

8 Preghiera di unione estatica

La descrizione che stiamo per dare di questo stato usando le parole di Teresa di Avila è strana. Non è una esagerazione: Lei non avrebbe potuto trovare parole migliori.

L'anima è ferita di amore per il divino. Corpo e spirito sentono spasimi di un dolore dolce, felice, alternandosi tra un bagliore ardente e terribile, un'impotenza completa e l'inconsapevolezza. Si tratta di un incantesimo di *soffocamento*, intramezzato talvolta da tale volo estatico che il corpo letteralmente è sollevato nello spazio. Da questo il soggetto si sveglia in lacrime. Teresa aggiunge che ci sono momenti in cui tu puoi sentire come una freccia che penetra il cuore. È inespriabile il modo con cui Dio ferisce l'anima. Il tormento è così vivo che l'anima esce fuori di sé, benché insieme tanto dolce da non poter essere paragonato con nessun piacere della terra. Si tratta di una specie di ferita come se qualcuno ci facesse passare una freccia nel cuore. Se ne ha un dolore così vivo da uscire in lamenti, ma insieme tanto delizioso da non voler mai che finisca.

9 Preghiera di unione trasformante

Questo stato è anche chiamato "Matrimonio mistico" perché è lo stato più alto di Preghiera cui si può arrivare in questa vita e si concretizza nell'unione più intima dell'anima con Dio che sia possibile realizzare in questa vita. L'anima diventa divina. Arrivata a questo punto, l'anima non va più soggetta ad estasi: il contatto con Dio avviene senza che il corpo sia "morto."

D_ Ispirazione proveniente da coloro che praticano il Japa nel corpo

Un fatto poco noto è che ci sono mistici che "pensano" la Preghiera nel corpo. Queste Preghiere sono molto brevi, essendo ridotte talvolta ad una sola vocale o sillaba. I pochi scritti di tali mistici sono pubblicati quasi esclusivamente da case specializzate nel campo esoterico. Questi libri possono essere trovati rovistando fra testi d'occultismo e di magia. Kerning, Kolb, Lasario, Weinfurter, Peryt Shou, Spiesberger... sono solo alcuni nomi.

Essendo esponenti del pensiero esoterico, sebbene tali mistici siano nati nell'ambito della cristianità e si siano sentiti in sintonia con gli insegnamenti delle Sacre Scritture, vennero relegati in un angolo come se fossero dei maghi che aspiravano a sviluppare dei poteri nascosti. Il lettore che ha la pazienza di fare una ricerca in quel campo e sfogliare moltissime pagine riempite di teorie e pratiche di poco conto, messe là quasi per confondere il lettore e rendere più difficile l'enucleare le tecniche essenziali, troverà certamente alcuni paragrafi d'inimitabile fascino.

La tecnica principale consiste nel scegliere una vocale e cominciare a ripeterla e farla vibrare nei piedi e gradualmente sollevarla nelle diverse parti del corpo. Lo stesso processo verrà poi ripetuto con un'altra vocale e così via. Naturalmente, si può usare il proprio *Mantra* preferito.

L'essenza del loro insegnamento è che una vibrazione di qualsivoglia suono, se ripetuta con immutabile concentrazione nel corpo, può raggiungerne le sue cellule -- "il corpo intero sarà attivato con nuova vita e così sarà fatto rinascere".

Tra coloro che hanno parlato ampiamente di questa pratica non posso non citare Mére (Mirra Alfassa), discepola e successore spirituale di Sri Aurobindo. Ne parlai nella prima parte del libro. Di grande ispirazione è lasciarsi toccare dalla bellezza dell'*Agenda di Mére*. Molte esperienze che troviamo nell'*Agenda*, ci riportano alla pratica del *Mantra* pensato nel corpo. La sua *Agenda* è infatti uno splendido "giornale di bordo" del suo tentativo di discendere nel corpo cercando di contattare la "Coscienza delle Cellule", attraversando vari strati di coscienza (pensieri, emozioni, sensazioni) usando un solo mezzo: il *Mantra*.

Lei osò sfidare l'autorità di Sri Aurobindo. In effetti, disse a Satprem: "Sri Aurobindo non diede alcun *Mantra*; disse che uno dovrebbe essere capace di fare tutto il lavoro senza dovere ricorrere a mezzi esterni. Se lui avesse raggiunto il punto dove mi trovo adesso, avrebbe visto che il metodo puramente psicologico è inadeguato e che un *Japa* è necessario, perché solamente il *Japa* ha un'azione diretta sul corpo. Quindi dovetti trovare il metodo tutto da sola, trovare il mio *Mantra* da sola. Ma ora tutto è pronto, ho fatto il lavoro di dieci anni in pochi mesi."

Il suo *Mantra* era la splendida Preghiera: "Om Namo Bhagavate." Camminando avanti e indietro nella sua stanza, ininterrottamente concentrata sul corpo, lei la ripeteva per ore e ore con infinita devozione e spirito di totale "surrender". Ogni sillaba era ricaricata di volontà ed aspirazione. La vibrazione

luminosa della Preghiera aprì la strada attraverso il corpo e raggiunse un territorio inesplorato: "... perfetto, eterno, oltre il tempo, oltre lo spazio, oltre il movimento ... oltre tutto nel ... non so, in un'estasi, una beatitudine, un qualcosa di ineffabile." L'esperienza che lei descrive è come un respirare col corpo senza servirsi dei polmoni. Quello stato sublime era la stessa "coscienza del corpo", intendendo che le cellule avevano la loro propria coscienza. Secondo lei, le cellule agivano come porte che si aprivano su una dimensione totalmente nuova della coscienza – l'unica libera dai labirinti della mente.

Ma per arrivare a questo dovette attraversare anche uno strato negativo che, secondo la sua spiegazione, era la base delle malattie e degli incidenti apparentemente casuali, l'origine d'ogni senso di disperazione depositato là nel corso di millenni.

Una volta esperito questo, scoprì che quando sedeva per la meditazione, non appena mormorava il suo *Mantra* c'era una risposta immediata nelle cellule del corpo: tutte cominciavano a vibrare come "afferrate da un'intensità di aspirazione" e quella vibrazione continuava ad espandersi. Era come immergere la totalità del suo essere nella più vasta manifestazione del Divino all'interno della materia.

In molti parti dell'*Agenda di Mére* si riferisce di come il *Mantra* calma le persone attorno a colui che lo pratica, creando un'atmosfera di tale intensità che le disarmonie cessano di esistere. Inoltre: "Il *Mantra* ha una grande azione: può prevenire un incidente. Esso scaturisce in un lampo, all'improvviso" ma "deve apparire senza che uno lo pensi di proposito: dovrebbe scaturire spontaneamente dall'essere, come un riflesso, esattamente come un riflesso."

Ma il *Mantra* è anche la più dolce di tutte le cose: "Nei giorni in cui non ho delle preoccupazioni o delle difficoltà speciali (giorni che potrei chiamare normali, quando sono normale), tutto quello che faccio, tutti i movimenti di questo corpo, tutto, tutte le parole che pronuncio, tutti i gesti che faccio sono accompagnati e sostenuti e ricoperti per così dire, da questo mantra: OM NAMO BHAGAVATEH... OM NAMO BHAGAVATEH... tutti, tutto il tempo, tutto il tempo".

Mére era capace di notare la differenza tra quelli che hanno un *Mantra* e quelli che non lo hanno. "Con quelli che non hanno un *Mantra*, anche se hanno una forte abitudine alla meditazione o alla concentrazione, qualcosa attorno a loro rimane fosco e vago, mentre il *Japa* infonde a quelli che lo praticano una qualche precisione, solidità: un'armatura. Diventano per così dire galvanizzati."

Ora, se proviamo anche noi ad applicare tale procedura, senza nessun impegno serio, ma solo per il piacere di fare un esperimento, resteremo sbalorditi dall'effetto preciso e immediato sul nostro umore. Per dirla in breve, anche un giorno piovoso di Novembre parrà evocare l'umore delle più limpide giornate di Primavera. Ma non è finita qui: nei giorni seguenti si potrà sperimentare uno strano effetto: come non avere più la "pelle". Si avrà l'impressione di aver "toccato" l'ambiente che ci circonda; si avrà la sensazione di riuscire a percepire – non solo con la consapevolezza ma anche "con il corpo" – quello che avviene nella coscienza di un'altra persona. Questo non avverrà come fenomeno

telepatico ma come una specie di inganno: vivremo infatti uno stato d'animo che non è nostro, che non ha nessuna ragione di esistere, nella nostra coscienza come se scaturisse dall'intimo di noi stessi e tenderemo invano di spiegarlo, di trovare una ragione ad esso. Quando sarà svanito capiremo che proveniva dall'ambiente esterno.

Il lettore può restare deluso dal fatto che quanto scrivo può richiamare le più ardite manie New Age. È solo dopo avere ascoltato simili effetti ottenuti da altri ricercatori e tenuto conto della mia decisione di aderire alla più totale sincerità, che ho deciso di riferire questa particolare esperienza.

Per essere chiaro, riferisco un episodio ricorrente. Avviene che improvvisamente una depressione profonda prende possesso del nostro animo (pur non essendo soggetti a depressione), dura diverse ore e poi scompare; non si tratta di una semplice dissonanza, una disarmonia, ma di un dolore straziante in un momento in cui non c'è giustificazione per tale stato. Immancabilmente ci si rende conto che si è verificata una circostanza significativa: abbiamo stretto la mano ad una persona che ci è stata presentata, e con questa abbiamo parlato con sincero coinvolgimento.

Sappiamo come la nostra mente sia brava quando si tratta di arrampicarsi sugli specchi; ma quando un simile episodio è osservato con il dovuto distacco e si ripete con matematica precisione nel corso del tempo, allora l'evidenza del fenomeno di sintonia con la coscienza di un'altra persona non può essere negato. Quello che uno è e quello che altri sono si mescola. Naturalmente questo fenomeno scompare se cessiamo di praticare il *Japa* nel corpo.³

Ovviamente questo è un argomento "di frontiera" che pur essendo stato ampiamente esplorato da tempo memorabile, non è stato finora descritto compiutamente nella letteratura mistica se non nelle fonti citate sopra che rimangono, immeritadamente, ancora quasi sconosciute. Per tentare di spiegarlo è necessario fare due importanti premesse: la prima riguarda il nodo del *Muladhara*, la seconda riguarda la concezione di *Inconscio Collettivo* e il *Principio di Sincronicità* descritti da C.G. Jung.

[I] Per quanto riguarda il nodo del *Muladhara*, Sappiamo che scioglierlo costituisce l'ultima fase del sentiero spirituale. Alcuni *Kriya superiori* si occupano di ciò. Ora, una teoria molto suggestiva spiega che il nodo del *Muladhara* esiste non solo nella regione del coccige (che poi si riflette nel Kutastha) ma anche in ciascuna cellula del corpo. (Quanto dico va a completare la teoria enunciata nel capitolo 8.) L'azione completa sul *Muladhara* prevede quindi il guidare energia e consapevolezza nel corpo. E questo si può fare appunto col *Japa*. Si scopre (lo hanno scoperto i mistici citati sopra e anche Mére) che le cellule sono connesse con una mente universale vasta quanto l'umanità intera e che probabilmente va ancora oltre essa. Essa ci ricorda l'*Inconscio Collettivo* Jungiano.

[II] Credo che le scoperte di Jung siano preziose per la comprensione del

³ Nel capitolo 12 riprenderemo questo tema presentando il cosiddetto "Kriya delle cellule" che prevede di portare anche il respiro nel corpo. Anche allora troveremo difficile dare una ragione dei vasti e sconcertanti effetti di tale pratica.

percorso mistico – forse più di qualsiasi altro concetto formulato durante il 20° secolo. Jung scoprì che la nostra psiche umana è fatta di diversi strati, parte di essa è *condivisa* con l'umanità ed è chiamata *Inconscio Collettivo*. Sebbene egli sia stato prudente nelle sue affermazioni, la comunità scientifica non gli perdonò di essersi occupato di questioni che non erano considerate parte della psichiatria – l'alchimia, che sembrava un'assurdità, il mondo dei miti, che erano considerati un'immaginazione priva di significato e, più d'ogni altra cosa, il gran valore che lui attribuiva alla dimensione religiosa che considerava qualche cosa d'universale, fondamentalmente sano e non, come altri avrebbero preferito, una patologia. Al giorno d'oggi rimane l'entusiasmo per i suoi scritti, specialmente fra coloro che si occupano di argomenti spirituali o esoterici.

Jung introdusse una terminologia che permette di sondare un aspetto del percorso mistico che altrimenti rischierebbe di essere totalmente estraneo non solo alla nostra capacità di espressione ma anche alla nostra comprensione. L'*Inconscio Collettivo* non è un concetto poetico ma è la realtà che si contatta quando avviene una autentica espansione della nostra consapevolezza. I contenuti dell'*Inconscio Collettivo* non hanno mai fatto parte della nostra coscienza, e quando anche una parte infinitesimale di essi irrompe nella nostra psiche, siamo momentaneamente scioccati.

Siccome ci troveremo a trattare eventi particolari che nella loro manifestazione sembrano ignorare il principio di causa-effetto, affrontiamo anche il tema: "*Sincronicità*". Jung pose una base razionale per lo studio di questo tema controverso in "*Sincronicità come Principio di Nessi Acausali*" (1980 Boringhieri).

Per spiegare con termini semplici di cosa si tratta, diciamo che, in analogia alla causalità che agisce in direzione della progressione del tempo e mette in connessione due fenomeni che accadono nello stesso spazio in tempi diversi, viene ipotizzata l'esistenza di un principio che mette in connessione due fenomeni che accadono nello stesso tempo ma in spazi diversi ed hanno un significato, un senso che li lega e che suscita profonda emozione in un certo osservatore. Ora, se due eventi accadono contemporaneamente ma in spazi diversi, è chiaro che la causalità (nel senso che il primo ha causato il secondo o viceversa) è impossibile. Non ci sarebbe nulla di strano in tutto ciò a parte l'emozione che essi generano nell'osservatore il quale vi legge un significato, vi trova un'analogia molto pregnante al punto di poter considerare il loro verificarsi come una *coincidenza significativa*, un quasi miracolo, un qualcosa che l'universo vuole comunicargli. L'osservatore scorge in esso il lato mistero della vita, che però questa volta non riguarda gli altri ma lo tocca intimamente.

Meglio fare un esempio per poterci capire. Un giovane sposta una pianta in un vaso, questo cade, si spezza e lui guarda la pianta ferita e pensa con intensità a quando la sua ragazza glielo ha regalato. Prova emozione, prova dolore. In contemporanea (questo lo verrà ovviamente a sapere in seguito) la sua ragazza gli sta scrivendo una lettera per lasciarlo e quindi spezzare il loro rapporto.

Qui si vedono le caratteristiche della *Sincronicità* Junghiana. I due eventi contemporanei sono connessi per quel che riguarda il significato (una cosa

importante si spezza) ma nessuno è causa dell'altro. Quando la persona scopre la contemporaneità dei due eventi ha una reazione emotiva.

È importante notare che qui non stiamo parlando di telepatia o chiaroveggenza perché allora si potrebbe ipotizzare una causa: onde cerebrali che si trasmettono da una persona all'altra. Qui uno non scopre di avere dei poteri paranormali ma osserva un qualcosa di "paranormale" che avviene davanti ai suoi occhi.⁴

Se noi ci limitassimo ad asserire che il *Japa* nel corpo ci porta a percepire la realtà in modo diverso significherebbe dare una interessante e plausibile informazione, ma asserire che tale *Japa* faccia accadere quanto abbiamo adombrato col *Principio di Sincronicità* è tutta un'altra cosa. Il principio di causa-effetto implicherebbe che il mondo circostante non possa sapere quello che avviene nella nostra coscienza mentre sediamo immobili nella nostra stanza. Come è possibile concepire l'idea che quando noi portiamo la coscienza nelle cellule del nostro corpo, possiamo essere testimoni di una reazione nel mondo circostante?

Ebbene, l'ultima fase del sentiero spirituale, di ogni sentiero spirituale, consiste nel portare la coscienza nel corpo e quindi incontrare l'*Inconscio Collettivo* – il che vuol dire assistere varie volte al verificarsi di *Coincidenze Significative* che danno quasi sempre un incoraggiamento impareggiabile alla prosecuzione del nostro sentiero, anche se talvolta, per brevi momenti, quali nubi cariche del grigiore e della collettiva crudeltà sembrano addensarsi attorno a noi quasi per annientare la nostra personalità.

Toccare la vasta distesa dell'*Inconscio Collettivo* significa attraversare il guscio protettivo di cui la natura ci ha dotato ed emergere in una palude la quale deve essere attraversata il più presto possibile. Continuando a praticare il *Kriya* con indomabile serenità vedremo i vari strati di oscurità dissolversi e incontreremo "gli abissi di verità e gli oceani di sorriso che stanno dietro le auguste cime di verità" (Sri Aurobindo). Questo è il Divino immanente nella materia, una realtà al di là di ogni aspettativa, di ogni sogno. Lahiri Mahasaya disse: "L'intero universo è nel corpo; l'intero universo è il Sé finale." Non è facile afferrare queste due idee, soprattutto da coloro che non sanno fare altro che mirare a perforare una esile stella entro un anello dorato che può essere visto tra le sopracciglia come risultato di anni e anni di pratica *Kriya*.

⁴ Nella letteratura *Yoga* c'è il vasto capitolo dei *Siddhi* (poteri), ma questa è tutta un'altra cosa cui facciamo fatica a credere. Coloro che scrivono libri sullo *Yoga* non sanno resistere alla tentazione di copiare alcune linee dagli *Yoga Sutra* di Patanjali. Un classico è trovare il ridicolo avvertimento del pericolo che viene dall'abuso del *Siddhi*. Citando Patanjali (IV:1), raccontano che i *Siddhi* sono i poteri spirituali (abilità psichiche) che possono avvenire grazie a rigide austerità; spiegano che esse variano da forme relativamente semplici di chiaroveggenza, telepatia, ad essere capaci di levitare, ad essere presente in vari luoghi contemporaneamente, di divenire piccoli come un atomo, di materializzare oggetti e chi più ne ha più ne metta. E quindi raccomandano ai loro lettori di non indulgere mai in questi poteri poiché "sono un grande ostacolo al progresso spirituale". *Indulgere*: che bel termine! Avete mai visto una persona che pratica alcune forme di *Pranayama* e poi *indulge* nella bilocazione? Probabilmente non pensano a quello che scrivono poiché si lasciano sedurre dal sogno di possedere tali poteri ... forse già immaginano tutto il chiasso che ne verrebbe: interviste, prendere parte a vari talk show ecc. Qui, lo ripeto, stiamo parlando di tutt'altra cosa!

È giusto cercare anche la luce del *Kutastha*, ma c'è qualcosa di infinitamente bello che sta oltre. C'è qualcosa che ci assorbe in una profondità colorata di azzurro dove si percepiscono i cieli puri come solo nella nostra infanzia apparivano.

Avanziamo allora, armati del nostro Japa soltanto, nella palude del collettivo, e non potremo non "urtare" l'ambiente che ci circonda e questo potrà apparirci aggressivo nei nostri confronti oltreché agitato, perso come sempre in attività frenetiche senza senso. È come se tutto (specie nel campo delle relazioni umane) cospirasse affinché "i nodi vengano al pettine". Sorpresi, osserviamo che molte persone riappaiono nella nostra vita dopo lunga assenza, ponendoci delle sfide audaci che richiedono radicali mutamenti del nostro atteggiamento. Sentiamo il dovere, cui non possiamo sfuggire, di fronteggiare delle faccende complicate, irrisolte, che nel passato eravamo riusciti argutamente ad evitare. Essere completamente sinceri con se stessi diventa un fatto da cui non si può prescindere.

Ma procediamo e scopriremo che tutti i nostri problemi psicologici, specie quelli connessi con ciò che dovrebbe avvenire nel nostro futuro, sembrano un incubo dissolto per sempre, una illusione dalla quale uno emerge definitivamente. La vita, che, fino ad ora, era stata piena di asperità, sembra distendersi serenamente e senza intoppi verso il futuro. La bellezza del vivere, sembrerà scaturire da ogni atomo, come il vino da una tazza ricolma ed empie il cuore.

Nasce puro amore per l'umanità. E questo implica unire la propria coscienza con quella di qualche altra persona – se necessario. Una terribile e crudele prova è quando questa unione, che solo l'amore vero può giustificare, implica una momentanea perdita della propria realizzazione spirituale. Anche tale prova deve essere superata.

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

E_ Altre fonti di ispirazione?

Il Buddismo tibetano insiste talmente sul *Mantra* che non potevo non citare anche questa fonte di ispirazione. È chiaro che per trovare in questa vasta letteratura, una ispirazione che mi possa anche tornare utile, devo tralasciare un'enorme quantità di tediosa retorica.

Di tale percorso mistico mi piace un semplice insegnamento: che per raggiungere l'illuminazione uno deve trasformare la propria mente e, per far questo, uno deve agire sul proprio cuore, la base materiale della mente. Il cuore nel Buddismo tibetano è descritto come la sede della Realtà Assoluta.

Questo sentiero ci insegna a ripetere "Om mani padme hum" (Saluto il gioiello nel loto) tante e tante volte finché il caos dei pensieri si calma, il polso del cuore diventa chiaramente percettibile e l'attenzione si rivolge al semplice movimento del respiro attraverso le narici.... dentro e fuori... dentro e fuori. Uno

non è più perso nei pensieri, non è più stravolto. Si trova nello stato di meditazione. Un mantra come "Om mani padme hum" strappa via gli strati che coprono il vero essere, rivela la vera natura che è amore e compassione.

Purtroppo tanti testi di Buddismo tibetani si perdono nel voler dimostrare come tutti gli insegnamenti del Buddha siano contenuti nel *Mantra*: "Om mani padme hum." Non riporto qui tanti discorsi e palesi esagerazioni come il fatto che se qualche animale o insetto dovesse sentire questo mantra prima di morire, rinascerrebbe alla Pura terra di Amitabha.... o come per esempio che recitando il *Mantra* con partecipazione ed una corretta comprensione, tutte le sofferenze dissolveranno e fino a sette generazioni dei discendenti di quella persona non rinasceranno nei regni più bassi.... o come che vedere la forma scritto del mantra abbia lo stesso effetto che dirlo... o come il fatto che roteare la forma scritta del *Mantra* attorno ad una ruota dia lo stesso beneficio come dire il *Mantra*....

Queste cose disturbano molto e fanno rimpiangere la sobrietà e la chiarezza dell'Esicasmò.

COME RAGGIUNGERE LO STATO DI ASSENZA DI RESPIRO

Spesso ho riflettuto sul motto di Lahiri Mahasaya "*Banat, Banat, ban jay!*" (facendo, facendo, un giorno fatto!) In un primo momento esso mi suggeriva l'idea di uno che si dà tanto da fare, senza scoraggiarsi mai, per arrivare in cima ad una montagna altissima. La vetta da raggiungere dopo uno sforzo che poteva durare quanto la vita intera era per me quel particolare stato di coscienza cui si accennava nella letteratura come "*Realizzazione del Sé*".

In seguito, mutai l'ottica con cui consideravo il significato di lavoro, di sforzo in riferimento al sentiero spirituale. Compresi che il miglior modo di impegnarmi in qualcosa che avesse un valore permanente consisteva semplicemente nel rimuovere gli ostacoli creati dalla mente; fatto questo, così pensavo, la dimensione spirituale si sarebbe manifestata naturalmente, senza ulteriore sforzo da parte mia. I risultati furono soddisfacenti. Non serviva individuare uno per uno tutti gli ostacoli presenti nella mia mente. Bastava creare, con grande serietà di intenzione, lo stato di *Silenzio mentale* e mantenerlo durante le attività della vita. Questo era tutto; non serviva altro sforzo.

Raggiunsi il *Silenzio mentale* attraverso il *Japa*. Quasi in contemporanea, lo stato di assenza di respiro riversò una ineguagliata esperienza di divina beatitudine nel mio essere. Quello fu il più bel periodo della mia vita. Assieme all'esperienza del suono di *Om*, esso fu per me la vera Iniziazione al *Kriya Yoga*.

Da allora incoraggiai anche altre persone ad incontrare lo stato di assenza di respiro usando il *Japa*. Va subito detto, per frenare facili entusiasmi, che il pieno dominio dello stato senza respiro richiede due-tre anni in media di pratica di regolare di *Kriya*. Uno ha bisogno di un certo tempo affinché il *Kriya Pranayama* e il *Thokar* portino a compimento una trasformazione nel corpo e nel sistema energetico. Per motivi che sfuggono alla nostra comprensione, solo allora il *Japa* riesce a creare lo stato di *Silenzio mentale* perfetto e quindi lo stato di assenza di respiro.

Scelta del Mantra

Scegli un *Mantra* (*Preghiera*) di tuo gradimento. Non devi sentirti costretto ad usare il *Mantra* favorito da Lahiri Mahasaya "*Om Namo Bhagavate Vasudevaya*". Può scegliere, tra le formule preferite di Preghiera, una che abbia dodici sillabe (aggiungendo, se necessario, *Om* o *Amen* all'inizio o alla fine). Dodici è un numero perfetto in quanto potrai usarlo anche durante il *Kriya*, ponendo ogni sua sillaba in un *Chakra* diverso. Bei *Mantra* di dodici sillabe possono essere ottenuti dai *Bhajans* o da poesie. Tanto per fare un esempio, in un canto del famoso Adi Shankara possiamo trovare questo bel verso: *Chi-da-nan-da-ru-pah-shi-vo-ham-shi-vo-ham* (Quella Forma che è pura consapevolezza e beatitudine, io sono quell'Essere supremo, io sono quell'Essere supremo!)

Comunque una cosa è chiara: il TUO *Mantra* devi sceglierlo TU perché deve esprimere quello che TU vuoi raggiungere, l'atteggiamento che vuoi

assumere. Per esempio l'atteggiamento di resa è espresso da quei *Mantra* che cominciano con *Om Namò...* altri *Mantra* esprimono la realizzazione assoluta non-duale.

Talvolta il significato non è importante: più importante è avere nel proprio cuore l'esempio di un Santo che lo ha usato. E questo vale solo se tu vuoi veramente ben a quel Santo.

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

Nell' Esicasmo si usa: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me" oppure "Kyrie eleison". Si spiega che il suono Eleison nelle lunghe meditazioni finisce col fondersi significativamente con il suono dell'Om. Eleison vuol dire più ampiamente " il tuo abbraccio sia su di me, volgiti a me... Quello che è importante capire è che la preghiera scelta deve essere capace di stimolare la devozione di colui che lo usa, unificare tutto il suo essere attorno a questa pratica.

Spero tu non sia così ingenuo di credere che un *Mantra* funzioni solo se è ricevuto da qualche persona speciale. Certo se vuoi alleggerire il tuo portafoglio allora corri da un Maestro e corri a comprare il tuo *Mantra* personale!

Naturalmente in certe occasioni ciò è giustificato: se una persona esperta ti aiuta a scegliere un *Mantra* ed usa tutto il suo potere di persuasione per convincerti ad applicarlo continuamente, ti fa il più grande di tutti i favori ed è giusto ricompensarlo! Per esempio un esperto che abbia familiarità ed esperienza con lo *Hatha Yoga* e con il concetto di *Bija Mantra* può crearti un bel *Mantra*. Ad un *Mantra* preesistente di tuo gradimento, potrà aggiungere qualche "*Bija*" (seme) *Mantra*: Aim, Dúm, Gam, Glamu, Glom, Haum, Hoom, Hreem, Hrom, Kleem, Kreem, Shreem, Streem, Vang, ... Questi suoni vennero scelti da antichi *yogi* che sentirono il loro potere, la loro bellezza e li usarono. Non vennero dati da alcuna divinità, furono una scoperta umana. Quell'esperto può aiutarti a fare una buona scelta.

Dopo aver scelto il tuo *Mantra*, usalo per alcune settimane onde renderti conto se la tua mente lo accetta o meno. Sperimentare per conto proprio è l'unica cosa ragionevole da farsi. Sii sensibile e attento alla vibrazione che essa suscita nel tuo corpo e nel tuo cuore. Avviene spesso che una persona scelga un certo *Mantra*; comincia a ripeterlo con entusiasmo e poi, dopo pochi minuti, si trova a recitarne un altro. Questo è un indizio per cui è improbabile che si sia trovato il giusto *Mantra*.⁵

Ci sono persone che fanno una scelta veramente infelice del *Mantra*. Danno l'impressione di auto punirsi: la loro formula è un'affermazione dei propri limiti, un sospiro di indolente rassegnazione. Dopo breve tempo, la loro pratica si disintegra.

Il *Mantra* scelto dovrebbe avere un tono forte e dolce allo stesso tempo. È

⁵ Questo è quello che io ho fatto ma alla fine sono stato costretto a riprendere il mio *Mantra* preferito, quello di Ramdas (8 sillabe: *Sri Ram Jay Ram Jay Jay Ram Om*). Lo uso durante il giorno e quello di Lahiri (12 sillabe: *Om Na Mo Bha Ga Va Te Va Su De Va Ya*) durante la pratica *Kriya*.

importante giorno. "Tono forte" significa che è incompatibile con un atteggiamento di supplica o di lamento. La Preghiera scelta dovrebbe implicare il presentimento di una felicità che, con la stessa ripetizione delle sue sillabe, attireremo a noi.

Porre le basi per ottenere l'assenza di respiro

Quando hai trovato il tuo *Mantra*, prendi la determinazione di completare ogni giorno, a voce, almeno un *Mala* (un rosario di 108 grani) di tale *Mantra*.⁶ Concentrati su di esso con fervore. Impara a farlo riecheggiare nella tua testa. Senti la sua vibrazione estendersi a tutte le parti del corpo. Completate le 108 ripetizioni, lascialo risuonare nella tua mente in modo automatico. Dimentica le parole ma senti il guscio protettivo fatto di pace tangibile che ti circonda. Non sto parlando di adottare una certa visualizzazione ma di percepire la trasformazione avvenuta in te.

Se è possibile, riprendi, durante le ore successive, la pratica del *Japa* a voce alta. Certo questo richiede tempo. Purtroppo molti hanno la possibilità di trovarlo e anche parecchio ma sembrano ingegnarsi a riempire di sciocchezze la propria vita.

Grande è colui che riesce a ripulire la propria vita da tutte le "necessità" non necessarie e, facendo uso del *Japa*, continua in questa attività fino ad emergere nella dimensione del *Silenzio Mentale*.

Purtroppo c'è una prova che tutti devono attraversare: l'idea di fare una cosa stupida mentre ci sarebbero tante pratiche più "nobili" cui dedicarsi. In breve tempo, la pace che credevamo di aver trovato col *Japa* sembra non esserci più. Allora la tentazione di abbandonare il *Japa* è tremenda. Ma abbandonarlo sarebbe un vero peccato. Non possiamo abbandonare uno strumento così formidabile.

Talvolta le vicissitudini della vita cercano di distruggere la stessa idea della dimensione mistica. *Maya* è potente; ci sono circostanze in cui l'esistenza sembra non offrire più nulla che valga la pena di cercare. È proprio allora che scopriamo che mentre ogni altra forma di *Sadhana* si frantuma in mille maldestri tentativi, ciascuno fragile e vulnerabile, il *Japa* rimane. Con esso impariamo ad abbattere il muro contro cui la vita ci aveva spinto. I grandi che hanno usato questo strumento ci hanno insegnato che quando la mente scompare in un silenzio di cristallo, quando il nostro essere diviene compatto come un'unica vibrazione, allora la pratica incessante del *Japa* è l'angelo che annuncia la stagione della nostra resurrezione. Dai recessi del nostro inconscio nasce la forza di un'azione irresistibile che cambia il nostro destino. Il *Japa* è unico, non ci sono paragoni con null'altro.

In conclusione, prima che si parli di spina dorsale, di *Chakra* e *Kundalini*, prima che si arrivi all'immobilità della routine *Kriya*, si può e si deve lavorare durante il giorno a calmare e nello stesso tempo a proteggere la mente col *Japa*.

⁶ Ricevetti da un insegnante l'ordine perentorio di pronunciare il *Mantra* solo mentalmente – pareva un atto sacrilego dirlo a voce. Provai a dirlo solo mentalmente e non funzionava. Dopo vari mesi non ne potevo più: osai dirlo sottovoce e una "primavera" scoppiò nel mio cuore.

Sarebbe auspicabile un cambiamento di mentalità, sentirsi parte di un autentico sentiero mistico. A questo servono i buoni libri. Ma di questo avevamo già parlato nel capitolo precedente!

Esperienza dell'assenza di respiro

Avendo praticato il *Japa* seriamente durante l'intera giornata (sia a voce alta che mentalmente, quindi NON SOLO MENTALMENTE), la sera pratica la seguente routine:

1. Maha Mudra
2. Navi Kriya
3. Talabya Kriya
4. Om Japa (6 ripetizioni)
5. Kriya Pranayama // Primo Omkar Kriya (24-36 ripetizioni)
6. Thokar (Secondo Omkar Kriya: 12-24 ripetizioni)
7. Kriya Pranayama // Primo Omkar Kriya (6-24 ripetizioni)
8. Pranayama mentale (1-3 ripetizioni)
<8 alternativo. Pranayama col respiro breve>
9. Esperienza dello stato di assenza di respiro

Invece di usare il Mantra Om oppure il Mantra *Om Namō Bhagavate...* quando è richiesto, puoi usare la Preghiera che hai ripetuto durante il giorno.

Commentiamo ciascun passo, dal *Kriya Pranayama* in avanti

5. Kriya Pranayama // Primo Omkar Kriya (24-36 ripetizioni)

Dopo aver praticato le premesse [1-4] e aver trovato una posizione comoda, scopri che lo stesso *Mantra* utilizzato durante il giorno procede automaticamente nella tua coscienza. Siedi con la schiena dritta, gli occhi chiusi percependo il corpo come un'unica solida vibrazione. Nessuna tecnica di concentrazione può darti la pienezza e la pace di quel silenzio. Corpo e mente raggiungono quasi automaticamente l'immobilità a livello pranico. Incomincia a praticare il *Kriya Pranayama* nel modo più semplice e rilassato possibile. Cerca di sentire o, per lo meno, di visualizzare la corrente *pranica* che tocca tutte le cellule del midollo spinale, in su e in giù.

A quel punto realizzi che tutta la routine *Kriya* può svilupparsi in un modo semplice e naturale: essa è infatti la prosecuzione dell'atto di Preghiera portato avanti durante il giorno.

Mi spiego meglio: pensa mentalmente la Preghiera durante l'inspirazione e pensala di nuovo (o completala se è lunga e la dividi a metà tra inspirazione ed espirazione) durante l'espirazione. Fondi dunque la ripetizione mentale della tua Preghiera con un respiro profondo dal ritmo lento e regolare: questo è, per adesso, il tuo *Kriya Pranayama*.

Se hai scelto una Preghiera di dodici sillabe e sei capace di porre ciascuna sillaba in un *Chakra* diverso, allora questa pratica è simile sia al *Kriya Pranayama* parte seconda che al *Primo Omkar Kriya*. Porta avanti questo esercizio per 24-36 respiri.

Capisco che molti *kriyaban* non "osino" adattare la Preghiera personale al *Kriya*. È come se avessero paura di rovinare il *Kriya*, di mancare di rispetto a Lahiri Mahasaya. Eppure il *Mantra* di Lahiri Mahasaya (Om Namò...) è una Preghiera, non una formula magica, un incantesimo. Come tale può essere sostituita senza rovinare alcunché. Se con una preghiera che afferra le tue profonde emozioni puoi creare un *Kriya Pranayama* più ardente e una devozione più solida, perché non provare? Ciò che durante la giornata era un semplice ricordo del Divino reiterato tante, tante volte, ti condurrà ora entro uno dei profondi stati estatici descritti da S. Teresa di Avila. La Preghiera è come un fuoco. Incomincia come una piccola scintilla nella nostra anima; il respiro del *Kriya Pranayama* la può far crescere in fiamma spirituale. Questa fiamma può divenire il cespuglio che brucia nella nostra anima, dove noi parliamo con Dio.

6. Thokar (Secondo Omkar Kriya: 12-24 ripetizioni)

Proseguiamo senza indugio ad applicare lo strumento del *Thokar*. È vero che, come diceva Lahiri Mahasaya, "Nel *Primo Kriya* c'è tutto" ma bisogna capire le cose come stanno. La maggior parte di noi *kriyaban* ha bisogno del *Thokar*. Esso aiuta a calmare, pacificare i gangli nervosi che regolano il pulsare del cuore. Esso è stato concepito per stabilire una particolare calma (tranquillità) nella zona del cuore. Dice, infatti, Lahiri Mahasaya che: "Il *Thokar* apre le porte del tempio interiore" e spiega che quando il plesso cardiaco è colpito dalla sua forte azione, il *Prana* che è collegato alla respirazione è diretto internamente e questo comporta uno stato spontaneo di profondo e lungo assorbimento.

7. Kriya Pranayama // Primo Omkar Kriya (6-24 ripetizioni)

La ripresa del *Kriya Pranayama // Primo Omkar Kriya* è necessaria per sentirsi profondamente calmi e aver completamente assorbito i movimenti fisici del *Thokar*.

8. Pranayama mentale (1-3 ripetizioni)

Per quanto riguarda il *Pranayama mentale*, è bene rileggere la descrizione di esso data nel capitolo 6. Si tratta di muovere la consapevolezza su e giù lungo la spina dorsale, fermandosi in ciascun centro spinale per 10-20 secondi. Si comincia col primo alla base della spina dorsale, poi ci si sposta nel secondo, terzo e così via. Dopo essere saliti al *Bindu*, comincia la discesa, fermandosi nel *midollo allungato*, quinto *Chakra*, quarto *Chakra* e così via. Le istruzioni date nel capitolo 6 spiegano che, se ciò risulta gradevole, si può cantare mentalmente la sillaba *Om* in ciascun *Chakra*.

Qui noi invece impariamo a ripetere l'intero *Mantra* ovvero l'intera nostra Preghiera in ciascun *Chakra*. La ripeteremo una, due o tre volte a seconda se la Preghiera scelta è lunga, di lunghezza normale (per esempio 12 sillabe) o

particolarmente corta. Questa è la nuova forma di *Pranayama mentale*. Ma per imparare a farla bene teniamo presente che:

a. "I Chakra sono come dei nodi che possono essere sciolti "toccandoli" con la concentrazione; il segreto è di mantenere la consapevolezza in ciascuno di essi fino a percepire una particolare sensazione di dolcezza, come se quel Chakra si stesse "sciogliendo".

b. "Oltre alla sensazione di qualcosa che si scioglie, si può anche percepire la sottile irradiazione che si origina da ciascun Chakra e che è rivolta verso il corpo. Questo è solo un fatto di pura consapevolezza, un naturale sentire che conduce alla realizzazione che i Chakra sostengono la vitalità di ciascuna parte del corpo."

È necessario dunque dirigere l'attenzione su due fatti:

a. La ripetizione mentale della Preghiera DIVIENE il potere di toccare la sostanza di cui è composto ciascun *Chakra*.

b. La ripetizione mentale della Preghiera DIVIENE un'azione diretta sulle cellule di tutto il corpo. Il segreto per ottenere l'assenza di respiro è soprattutto questo: attingere al serbatoio di *Prana statico* che si trova in cima alla testa e distribuirlo in tutto il corpo.

<8 alternativo. Pranayama col respiro breve>

Impariamo come intensificare l'esercizio del *Pranayama col respiro breve* aggiungendo la percezione del *micro Thokar* che abbiamo appreso in [1.6] (vedi capitolo 8).

Concentra l'attenzione sul *Muladhara Chakra*. Vibra (pensa con enfasi) "Te Va Su" nel *Muladhara*. Fallo una volta sola. Cerca di sentire che "Te Va Su" crea un movimento oscillatorio entro il *Muladhara*. Quando diventa naturale fare una breve inspirazione, inspira quanto è necessario, fermati un istante e concentrati sul secondo *Chakra*. Trattieni il respiro delicatamente e vibra "Te Va Su" nel secondo *Chakra*. Espira quando senti di espirare, concentrati sul *Muladhara*, e vibra "Te Va Su" nella sua sede. Quando diventa naturale fare una breve inspirazione, inspira quanto è necessario, fermati un istante e concentrati sul terzo *Chakra*. Trattieni il respiro delicatamente e vibra "Te Va Su" nel terzo *Chakra*. Espira quando senti di espirare, concentrati sul *Muladhara*, vibra "Te Va Su" nella sua sede.

Continua in tal modo, ripeti la procedura tra il *Muladhara* e il quarto *Chakra*; *Muladhara* – quinto *Chakra*; *Muladhara* – *Bindu*; *Muladhara* – *medulla*; *Muladhara* – quinto *Chakra*; *Muladhara* – quarto *Chakra*; *Muladhara* – terzo *Chakra*; *Muladhara* – secondo *Chakra*. Come vedi, un ciclo è fatto di 10 respiri brevi. Ripeti più di un ciclo, aumentando la tua concentrazione finché il tuo respiro è quasi inesistente. Soffermati in *Anahata Chakra*, ripeti in quel luogo "Te Va Su" tante, tante volte, finché percepisci luce sia in *Anahata Chakra* che

nel punto tra le sopracciglia. Questa è la condizione migliore per realizzare lo stato senza respiro.

Questa procedura ti dà l'abilità di toccare il nucleo più intimo di ciascun *Chakra*. Pensare, cantare mentalmente "*Te Va Su*" nella sede di un *Chakra* non è come pensare qualsivoglia *Mantra*. Esso ti richiama tutto quanto hai imparato col *Thokar*. Un giorno sarai capace di fermare il respiro e ogni movimento nel corpo; sarà come per miracolo.

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

9. Esperienza dello stato di assenza di respiro

Veniamo infine a parlare dell'esperienza di assenza di respiro. Dopo alcuni giri (spesso dopo il primo giro) avrai la percezione di aver calmato i movimenti interiori del corpo persino ad un livello molecolare. Mentre la coscienza si stabilisce in un vasto spazio nella zona occipitale e sopra di essa, sentirai intuitivamente che si avvicina il potere di fare a meno del respiro. Calmati ulteriormente e dimentica il tempo. Continua a toccare col *Japa* sia il nucleo di ciascun *Chakra*, sia la parte del corpo che si trova davanti ad esso. Percepisci una fresca energia che sostiene il corpo dall'interno.

Improvvisamente avrai, l'impressione di attraversare uno schermo e di emergere in una altra dimensione. Con grande calma potrai verificare che non c'è bisogno di respirare. Ciò non ha nulla a che vedere con il trattenere forzatamente il respiro. Non consiste nel banale fatto che il respiro diviene sempre più calmo. È lo stato in cui il respiro non esiste più. È uno stato fantastico! Senza alcun sentimento di disagio, questa condizione dura vari minuti. Non c'è il minimo fremito di sorpresa oppure il pensiero: "Finalmente ci sono riuscito!". La mente irrequieta è dissolta. Sei perfettamente consapevole, ma in un modo calmo e distaccato.

Assenza di respiro vuol dire che il "vento" del respiro si è calmato completamente; la mente manifesta un perfetto silenzio ed è rapita dal brivido di una finora sconosciuta *Libertà*. Le cellule del corpo sono ricaricate internamente da una sorgente misteriosa che viene percepita come "fresca luce liquida". Sei proiettato fuori dal tempo, sei al di sopra della vita. Gioisci della fresca energia che sta sostenendo il corpo dall'interno. Una gioia tranquilla, vasta come il cielo, ti assicura che questa è l'esperienza chiave della tua vita. Questo stato incarna le caratteristiche dell'autentica vita "religiosa".

Se questo non accade lascia che la pratica quotidiana del Japa trasformi il tuo essere. Prima o poi sperimenterete lo stato di assenza di respiro.

Conclusione

Molti non riescono a capire quanto spiegato e pensano che l'assenza di respiro si ottenga con qualche equilibrismo, con qualche trucco basato sul trattenere il respiro. Il fatto è che cercando di trattenere il respiro, lo stato di cui parliamo non

si presenterà mai.

Quello che accade è tutta un'altra cosa. Un giorno, quando attraverso prolungate sessioni di Preghiera, avrai perso la percezione di te e del mondo che ti circonda, potrai scoprire, sia durante il *Kriya Pranayama* che durante il *Pranayama mentale*, che sei nella spina dorsale e hai un'ulteriore possibilità di perfezione: quella di essere anche nelle cellule del corpo intero. È solo col grande lavoro del *Japa* che ciò può accadere e infatti tu non puoi entrare nella spina dorsale e nemmeno nel corpo se la tua mente e le emozioni non sono calmi e puliti. Non puoi entrare – non importa quanto devoto, leale, esaltato, sovraccitato ... tu possa essere.

Quante volte avrai pensato, spavaldo, che il *Kriya Yoga* non ha nulla a che vedere con la Preghiera. Quante volte avrai obiettato."... il *Kriya Yoga* è la migliore forma di *Pranayama* adatto a risvegliare *Kundalini*, a mutare la costituzione atomica delle cellule della corda spinale. Né il mio *Guru* né Lahiri Mahasaya lo insegnavano. Quindi non ho bisogno del *Japa!*" E invece no, decisamente no, tutti noi ne abbiamo un bisogno enorme. Tutti i santi lo hanno raccomandato. Essi ci hanno spiegato che la Preghiera è la pratica principale per realizzare lo stato di continua percezione del Divino durante le attività della giornata. E quando questo avviene il *Kriya* funziona come mai ti saresti aspettato.

Ci sono libri e libri che ci assicurano che il *Kriya* è la strada aerea verso Dio. Questo fatto ci dona intima soddisfazione. Ci spiegano che il *Kriya* funziona in modo infallibile. E ciò aggiunge entusiasmo alla già presente intima soddisfazione. Ma l'informazione più importante non la troviamo sui libri: che se il *Kriya* non è abbinato ad una pratica seria e intensiva della Preghiera, esso rimane un sentiero mistico incompleto, che non può portarti sano e salvo alla perfezione della vita spirituale.

DUE MODI DI CONCEPIRE LA PERFEZIONE DEL SENTIERO KRIYA

Nel capitolo precedente abbiamo visto come ottenere l'assenza di respiro. Siamo partiti dalla necessità di ottenere lo stato di Silenzio Mentale. Questo stato dovrebbe essere sempre il punto di partenza del *Kriya*, non solo per ottenere lo stato particolare di assenza di respiro ma per ogni ulteriore sviluppo e soprattutto per aprire il cuore al Divino, la qual cosa può essere concepita solo andando oltre le infinite maschere della mente. Parliamo ora degli sviluppi ulteriori e, per introdurli, ritorniamo al momento in cui avevamo ricordato i due punti centrali del *Pranayama mentale*:

a. *"I Chakra sono come dei nodi che possono essere sciolti "toccandoli" con la concentrazione; il segreto è di mantenere la consapevolezza in ciascuno di essi fino a percepire una particolare sensazione di dolcezza, come se quel Chakra si stesse "sciogliendo".*

b. *"Oltre alla sensazione di qualcosa che si scioglie, si può anche percepire la sottile irradiazione che si origina da ciascun Chakra e che è rivolta verso il corpo. Questo è solo un fatto di pura consapevolezza, un naturale sentire che conduce alla realizzazione che i Chakra sostengono la vitalità di ciascuna parte del corpo."*

Ebbene se si espande al massimo il punto a. si arriva ad una sempre maggiore immersione in *Omkar* e, di conseguenza, allo stato di *Samadhi*; se si espande b. si arriva a perfezionare un aspetto del *Kriya Pranayama*, precisamente quello che chiameremo *Kriya delle cellule*. Esaminiamo separatamente queste due possibilità.

Prima possibilità: immersione in Omkar

Quasi ogni studente di *Kriya* ha difficoltà nel comprendere quale sia l'oggetto della meditazione *Kriya*. "Meditazione su cosa?" si sente spesso chiedere. Qualcuno crede che "meditazione" voglia dire: elaborare pensieri elevati. Ma chi lo pensa probabilmente non ha capito che un *kriyaban* non coltiva pensieri più o meno sostenuti da fervida immaginazione. Semmai può provare, dopo la pratica delle tecniche di base, una dolce consolazione che a tratti diviene trasporto devozionale e quindi gioia interiore. È forse la meditazione *Kriya* la consapevolezza della beatitudine interiore?

Meditazione *Kriya* è l'incontro con l'ineffabile, con Realtà che sta oltre la mente, che non è vuoto ma è pienezza. Si spiega che nel *Kriya Yoga* questo avviene rimanendo assorbiti nell'ascolto dei suoni astrali che si originano dai *Chakra* finché essi non diventano il suono di *Om*. Vale dunque una regola ben precisa, il modo più elevato di vivere l'esperienza della meditazione *Kriya*, è

quello di rimanere sintonizzati sui suoni interiori tanto più a lungo e tanto più profondamente possibile.

Quando lo stato di assenza di respiro è raggiunto, il *kriyaban* non deve abbandonare il *Pranayama mentale* ma approfondirlo focalizzando totalmente la sua attenzione e il potere ottenuto dall'assenza di respiro sui *Chakra*, nel modo che abbiamo ricordato, senza ricorrere ad elaborate visualizzazioni come in alcuni testi è, invece, suggerito.

Viene naturale percepire il percorso di salita e di discesa come un'elica. Per essere precisi si scopre che la propria coscienza si muove naturalmente in alto e in basso, soffermandosi su ciascun *Chakra*, seguendo una "sua propria" velocità che non è corretto tentare di variare. Essa si sposta non attraversando i *Chakra*, come un filo attraverserebbe le perle di una collana, ma accarezzando e avvolgendo ciascun *Chakra*. Proseguendo in questo modo, con una costante attenzione all'ascolto dei suoni interiori si arriva a percepire sempre più luce nel *Kutastha* e nella parte superiore del cervello. Continuando con la pratica, ci si accorge che il suono *Omkar* sembra scomparire e divenire la Luce stessa. Lahiri Mahasaya scrisse: "Quando il suono di *Omkar* cessa di esistere, appare la Forma Rifulgente." Tracciò un semplice disegno che rappresentava il *Kutastha* e scrisse: "Nulla esiste all'infuori di Atmasurya (Anima-Sole)" " Hum Shama Churn Surya (Io, Shama Churn, sono quel sole)."

Ecco, questo è un modo, direi "regale", di concludere la routine *Kriya*. Se lo stato di assenza di respiro riesce a produrre l'esperienza di Atmasurya, direi che il *kriyaban* può ritenersi soddisfatto della sua pratica!

Seconda possibilità: Kriya delle cellule

Espandendo invece il punto b. ovvero completando il *Pranayama mentale* focalizzando l'attenzione sulla irradiazione energetica che si origina da ciascun *Chakra* e che è rivolta verso il corpo, si dovrebbe arrivare a quanto Lahiri Mahasaya descrisse un paio di anni dopo la sua iniziazione sull'Himalaya: "Dopo un *Pranayama* eccellente, il respiro si è completamente orientato verso l'interno. Dopo un lungo periodo, oggi lo scopo della mia discesa sulla terra si è compiuto"!

Cos'è un respiro "completamente orientato verso l'interno"? Sicuramente non è quello esperito da un *kriyaban* principiante. Ho molte ragioni per credere che si riferisca alla suprema esperienza dell'*Orbita Macrocosmica* di cui parla l'Alchimia interiore taoista. Mentre la tecnica dell'*Orbita Micro Cosmica* assomiglia alla forma base del *Kriya Pranayama*, l'*Orbita Macro Cosmica* è un fenomeno particolare di circolazione di energia nel corpo, nella totalità delle sue cellule, mentre il respiro fisico non esiste.

Avevamo accennato al fatto (vedi capitolo 10 ove si parla della pratica del *Japa* nel corpo) che il portare la coscienza nel corpo, nelle sue cellule riusciva a spezzare la barriera della mente e toccare la dimensione psicologica che lega insieme tutti gli esseri umani: il vasto oceano dell'*Inconscio Collettivo*. Ora, ottenuta l'assenza di respiro, si scopre di possedere un potere di arrivare ancora più profondamente a contatto con il corpo. E questo può avvenire continuando a

cantare mentalmente un Mantra oppure con la coscienza completamente libera da contenuti.

Invero, in qualsiasi momento durante il processo di apprendimento del *Kriya Yoga*, specie quando una persona è pronta ad apprezzare un nuovo modo di considerare la tecnica base del *Kriya Pranayama*, è bene affrontare questo modo di rendere completo il sentiero spirituale. Ma ora che abbiamo realizzato lo stato di assenza di respiro possiamo sperare di realizzare quello stesso stato che Lahiri Mahasaya ha provato e che gli ha fatto dire: "Dopo un lungo periodo, oggi lo scopo della mia discesa sulla terra si è compiuto!"

Bene, queste due possibilità di perfezionare la pratica del *Kriya Pranayama*, in particolare del *Pranayama mentale* sono grandiose e, ovviamente, sottili e difficili. Quello che ci proponiamo in questo capitolo è di offrire alcuni consigli pratici su come avvicinarsi gradatamente a tali raggiungimenti.

PRIMA PARTE: LAVORO SISTEMATICO PER FAVORIRE L'IMMERSIONE IN OMKAR

Prendiamo in considerazione il *Kriya Pranayama* seconda parte. In essa viene introdotto il canto mentale di *Om* in ciascun *Chakra*. Il centro della consapevolezza si espande dal *midollo allungato* a tutta la regione occipitale. Tutto lo sforzo è diretto ad ascoltare i suoni interiori quindi ad avvicinarsi al suono *Omkar*. L'impegno della propria volontà di portare avanti una continua attenzione ai suoni interiori collabora decisamente a migliorare la sensibilità ai suoni interiori.

Abbiamo già spiegato come il fatto di percepire i suoni interiori non nasce dall'intensità di un unico momento di profonda concentrazione, ma dall'accumulazione dello sforzo manifestato durante le precedenti sedute di *Kriya*. Ebbene proviamo ad immaginare che cosa possa voler dire, (ora che una persona ha sperimentato lo stato di assenza di respiro, ora che può raggiungerlo facilmente, oppure che può facilmente calmare il proprio respiro fino a renderlo quasi inesistente) prendersi l'impegno di completare 20736 respiri *Kriya Pranayama* vissuti come insegna la seconda parte. Si può scegliere di praticarne 144 al giorno per 144 giorni oppure 72 al giorno per 288 giorni. Questo fatto, seguito dal *Pranayama mentale* come abbiamo spiegato sopra, quello che espande il punto a. funziona come un bulldozer spirituale donandoti l'esperienza ineffabile della *Realtà Omkar* come Luce Infinita!

È anche ovvio che si possono completare i 20736 respiri seguendo le istruzioni date nel *Primo Omkar Kriya*. Anzi, anche quando si seguono le istruzioni del *Kriya Pranayama* seconda parte si può utilizzare il *Mantra*: "*Om Namō Bhagavate Vasudevaya.*"

Tutto questo favorisce l'ascolto dei suoni interiori. Nel *Primo Omkar Kriya*, le due pause dopo l'inspirazione (in cui la consapevolezza fa una completa rotazione in senso antiorario lungo la corona della testa) e dopo la espirazione (in

cui la consapevolezza fa una completa rotazione in senso antiorario attorno al *Chakra Muladhara*) collaborano ad unire alla percezione dei suoni interiori quella della luce interiore rendendo ancora più profonda l'esperienza *Omkar*.

La combinazione *Kriya Pranayama* seconda parte seguito da *Primo Omkar Kriya* diventa un impegno piacevole. Saggia è la decisione di praticare in totale 72 respiri al giorno: questo rilassa di più la persona. Accade talvolta che la persona faccia delle pause più o meno lunghe, quando lo stato di assorbimento vince ogni impegno a completare tot respiri. Mi spiego: tale è la dolcezza e la profondità che questa pratica regala che la persona sente l'impulso di soffermarsi su un certo *Chakra* per godere qualche particolare esperienza *Omkar*; può trattarsi dell'ascolto di un certo suono interiore, luce, senso di pressione, qualsiasi cosa. In tal caso lascia perdere la pratica che stava portando avanti e si immerge in uno stato estatico. Quando rientra in sé e la mente ricorda il compito interrotto, probabilmente non c'è voglia di completare il numero previsto di respiri. Ebbene se il compito è di completare 72 respiri al giorno, non è difficile completare i rimanenti o alcune ore dopo o il giorno dopo. Al contrario, il compito di completare 144 respiri al giorno può creare una specie di tensione che tende a diminuire la dolcezza provata nella complessità dell'impegno.

Un'altra pratica di enorme importanza è il *Quarto Omkar Kriya*. Ottenuta l'assenza di respiro essa si può perfezionare. Ma qui è necessario fare un discorso delicato.

Richiamo il senso di questa tecnica: distinguere le diverse vibrazioni dei *Chakra* riflesse nello specchio del *Kutastha*. A dirla così è semplice, a praticarla e realizzarla è molto difficile.

Chi ha letto la spiegazione della tecnica data nel capitolo 7 si è accorto che ci sono due livelli di spiegazione: una cosa è inspirare, avere le percezioni all'interno di un breve *Kumbhaka*, fare alcuni cicli..., un'altra cosa è annullare il respiro e andare avanti molto a lungo immergendosi nel *Tattwa* collegato al *Chakra* che hai sollevato nel *Kutastha*! La meta è raggiungere – senza forzare – 36 ripetizioni del *Mantra* per ogni *Chakra*. In quella situazione ideale vi è un solo ciclo. Il *Chakra* appare come una grande sfera luminosa.

Ebbene se riusciamo a realizzare questo, non meravigliamoci che la letteratura *Kriya* afferma che: "Dopo dodici cicli di *Quarto Kriya*, uno va oltre il regno di *Stabilità* fino allora raggiunto. L'ultimo guscio dell'illusione è spezzato!"

Con l'assenza di respiro questo può riuscire! La tecnica *Quarto Omkar Kriya* deve però essere vissuta in quel particolare stato di assenza di respiro che è noto come *Antar Kevala Kumbhaka*. Vediamo di chiarire cosa questo significhi e come possa essere realizzato.

Kevala Kumbhaka è il nome dello stato di assenza di respiro: il suo significato è: "solo trattenimento" ovvero senza inspirare ed espirare. *Antar Kumbhaka* è lo stato di cessazione del respiro ma dopo l'inspirazione. Finora l'assenza di respiro è stata vissuta con il diaframma rilassato e il respiro fuori. Ora, per perfezionare la tecnica del *Quarto Kriya* si richiede che non solo il respiro ma la maggior quantità possibile di *Prana* si trovi entro i polmoni nella

parte alta di essi.

Quello che ne nasce è fantastico; spesso sembrerà sopraffarti portandoti oltre la tua capacità di resistenza. Ora provo a darti qualche consiglio affinché tu abbia maggior probabilità di aver successo nell'impresa.

Prima di cominciare, dopo aver raggiunto uno stato di enorme calma del respiro, inspira profondamente riempiendo i polmoni. Espandi la gabbia toracica e tienila espansa dopo aver completato l'inspirazione. Cerca di rimanere nella stessa condizione che adotti istintivamente quando stai per inspirare un altro sorso di aria. Concentrati sull'aria e il *Prana* che riempiono la parte superiore della gabbia toracica: essi sono immobili, come congelati. Vai oltre il pensiero di respirare. La leggera tensione nei muscoli della gabbia toracica impedisce di espirare. Questo stato non è stabile: dopo un po' di secondi, non facendo alcun'altra azione specifica, molto probabilmente sentirai la necessità di respirare. Per raggiungere uno stato stabile, devi entrare, subito dopo la profonda inspirazione, con la consapevolezza nel sottile canale della spina dorsale. Per far questo concentrati sul *Muladhara* e comincia a cantare mentalmente *Om-Om-Om ...* tante volte, veloce (circa due canti di *Om* al secondo). Non fermarti nel *Muladhara*: sali come un formichina attraverso il canale più interno della spina dorsale, millimetro dopo millimetro continuando a ripetere mentalmente *Om-Om-Om...* (ed evitando ovviamente di respirare). Dopo non più di 15-20 secondi avrai raggiunto il *Chakra* del cuore. Ora percepirai una più profonda e più stabile libertà dal respiro. Probabilmente ora sei pronto a procedere con la tecnica del *Quarto Kriya* sentendoti completamente libero dal respiro.

Altrimenti ripeti con grande intensità mentale questo esercizio tante, tante volte nei giorni seguenti. Non smettere di provare finché ti riesce di praticare la migliore forma di *Quarto Kriya*.

SECONDA PARTE: LAVORO SISTEMATICO PER FAVORIRE IL KRIYA DELLE CELLULE

Abbiamo visto che perfezionando il *Pranayama mentale* focalizzando l'attenzione sulla irradiazione energetica che si origina da ciascun *Chakra* e che è rivolta verso il corpo, si dovrebbe arrivare al *respiro completamente orientato verso l'interno*. L'energia circola nel corpo, tiene in vita ogni sua cellula, mentre il respiro fisico non esiste. Chiamiamolo *Respiro cellulare* o *Kriya delle cellule*. Un'intera vita non è sufficiente ad esplorare tutte le meraviglie contenute in esso. Attenzione, non si tratta solo di sospensione del respiro, ma movimento interiore di energia che diventa come un respiro (un respiro interiorizzato appunto), che sostituisce completamente il respiro normale fatto di aria che entra ed esce.

Ecco allora come si potrebbe concepire una pratica del *Kriya Pranayama* (che dovrebbe sostituire il *Kriya Pranayama* quotidiano di routine) per ottenere, nel giro di un tempo ragionevole, il *Respiro cellulare*.

Nota

Nella fasi iniziali di padroneggiamento di questa pratica è meglio evitare qualsiasi forma di *Kechari Mudra*: talvolta sembra persino che esso ostacoli i nostri sforzi. Per la sua natura, esso ci distacca troppo dall'ambiente circostante. Qui è importante invece

sentire non solo il nostro corpo, ma tutto ciò che ci circonda (specialmente la natura incontaminata se abbiamo la fortuna di poter pratica in un bell'ambiente) come fonte di ispirazione. Dopo aver padroneggiato la procedura, si possono fare esperimenti, con o senza *Kechari*. Indubbiamente prezioso – come sempre – rimane il *Maha Mudra*.

I. Il suono *Shii* della espirazione guida l'energia nel corpo

Durante l'inspirazione, fai un suono forte e visualizza una potente vibrazione che parte dalla zona sessuale, assorbe l'energia proprio da lì e la porta nel *Chakra* del cuore, e poi nella testa dove si fonde con una sostanza luminosa. Poi, durante l'espirazione, crea una forte pressione della consapevolezza sull'intero corpo. Percepisci che il flusso discendente dell'energia permea tutte le parti del corpo, muscoli, organi interni, pelle, cellule. Mantenendo un ritmo lento, profondo di respirare, comincia ad aumentare l'intensità del suono nella gola prodotto dall'aria che esce. Prima di incominciare la espirazione rafforza l'intenzione di trovare (o di aprire) una via interna per raggiungere le cellule del corpo. Il suono *Shii* dell'espirazione aiuta ad infondere energia nelle cellule del corpo come se esso si dividesse in un numero illimitato di microscopici aghi ipodermici che iniettassero energia e luce in ciascuna cellula. Neanche la più piccola parte di vitalità uscirà con l'aria dal naso, tutta rimarrà nel corpo. Il suono *Shii* è come "il grido che spezza la roccia più dura" (così Sri Aurobindo accennava al potere del *Bija Mantra*, il "sacro suono dei *Rishi*") e rivela:

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

II. Concentrazione sull'ombelico, allungando la espirazione

All'inizio dell'inspirazione, espandi l'addome spingendo in fuori l'ombelico la qual cosa spinge in giù il diaframma. All'incontrario, durante l'espirazione ti concentri intensamente sull'ombelico che si muove verso la spina dorsale. Hai già appreso a fare questo durante il *Kriya Pranayama* di base; intensifica questo dettaglio: focalizza l'attenzione sull'accumularsi interiore di energia e su una particolare sensazione estatica che comincia a diffondersi nella regione addominale e nel petto.

Dopo circa 24 respiri, viene spontaneo far sì che l'espirazione duri molto più della inspirazione: il suono del respiro risulta più acuto e pare più facile guidare l'energia in tutte le cellule. Il tempo della inspirazione è limitato a sei secondi; quello della espirazione comincia ad *allungarsi indefinitamente*. Per mezzo di una breve inspirazione, il *Prana* salirà dall'ombelico e si accumulerà nel cervello. Poi ancora un'espirazione molto lunga aumenterà la pressione interiore su tutta la pelle. L'esperienza è simile ad un *Navi Kriya* diffuso in tutto il corpo. Spesso incontrerai una gioia irresistibile, scoprendoti col mento leggermente abbassato, attratto verso l'ombelico come se questo fosse un magnete. La sensazione piacevole diventerà orgasmica. Un segnale proveniente dal corpo ti richiamerà alla necessità di respirare frenando la crescita progressiva

di questa gioia. (Molte volte è bene fermarsi a questa pratica e non proseguire coi punti III. e IV.)

III. Espirazione frammentata

A questo punto c'è solo un'esile velo che ti separa dalla condizione dove ogni sforzo cessa: è possibile raggiungere tale condizione servendosi di una espirazione sottilmente frammentata. Essa è in se stessa un'esperienza piacevole, specialmente quando le frazioni del respiro tendono a divenire microscopiche.

Solo se ciò è veramente necessario puoi ... "ingannare" un po' – ma con molta delicatezza. "Ingannare" vuole dire interrompere, quando necessario, l'espirazione per un istante, concederti una breve inspirazione onde ottenere un piccolo apporto di aria fresca, poi riprendere l'espirazione e il movimento verso il basso dell'energia. Essere capaci di fare questo senza disturbare la delicatezza del processo è un'arte.

IV. Respiro interno

Il processo del *Kriya Pranayama* ti conduce verso qualcosa di incredibilmente nuovo: una rotazione di energia indipendente dall'atto di respirare.

L'espirazione sembra allungarsi senza fine e i frammenti del respiro sembrano praticamente dissolti! C'è anche una debole ma chiara componente di energia che sale lungo la spina dorsale. Senti che puoi prolungare all'infinito questo processo, senza mai esaurire la sua meraviglia. Hai attraversato una barriera e raggiunto uno stato di apparente assenza di respiro dove non c'è più aria che esce dal naso – anche se questo non può essere affermato con scientifica certezza. C'è una sorgente interiore di energia fresca che ti rende più leggero e ti empie di forza. La sensazione ricorda una veloce passeggiata nel vento. Questo non può essere chiamato semplicemente uno stato gioioso: è un senso di infinita sicurezza circondata dallo stato cristallino di una mente immobile.

Di solito, questa esperienza è arricchita dall'ascoltare un suono forte e continuo di *Om*. Questo suono confortevole è la conferma che stai seguendo la direzione giusta!

Questo modo tranquillo di mutare il modo di respirare ci fa sentire la bellezza del vivere in un modo sorprendentemente nuovo. È come se per anni avessimo lavorato affinché il Divino divenisse parte della nostra vita di ogni giorno senza mai vedere alcun risultato e improvvisamente scoprimmo che il Divino era sempre stato là. È come se un pittore impressionista fosse finalmente riuscito a rendere attuale la sua concezione visionaria, trasmettendo l'idea che la sostanza inerte della materia da lui ritratta è composta di multicolori particelle di luce, come innumerevoli soli che irradiano in una luminosa trasparenza.

Il fuoco del cielo è acceso nel petto della terra
e i soli immortali ardono.
(Sri Aurobindo, da "Una fatica di Dio")

Alcune riflessioni

P.Y., parlando di un *Kriya Pranayama* ideale che viene dopo molti anni di pratica, quando una persona riesce a sostenere la pratica quotidiana di 108 respiri *Kriya*, usa queste parole per descriverlo: "... la corrente si muoverà automaticamente e la gioia provata sarà indescrivibile." Ebbene io credo che questo *Kriya della cellule* corrisponda alla descrizione data da P.Y..

Alcuni *kriyaban* si perdono in speculazioni su improbabili livelli di *Kriya*, annunciando che *Babaji* ci introdurrà ad essi nei mondi astrali. Ciò mi sembra una parodia del pensiero esoterico e teosofico. A mio avviso, raggiungere un *Kriya Pranayama* eccellente, ove "il respiro si è completamente orientato verso l'interno" è veramente il raggiungimento finale. Anche se noi non abbiamo né la saggezza di Lahiri Mahasaya, né il "sole" interiore di Mére possiamo comunque volgere il cuore verso questa nuova dimensione del sentiero spirituale.

Parlando del *Japa* nel corpo (vedi capitolo 10) abbiamo sottolineato non solo il fascino di tale pratica, ma un insieme di effetti che sono legati all'*Inconscio Collettivo* e a fenomeni di *Sincronicità* (Coincidenze significative). Abbiamo anche precisato che trattare questi fenomeni è un discorso difficile, di frontiera. Portare ora non solo il *Japa* ma anche guidare il *Prana* nel corpo, con la sua dolce pressione sulle cellule ha effetti che non possiamo nemmeno immaginare.

L'insegnamento che abbiamo ricevuto da alcuni grandi Maestri è che, secondo una legge spirituale universale, ciascun ricercatore spirituale è chiamato a collaborare con l'evoluzione collettiva. Ebbene questo avviene non intellettualmente, visualizzando l'invio di "buone vibrazioni" maempiendo il corpo di consapevolezza e di energia.

Tutti i sentieri spirituali hanno una componente ascendente ed una discendente. Nella fase di discesa, la propria realizzazione spirituale deve essere in qualche modo utilizzata per portare ispirazione e speranza a coloro che sono ancora nella profonda illusione, riuscendo talvolta anche a dissolvere le loro sofferenze mentali e fisiche.

Chi dimentica il mondo e cerca di vivere pacificamente in sintonia con i *Chakra* superiori e i centri occulti nel cervello, riceverà diversi strattoni verso il basso -- intendo disturbi mentali e fisici che costringeranno la sua attenzione verso il corpo.

Abbiamo fatto tante volte esperienza di come una malattia sia un segnale mandato dal corpo per richiedere la nostra attenzione ed obbligarci a intraprendere le cure necessarie, onde risvegliare i suoi poteri di auto guarigione, che sono sempre stati presenti in esso ma necessitavano della partecipazione attiva della nostra attenta consapevolezza per poter funzionare.

L'idea di una salvezza personale dove tutto attorno a noi rimane esattamente lo stesso è insostenibile. Dovremmo sempre essere aperti a lasciare che la Forza Divina discenda nel nostro corpo. Avevamo visto che praticare la Preghiera nel corpo era proprio questo.

Come altri mistici, Lahiri Mahasaya uscì fuori dal guscio della sua coscienza individuale e pose il suo essere in quello dei suoi discepoli e anche in quello di molte altre persone che non incontrò mai fisicamente. Lahiri Baba è uno specchio per tutti i *kriyaban*. Forse non siamo pronti per seguire questo esempio, forse il compito ci sembra troppo arduo, certo, ma se eliminiamo dai nostri sogni e dalle nostre mete ogni difficile raggiungimento, la nostra avventura spirituale rischia di cadere a pezzi, soffocata dalla assuefazione alla consolidata routine. Allora il nostro *Yoga* potrebbe divenire uno stato cronico di sonnolenza.

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

Pensiamo al lavoro dei santi. Abbiamo sentito molte volte l'espressione: "bruciare nel proprio corpo il *Karma* di altre persone." Non c'è dubbio che tanti santi hanno fatto proprio questo. Sappiamo quante volte fronteggiarono periodi di straziante sofferenza fisica e psicologica.

San Giovanni della Croce affermò che i mistici quasi invariabilmente devono attraversare un periodo critico che lui chiama "notte oscura dell'anima". Essi sentono come se Dio li avesse improvvisamente abbandonati, dubitano persino della validità del loro sentiero spirituale. In una lunga e profonda assenza di luce e di speranza, anche se sentono l'istinto di andare avanti con espressioni esteriori della fede, possono persino dubitare dell'esistenza di Dio.

Come è possibile questo? Purtroppo l'insieme delle loro credenze potrebbero essere un ostacolo alla vera comprensione. Spesso sono portati a considerare ogni malattia fisica come l'espiazione del debito che rimane delle loro colpe passate e l'agonia psicologica della "notte dell'anima" come una dura prova imposta dalla volontà divina. I dogmi religiosi rendono tutto molto più difficile. Eppure basterebbe poca riflessione per comprendere la recondita bellezza di quanto sta succedendo. Per poter "amare un altro come te stesso", il mistico deve uscire da se stesso e mescolare la sua coscienza con quella di un'altra persona. I dubbi che allora appaiono nella coscienza non sono l'emergere di una qualche propria indegnità ma sono causati dalla contaminazione con l'altrui stato mentale. Probabilmente non capiscono cosa sta avvenendo. Non comprendendolo, la conseguenza è la disperazione più nera, il sentirsi irrimediabilmente impuri e quindi persi per l'eternità. Sebbene la loro coscienza dovrebbe essere colma della gioia dello Spirito, essi continuano a credere di essere peccatori e la loro sofferenza psicologica aumenta.

Ebbene io credo che se guidassero ogni giorno, pervicacemente la consapevolezza e Luce divina nel corpo, questo processo potrebbe svilupparsi positivamente. Ma pochi hanno imparato il grande segreto di infondere consapevolezza nel corpo pensandovi la Preghiera. La nobiltà di tale pratica non è afferrata anche se dovessero sentirne parlare da fonti autorevoli. Secondo la loro concezione, il corpo va dimenticato, superato.

Che dire in definitiva del nostro sforzo?

Proviamo a sondare la famosa frase attribuita al mitico *Babaji* (che a sua volta citava la Bhagavad Gita): "Anche una piccola pratica di questo rito religioso (interiore) ti salverà da grandi paure e colossali sofferenze. "

Forse significa che quando ci troveremo a contatto con le paludi dell'Inconscio Collettivo, l'equilibrio intrinseco del sentiero *Kriya* (il suo unico processo di aprire i nodi dall'alto in basso) ci risparmierà gran parte della sofferenza psicologica. È perfettamente plausibile e logico che il lavoro che abbiamo fatto per aprire il nodo del cuore ci abbia reso forti come l'acciaio. Non per nulla, la necessità di incominciare questa fase di discesa verso il corpo, avviene solo dopo aver percorso una lunga strada nel *Kriya*.

Appendice 1 – Esiste il risveglio prematuro di Kundalini?

Facendo una ricerca su Internet, cercando informazioni sul *Kriya Yoga* o sullo *Yoga* si trovano alcune pagine che segnalano i pericoli del "risveglio prematuro di *Kundalini*". L'elenco dei problemi che questo presunto risveglio potrebbe causare, non ha limiti. Alcuni siti web mettono in guardia contro qualsiasi forma di meditazione, riferendo casi di scollegamento con la realtà, estremo rafforzamento delle emozioni, in particolare agitazione e angoscia, disorientamento a lungo termine dove uno è reso incapace di concentrarsi abbastanza a lungo per essere capace di lavorare.

Cominciamo col ricordare cosa si intende per risveglio di *Kundalini*. Prendiamo anzitutto in considerazione quello che si dice su qualsivoglia testo di *Yoga*. *Kundalini* è il termine sanscrito per "a spirale". *Kundalini* è concepito come una particolare energia avvolta come un serpente nel *Chakra* radice (*Muladhara*). La rappresentazione di essere avvolta come una molla comunica l'idea di energia potenziale intatta. Una concentrazione tremenda di energia spirituale giace presumibilmente nel nostro intero corpo, non solo alla base della spina dorsale. Dorme nel nostro corpo, sotto gli strati della nostra coscienza, aspettando di essere risvegliata dalla disciplina spirituale. Nel *Kundalini Yoga* un ricercatore aspira a imbrigliare questo potere tremendo attraverso tecniche specifiche (particolari schemi di respirazione, *Bandha*, *Mudra*, *Bija Mantra*...) per invitare la sua salita dal *Muladhara* su, attraverso il *Sushumna*, "attivando" ciascun *Chakra*. Si spiega che quando *Kundalini* arriva al *Sahasrara Chakra*, si ottiene infinita beatitudine, illuminazione mistica etc. Tutto questo ci interessa parecchio in quanto esprime quello che accade lungo il percorso *Kriya*.

Il concetto di "Risveglio di *Kundalini*" e quello di "Samadhi" o "Supercoscienza" sono molto vicini. Stiamo parlando di una esperienza che dura di solito da pochi istanti a un paio di minuti. Può apparire come una serie di ondate di beatitudine che salgono lungo la spina dorsale ed entrano nel cervello. Talvolta è un vento elettrico sulla superficie del corpo, propagantesi dai piedi alla testa, che annuncia l'esperienza. È come avere un vulcano che esplose interiormente, un "razzo" sparato attraverso la spina dorsale! Altre volte, può accadere come una intensa beatitudine nella regione del petto – improvvisamente ti trovi immerso in una gioia immensa ed emergi dall'esperienza con le lacrime agli occhi.

La più profonda esperienza è quando il punto (*Bindu*) nel centro del *Kutastha* si espande in un tunnel. La consapevolezza è attirata attraverso di esso. È come un tuffo nell'Eternità, bruciare per alcuni secondi di una gioia infinita – sei colmo dell'euforia ottenuta da questo breve ma indimenticabile sguardo alla tua eterna natura.

Alcuni rimasero così euforici dopo una simile esperienza che ne scrissero. Ricordo un articolo su una rivista specializzata in cui la persona che ebbe l'esperienza attribuì l'evento ad un individuo immaginario che le aveva rivelato ogni intimo dettaglio di tale esperienza. Si capiva che era la persona stessa a parlare in quanto riferì così tanti dettagli dell'evento che non c'erano dubbi in proposito. Il suo presunto atto di umiltà e di non supponenza era però annientato dal titolo che aveva dato al suo articolo: "testimonianza di un precursore di una nuova era!"

Io credo invece che questa esperienza sia molto comune e inoltre comporti la stessa trasformazione dell'esperienza di quasi morte -- NDE, dall'inglese: "near death experience." Poiché penso che lo studio di questa somiglianza sia molto utile ad un *kriyaban*, consiglio agli studenti di *Kriya* di leggere il libro: *La vita oltre la Vita* di Raimond Moody. Nelle testimonianze di coloro che ebbero una esperienza NDE, troviamo alcuni dettagli in comune con la sopra citata esperienza. Troviamo la

sensazione di muoversi verso l'alto, attraverso un tunnel o un corridoio stretto, di galleggiare sopra il proprio corpo e di vedere l'area circostante. L'intera esperienza è vissuta con un senso di infinito amore e di pace. Seguono alcuni resoconti sull'incontro con parenti deceduti, e con figure spirituali (esseri di luce). Ciascuno interpreta tale incontro a seconda della propria cultura e delle sue aspettative. Poi la sensazione di essere arrivati ad una soglia e di essere rispediti indietro nel proprio corpo -- spesso con profonda riluttanza a ritornarvi -- sembra concludere l'esperienza.

Se avete avuto una simile esperienza, come risultato di un serio incidente, sapete come questo evento vi abbia portati sull'orlo dell'Eternità, offrendoti l'opportunità unica di gettarci uno sguardo. Per te essa rimane l'esperienza più reale, paradossalmente la più "viva" della vostra esistenza.

Ma torniamo al discorso principale, ai presunti pericoli derivanti da un ipotetico risveglio di *Kundalini*. Leggiamo che: "... un aspirante può sviluppare poteri occulti. Essi possono essere usati per scopi positivi o distruttivi, ma molto spesso sono adoperati male. Per esempio l'abilità di leggere la mente di un'altra persona può creare problemi e probabilmente coloro su cui tale potere è usato ... si risentiranno." Questo fa proprio ridere. "... si risentiranno" !!! Quando troviamo tali sciocchezze ci chiediamo: "chi mai ha scritto tali assurdità e con che scopo"? Purtroppo in Internet c'è la tendenza a copiare brani e riportarli su altri siti senza nemmeno cambiare una virgola. Se uno si inventa che uno yogi è morto di autocombustione durante la pratica del *Pranayama*, potrà verificare che questa notizia apparirà dopo un paio di mesi su diversi siti.

Certe cose, invece, fanno proprio tristezza. In un sito leggevo che gli *Yogi*, presto o tardi, si troveranno coinvolti nella stregoneria e nella magia nera poiché evocano, benché inconsapevoli, delle entità negative. L'autore del sito spiegava che: "Quando ripetete il *Mantra Om*, voi state invocando uno spirito demoniaco che viene a prendere possesso della vostra mente." Aggiungeva la sua testimonianza: "Durante una seduta di meditazione cominciai a sollevarmi. Da quel secondo non mi riuscì di dormire più come una persona umana; persi il sonno! Ogni qualvolta chiudevo gli occhi, vedevo le fiamme dell'Inferno, non osavo chiudere gli occhi, non ci riuscivo! Divenni un caso psichiatrico, e fui ricoverato in ospedale per 26 volte."

Attraversai dei momenti molto amari quando incontrai persone in carne ed ossa che mi dissero che il *Kriya* era responsabile di tutti i loro problemi psicologici (e psichiatrici) nonché di alcuni disturbi fisici. Vollero convincermi che respirando aria fresca (*Pranayama*) svilupparono tutte un insieme di disturbi mentali. Da una benedizione come sembrava all'inizio, il *Kriya* si rivelò una maledizione, una disgrazia. Accennarono con disprezzo a quelle stesse tecniche che io avevo sperimentato più volte, con tanto amore, ricavandone la più pura delle delizie.

Mentre li ascoltavo, la mia reazione era sempre una sola: "Ma come, con che spirito, con che aspettative, queste persone hanno affrontato il *Kriya Yoga*? Il *Kriya* non può essere responsabile di tutto questo. Mi dicono che porta alla follia ... ebbene una cosa è certa: se devo impazzire, preferisco impazzire col *Kriya*, piuttosto che a causa della vita stessa. Se in me ci sono i germi della pazzia, questi sbocceranno sia nel caso io pratichi il *Kriya* che in caso contrario. Qualsivoglia discussione o cruccio sono perfettamente inutili. Ripensando ai momenti gloriosi provati, percorrerò tale sentiero senza un minimo di paura, dovessi pure bruciarmi in esso."

Questo è stato per molto tempo il mio modo di pensare, anche perché in fondo credevo che i supposti pericoli fossero immaginati da menti piene di confusione. Ma la vita mi ha insegnato che ci sono pericoli e sono legati a comportamenti devianti delle persone.

Io continuo con l'entusiasmo di sempre ma sono prudente quando parlo del *Kriya* ad altre persone specie se mi danno la sensazione di essere poco equilibrate. *Kriya* e meditazione in generale implicano andare verso il Divino ma anche fare un cammino interiore nel regno della psiche dove ci sono senz'altro ostacoli e difficili prese di coscienza.

Apriamo una parentesi su droghe e malattie mentali

Spesso mi sono chiesto se la persona che mi raccontava dei suoi gravi problemi col *Kriya* avesse avuto una storia di malattia mentale, oppure se avesse fatto uso di droghe. Spesso la situazione non era chiara e dovevo limitarmi a sospettare quello che poi in seguito veniva confermato da altri amici e mai dalla persona stessa.

Come mai mi chiedevo, molti amano affermare che il *Kriya Yoga* o anche le più semplici pratiche preliminari ad esso avevano danneggiato la loro psiche ma non dicevano nulla sulle droghe assunte per anni! Conoscevo molto bene il loro stile di vita disordinato contrassegnato dall'uso di droghe. Come mai andavano in India ogni anno regolarmente e per una lunga serie di anni? E come mai in questi anni non svilupparono alcun interesse verso lo Yoga? E poi ecco d'un tratto la catastrofe! Dopo aver letto qualche libro che li aveva entusiasmato sul valore della meditazione, praticarono regolarmente qualche tecnica di *Pranayama*, o di semplice consapevolezza del respiro, qualcosa di molto blando, eppure conobbero il terrore più grande a causa di quello che loro chiamavano "risveglio prematuro di *Kundalini*!"

Quindi quelle stesse persone che per anni avevano preso acidi, ogni sorta di amfetamine, oppiacei e (emuli di Castaneda) non si erano negati l'uso di piante psicotrope, ora accusavano i più semplici esercizi dello *Yoga* di aver causato un danno tremendo alla loro salute mentale. Non volli mettere sale sulla ferita, non cercai di farli ragionare: nessuno ama porre un passato che non può essere cambiato in relazione causale coi guai e le tragedie di oggi. Chiunque vuole esorcizzare il pensiero di avere danneggiato seriamente il proprio cervello ed essere in una condizione di permanente, fatale disturbo psichico. Sentivo che loro mi chiedevano di rispettare il loro passato, di accettarlo per quello che era. Mi chiedevano solo di commentare il loro sforzo presente nel campo del *Kriya Yoga*, e di spiegarne gli effetti che avrebbero dovuto essere meravigliosi (come forse qualche volta io stesso avevo avventatamente assicurato loro) ed invece erano molto, molto deludenti – per dire poco. Non potei far altro che ascoltare annuendo, ma avrei voluto avere a disposizione uno specchio in cui essi potessero vedere la sintesi dei loro anni passati, realizzando quanto sconsiderati e crudeli erano stati verso il loro corpo e specialmente verso il loro sistema cerebrospinale. Le regole della cortesia richiedevano che li ascoltassi senza replicare.

Spesso non riuscivo a formulare in me una chiara ipotesi: se fossero state le droghe a danneggiare il loro cervello e sistema nervoso, oppure se era a causa di un danno preesistente nella loro psiche che li aveva spinti a far ricorso alle droghe come se queste potessero fungere da improbabile medicina.

In qualche caso era palese l'esistenza di un preesistente problema psichiatrico. Raramente le persone confessano come in passato al culmine di un crollo psicologico gli fossero state prescritte medicine che poi rifiutarono. Di solito ci assicurano di aver risolto tutti i loro problemi con il puro uso della volontà. Ma noi sappiamo che non è vero. Sappiamo che i problemi ci sono ancora, solo che non sono appariscenti, essendo ben camuffati dietro una personalità particolare, talvolta sopra le righe. L'illusione

dell'auto guarigione può essere molto tenace!

Ebbene quale poteva essere un atteggiamento corretto da parte mia di fronte a questa situazione? Potevo, almeno qualche volta, aiutare o almeno dare un momentaneo conforto alla persona che mi stava davanti?

Dovevo semplicemente consigliare di escludere completamente la pratica del *Kriya* dalla loro vita e rivolgersi a un medico? Questo mi ripugnava perché mi ricordavo di quando io, giovane entusiasta, parlavo del valore del Pranayama e riferivo le mie prime belle esperienze con esso; allora non mi fece certo piacere quando qualcuno mi consigliò, con un sorriso di scherno, di rivolgermi ad uno psichiatra!

Tante volte vogliamo bene ad una persona e siamo anche pronti a dedicare tempo ed energia ad essa. Se lo facciamo, prepariamoci a ingratitudine ed essere testimoni di questo è una esperienza terribile.

Coloro che sono psicologicamente fragili, è molto probabile che usino le tecniche dello *Yoga* in modo scorretto. Probabilmente non aggravano la condizione della loro alienazione ma paura e angoscia potrebbero sorgere come inconscia resistenza a risvegliare incubi mentali che per ora sonnecchiano tranquilli. Io credo che il fallimento sia altamente probabile: la paura forza uno a rimanere in superficie e blocca la strada alla pratica profonda. Una trasformazione radicale è impossibile, temuta come il peggiore spettro, una minaccia alla propria stabilità psicologica. Siccome il *Kriya* è praticato con la mente e con il corpo, la pratica sarà disturbata tanto quanto lo è la psiche e non porterà a nulla di nuovo e di sano. È vero che il *Kriya* ti porta oltre la mente, ma per ricercare quella meta devi avere una mente sana.

Il *Kriya* funziona quando c'è amore per il *Kriya* e anche per il Divino. Non si può guardare al *Kriya* con sospetto temendo di rimanerne delusi. Nessun uomo può toccare il *Bene supremo* del *Kriya* se non per elezione, mettendolo già con certezza assoluta, sopra tutti gli altri conseguimenti. Non si può cercare goffamente di camuffare il proprio scetticismo fingendo un inesistente interesse spirituale. Il *Kriya* può funzionare anche se tu non sei una persona "religiosa", ma dovrebbe essere l'oggetto di tutto il tuo entusiasmo ed aspirazione.

È triste affermarlo ma in questi casi è meglio non dare consigli. Sarebbe giusto dire che non è corretto e non porta a nulla applicare le tecniche mistiche del *Kriya* sperando di uscire come per miracolo dai propri problemi psicologici. Ma anche se lo diciamo non verremo ascoltati. Lasciamo allora che la persona, nella sua libertà, tenti anche la strada del *Kriya* ottenendo nulla, tranne un buon mal di testa.

Confessione di una giovanile follia

Nella mia vita, venne la decisione di tuffarmi in un profondo impegno di aiutare una persona che aveva conosciuto sia il mondo dei disturbi mentali che quello della droga. Questo tentativo mi prese dentro per anni e anche oggi sento la ferita nel mio cuore derivante da questa illusione. La speranza che il *Kriya* potesse funzionare come terapia mentale cominciò a prendere forma in me quando lessi un libro di un medico che descriveva come aveva curato alcuni casi di disturbi mentali con lo *Yoga*. Molte odierne scuole di *Kriya* possiedono tonnellate di letteratura che diffondono questa idea. È perfettamente naturale quindi sperare di entrare in un processo risanante che tocchi il fisico e la psiche.

Durante il periodo più fruttifero della mia vita, quando il *Kriya* mi stava regalando splendide esperienze, incoraggiai un amico che soffriva di una forma di

depressione ad utilizzare il *Kriya* come una medicina alternativa. Lui lo aveva appreso un anno prima per pura curiosità e lo aveva praticato solo un paio di volte. Gli consigliai di praticarlo due volte al giorno. Lo fece con una dedizione che eccitò la mia ammirazione. Il mio piano era di usare lo stimolo ai *Chakra* dato cantando *Om* con la voce in ciascuno di essi prima di praticare il *Kriya Pranayama* e in sessioni aggiuntive durante il giorno, come metodo catartico per far sorgere immagini, desideri e incubi inconsci e poi analizzarli secondo le leggi della psicoanalisi che avevo esplorato anni prima.

P.Y. spiegava che il respiro *Kriya* magnetizza la spina dorsale, dissolvendo i micro vortici che sono creati dai nostri desideri non risolti. Il *Kriya* brucia i cosiddetti "cattivi semi" del Karma prima che essi si manifestano nelle nostre vite. Siccome i *Chakra* sono collegati con la mente inconscia – ciascun *kriyaban* può facilmente aver una esperienza diretta di questo – il *Kriya* può essere considerato un processo per integrare il nostro subconscio con la nostra mente consapevole. Se tutto questo fosse vero, non si può dire che il mio piano fosse del tutto assurdo.

Mi proposi di discutere che cosa emergeva durante la pratica del *Kriya* stesso, durante fantasie spontanee durante il giorno e, naturalmente, di discutere i suoi sogni. Non capivo che questo non aveva nulla a che fare con il sentiero spirituale e che non ero pronto per tale azione che andrebbe riservata a specialisti. Il fatto è che c'erano dei segnali positivi che mi incoraggiavano. Sentii che mancavano pochi passi e la mia "cura" avrebbe portato ad una vittoria definitiva.

In realtà stavo ponendo le basi di conflitti atroci che si sarebbero riversati come bruciante acido sul mio percorso *Kriya* rischiando di distruggerlo. All'improvviso incontrai un muro inesplicabile, una volontà caparbia nel mio amico di non allentare l'abbraccio col mostro che egli portava dentro di sé. Cessò la pratica dicendo di volersi rilassarsi per alcuni giorni. Questo stallo fu permanente ed io l'affrontai parlando e parlando; osai criticare aspetti della sua personalità e soprattutto alcune sue abitudini. Non potevo concepire che non fosse capace di dire addio a delle abitudini pericolose. Quando toccavo un simile argomento, si incupiva e troncava rudemente il discorso. Non era libero, non si era veramente arreso alla dimensione risanante che stava oltre la mente e che per lui rappresentava il peggiore di tutti i mali. Non potevamo capirci, perché c'era solo paura ed angoscia in lui. Stigmatizzai la sua eccessiva auto osservazione, la sua mancanza di generale apprezzamento di tutti i segni positivi che lui aveva ammesso durante i primi giorni del nostro sforzo. Ma poi incontrai difficoltà quando mostrò non più fede nel *Kriya* e cominciò a lodare e difendere pervicacemente una collezione di illusioni.

Poi la sconfitta definitiva si abbatté su di me. Fui messo definitivamente a tacere dalla sua osservazione che io non ero preparato professionalmente a dare consigli perché non ero uno psicologo o uno psichiatra e tutta la mia azione verso di lui era illegale. Piangendo mi spiegò che tutto il suo presente stato di sofferenza era dovuto alla sua decisione di venire da me e non da uno specialista. L'enorme quantitativo di tempo che mi aveva chiesto nei giorni precedenti, la lacerazione nel mio cuore che incarnava la condivisione del mio cuore della sua sofferenza, la nostra stessa amicizia che io credevo immortale, tutto fu frantumato dal mostro della ingratitudine. Certo, egli stava dicendo la verità ma sapeva che non ero un dottore sin dall'inizio, ora mi pareva solamente un ingrato.

Più volte osservai che in tutte le persone depresse ci sono molte tendenze negative ma una è suprema: quella di spremere amici, maestri, organizzazioni, lentamente ma inesorabilmente fino al punto che, come scrive Carlo Castaneda, non rimane più *nulla*. Dopo aver dimostrato entusiasmo per te che gli dedichi attenzione, un giorno ti diranno che gli hai fatto solo del male.

Ti fanno sentire colpevole o ti denunciano direttamente.

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

Decisi di continuare il mio impegno: non volevo perdere la battaglia, non volevo sottrarmi dalla lotta. Sapevo che si preparava a gettare via soldi in rimedi inutili. Dissi parole troppo forti che forse in un altro momento lui avrebbe potuto accettare e ci avrebbe anche riso sopra.

Avendo visto il disgustoso spettro dell'ingratitude, fui afferrato da una furia cieca, dimenticando ogni passata abitudine alla cortesia, lo annientai con un giudizio spietato, della cui durezza e inflessibilità mi sarei pentito per lungo tempo.

Nei giorni seguenti sentii che nella sua vita c'era una regione dove lui proteggeva e nutriva un fungo malefico dal quale estraevano l'elisir della sua sofferenza. Come nella favola di Barablu', c'erano delle "stanze" dove non mi permetteva di entrare. Esse prendevano forma nella mia mente ferita. Fantasticavo che potevo parlare loro faccia a faccia. Sembravano ricordarmi sarcasticamente che non potevo sempre vincere. Pensai che la sconfitta in questo campo era come una tassa per altre vittorie in altri campi. A questo amico dovetti dire addio per sempre. Quello che rimane in te da questa avventura è una stretta nel mio cuore ogni volta che mi ricordo di quel caro amico.

Ritorniamo al tema di partenza: esiste il risveglio prematuro di Kundalini?

Un sentiero pulito raggiunge il nucleo del *Kriya* velocemente come una freccia. Come forse il lettore stesso avrà sperimentato, talvolta sia a chi pratica il *Pranayama* classico (specie con le *Bandha* e con momenti più o meno lunghi di trattenimento) che il *Kriya Yoga* avviene l'esperienza di una salita di energia attraverso la spina dorsale e colui che sperimenta questo può provare incertezza, forte preoccupazione o anche panico. Il vero problema è la paura causata dai primi segni del risveglio di *Kundalini*. Questo è quello che avviene a molti *kriyaban*, specialmente durante i primi mesi del loro impegno. Di solito questa paura irrazionale scompare in breve tempo.

Ora cerchiamo di comprendere il fenomeno e vedere cosa fare quando esso ci riempie di paura. Di grande ispirazione è il libro: Gopi Krishna *Kundalini, l'Energia Evolutiva dell'uomo* (Ubalini, 1967). Ci sono tanti libri che mettono in guardia contro il rischio del risveglio prematuro di *Kundalini* e si osserva che anche le esperienze illuminanti e belle possono essere così potenti che le persone dubitano della loro sanità mentale.

Ebbene è logico chiedersi se questo può avvenire anche nel *Kriya Yoga*. Può *Kundalini* salire attraverso il canale sbagliato qualora noi ci limitiamo a praticare solamente il *Kriya Yoga* e non altre tecniche? Contiene il *Kriya* tecniche come *Kechari Mudra*, *Maha Mudra*, *Navi Kriya* che ci evitano tale pericolo? Ebbene scopriamo come il *Kriya Pranayama* contiene la stessa dinamica che salvò Gopi Krishna.

Gopi Krishna sperimentò nel 1937 tale risveglio di *Kundalini*, sebbene non avesse un insegnante spirituale e non fosse iniziato in alcun lignaggio spirituale. La sua vita dopo

il risveglio fu benedetta da beatitudine estatica ma tormentata alquanto da sconforto fisico e mentale.

Egli praticò esercizi di concentrazione per molti anni. Ma attenzione: la sua pratica fu visualizzare "un immaginario Loto in piena fioritura, che irradiava luce" posto al posto della corona della sua testa. Quindi lui si concentrava sul *Sahasrara Chakra*.

Mentre sedeva meditando – precisamente come aveva fatto per tre ore prima dell'alba, ogni giorno per diciassette anni – divenne consapevole di una sensazione potente, piacevole alla base della spina dorsale. Continuò a meditare; la sensazione cominciò a spargersi ed estendersi verso l'alto. Continuò ad espandersi finché sentì, quasi senza preavviso, un rombo come quello di una cascata e sentì un ruscello di luce liquida entrare nel suo cervello.

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

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

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

Vediamo dunque come l'esperienza si stabilizzò e lui emerse da questa esperienza negativa in un risveglio che lo benedisse per il resto della sua vita. Egli scoprì che gli insegnamenti esoterici contenevano un numero di semplici pratiche che potevano aiutarlo a riportare di nuovo in equilibrio l'energia dopo che era stata risvegliata in modo incorretto. Quello che lui praticò come rimedio ricorda molto la pratica del *Kriya Pranayama*.

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

possesso, cercai di portare un immaginaria corrente fredda verso l'alto attraverso il centro del midollo spinale. In quello straordinariamente esteso, tormentoso ed esaurito stato di coscienza, avvertii distintamente la sede del nervo e mi sforzai mentalmente di deviare il suo flusso nel canale centrale. Poi, come se avesse atteso il momento predestinato, avvenne un miracolo. Vi fu un suono simile ad un nervo che si spezza e istantaneamente un lampo argenteo attraversò zigzagando il midollo spinale, esattamente come il sinuoso movimento di un riversante e fulgente serpente bianco in rapido volo, che rovescia piogge di splendente energia vitale nel mio cervello empando 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."

Da ora in avanti, Gopi Krishna fiducioso che questa esperienza avesse dato inizio ad un processo nel quale il sistema nervoso si sarebbe lentamente riorganizzato e trasformato, scrisse sull'esperienza mistica e sulla evoluzione della coscienza da un punto di vista scientifico. Teorizzò che ci fosse un meccanismo biologico nel corpo umano, conosciuto da tempi antichi in India come *Kundalini*, responsabile della creatività, genio, abilità psichiche paranormali, esperienza religiosa e mistica. Secondo lui, *Kundalini* è la vera causa dell'evoluzione.

Ebbene cosa possiamo dedurre da tutto questo?

- a. Che lui faceva esattamente quello che nel *Kriya* è chiesto di non fare.
- b. Che lui si è salvato facendo quello che nel *Kriya* è chiesto di fare.

Nel *Kriya* si spiega infatti che una routine basata totalmente su una forte concentrazione sul *Sahasrara* non è adatta a studenti principianti o medi. La concentrazione sul *Sahasrara* deve sempre essere preparata da una lunga concentrazione nel punto tra le sopracciglia o nel midollo allungato o in quel punto che è chiamato *Bindu*. Questa preparazione deve durare non mesi ma anni. Costruire un grande magnete nel *Sahasrara* è il modo più potente per stimolare il sollevarsi di *Kundalini*. Ciò è naturalmente la meta del *Kriya Yoga*, ma potresti non essere preparato per questo.

Ci sono scuole che danno invece molta importanza a questo tipo di concentrazione e infatti alcuni studenti hanno rivelato di avere dei problemi. Questi problemi vanno da momenti di panico al sentirsi scollegato con la realtà. Il mio pensiero è quello di astenerci anche noi dalle lunghe concentrazioni nel *Sahasrara*.

Riflettiamo poi alla modalità con cui Gopi Krishna tornò a poter sperare nella guarigione. Convinto di aver destato *Kundalini* attraverso *Pingala*, fece un ultimo disperato tentativo di portare in attività *Ida* neutralizzando così il fuoco interno che lo divorava. Cercò di sollevare una corrente fredda che saliva entro il centro del midollo spinale.

Conclusione: raramente si possono presentare problemi col Kriya, ma quando si presentano bisogna sapere cosa consigliare

Talvolta avviene l'esperienza di una consistente e spontanea salita di energia attraverso la spina dorsale: la persona può interromperla prima che si manifesti completamente e può ricavarne una sensazione di panico. Di solito questa paura (che può essere vera angoscia) è assorbita in breve tempo, senza problemi, anche se per un paio di giorni uno potrebbe avere la percezione di star camminando in equilibrio su una corda, tra salute mentale e alienazione. Questo fenomeno è accaduto a tanti, tanti mistici che lo hanno facilmente superato. Non c'è nulla da temere! Tutto può cessare automaticamente, ma onde evitare di vivere un paio di giorni in uno stato di instabilità emotiva, ecco due azioni urgenti da compiere seguito da alcune generali raccomandazioni

1. *Mula Bandha* (108)

Siedi quietamente e pratica lentamente ma intensamente 108 *Mula Bandha*. Contrai i muscoli alla base della spina dorsale, mantieni la contrazione per un paio di secondi e rilassa. Ripeti. Dimentica il respiro, cerca di entrare in sintonia con la calma nel punto tra le sopracciglia. Non avere fretta: ogni contrazione e rilassamento dovrebbero durare almeno quattro secondi. Puoi avere più di una sessione onde completare 108 ripetizioni. Oltre a questo, cerca di avere una sana attività fisica.

2. *Crea una sensazione di fresco entro la spina dorsale usando il respiro*

Se il problema persiste, siedti con la spina dorsale diritta e concentra tutta la tua forza mentale nel punto tra le sopracciglia. Usa tutta la tua immaginazione per sollevare una fresca corrente sulla spina dorsale. Questo può essere fatto inspirando attraverso la bocca tenendo la lingua nella posizione del Sitali Pranayama o attraverso la narice sinistra -- avendo chiuso in qualche modo la narice destra. Sitali Pranayama è una tecnica semplice. Solleva i bordi della lingua in modo di formare una "U" e falla sporgere in fuori oltre le labbra. Inspira profondamente attraverso la lingua e la bocca. Espira attraverso il naso. Continua per un paio di minuti. Senti una fresca sensazione nella bocca, trasferiscila alla spina dorsale.

Ripeti questo finché senti qualcosa che cambia. Questo è precisamente quello che Gopi Krishna fece per uscire dalla sua situazione terribile.

3. *Essere sempre prudenti col trattenere il respiro*

Bisogna essere sempre prudenti col *Kumbhaka* (trattenere il respiro). L'autore J.K. Taimni nel suo *La Scienza dello Yoga* (Ubal dini) scrive: "Il *Kumbhaka* agisce sul flusso delle correnti praniche in un modo molto marcato e decisivo e rende uno *Yogi* capace di ottenere il controllo su queste correnti. [...] Non solo questo *Kumbhaka* è l'elemento essenziale del vero *Pranayama* ma è anche la fonte di pericolo nella pratica del *Pranayama*. Il momento in cui uno incomincia a trattenere il respiro, specialmente, dopo l'inspirazione, in qualsiasi modo anormale il pericolo comincia e uno non può mai sapere a cosa condurrà [...] *Kumbhaka* apre le porte di esperienze e poteri inaspettati. Se è affrontato senza la preparazione e guida necessaria è sicuro che condurrà al disastro." Il *Kumbhaka* è molto potente e nel *Kriya Yoga* è adottato con delle procedure speciali: *Yoni Mudra*, *Thokar*... Tra le due eventualità estreme: non trattenere mai il respiro o esagerare con tale trattenimento, scegli una percentuale intermedia di secondi di trattenimento. Regola questa percentuale a seconda della tua abilità di sostenere il potere che ne viene.

Ma questo problema non si pone nel *Kriya* dove il trattenimento è minimo. Il *Kriya Pranayama* può aiutare uno a coprire tutto il viaggio spirituale in un modo sicuro. Nel *Kriya Pranayama* ti è stato insegnato di sentire il fresco ed il calore del respiro per bilanciare *Ida* e *Pingala*. Se questo è rispettato, se è combinato con *Maha Mudra*, *Navi*

Kriya e Yoni Mudra, questa azione non può mai provocare problemi. Il segnale che indica che tutto ha ripreso a funzionare normalmente è il provare una particolare gioia dopo la pratica, durante il *Pranayama mentale* e la sensazione di poter affrontare il lavoro, le esperienze della vita con la mente attiva ma calma.

4. *Concentrati sui Chakra in modo equilibrato*

Non coltivare stupide teorie secondo le quali tutti i tuoi problemi nascono dal blocco di questo o di quell'altro *Chakra*. Non utilizzare tecniche che agiscono su un singolo *Chakra* con la speranza di sbloccarlo. I nostri nodi interiori non sono come ce li rappresentiamo, ovvero come i nodi di una corda. Essi possiedono una dipendenza reciproca, sono sottilmente coinvolti l'uno nell'altro.

È corretto affermare che i nodi sono la causa radice di tutti i nostri problemi perché nutrono il mondo sfibrante delle emozioni superficiali e dei pensieri. Ma non è corretto pensare che essi siano i nostri nemici giurati. Essi offuscano la nostra visione dello Spirito ma senza di essi noi ci dissolveremmo immediatamente nello Spirito, non riusciremmo a condurre una vita normale. Essi stanno alla base del nostro istinto di conservazione.

Dopo aver appreso la teoria dei nodi (*Granti*), non concentrarti troppo insistentemente sull'eliminare quello che tu ritieni essere il più importante. Tu rischi di rafforzare proprio quegli stessi nodi che vuoi eliminare. Non essere come un chirurgo che vuole rimuovere un calcolo biliare conficcato in un organo, senza prendersi tutte le precauzioni necessarie per evitare di distruggere l'organo ed uccidere il paziente. Ricorda che le tecniche equilibrate del *Kriya Pranayama* e del *Primo Omkar Kriya* lavorano pazientemente ma in modo sano e sicuro su tutti i nodi simultaneamente. Aumentare gradualmente la ripetizione di queste procedure di base è sempre la migliore delle scelte!

Se ti concentri per un certo tempo sul *Muladhara*, dedica la stessa concentrazione a tutti gli altri *Chakra* e termina sempre concentrandoti nel punto tra le sopracciglia. In un commento di Lahiri Mahasaya alle sacre scritture, è scritto: "Essendo tranquillo nel centro coccige, non sostarvi molto. Se ti soffermi molto nel centro coccigeo, poi otterrai un *Samadhi* negativo (uno stato negativo di assorbimento). Quindi dopo esserti ripreso, dovresti incominciare a praticare il *Kriya*." Se, tanto per fare un esempio, tu usi il *Thokar* per colpire tante volte il *Chakra Muladhara* e non integri questo con altre pratiche per stimolare i *Chakra* superiori, il risultato è principalmente uno stato grigiastro della mente che appare nel giorno della pratica e nel giorno seguente. È difficile sostenere quell'oscuro umore - è come se la tua anima fosse graffiata.

5. *Non forzare troppo il potere della visualizzazione*

Di solito le tecniche di visualizzazione sono presentate come un'attività omni-benefica. Ma visualizzazione è una forza che agisce sul regno interiore della psiche e quindi devono per forza esistere ostacoli e pericoli da prendere in considerazione.

Purtroppo alcune scuole ti insegnano a creare una realtà virtuale con la forza della immaginazione. La procedura di visualizzazione portata al limite estremo è inutile e infida. Sfortunatamente, essa è la base di una illimitata serie di metodi New Age. Tu credi di essere molto spirituale ma stai entrando nel regno della alienazione. Ricorda sempre che quando fai un lavoro puramente mentale che non prevede verifica, il pericolo è certo.

Ricordo le parole di Jung: "Gli stati psicotici deliberatamente indotti, che in certi individui mentalmente instabili potrebbero facilmente condurre ad una vera psicosi, è

un pericolo che ha bisogno davvero di essere preso molto seriamente. Queste cose sono realmente pericolose e non dovrebbero entrare a far parte del nostro mondo tipico Occidentale. Ciò significa intromettersi col destino, che colpisce alle stesse radici dell'esistenza umana e può scatenare un'inondazione di sofferenze delle quali nessuna persona sana si sarebbe mai immaginata. "C. G. Jung, Introduzione al *Libro tibetano dei Morti*"

Cosa sono, secondo Jung, gli "stati psicotici indotti deliberatamente"? Sfortunatamente non lo spiega in dettaglio e non porta esempi. Comunque non è difficile comprendere che uno stato psicotico è quello in cui tu vedi cose che non esistono, hai un rapporto (ascolti voci, ricevi messaggi...) da una dimensione che hai creato nella tua mente e che esiste solo per te.

6. Non cercare solo piacere e risultati automatici durante la meditazione

Fai che il tuo criterio per giudicare la bontà del tuo *Kriya* non sia un vago senso di benessere percepito durante la pratica stessa. Questo significa aver fatto del proprio ego la bussola del proprio viaggio spirituale. Non essere soddisfatto del solo fatto di aver stabilito un'atmosfera positiva, gradevole nella tua vita. Non cercare i "risultati garantiti" che qualcuno ti ha promesso. Ti hanno parlato di risultati scientifici ma era una bugia. Il *Kriya* è un percorso mistico e quando mai si è sentito un mistico parlare di risultati garantiti, di sentiero scientifico? Certo qualcuno ha studiato le condizioni fisiche in cui si trova uno nello stato di profonda meditazione (respiro, polso, onde cerebrali) ma l'essenza del *Kriya* non può essere né misurata né garantita. Non possiamo portare la sua interezza sul tavolo di un laboratorio. "Garantire" sul sentiero spirituale non significa nulla. Lasciamo che la Scienza sia Scienza e il percorso mistico rimanga tutt'altra "faccenda".

7. Non raccontare le tue cose a persone ignoranti

Se non rifiutata o repressa, il ripetersi dell'esperienza del risveglio di *Kundalini* ti dona una incrollabile certezza sul valore delle tecniche spirituali. Continua la tua pratica e non andare presso "guru itineranti" a raccontare quello che è successo. Loro non hanno il tempo di prendersi cura di nessuno. Ripetono con fretta alcune linee generali di guida e vanno via. Possono persino non riconoscere la genuinità di una esperienza. La loro mancanza di realizzazione spirituale è, a volte, veramente rimarchevole.

Se hai avuto questa esperienza, sei come uno che, morto in apparenza, abbia visitato l'aldilà e poi sia ritornato a camminare di nuovo tra gli esseri umani. È chiaro che nessuno ti capisce. Comunque non illuderti: il tuo Ego è intatto, non si è trasformato in un "Ego divino". Il sentiero dell'illuminazione comincia adesso e nessun gradino dovrà essere trascurato. Per divenire un'Anima Liberata, non ti devi mai dimenticare quell'esperienza, devi sforzarti continuamente di ritrovarla e di approfondirla. Ma questo non basta, l'illuminazione si ottiene dando tutto il proprio essere ad attirare quella esperienza giù nella dimensione terrestre della vita. Qualche volta la fatica è grande, ma nulla nella vita può essere ottenuto senza un duro lavoro.

8. Non lasciar contagiare la purezza del tuo pensare

Non abbassare mai la guardia e non cessare mai di usare il buon senso. La meditazione rilassa i lati diffidenti, prudenti della tua personalità: chi trascura la saggezza interiore riceverà ferite in vari modi sottili. Anche la persona più razionale e intelligente diventa uno sciocco che crede a cose impossibili. C'è il pericolo di accettare teorie che ti fanno perdere l'equilibrio.

Potrei portare tanti esempi ma qui mi limito a sottolineare solo quegli

insegnamenti che ti mettono contro il mondo, che ti alienano dalla società in cui ti trovi a vivere. Non amputare la tua individualità e i tuoi desideri; non intraprendere una guerra contro te stesso. Non tagliarti via da ogni cosa interessante e stimolante nella vita. Se non sei un monaco o una monaca, questi atteggiamenti sono semplicemente tossici, come prendere antibiotici se non hai un'infezione. Qualsiasi pratica mistica che è appaiata ad una vita non equilibrata è pericolosa.

Tra le tante cose, non importi la castità. Alcuni *kriyaban* cercano inutilmente di arrivare a questo stato con una certa ossessione e affermano delle autentiche sciocchezze (che i *kriyaban* sposati praticano il sesso una volta solo in un anno per creare bambini). Questo atteggiamento può produrre disastri. C'è una visione più assennata che spinge alla conservazione dell'energia sessuale, senza essere ossessivi.

Lahiri Mahasaya nei suoi diari ammise di aver provato a volte un desiderio sessuale molto forte. Un giorno un discepolo gli pose una domanda diretta: "Come ci si può liberare definitivamente dalla sessualità?" Lui rispose in un modo che ammutolì il discepolo: "Io sarò libero dalla sessualità solamente quando il mio corpo giacerà sulla pira funebre." Dio benedica la sua sincerità! Curiosamente alcuni prendono la citata affermazione di Lahiri Mahasaya come un segno ... che lui non era completamente realizzato spiritualmente!

Nota

Un'altra testimonianza interessante è quella di B. S. Goel (1935-1998) descritta nel suo: *Psicanalisi e Meditazione*. Egli fu una persona veramente senza uguali. La sua esperienza di risveglio di *Kundalini* all'età di 28 anni fu piuttosto drammatica. *Kundalini* si risvegliò da sola. I suoi amici pensarono che stesse "uscendo di senno" durante questo lungo processo. Percorse ogni angolo dell'India per cercare qualcuno che sapesse spiegare quello che gli stava accadendo. Molte persone non sapevano far altro che citargli e commentargli varie teorie. In pratica non sapevano nulla. La unicità di questa persona sta nella sua esperienza di psicoanalisi classica unita alla meditazione di cui era acceso sostenitore. Quando aveva 35 anni, il suo *Guru* gli apparve in sogno, e gli disse che la Psicanalisi ed il Marxismo, che aveva entrambi abbracciato, erano false strade che non potevano portare verso la felicità. Gli disse anche che l'unico percorso verso la pace e la gioia interiori doveva passare attraverso Dio. Nel 1982, aprì un ashram nell'Himalaya per aiutare e guidare altri aspiranti che avevano avuto delle esperienze di *Kundalini*.

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

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

Appendice 2 – Il Kriya Yoga non va mescolato con pratiche esoterico magiche

Oltre alle difficili esperienze descritte nell'appendice precedente, ebbi più volte occasione di riflettere sul tema degli errati atteggiamenti nei confronti del sentiero *Kriya*. Questo è un tema molto vasto: talvolta penso che una piena realizzazione di esso getterebbe un insegnante di *Kriya Yoga* nella disperazione. Dove trovate un *kriyaban* che non abbia ricevuto forti condizionamenti, e si trascini avanti non tanto in virtù di una sincera aspirazione ma grazie ad immotivate e irrazionali aspettative? Io credo che la pratica delle routine incrementali, la comprensione della natura essenziale del *Kriya* come esposta in questa terza parte del libro dovrebbero essere il miglior strumento per pulire il proprio sentiero da condizionamenti nefasti.

Le osservazioni che riporterò qua sotto penso siano interessanti e talvolta mi chiedo se esse avrebbero dovuto trovar posto nelle prime pagine di questo libro. Ma forse pochi le leggerebbero. Spesso chi scopre questo mio scritto si comporta come un animale timoroso che entra in un territorio che non gli è familiare, domandandosi se dare un briciolo di fiducia a quanto scrivo. È normale che molti preferiscano farsi un'idea generale sulle motivazioni (...e manie) che mi hanno spinto a scrivere, soffermandosi su alcune tecniche, tanto per vedere a quale livello di profondità esse sono state trattate. Solo se si convincono del valore del libro, essi possono prestare attenzione a tante altre parti di "contorno". E quindi se "contorno" deve essere, può trovare posto qui.

Ebbene cominciamo col dire chiaramente che il *Kriya* come viene presentato in molti libri è una mescolanza di autentico sentiero spirituale e di esoterismo. Per vedere questo mi ci son voluti molti anni.

Io credo onestamente di aver iniziato il mio sentiero spirituale del *Kriya Yoga* nel migliore dei modi. Quando affrontai il *Kriya*, da anni era esaurita in me la mania pericolosa e potenzialmente distruttiva di esplorare i misteri inerenti al "potenziale umano". La ricarica di entusiasmo ricevuto dalla Autobiografia di P.Y. fu enorme, però devo dire che alcuni semi di illusione erano contenuti in tale testo e fiorirono al momento opportuno.

Nella atmosfera incantata dei primi giorni, fui disturbato dal desiderio di avere subito tutte le tecniche del *Kriya*. Avevo in un certo senso timore che qualche cosa potesse accadere in futuro privandomi di questo tesoro. Cercai nei posti sbagliati e cominciai ad andare alla deriva. Persi, senza quasi neanche accorgermi, alcune acquisizioni fondamentali come lo stato di assenza di respiro, l'ascolto del suono di *Om*... Dimenticai tutto; ero come ipnotizzato. La mia mente era inquinata dall'idea di lavorare per accelerare la mia evoluzione e dimenticai la necessità di resa a Dio attraverso l'immersione quotidiana in *Omkar*. "L'evoluzione" è un miraggio vago che impoverisce la genuina aspirazione spirituale. Una ipotetica evoluzione è meno che nulla comparata all'esperienza di contattare ed immergersi nella vibrazione di *Om*. Ci fu un momento in cui non mi vergogno di dire che la mia idea del *Kriya* era una caricatura del *Kriya* di Lahiri Mahasaya.

La mia disillusione cominciò un giorno, leggendo *I racconti di un pellegrino russo*. Collegai la mia storia con quello di migliaia, forse milioni, di anime che seguirono e seguono l'antichissima tradizione spirituale della *Preghiera del cuore* e della *Preghiera Continua*. Era chiaro che avevo deviato fortemente dal mio percorso spirituale. Capivo di essermi avvicinato al nucleo del sentiero spirituale e di averlo perso. Tutto quello che avevo letto nella letteratura attribuibile ai primi discepoli di

Lahiri mi incoraggiava a pensare in questo modo.

Ripresi la pratica del *Japa* con tutto il mio cuore. L'atto più difficile fu accettare l'umore negativo indotto da una pratica che la mia mente giudicava ottusa e sconfiggere la disperazione che afferrava il mio cuore. Superai questa prova e il mio atteggiamento ora è di considerare lo stato di Preghiera Continua e l'immersione nella vibrazione di *Omkar* come la brillante meta della mia avventura spirituale.

Omkar è importante, molto importante. Senza lui, tu puoi ripetere tutto il giorno: "Tu sei Quello" ma non ne afferra il significato. Tu stai solo godendo di idee elevate. Anche se tu credi in un più alto Sè e desideri vivere senza tradirlo, se non sei in contatto con la realtà di *Omkar*, tu stai tradendo continuamente il tuo più alto Sé.

Quando uno pratica la cosiddetta "Tecnica *Om*", insegnata dalla organizzazione di P.Y. egli è divinamente felice e in pace con se stesso. La tecnica *Om* può essere una grande sofferenza all'inizio ma poi è la causa di esperienze fortissime. (Movimento di energia nella spina dorsale – fenomeno questo che imparai a considerare come un termometro molto affidabile della correttezza di quello che stavo facendo.) Un grande momento è quando uno si rende conto che il *Kriya* può essere vissuto entro la dimensione *Omkar*. È possibile infatti ascoltare i suoni astrali interiori (incluso il suono oceanico di *Om*) durante la pratica del *Kriya Pranayama*. Ma tu devi praticarlo come lo ha insegnato Lahiri ovvero cantando *Om* in ciascun *Chakra* e sempre ascoltando (o costantemente e indefessamente cercando di ascoltare) i suoni astrali interiori durante la pratica.

Fu quando mi stabilii in tale dimensione (ormai erano passati tantissimi anni dai miei primi passi sul sentiero *Kriya* e la ricerca del *Kriya originale* poteva dirsi quasi conclusa) che ebbi l'opportunità di comprendere meglio l'esoterismo e anche le ragioni che mi avevano portato a deviare così grossolanamente da un sentiero che mai avrei pensato di tradire.

Fui invitato dalla locale università della terza età a tenere lezioni sulle basi dell'attuale tendenza alla cosiddetta "religione fai da te." Accettai ben volentieri e misi in programma uno studio dei principali percorsi mistici aggiungendo alla fine un rapido excursus sui più noti movimenti esoterici. Lo scopo di questa aggiunta era quello di paragonare tali movimenti alle attuali tendenze *New Age* mostrando dove la ricerca mistica genuina si perdeva e si disgregava nel coltivare ambizioni magiche.

Mi diletta a preparare le lezioni studiando i migliori saggi e manuali che potevo rintracciare -- mi riferisco a libri scritti da studiosi che non appartenevano (o erano così intelligenti da nascondere la loro appartenenza) ad alcuna particolare scuola mistica e manifestavano un atteggiamento distaccato verso l'intera materia. Apprezzai quei testi che sapevano cogliere l'essenza di quei movimenti religiosi che fiorirono liberamente attorno alle grandi religioni.

Questo fu un periodo molto sereno della mia vita: ero molto appagato dall'aver il tempo e l'opportunità di occuparmi di tali studi. L'impatto di certe letture, la vivezza di certe testimonianze biografiche, ebbe l'effetto di ripulire il mio sentiero da inutili dogmi lasciati entrare in tutta innocenza nella mia vita attraverso la porta di quelle che credevo utili letture. Fui colpito dalla devastante inconsistenza di molti movimenti esoterici, ampiamente riconosciuti come impegnativi ed elitari. Molti termini altisonanti che un tempo mi avrebbe entusiasmato, si rivelarono delle vuotaggini. La loro esuberanza mi riempiva di nausea come se fosse un'oscenità creata da un mostro. Ero sempre più colpito dalla debolezza della mente umana, dalla sua scoraggiante lentezza nel dissolvere lampanti falsità e ingannevoli ragionamenti. La mia esperienza in alcuni gruppi *Kriya* non era affatto estranea a ciò.

Cercai di comunicare tutto quello che sentivo ai miei studenti. Ricordo che sin dalla prima lezione spiegai che anche se in alcuni contesti la parola *mistico* evoca una relazione col mistero, col concetto di iniziazione (dal Greco *μυστικός* [mustikos], un iniziato) a segreti rituali religiosi (anche questo dal Greco *μύω*, celare) un *mistico* è uno che cerca sinceramente (adottando qualsivoglia forma di disciplina mentale e fisica) di arrendersi a *qualche cosa* che è la quintessenza del supremo conforto, *qualche cosa* che sta oltre i territori della mente -- irraggiungibile dalle acrobazie di una mente mai soddisfatta.

Ma cosa volesse dire "mente mai soddisfatta non capivano." Anzi qualcuno mi contestò ricordandomi il grande valore della curiosità nel portare avanti la ricerca scientifica. Con grande sorpresa notai che quando parlavo della suggestionabilità e vulnerabilità della psiche umana nel momento in cui essa si confronta con i fenomeni dello spirito, l'interesse dei miei studenti calava, anzi, non sembravano rendersi conto in alcun modo di come tale tema potesse riguardare la loro stessa esperienza. Realizzai a mente fredda che alcuni ascoltatori frequentavano le mie lezioni sperando di ricevere sostegno e nutrimento alle loro illusioni. Verso la fine del corso cercai di parlare sinceramente del concetto di "sentiero mistico pulito" – un sentiero diretto esclusivamente al totale abbandono a Dio e non inquinato dalle fantasie e deformazioni della mente umana – ma mi resi conto che cinque minuti dopo la fine della lezione avevano già dimenticato tutto e trattenuto solo lo stimolo delle più curiose illusioni col fermo proposito di approfondirle per conto proprio e coltivarle con grande diletto, in altre sedi.

Alla fine di questa esperienza didattica avevo chiaro davanti a me il grande pericolo di considerare l'arte della meditazione (e quindi il mio stesso sentiero del *Kriya Yoga*) come si può apprendere dall'oriente come un processo direi quasi magico. Mi spiego: ci sono alcuni aspetti della pubblicità che viene fatta sul *Kriya* che sembrano null'altro che un invito a percorrere il sentiero della Magia. E in effetti molti moderni Maghi Occidentali affermano che la loro ricerca ha lo scopo primario della crescita spirituale. Pensandoci bene, la Magia è l'arte di manipolare aspetti della realtà per mezzo della conoscenza di leggi occulte; ma se vogliamo osar guardare le cose come stanno, per molti (non dico per tutti) il *Kriya* è l'arte di manipolare il proprio *Karma* sempre sfruttando la conoscenza di una procedura occulta. La distinzione tra il *Kriya* e la Magia è che la Magia sottolinea più il potere personale dell'individuo mentre il *Kriya* sottolinea la fede nel potere di Dio e la resa finale a Lui. Tipologie abbastanza simili di rituali vengono utilizzate sia nella Magia che nel *Kriya* per generare una forte fede durante la cerimonia di iniziazione.

Ci sono due tendenze nella magia. La prima si incarna nella mania di ricevere l'iniziazione da parte di un esponente di un'antica discendenza, la seconda è la mania di conoscere sempre più potenti procedure come mezzo per conseguire un determinato potere altrimenti inaccessibile. Ebbene entrambe queste tendenze le ritroviamo nei *kriyaban* che, rispettivamente, passano da un'iniziazione all'altra confrontando il potere di quello o di quell'altro iniziatore o che continuano a cercare il vero *Kriya* oltre l'insegnamento di Lahiri Mahasaya e forse oltre *Babajì* stesso.

Ricordo di due kriyaban davvero "particolari"

Presso il mio primo insegnante di Kriya Swami H. conobbi una persona che si trovava là non a causa della stessa spasmodica ricerca del *Kriya* originale che muoveva i miei passi ma a causa della illustre linea di discendenza di quel maestro. Mi disse che il "lignaggio" del Maestro rappresentava un fattore essenziale nel sentiero spirituale.

Era irremovibile nel praticare il *Kriya* con delle modalità sbagliate, commettendo palesi errori. Per esempio trascurava, durante la pratica del *Kriya*, di assumere la posizione corretta della spina dorsale, non badava a mantenere l'immobilità nella parte finale della routine. Era impossibile correggerlo. Si comportava verso me in un modo molto cordiale ma, quando si trattava di difendere la sua scelta, rivelava un talento dialettico che mi faceva sentire un idiota. Inoltre quando parlava del valore assoluto da dare nella nostra vita ai principi etici descritti da Patanjali, riusciva a farmi sentire come un verme. Criticava la mia attitudine a perfezionare la pratica del *Kriya*. Mi spiegava che il mio stesso desiderio di padroneggiare una tecnica di meditazione significava coltivare un desiderio, la qual cosa andava contro principi Buddisti.

La credenza che la forza dei grandi Insegnanti del passato, sia ancora presente nei loro discendenti, come una catena continua è abbastanza comune – ma questa idea aveva inquinato la sua mente: era incantato dall'idea di "trasmissione del potere." Era convinto che il progresso spirituale non può accadere se non ricevendo questo "potere." Nella sua vita era destinato a continuare a ricevere il *Kriya* da coloro che affermavano di avere una valida linea di discendenza anche se i loro insegnamenti non aggiungevano nulla a quello che lui già sapeva.

Non dava tanta importanza alle tecniche *Kriya* – diceva che esse servivano solo per purificarsi prima di ricevere la vera "iniziazione" che per lui significava "potere." Credeva che il potere ricevuto per mezzo dell'iniziazione avesse in se stesso il potere di redenzione. Era vano fargli realizzare che questo era impossibile, fuori da ogni armonia con le leggi universali.

Purtroppo aveva il vizio di prestare attenzione alle rivelazioni che provenivano da un *channeler* guaritore da cui si recava affinché gli spiriti gli rivelassero le ragioni karmiche di un lieve disturbo che a mio avviso, avrebbe potuto curare facilmente, seguendo le normali regole di igiene.⁷ In seguito incontrò un gruppo di persone che praticavano lo spiritismo e consideravano Kardec il loro maestro occulto. Gli bastò udire quel nome per sentirsi immediatamente parte di quel gruppo.

L'ambiente e le abitudini che regnavano in esso parevano costituire un grottesco simulacro di una delle tante sette che conosciamo; purtroppo il mio amico pagò

⁷ Lo spiritismo classico – caratterizzato da un Medium che sprofonda nello stato di trance e il tavolino che batte i colpi come risposta cifrata alle domande poste dagli astanti – ha ceduto il posto ai metodi moderni dove tutti i partecipanti, ponendo le mani sul bicchiere capovolto che si muove così agevolmente tra le lettere dell'alfabeto, stampate su una comoda tavoletta pieghevole, sono loro stessi dei *medium*. Molti preferiscono le rivelazioni più accessibili di un *Channeler*. Questo è una persona che, senza tante complicazioni, lascia che l'entità invocata si esprima attraverso il fiume in piena della sua stessa eloquenza. È curioso vedere come le biografie dei *Channeler* ricalchino un unico schema. Tutti raccontano come un tempo fossero scettici delle loro facoltà e non volevano cedere alla Volontà suprema che aveva deciso di affidare loro la difficile missione di fare da tramite tra gli spiriti e l'umanità. Una volta accettata la missione, dalla fonte ultraterrena venne l'ispirazione a mescolare il flusso delle varie rivelazioni alla diagnosi d'improbabili malattie, alla prescrizione di costosissimi rimedi alternativi.

profumatamente quella sceneggiata. Si ficcò in una situazione di tale ristrettezza di visione da apparire grottesca. Ciò di cui fui testimone, con un dolore acuito dalle particolari situazioni che allora si venne a creare, fu la sua fragilità mentale. Mi sbalordì per quello che un giorno scorsi nel suo sguardo. Era come se da dietro la maschera del suo volto, apparisse un'altra personalità, estremamente sicura di sé, ma che in realtà permetteva agli altri di ingannarlo e defraudarlo nel peggiore dei modi. Il suo desiderio originale di trovare un canale che lo mettesse in contatto diretto con gli antichi maestri finì nella peggiore di tutte le prigioni. Diede quasi tutto quello che possedeva, e la totalità del suo tempo, ad una persona che era una autentica canaglia.⁸

Affermò di avere avuto il privilegio di ... parlare direttamente con P.Y. e con Lahiri Mahasaya. Fu patetico sentir riferire il loro messaggio proveniente dall'aldilà: "In questa epoca, il *Kriya* è fuori moda ed inutile. Basta la devozione!"

Ricordo poi un altro amico *kriyaban* che capiva perfettamente la differenza tra dimensione mistica e dimensione magica; cionondimeno per un certo tempo cercò di "migliorare" le tecniche del *Kriya* incorporandovi varie tecniche esoteriche, come quelle descritte nei rituali di magia cerimoniale. Era convinto che solamente usando certi rituali, formule e simboli iniziatici, fosse possibile completare il salto evolutivo che portava alla liberazione. C'era un testo che, a suo avviso, convalidava la sua pratica. Dopo una grande insistenza, accettai di leggere quello che per lui era un capolavoro della letteratura iniziatica. Il libro mi sorprese per la quantità di informazioni che conteneva. Mentre lo leggevo, entrai in un stato quasi ipnotico e non mi resi subito conto che ogni catena di idee ivi contenuta non aveva alcuna base ma era solo il parto della scatenata immaginazione dell'autore. Tramite una ubriacatura di parole, l'immaginazione dell'autore si dispiegava libera dal rapporto con la realtà e dalle regole della logica. Il tutto era soltanto un puro divertimento mentale – paragonabile al leggere una saga di fantasia. Leggere Tolkien sarebbe stato infinitamente più interessante e saggio. Come si può pensare di sperimentare qualcosa di concreto semplicemente leggendo tale pattume? Consigliai al mio amico dei buoni libri; affermò di averli già letti tutti. Ma era una bugia – preferiva tenerli a debita distanza. Continuava a collezionare tutto quanto trovava sui mezzi per sviluppare i nascosti potenziali psichici.

Un giorno seppi che lui era la guida spirituale di un gruppetto di persone che si fingevano devoti cristiani, mentre non erano altro che persone immature. Non mi riuscì di capire cosa insegnasse loro in quanto non mi parlò mai di questa attività. Credo che si portasse dietro questo gruppo ancora da prima di intraprendere la strada del *Kriya*.

Negli ultimi anni della nostra frequentazione si recava spesso ad assistere alle pratiche liturgiche presso una chiesa gestita da dei frati. Un giorno lo accompagnai e lui non nascose una devozione che nella sua esagerazione e platealità aveva qualcosa che stonava tremendamente con quanto sapevo di lui. Quel giorno volle ricevere da uno dei frati una "particolare" benedizione. Mi confidò che questa nelle sue speranze serviva da blanda forma di esorcismo.

⁸ Ho dei motivi per ipotizzare che l'infido territorio dello spiritismo sia una delle migliori aree per coltivare spaccature entro la personalità. A mio avviso questo è un campo dove uno si provoca certamente dei danni nel campo della psiche. A parte la scrittura automatica nella quale chi chiede è la stessa persona che dà la risposta, il medium sa in anticipo le preferenze e le anticipazioni della persona che a lui si rivolge. Perciò tutto diviene come un circuito chiuso: domanda e risposta si riverberano in una spirale senza fine come il fischio di reazione di un microfono posto vicino al relativo altoparlante. Come chiunque può osservare, le comunicazioni sono sempre gradevoli. Ogni adepto, anche di intelligenza limitata, riceve la comunicazione che il Divino gli ha assegnato un'importante missione... Credo che questo sia, psicologicamente parlando, assai pericoloso.

Un giorno incontrò un auto nominatosi esperto in materie occulte che gli rivelò di conoscere i segreti di un sentiero esoterico quasi scomparso e, in particolare, una tecnica spirituale - molto più evoluta di quelle conosciute oggi - che era praticata secoli o millenni fa da pochi eletti privilegiati. Questo "esperto" lo guidò dolcemente ma con una sicurezza da maturo professionista, verso una situazione in cui le stesse basi economiche, essenziali al suo vivere rischiarono di essere spazzate via, annientate fin nelle minuzie. Lo ammalì facilmente. "Ora che l'umanità non è più quella di un tempo, tali insegnamenti non sono più rivelati ad alcuno" esordì, fece una pausa e infine, con un sospiro, concluse: "Gli attuali ricercatori non saprebbero apprezzarli e, nelle loro mani, diverrebbero pericolosi." L'esperto pareva un sognatore ma non era così ingenuo come sembrava; usava una terminologia affascinante vicina alla Cabala (movimento mistico entro l'Ebraismo) e parlò anche del Cristianesimo originale, dei cui testi sacri (canonici e apocrifi) offriva un'interpretazione non convenzionale. Il mio amico, cercò di circuire l'insegnante per dimostrarsi un vero adepto. Confidando di esser disposto a qualunque sacrificio, purché gli fosse rivelato questo straordinario segreto, cadde nella trappola. Alla fine il nostro insegnante, dopo aver simulato una certa perplessità, sembrò capitolare ma ... "Solo per te, soltanto perché mi sento *guidato* a fare un'eccezione" sussurrò. Il mio amico, tremante di emozione, visse il miglior momento della sua vita, convinto che l'incontro con l'esperto fosse stato deciso nelle alte sfere. La donazione richiesta da essere data al momento dell'iniziazione -- unita alla promessa di mantenere l'assoluta segretezza -- era assai cospicua in quanto, attraverso esso, egli dava prova di attribuire un grande valore a tale evento. L'insegnante disse che la donazione sarebbe andata ad un certo frate che si era preso a cuore le sorti di un orfanotrofio. (È un classico!... c'è sempre un orfanotrofio in queste storie.)

Mentre il mio amico, tutto soddisfatto, si preparava a ricevere tale ineguagliabile *dono* (gli era stato spiegato che di *dono* si trattava e nulla avrebbe potuto ricompensare adeguatamente le benedizioni che tale iniziazione avrebbe comportato nella sua vita) il lestofante decideva pigramente quali chiavi gli avrebbe, con splendente solennità, esposto. Il mio amico ricevette con indicibile emozione la nuova tecnica e trascorse uno o due giorni di pura esaltazione.

In seguito, imprigionato nella sua chimera, sperimentò il riaccendersi della sua passione e la farsa si ripeté. Sentì ancora parlare di altre "rivelazioni" dal valore ineguagliabile. L'illusione in cui viveva era, in effetti, invincibile. Ricevuta la sua droga, continuò la corsa, inesorabile, verso il baratro. Non so se un giorno potrà capire che le tecniche per le quali pagò una fortuna furono prese da alcuni libri comuni e deformate affinché egli non riuscisse a intuirne l'origine.

Appendice 3 – Importanza di studiare il movimento Radhasoami

Per quale motivo dovremmo studiare il movimento *Radhasoami*? Perché Sri Yukteswar e P. Y. ne hanno fatto parte e perché il materiale letterario prodotto da esso è di grande ispirazione per noi *kriyaban* che stiamo cercando di essere in sintonia con la Realtà *Omkar*.

Ogni *kriyaban* che sente un forte legame con gli insegnamenti di P.Y. leggerà sicuramente con brividi di sorpresa quello che trova nella letteratura *Radhasoami*.

Tra altri insegnamenti, i *Radhasoami* praticano le tecniche *Hong So*; *Om*; *Kriya Pranayama* e la tecnica che P.Y. chiama *Secondo Kriya*. Queste tecniche nel loro complesso vengono chiamate *Surat Shabda Yoga* (*Surat* vuole dire "anima", *Shabda* vuole dire "parola." La "parola" è la "Corrente sonora", il "Flusso di Vita udibile" o l'"Essenza dell'Essere Supremo ed Assoluto".)

Nel libro di Swami H. (mio primo insegnante di *Kriya Yoga* quando uscii dalla organizzazione) il *Kriya* era suddiviso in sei livelli – sei gradini progressivi di sintonia con la dimensione *Omkar* quale Suono, Luce e Sensazione di movimento. Questi gradini progressivi implicavano il divenire consapevoli di alcuni ulteriori *Chakra* nel cervello. L'apice di questo lavoro era di portare energia e consapevolezza nella ghiandola pineale. Questo processo era descritto come "matrimonio mistico." La stessa teoria è accennata anche in qualche particolare letteratura *Radhasoami*.

A tutti quei *kriyaban* che continuano a chiedersi quale sia l'origine di certe varianti del *Kriya*, consiglio di studiare il movimento *Radhasoami*. È ragionevole credere che anche altri discepoli di Lahiri Mahasaya appartenessero a un gruppo *Radhasoami* e quindi, senza nemmeno esserne consapevoli, aggiunsero al *Kriya* degli elementi di teoria e di pratica che appartengono a tale movimento. Sopra la base delle tecniche *Radhasoami* si possono costruire infinite varianti, arricchite da una teoria molto affascinante. Si comprende quindi che non ha senso dedicare la vita ad esplorare tutte le possibili varianti. Non ha senso cercare la migliore variante in assoluto ma quella che a noi piace e incatena la nostra attenzione.

Possiamo dire che *Radhasoami* è una religione monoteista che ha la *Realtà Omkar* come "Dio unico." Essa è considerata una derivazione del *Sikhismo*.⁹ Ad essa ci si riferisce anche come *Sant Mat* (Sentiero dei Santi). Anche se la nascita formale avviene nel 19 secolo in India, in realtà, la tradizione è molto più antica e si rifà al pensiero di Kabir e di Guru Nanak. Ci fu anche un gruppo di insegnanti che assunsero prominenza nella parte settentrionale del sub-continente indiano verso il tredicesimo secolo. I loro insegnamenti sono distinti teologicamente da devozione interiore verso un principio divino, e socialmente da un egualitarismo opposto alle distinzioni qualitative della gerarchia di casta Indù ed alle differenze religiose tra Indù e Musulmani. Nei tempi moderni il primo nome da segnalare è quello di Param Sant Shiv Dayal Singh ji che nel gennaio 1861 (la stessa data in cui Lahiri Mahasaya raccontò di aver ricevuto iniziazione nel *Kriya Yoga*) creò il movimento Radha Soami.

Questo movimento si propone di "insegnare un percorso spirituale che è

⁹ La religione *Sikh* è fondata sugli insegnamenti di Guru Nanak e nove Guru successivi; è la quinta tra le religioni organizzate più grandi del mondo. È interessante notare che la chiave caratteristica distintiva di *Sikhismo* era un concetto non-antropomorfo di Dio, al punto tale che uno può interpretare Dio come l'Universo stesso.

intenzionalmente più facile di altri descritti nelle antiche sacre scritture poiché richiede niente più che sedere quietamente guardando ed ascoltando interiormente." Si spiega che non c'è nessuno altro mezzo di liberazione spirituale, tranne l'esperienza *Omkar*. Senza reale, consapevole, partecipazione alla corrente di vita che si può ascoltare internamente, nessuno può mai sfuggire alla rete del *Karma* e reincarnazione, o mai divenire libero e felice. Spiegano anche che nessun altro sistema conduce in modo tanto facile alle regioni più alte dell'esperienza mistica.

Il fondatore Param Sant Shiv Dayal Singh ji morì nel 1878 in Agra, India. Egli non nominò un successore, dando luogo ad una crisi di successione dopo la sua morte. Molti discepoli poi vennero ad essere considerati successori, la qual cosa condusse a divisioni all'interno del gruppo. Queste fratture condussero alla propagazione degli insegnamenti di Radhasoami ad un pubblico più largo anche se con interpretazioni leggermente diverse.

Principali insegnamenti e filosofia di Radhasoami

Le principali caratteristiche di questo movimento sono le seguenti:

I. *Radhasoami* afferma che *Om* è la Parola cui ci si riferiva nella Bibbia: "All'inizio era la Parola, e la Parola era con Dio, e la Parola era Dio". (Giovanni 1:1). La vibrazione del Suono, la forza dinamica dell'energia creativa che fu emessa dall'Essere Supremo all'alba della manifestazione dell'universo, e che è continuamente emanata, attraverso i secoli, plasmando tutte le cose, animate ed inanimate, può essere ascoltata attraverso una procedura in varie fasi che è detta: *Surat Shabda Yoga*.

La tecnica centrale del *Surat Shabda Yoga* si propone di unire l'essenza di quello che noi chiamiamo "noi stessi" con l'Essere Supremo, attraverso una procedura di ascolto interiore. Questa tecnica consiste nel porci in sintonia con la corrente spirituale che da sempre vibra internamente a noi. Dio è dentro di noi ma gli occhi fisici non riescono a vederLo, né gli orecchi fisici possono udire la Sua Voce. Tuttavia possiamo sentire la "pressione divina" che ronzia tutto attorno a noi. Entrando nel silenzio e chiudendo i nostri orecchi possiamo afferrare perfettamente quella melodia e quindi realizzare la presenza di Dio all'interno di noi stessi. Si tratta di sviluppare una facoltà che ogni persona possiede. Ci vuole un po' di tempo per svilupparla ma il suono cosmico di *Om* può essere udito da chiunque! Questa è una cosa sorprendente, una possibilità fantastica per ogni essere umano! Dal sacro momento in cui lo studente sente questa musica, egli non è mai più solo o solitario. Egli può trovarsi lontano da casa o amici, ma non è mai solo. Gode la compagnia di Dio Stesso. Il contatto con questa Sorgente Primaria di pace, amore e beatitudine, rimuove paura, perplessità ed ansietà.

Radhasoami spiega che di epoca in epoca, i grandi Maestri vengono a far rivivere questa conoscenza, dopo che il materialismo l'ha oscurato. Loro ci restituiscono la nostra gioia suprema, quella che ci porta direttamente alla nostra libertà spirituale finale.

II. *Radhasoami* enfatizza il bisogno di un Maestro Spirituale vivente o Satguru. Non c'è dubbio che il concetto di *Guru* ha un posto speciale nel pensiero Indiano. Uno dei principali testi indù, la Bhagavad Gita è un dialogo tra Dio nella forma di Krishna ed il principe guerriero Arjuna. Il loro dialogo rappresenta il rapporto ideale tra *Guru* e discepolo. *Radhasoami* celebra il ruolo del *Guru*. Nel pensiero *Radhasoami* questo

rapporto è elaborato in grande dettaglio – proprio come avevo ascoltato dalla mia organizzazione di *Kriya* ma con un'importante differenza: questo Maestro non può essere morto. *Radhasoami* ironizza oggi sul fatto che milioni di persone oggi si immaginano seguaci di qualche Maestro defunto. Ma tale cosa è piuttosto impossibile. Può una donna sposare un uomo morto e vivere con lui? Può un dottore morto prescrivere una medicina? Se uno si immagina discepolo di un Maestro morto, egli si sta platealmente ingannando. Uno può certamente riverire la memoria di un Maestro o leggere i suoi scritti. Può sentire nel suo cuore amore e venerazione per tale figura. Ma non può mai essere un vero Iniziato di quel Maestro.

Ritornando alla reale situazione ovvero al rapporto *Guru* discepolo, tale ruolo è così importante che c'è un detto che se il devoto fosse presentato al *Guru* e a Dio, prima dovrebbe inchinarsi al *Guru*, poiché il *Guru* è stato lo strumento che lo ha condotto a Dio. Un discepolo non potrà mai recidere il collegamento sacro col *Guru* per nessuna circostanza.

L'iniziazione alle procedure *Surat Shabda Yoga* è un momento importantissimo. *Radhasoami* non inizia chiunque lo richieda. Uno deve essere spiritualmente 'pronto' per l'iniziazione. Dopo che è stato scelto per l'iniziazione, rimane solo con l'inziatore il quale gli spiega i punti fondamentali teorici che stiamo trattando e inoltre gli è data un'esperienza interna di prima mano della Luce interiore che appare nel punto tra le sopracciglia. L'inziatore attiva questa Luce presso il terzo occhio del discepolo. Attraverso essa, il discepolo viene a "conoscere Dio." Quando un'anima stabilisce un contatto con questa Luce, la Luce lo riporta indietro alla Divinità, la sua originale dimora. Benché alcune sette proibiscono l'idolatria, generalmente l'inziato si inchina, si inginocchia davanti al *Guru* o alla sua foto, e lo adora. Si spiega che un *Guru* si assume su di sé parte del *karma* del discepolo, appare a questi nel momento della morte per presentarlo a Dio. Per quanto riguarda le tecniche di meditazione, esse possono venire apprese anche in seguito da altre persone appositamente autorizzate dall'Inziatore e il discepolo fa in ogni caso un voto di segretezza.

III. *Radhasoami* sottolinea la necessità di ritrovarsi settimanalmente per coltivare amicizie spirituali, per un servizio spirituale pratico che può estrinsecarsi in altre forme e per ascoltare i discorsi dei Maestri viventi. Spesso tali discorsi vertono sulla necessità di abbinare la pratica meditativa ad una vita contrassegnata da alti valori morali. (Dieta vegetariana, no alcool o droghe...) allo stesso tempo portando avanti le proprie responsabilità verso famiglia, amici e società. Durante tali incontri, uno ha esperienza di meditazione sotto la guida diretta del suo insegnante. Si spiega che questo è sempre in contatto con *Omkar*. Prender parte a queste riunioni è considerato di somma importanza.

Prima di dare una breve descrizione delle tecniche *Radhasoami*, sottolineiamo un fattore chiave che rende i *Radhasoami* molto orgogliosi. Essi affermano che la povertà delle varie religioni è stata la loro inabilità di rendere Dio reale ai loro devoti. Infatti non possiamo immaginare che gli uomini vivrebbero come fanno, pensare ed agire come fanno, se Dio fosse reale per loro, se davvero Lo avessero visto e amato. Dio deve divenire reale all'individuo, non essere un concetto mentale ma una realtà vivente.

Ebbene il Divino non può mai essere reale finché l'individuo non Lo vede. Praticamente per gli uomini, Dio è semplicemente un'idea astratta, un concetto mentale. Come può uno adorare ed amare un concetto mentale? Quando la maggior parte delle persone dice che amano Dio, vuole dire semplicemente che stanno provando una certa emozione indotta da vari fattori. Ma ciò non ha nulla a che vedere con la realizzazione del Divino.

C'è un solo metodo per rendere Dio reale al ricercatore: fargli vedere e ascoltare Dio. Quando il discepolo sente la musica incantevole dei suoni interni, allora questo processo è cominciato. Ma tale realizzazione non è completa. Quando egli si solleva con l'aiuto di procedure ancora più sottili verso piani più elevati, il suo "essere spirituale" si incontra con la Luce del *Kutastha*, ed è allora che lui sperimenta la perfetta realizzazione del Divino.

Ebbene il suono di *Om* essendo il ponte tra il mondo fisico e quello astrale, il conscio e l'inconscio, la forma e ciò che è senza forma è la migliore esperienza che riesce ad aiutare una persona ad intensificare la devozione verso il Divino.

Tecniche

La routine di meditazione è praticata quotidianamente nel conforto e nella comodità della propria abitazione.

1. Posizione

Gli insegnanti di *Surat Shabda Yoga* incoraggiano la meditazione nella quiete prima mattina (prima di colazione), e prima di ritirarci per dormire. La meditazione comincia anzitutto rilassando il corpo e rendendolo quieto. Scegliamo una posizione che sia confortevole sia sedendo su una sedia (ambo i piedi piatti per terra) o a gambe incrociate ma con la spina diritta, mantenendo spina dorsale, testa e collo allineati naturalmente. È importante gradualmente sviluppare la propria capacità di sedere con un atteggiamento rilassato, senza alcuna tensione fisica. La meta è trascendere il corpo, non torturare se stessi.

2. Percepire luce nel Kutastha

Per cominciare il viaggio verso l'alto, un discepolo deve apprendere come "muoversi verso l'interno" – questo si compie con la concentrazione sul Terzo Occhio. Essi spiegano che la sede dello Spirito si trova presso il punto tra le sopracciglia. È su di esso che il discepolo avendo chiuso gli occhi deve focalizzare la sua attenzione. La concentrazione si muove idealmente da quel punto, orizzontalmente in fuori, da 20 a 30 centimetri davanti alla fronte. Nessuna tensione è posta sugli occhi. Lo sguardo è assorto su una specie di "velo scuro" situato nella zona tra le sopracciglia: pian piano l'oscurità si affievolirà e appariranno delle ombre sempre più luminose, aprendosi alla fine nello spazio infinito. L'esperienza si approfondirà durante la pratica n.3.

Nota

Alcuni gruppi a carattere settario che sono una derivazione *Radhasoami* insegnano la seguente posizione della mano destra sugli occhi. Le palpebre sono chiuse. Il dito indice è posto dolcemente sul punto tra le sopracciglia; pollice e dito medio sono posati lievemente su ciascuna sfera oculare per mantenere fermi i bulbi oculari. Incomincia dall'angolo dei bulbi oculari, premi molto molto leggermente i bulbi oculari dal fondo in su. Dovresti vedere la Luce che si forma entro la testa. Hai la sensazione che la testa sia inondata di luce. Va sottolineato che non è la pressione sui bulbi oculari che conta – lo scopo della posizione delle mani è intesa semplicemente per fermarli e permetterti di focalizzarti meglio.

3. Simran al Kutastha

L'insegnante dà al discepolo un *Mantra*; *Simran* significa ripetizione di questo *Mantra*. Questo è un metodo per aiutare la mente a giungere a un completo riposo nel dato centro. Ripetere internamente il *Mantra* nel *Kutastha* aiuta a sollevare la coscienza del Sè in regioni più elevate. Simran è la chiave che aiuta a trascendere il pensiero (tempo e

spazio) e ad aprire la porta del nostro essere interiore.

Ciascuna tradizione e lignaggio ha usato diversi Nomi per aiutare a quietare la mente. Uno può scegliere qualsivoglia Nome con cui si trova bene. Spesso, per questa ripetizione, viene utilizzato il " Panch Naam", i "5 Nomi di Dio": 1. *Jot Nirinjan* 2. *Ongkar* 3. *Rarankar* 4. *Sohang* 5. *Sat Nam* .

Il discepolo siede quieto, occhi chiusi, ripetendo mentalmente il *Mantra* e guardando nella parte centrale dell'oscurità che gli sta davanti. Se percepisce la luce interiore, la concentrazione è su di essa. Il respiro è naturale e fluisce libero. Il processo del *Simran*, attira automaticamente le correnti spirituali, che sono normalmente disperse e dissipate in tutto il corpo, verso il centro spirituale. Quando lo sguardo volto verso l'interno viene portato verso un fuoco acuto e costante, si scoprirà che l'oscurità scompare e la luce emerge. Ci si concentra nel mezzo di essa e si continua a ripetere lentamente il proprio *Mantra*. Alla fine si sperimenta il ritiro delle correnti sensorie e nasce uno stato molto particolare: come di "intorpidimento." La luce interiore cessa di scintillare e si sviluppa in una brillante macchia nella porzione centrale della fronte. Gradualmente questo splendore illumina dall'interno ogni costituente del corpo. Ogni cellula, ogni fibra è vista brillare come un riflesso di questo bagliore unico. Il divino bagliore pone fine all'oscurità dell'ignoranza. Ne viene un perfetto controllo del flusso dei pensieri e delle emozioni.

4. Nada Yoga

Questa tecnica è praticata chiudendo occhi ed orecchi, usando un sostegno per le braccia. Alcuni abbinano l'ascolto dei suoni interiori col tentativo di assaggiare il nettare (*Amrit*) tenendo la punta della lingua premuta sul palato. (Vedi tecnica n.6) Per ascoltare il "suono divino", ai novizi si chiede di bloccare i loro orecchi coi pollici così che non possono sentire suoni esterni. Di solito si pongono i pollici negli orecchi e si tira indietro tanto abbastanza da evitare l'ascolto del sangue che passa pulsando nelle vicinanze. [Variante: ciascun pollice è messo nell'orecchio ed ciascuna mano è girata verso l'alto così che le quattro dita di ciascuna mano riposano sulla cima della testa, con ciascun pollice posto leggermente ma fermamente in ogni buco d'orecchio, sigillato con l'azione torcente.]

Si ascolta il suono interiore che proviene prima dalla parte interna dell'orecchio destro e poi dalla cima della testa. Ad alcuni devoti questo suono ricorda quello di una campana. A un certo punto, esso comincia a incantarti e attrarti verso l'alto con attrazione e potere che aumenta. Ti troverai ad ascoltarlo con attenzione rapita e profonda delizia, completamente assorbito in esso. Non vorrai mai abbandonarlo. Durante questa pratica, il *Mantra* dato nella precedente tecnica non viene qui utilizzato.

5. So ham Pranayama

Le narici nel corpo umano sono come i fori in un flauto. Sappiamo che il flusso dell'aria che si respira produce dei tipici suoni che si possono ascoltare ed amplificare specie quando la respirazione è profonda e lenta. Il suono del respiro è "so" durante l'inspirazione e "ham" durante l'espirazione. Questi suoni non sono forti e chiari come altri suoni udibili. Ciononostante, possono essere percepiti concentrandosi su ciascun atto respiratorio in un ambiente silenzioso.

Ascolta il suono del respiro che entra ed esce come "so-ham": "so" nel respiro che entra e "ham" nel respiro che esce. Un grande aiuto ed ispirazione per questa pratica è considerare il respiro non solo come un flusso di aria ma come una manifestazione della vibrazione cosmica di *Om*. Un discepolo dovrebbe tentare anche di sentire la corrente illuminante di *Prana* che entra insieme al respiro; che è assorbita

durante la pausa seguente ed iniettata nel corpo durante l'espiazione. Se uno è costantemente consapevole di questo, raggiungerà lo stato senza respiro. Perciò questa tecnica è anche detta *Kevala Kumbhaka*. Durante essa è possibile anche sentire i suoni interiori; uno può avere la piena realizzazione del Nada Yoga. La durata totale di questa pratica può variare da cinque minuti (per i principianti) a trenta minuti (per coloro che sono ben allenati).

6. Kechari

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

È possibile combinare il *So Ham Pranayama* col *Kechari*; oppure si può praticare il solo *Kechari*.

7. Localizzare i Chakra nella spina dorsale

Il movimento *Radhasoami* crede che oltre ai 6 *Chakra* nel corpo fisico, ci siano 6 *Chakra* nella materia grigia del cervello e 6 nella materia bianca del cervello. I 6 *Chakra* spinali sono materialistici in natura e perciò essi non vanno stimolati (non si usano particolari *Bija Mantra* per attivarli come nel *Kundalini Yoga*) ma solo localizzati astralmente. Per quanto strano possa sembrare, si spiega che una lunga meditazione sui *Chakra* non è l'azione appropriata per raggiungere "*Mukti*" (liberazione). Invece localizzandoli astralmente noi acquistiamo l'abilità di lasciare il corpo a volontà – una pratica cui talvolta ci si riferisce come "morire mentre si vive." La tecnica consiste nell'assumere il *Kechari Mudra* e nel concentrarsi sulla sede fisica di ciascun *Chakra* finché la sua particolare vibrazione luminosa comincia ad apparire. Quando questo avviene non ci si sofferma su quel *Chakra* ma ci si concentra sulla sede fisica del *Chakra* seguente, e così via – la pausa su un *Chakra* dura quindi quel tanto che basta ad averne una sottile percezione.

8. Forma più elevata di So Ham Pranayama

Quando l'ubicazione fisica dei 6 *Chakras* spinali è saldamente stabilita nella coscienza, l'energia *Kundalini* può essere stimolata creando una forte pressione mentale sui sei *Chakra* lungo la colonna spinale. Questo è possibile solamente dopo avere praticato per molto tempo le tecniche precedenti.

Pratica dunque il *So Ham Pranayama* col *Kechari Mudra*: l'azione di perforare i *Chakra* avviene durante l'inspirazione. Mentre ispiri lentamente concentrato sul suono sottile di "*so*" cerca di sentire (e quindi amplificare) la pressione del *Prana* contenuto nell'aria inspirata. Essa circonda, avvolge e par "stringere" ciascun *Chakra* durante la sua salita. L'espiazione avviene invece come nella forma base del *Soham Pranayama*: falla molto rilassato ascoltando il suono del respiro che esce come "ham". Ripetendo questa procedura la pressione su ciascun *Chakra* aumenta indefinitamente.

9. Fasi sottili di meditazione per intensificare l'esperienza Omkar

L'ubicazione degli altri 12 *Chakras* nel cervello è rivelata gradualmente muovendo il *Prana* in modo circolare (o ellittico) nel cervello. Un respiro molto sottile può essere usato solo all'inizio di questa procedura, poi il respiro è dimenticato e tu usi solamente la pura forza della tua volontà. Ci sono molte simili procedure fatte da diversi gruppi

Radhasoami. Qui accenno solamente ad un paio di esse.

[I] Puoi far circolare l'energia facendola muovere in su vicino alla tempia destra e in giù vicino alla tempia sinistra. Tutto il movimento avviene entro il cervello. Sentirai un suono interiore entro l'orecchio destro. Poi lo sentirai anche entro l'orecchio sinistro. Prosegui con questo movimento interiore e ascolta entrambi i suoni simultaneamente. Quando l'energia dei due è bilanciata, si forma un cerchio, ovvero un campo di forza. Ci vogliono alcuni minuti per sentire entrambi i suoni contemporaneamente.

Guida l'energia di queste due correnti nel centro della testa, dove si incontreranno e si fonderanno dando origine ad un suono leggermente diverso. All'apice di questa procedura avrai la rivelazione dell'occhio spirituale. Un suono profondo di campana ti guiderà nello stato di *Samadhi*. Questo è il culmine di questa particolare pratica di contemplazione.

[II] Puoi far circolare l'energia orizzontalmente sotto la volta di cranio. Falla muovere in avanti partendo da dietro (parte superiore della nuca) e passando sotto la parte destra della corona fino alla fronte. Falla muovere in dietro provenendo dalla fronte e passando sotto la parte sinistra della corona fino a ritornare dietro. Dopo avere completato un grande numero di questi percorsi, l'anima ha forza sufficiente per penetrare quello che i *Radhasoami* chiamano il 18 "Portale" (questo per loro è il *Chakra* più elevato che si trova nella parte bianca del cervello). Questo Portale si apre sul vero, sull'indistruttibile "Radhasoami" – l'oceano dello Spirito. Questa è l'ultima meta da essere realizzata per mezzo delle pratiche di meditazione.

Perché dovrebbe un kriyaban essere interessato a tutto questo?

Il percorso *Kriya* è un processo di raffinare, in livelli successivi la nostra sintonia con *Omkar*. Abbiamo detto che "*Radhasoami* è una religione monoteistica che ha la Realtà *Omkar* come l'Unico Dio." Possiamo dire lo stesso del *Kriya Yoga*. *Omkar* è la meta finale del *Kriya* e l'essenza unica che scorre attraverso le sue fasi. Perciò dalla letteratura *Radhasoami* noi riceviamo ispirazione continua e il chiarimento di molti fatti.

La principale letteratura *Kriya* c'informa che Lahiri Mahasaya imparò il *Kriya Yoga* da Mahavatar Babaji nel 1861. Io credo che non apprese tutto da Babaji. Apprese da molte fonti. Apprese anche da *Radhasoami* ma *Radhasoami* apprese da lui perché Lahiri Mahasaya è il nuovo *Kabir*, il nuovo *Guru Nanak*.

Studiare *Radhasoami* è un'azione saggia per capire un aspetto particolare di Lahiri. Lahiri prese anche qualche cosa dall'Alchimia Interna e dai *Sufi* – è ovvio che qualche cosa fu presa dal migliore *Yoga Classico*.

Lahiri Mahasaya va oltre *Radhasoami*: lui era contro ogni culto fondato sul suo *Kriya Yoga*. Non senti di essere un *Guru* tradizionale anche se sapeva che il Suo esempio era importante nella prima fase del percorso *Kriya* dello studente.

Radhasoami insegna che *Om* deve essere ascoltato chiudendo gli orecchi, Lahiri insiste che *Om* deve essere ascoltato senza chiudere gli orecchi.

Radhasoami insegna che la meta spirituale è di raggiungere i centri più alti nel cervello e perdersi in quella luce. Lahiri Mahasaya sottolinea che la svolta nel nostro sentiero è scoprire la Luce nel centro del cuore e perdersi in essa: "L'aria esternamente orientata da sopra deve essere orientata internamente. Attraverso il *Thokar*, questa aria apre la porta del tempio di *Anahata Chakra*. Poi avviene un profondo assorbimento."

Il *Thokar* crea un grande stimolo nel quarto *Chakra* portandoti a incontrare la stellina bianca (il vero *Bindu*) la cui contemplazione apre le porte del *Sushumna*. Il grande effetto del *Thokar* è dunque quello di iniziarti al fenomeno *Omkar* non solo come suono ma anche come luce spirituale. Ma devi insistere con questo oltre ogni misura. Ulteriori procedure ti aprono al fenomeno *Omkar* nell'aspetto di sensazione di movimento che è la cosa più sottile e misteriosa in cui si dice risieda la chiave per andare oltre il tempo e lo spazio.

Appendice 4 – Ricchezze nascoste nel Kriya Yoga di P.Y.

Questa appendice non è una specie di "lettera aperta" indirizzata a coloro che fanno parte di una delle organizzazioni che diffondono gli insegnamenti di P.Y.. Lo scopo del seguente testo è di esprimere qualcosa di preciso e utile agli studenti che, fedeli agli insegnamenti di P.Y., cercano di trovare in questo libro una chiave per chiarire i loro dubbi tecnici, supposto che l'organizzazione non abbia accettato di chiarirli.

[Userò i simboli K1, K2, K3 e K4 per indicare i *Kriya* come sono descritti negli insegnamenti scritti di P.Y. Dunque, quando leggete "K4", ricordate che non sto parlando del *Quarto Kriya* come è descritto in questo libro (capitolo 7). È ovvio che non troverete qui una descrizione di K1, K2, K3 e K4. Ciò di cui parlo in questa appendice è pienamente comprensibile solo da coloro che hanno familiarità con tali tecniche.]

Per molti miei amici *kriyaban*, e per me, la crisi con l'organizzazione cominciò quando fronteggiammo lo studio dei *Kriya superiori*. La nostra organizzazione (altre compresero ben presto che non gli conveniva comportarsi in tale modo) non tenne mai un seminario sui tali tecniche. Purtroppo rimase alquanto vaga, per non dire contraddittoria, nelle risposte per lettera. Pur insoddisfatti per quanto riguarda la nostra comprensione dei *Kriya superiori*, tormentati da vari dubbi, non li mettemmo da parte e continuammo a praticare. La crisi fu a volte acuta, a volte amareggiata dal pensiero che forse la colpa risiedeva in noi. Eravamo contenti di aver trovato questo grande sentiero che è il *Kriya Yoga* ma non pienamente soddisfatti delle spiegazioni che ci erano date; non riuscivamo a decidere con la nostra testa se fosse corretto intraprendere una qualche ricerca per poter avere i nostri dubbi chiariti e quindi migliorare la nostra pratica delle tecniche *Kriya*.

Riassumo qui quello che con la mia ricerca ho trovato. Gli argomenti sono molti. Ne parlerò nello stesso ordine di priorità che emerse in una serie di colloqui con un confratello studente che incontrai dopo un fruttifero scambio di email.

Dopo che il mio libro apparve su Internet, tenni un intenso scambio di email con vari ricercatori. Non c'è dubbio che tra questi, coloro che avevano studiato attentamente gli scritti di P.Y. si dimostrarono essere le persone più "serie". Un *kriyaban* "serio" è secondo me uno che non mescola il *Kriya Yoga* con le suggestioni New Age o i deliri del pensiero esoterico-magico e che non si è impantanato nei dogmi religiosi. Un *kriyaban* "poco serio" è secondo me uno che vuole tutto e subito senza neanche fare la fatica di studiare il vasto materiale che l'organizzazione fornisce.

Dell'amico cui mi riferisco in questa appendice mi colpì per la sua straordinaria dedizione al *Kriya*. Incontrare tale ardente devoto significò per me trovare di nuovo, riflesso nei suoi occhi, quell'oro che illuminò un tempo la mia vita quando, molti anni addietro, sfogliavo le pagine della famosa autobiografia di P.Y..

Questo amico aveva letto e studiato quanto io avevo scritto, ed era familiare con vari aspetti del *Kriya* originale. Ora intendeva perfezionare solo quello che aveva ricevuto dalla organizzazione. Tecnica del *Kechari Mudra* a parte, non sentiva la necessità di aggiungerne altre tecniche alla sua pratica. Era convinto, e la mia piena approvazione lo rassicurò, che le tecniche di P.Y. sono effettivamente buone, che ogni loro parte è preziosa.

Eravamo d'accordo sul fatto che gli insegnamenti che tanto amavamo ci erano stati descritti solo nella loro forma base, tramite una definizione nuda e cruda, senza accennare a tutti i possibili sviluppi. Inoltre, sentivamo la mancanza di un saldo schema teorico che ci fornisse le basi per concepire – e successivamente ridisegnare – la nostra

routine secondo i vari stadi del nostro sviluppo. Mentre ci scambiavamo varie informazioni, sentivo che l'amarezza, mista a curiosità e fiducia, che avevo percepito nel suo animo quando, pochi minuti prima, mi aveva riassunto le vicissitudini del suo sentiero *Kriya*, si stava dissolvendo. Ebbi l'impressione che il suo cuore fosse inondato dalla stessa emozione che provò quando lesse per la prima volta la AOY.

Kechari Mudra e routine del Kriya Pranayama

Il primo punto di discussione con qualsiasi studente di *Kriya* è la tecnica "originale" del *Kriya Pranayama* col *Kechari Mudra*.¹⁰ Il *Kechari Mudra* è importante ma non indispensabile -- questa è la mia opinione. A coloro che vogliono raggiungerlo, è necessario controllare la pratica del *Talabya Kriya*. Molti non la stanno praticando correttamente, in quanto non hanno capito cosa significa far aderire la lingua al palato come una ventosa prima di aprire la bocca e stirare il frenulo. L'errore è di concentrarsi solo su quello che accade alla punta della lingua. In un corretto *Talabya Kriya*, la lingua è perfettamente orizzontale, la punta della lingua non fa niente di particolare: l'effetto ventosa è ottenuto con l'intero corpo della lingua!

La decisione di PY di non negare l'iniziazione ai *Kriya superiori* a coloro che non riescono a praticare il *Kechari Mudra* è stata molto criticata eppure va lodata al massimo grado. Ognuno è libero di pensare quello che vuole, io preferisco credere che Lahiri Mahasaya abbia concesso i *Kriya superiori* anche a coloro che non riuscivano ad assumere il *Kechari Mudra*. La sua attitudine, il suo prendere parte alle sofferenze umane mi inducono a credere in questo. Non riesco a concepire che l'ottenimento del *Kechari* divida le persone in due categorie nette. Da un lato abbiamo delle persone molto orgogliose che si ritengono evoluti e fortunati, dall'altro lato coloro che si deprimono inutilmente per non aver ottenuto qualcosa che non dipende dal loro sforzo ma dalla loro costituzione fisica. A che giova dividere i *kriyaban* in tal modo?

Ho già scritto che: "attraversare il nodo della lingua è ottenuto parzialmente quando la punta della lingua è semplicemente volta indietro e continua a mantenere il contatto con la parte media del palato superiore, nel punto dove il palato duro diventa molle (Capitolo 8)." Questo tutti possono farlo, anche così la corrente passa attraverso la lingua, scende giù nel corpo e nella spina dorsale.

Osserviamo però che se la lingua rimane in tale posizione, non è possibile rispettare alla lettera le istruzioni ricevute dalla organizzazione per quanto concerne il *Kriya Pranayama*.

Di solito i *kriyaban* che ho incontrato, praticavano il *Kriya Pranayama* con la bocca aperta seguito da quello con la bocca chiusa. Forse questa è la migliore soluzione.

Lasciamo, a chi ne ha bisogno, l'illusione che il *Kriya Pranayama* praticato con la bocca aperta o semichiusa sia superiore a quello attraverso il naso. Non contestiamo la convinzione secondo cui praticare il *Kriya Pranayama* con la bocca aperta o semichiusa fa sì che il *Prana* si muove nel *Sushumna*. Tutti sanno che solo lo stato senza respiro può riuscire a portare l'energia nel sottile canale del *Sushumna*. Entrambe le forme di *Kriya Pranayama* servono a preparare questo evento.

Per uno studente che ha appreso il *Kriya* dalla organizzazione, il miglior modo di migliorare il *Kriya Pranayama* è quello di concedersi il piacere di praticarlo sia attraverso la bocca che attraverso il naso. Il *Kriya Pranayama* come insegnato da PY

¹⁰ Talvolta la discussione verte anche sul dettaglio di cantare *Om* nei *Chakra* e sulla prima versione delle istruzioni *Kriya* scritte da PY dove la parte alta della testa viene percorsa dalla corrente legata alla espirazione.

possiede un notevole potere di farti percepire una chiara sensazione fresca-tiepida di *Prana* che si muove lungo la colonna spinale – non c'è nessun motivo per metterlo da parte.

A colui che non è soddisfatto della propria esecuzione, che sente di essere ben lontano dal percepire il movimento del *Prana* lungo la spina dorsale, consiglio di aggiungere il *Nadi Sodhana Pranayama* all'inizio delle routine. Questa semplice pratica ha il potere di aprire la porta del *Sushumna*. Molti *kriyaban* hanno fatto divenire questo esercizio parte integrante della loro routine giornaliera. È chiaro altresì che moderati esercizi per la spina dorsale, che aggiungono ai piegamenti in avanti del *Maha Mudra* i piegamenti laterali e la torsione, costituiscono quanto di meglio si possa fare. Molte posizioni dello *Hatha Yoga* includono questi movimenti che, tra l'altro, sono ampiamente utilizzati negli Esercizi di Ricarica di PY. Non trascuriamo poi il valore dell'esercizio preliminare di inspirare ed espirare attraverso il tubo creato dai pugni. Non credo affatto che questo esercizio sia concepito come mezzo didattico da usarsi solo durante l'iniziazione al *Kriya*. Esso è una acuta variante del *Sitali Pranayama*.¹¹ Io consiglio di aggiungerlo, e anche di provare a praticarlo con un respiro frammentato. Suddividere sempre di più il respiro in piccoli frammenti mentre sei intensamente concentrato nella spina dorsale sentendo l'energia che si solleva millimetro dopo millimetro (e similmente discende durante la espirazione frammentata) è una azione molto efficace. Non so se è anche per il fatto che i movimenti simili a pulsazioni dell'ombelico stimolano la regione del *Dan Tian*, ma questo esercizio è straordinariamente efficace. Dopo di esso, la pratica di quattordici respiri *Kriya* regala un meraviglioso senso di presenza nella spina dorsale.¹²

Dopo questi respiri, possiamo chiudere la bocca ponendo la lingua in *Kechari Mudra* -- non importa se uno può solamente volgere la punta della lingua verso l'alto, toccando la parte centrale del palato molle. Consiglio quindi di praticare le tre fasi del *Kriya Pranayama* come spiegato nel capitolo 6, senza modificare il circuito che lo studente ha imparato durante l'iniziazione. Una situazione ideale è quella di riuscire a praticare almeno 12 ripetizioni di ciascuna fase realizzando la formula 14+12+12+12.

Durante la prima parte del *Pranayama* attraverso il naso, raccomando di non cantare mentalmente *Om* nei *Chakra*. Ognuna delle tre parti del *Kriya Pranayama* ha una funzione precisa: questa prima parte è tutta dedicata ad avvicinarsi il più possibile al suono perfetto nella gola e nella faringe nasale. Uno dovrebbe restare in sintonia con gli stessi suoni che avvenivano con la tecnica praticata con la bocca aperta. Anche il suono del respiro non è forte e chiaro, un giorno sarà come quello di un flauto. Questo sarà un grande evento: il potere nascosto, racchiuso in esso, condurrà all'esperienza di vetta del sentiero *Kriya*. L'energia nel *Muladhara* si risveglierà e salirà come un missile attraverso il *Sushumna* nel cervello. Il suono oceanico di *Om* diventerà udibile e la gioia provata sarà travolgente. Ma questo avviene solo quando la spina dorsale è pulita, come il tubo cavo che noi visualizziamo durante il *Kriya Pranayama*.

Durante la seconda parte del *Pranayama* attraverso il naso, cantiamo mentalmente *Om* in ciascun *Chakra*. Poiché ho raccomandato di non modificare il

¹¹ "Arrotola la lingua come a voler formare un tubo e spingila in fuori un po' oltre le labbra. Inspira profondamente e dolcemente attraverso la lingua e la bocca – sentirai una fresca sensazione sulla lingua e nella gola. Espira attraverso il naso dirigendo idealmente il respiro fresco in tutte le parti del tuo corpo." Questo è un modo comune di praticare il *Sitali Pranayama*.

¹² Alcuni *kriyaban* praticano con la bocca visibilmente aperta (come insegna qualche discepolo diretto di PY), altri con la bocca socchiusa con la parte centrale delle labbra che si sfiorano (come altri discepoli diretti hanno insegnato).

circuito appreso durante l'iniziazione, consiglio, durante l'inspirazione, di cantare *Om* nei primi cinque *Chakra* e nel *midollo allungato*; poi fare una pausa nel punto tra le sopracciglia; poi cantare *Om* di nuovo nel *midollo allungato* e nei *Chakra* in ordine inverso durante la espirazione. Questa parte della pratica è molto bella, specialmente quando lo studente comincia ad ascoltare i suoni astrali interiori, senza chiudere le orecchie.

È solo a questo punto, e non prima, che lo studente pone tutto il proprio essere nella *fontanella*. Con le palpebre chiuse o semichiuse, egli volge gli occhi verso l'alto tanto quanto possibile, come se stesse guardando il soffitto, ma senza sollevare il mento. Stabile in questa posizione, pratica come nella seconda parte (canto mentale di *Om...*)

Dopo il *Kriya Pranayama*, comincia la parte più delicata della routine: la fase di meditazione. Meditazione non significa restare immobili aspettando che la forte carica energetica della spina dorsale si dissolva -- come uno che sta aspettando l'effetto di una iniezione intramuscolare. Se il *Kriya Pranayama* ci ha regalato la bella esperienza di ascoltare i suoni interiori, allora meditazione significa continuare ad ascoltare tali suoni per alcuni minuti, prima senza chiudere le orecchie e poi, eventualmente, con le orecchie chiuse.

Siccome questo avviene raramente, meditazione *Kriya* significa portare avanti una concentrazione attiva sui *Chakra* muovendo la consapevolezza su e giù lungo la spina dorsale, soffermandosi in ciascun *Chakra* per 10-20 secondi. Rientra poi nello schema teorico del *Kriya* il praticare lo *Jyoti Mudra* alla fine della routine -- facoltativamente preceduto dal *Maha Mudra*.

Informazioni su K3 e K4

Veniamo a parlare dell'insegnamento che nel *Kriya* originale è chiamato *Thokar*. Questo insegnamento è descritto in modo chiaro che non si presta ad errate interpretazioni ma ci manca il vederlo ben sistemato entro una routine completa. Quando uno riceve il K3 e il K4, non è capace di resistere alla tentazione di provare il K4 seduta stante -- "se ti porta al *Samadhi*, perché non provarlo subito"? Dopo circa 15 - 20 rotazioni, il *Kumbhaka* causa notevole disagio. Invece di lasciar perdere, molti ripetono il tentativo un paio di volte, mentre il disagio aumenta e un certo senso come di capogiro continua a lanciare segnali di allarme. Alla fine uno si ferma sconfitto: il risultato è zero, meno che zero! Non solo non c'è traccia di *Samadhi*, ma lo stato iniziale di raccoglimento è guastato. Ma lasciamo perdere questi insoddisfacenti momenti iniziali.

Il risultato della mia ricerca è che ricevere il K3 e il K4 non significa ricevere un insegnamento principale (K4) accompagnato da una sua semplificazione (K3) temporanea, destinata ad essere ben presto abbandonata. In realtà, **gli insegnamenti sono tre** e molte scuole di *Kriya* li concedono in tre diverse iniziazioni.

[1] K3 senza i movimenti della testa -- questa procedura si chiama *Omkar Kriya*.

[2] K3 -- questa procedura si chiama forma base del *Thokar*.

[3] K4 -- questa procedura si chiama forma evoluta di *Thokar*.

Ciascuna tecnica andrebbe padroneggiata con molto impegno prima di passare alla successiva!

- K3 senza i movimenti della testa significa praticare il *Kriya Pranayama* applicando la pressione mentale alla base della colonna spinale, inspirando ponendo le sillabe dove prescritto; intensificare la coscienza nel punto tra le sopracciglia e restare immobile durante la espirazione che comincia immediatamente dopo la concentrazione nel punto tra le sopracciglia. La lunga espirazione (in cui si pongono le sillabe dove prescritto) guida la corrente nel *midollo allungato*, poi nel centro cervicale, nel *Chakra* del cuore e poi giù in tutti gli altri *Chakra*. Non ci sono dunque i movimenti della testa come previsto nel K3 proper. Il *kriyaban* usa tutto il potere della sua concentrazione (e anche del *Kechari Mudra* se è capace di assumerlo) per far vibrare sottilmente ciascuna sillaba con intensità, creando una micro pausa in ciascun *Chakra*. Comunque, il flusso del respiro non perde la sua qualità di omogenea fluidità e il suono della inspirazione e della espirazione rimane continuo.

Con questa pratica nell'immobilità "un *kriyaban* impara l'arte di viaggiare astralmente entro il tunnel spinale". L'essenza della pratica sta nello sforzo costante di sollevare la propria consapevolezza lungo la colonna spinale millimetro dopo millimetro con continua pressione mentale. Mi è stato spiegato che mentre si applica questa istruzione si pensi di spremere col pollice un tubo quasi vuoto di dentifricio (dalla base fino alla sua apertura) per farne uscire quel poco che ne rimane. Il *Kechari Mudra* è molto utile nel creare questa particolare "pressione mentale". L'espirazione diventa molto più tranquilla: l'energia scivola in giù come una cascata di luce proveniente dall'alto.

Questo grande azione interiore è dunque vissuta nell'immobilità. Il risultato è che durante il sonno, esperienze cariche di beatitudine cominceranno ad apparire nella spina dorsale e la persona ne gioirà in uno stato in cui il corpo è mezzo addormentato ma la coscienza è lucida come non mai.

- Il K3 vero e proprio ha come nucleo l'azione di abbassare la testa in avanti così che il mento colpisca il torace. Coloro che si imbarcano in questa avventura, dovrebbero compiere questo movimento in un modo molto delicato. Uno non dovrebbe permettere che sia il peso della propria testa a spingere il mento verso il torace: in tale condizione, il movimento fisico è definitivamente troppo potente e dannoso il collo. Perciò, un attento sforzo fisico è simultaneamente inteso sia ad abbassare il mento ma anche a resistere alla forza di gravità. Alcuni definiscono quest'ultimo movimento della testa un "colpo". Meglio definirlo un "colpetto" o un piccolo "sobbalzo". "Sobbalzo" significa che il mento viene in giù, tocca il torace per un istante e viene su immediatamente, non rimane incollato lì. Quello che è importante è che il suo effetto sia sentito intensamente all'interno del quarto *Chakra*. (Uno che non è più principiante può rimanere incollato giù senza crearsi alcun problema.)

Chiariamo la velocità. Di solito i tre movimenti collegati con *Te*, *Va*, e *Su* avvengono senza alterare il ritmo con cui vengono cantate le sillabe durante l'inspirazione. Questa è considerata la velocità normale del K3.

De, *Va*, *Ya* vengono cantate più lentamente per accompagnare tutta la espirazione. Ebbene è possibile cantare *Te*, *Va*, *Su* con lo stesso ritmo di *De*, *Va*, *Ya*. In questo modo, c'è tutto il tempo per concentrarsi meglio su ciascun colpo e percepire qualche cosa che emana da ciascun punto.

- Il K4 è indubbiamente una variante del K3, ma è anche qualcosa di più. La concentrazione sulla luce spirituale nella testa è un punto chiave. La difficoltà nel praticare questa tecnica risiede nell'andare troppo di fretta e nel cercare di trattenerne il respiro senza aver prima calmato il *Prana* nel corpo e sollevato l'energia (*Apana*) che

risiede sotto la cintura nella parte alta del torace. Ci sembra impossibile, una mera illusione, aumentare il numero delle rotazioni della testa fino a 200, senza respirare. E invece è possibile qualora la persona abbia completato la giusta preparazione.

La giusta preparazione per il K4

La procedura decisiva – dotata di un dirompente potere di pulizia psicologica – è di completare **due routine incrementali** che riguardano i due aspetti della tecnica del K3. [Vedi capitolo 9 per la definizione di routine incrementale.]

a. La prima routine incrementale riguarda l'**Omkar Kriya** (K3 senza i movimenti della testa). La tradizione prevede di cominciare con 12 ripetizioni e aggiungere una ripetizione al giorno fino a raggiungere le 200 ripetizioni. Questo si fa una volta al giorno, nella seduta principale. (Dopo tale pratica si dimentica il respiro e si rimane immobili praticando la forma migliore di *Pranayama mentale*.) In una eventuale seduta secondaria la stessa tecnica può essere ripresa per 12-36 volte.

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

Completare questa routine incrementale è un compito impegnativo, ma non particolarmente difficile: il tempo passa senza accorgersi e quello che sarebbe potuto sembrare un compito spossante (superare le 100 ripetizioni) risulta essere facile come un momento di riposo.

b. La seconda routine incrementale riguarda la **forma base del Thokar** (K3 con i movimenti della testa). Lo studente pratica il K3 vero e proprio (con i movimenti) aumentando il numero delle ripetizioni. Il piano di incremento che si segue è esattamente lo stesso della pratica a.

L'abilità ottenuta attraverso la procedura precedente assicura che durante ciascun movimento della testa, non si perderà la percezione della corrente che raggiunge e attraversa ciascuno dei *Chakra* superiori (*midollo allungato*, *Chakra* cervicale e *Chakra* del cuore). Questo è un dettaglio cruciale la cui importanza non sarà mai abbastanza sottolineata.

Quando entrambe le procedure sono completate (ci vuole un anno o più) lo studente è capace di dirigere una enorme quantità di energia nel *Chakra* del cuore ed è pronto a raggiungere alti livelli di perfezione con il K4.

K4: la grande procedura di Samadhi astrale

Un metodo facile per affrontare la tecnica del K4 è qui esposto. Esso non può dirsi un metodo canonico; anzi diciamo pure che esso troverà molti detrattori. Io so che può realmente aiutare chi si trova impantanato in una pratica insoddisfacente del K4.

Supponiamo che trattenendo il respiro in un modo non forzato, lo studente sia capace di praticare i movimenti del K4 per un certo numero N di volte prima di espirare. Se il giorno successivo a questa pratica, egli non senti dolore nelle vertebre cervicali o nei muscoli del collo, potrà tentare di praticare N+6 rotazioni rispettando il principio seguente. Inspira lentamente seguendo le istruzioni sul porre correttamente le

sillabe nei *Chakra*, percepisce un aumento di *Prana* nella parte superiore dei polmoni. Non fa l'atto di sigillare i polmoni (chiudere la trachea -- come quando ci si accinge ad andare sott'acqua) ma li tiene come se stesse per cominciare una nuova inspirazione. Prova la sensazione che il respiro sia stato annientato. Egli pratica N+6 cicli di movimenti della testa senza alcuna fretta.

Però, mantenendo il torace espanso ed i muscoli addominali e diaframma perfettamente immobili, egli lascia che un eventuale piccolo sorso di aria (un qualcosa di impercettibile) possa uscire quando il mento si abbassa sul torace; ed un sorso impercettibile di aria possa entrare ogni qualvolta il mento si solleva. Attenzione: egli non fa l'atto di inspirare ed espirare, il suo ruolo è quello di limitarsi a lasciare che il fenomeno su menzionato accada liberamente, non ostacolato. Quello che è importante è che egli non perda minimamente la sensazione che il respiro fisico non esiste più e che tutto il *Prana* sia immobile e continui a restare immobile nella parte superiore dei polmoni.

Quando N+6 movimenti sono completati, egli espira tranquillamente e non ripete la procedura fino al giorno successivo. Per una settimana egli non cerca di superare il suo nuovo "record" N+6. Se ci sono problemi con le vertebre cervicali, può saggiamente praticare a giorni alterni. Se tutto procede nel migliore dei modi, aumenta di sei rotazioni alla settimana. Aumenta finché ciò è gradevole, quindi non si pone per ora l'obiettivo di arrivare alle 200 rotazioni durante un'unica respirazione.

Con questo modo di procedere, qualche cosa di bello si sta avvicinando. Un giorno si accorgerà che durante la pratica i sopramenzionati sorsi di aria non avvengono più, non sono necessari. Si accorge che sta ruotando la testa mantenendo un perfetto *Kumbhaka* senza sforzo. Un aumento di energia nel quarto *Chakra* sarà fortemente percepito. Ne nasce un meraviglioso senso di libertà dal respiro.

A questo punto egli riesce a raggiungere le 200 rotazioni – la gioia che si espande nel suo cuore diventa il suo "Guru" e lo guida.

Informazioni sul K2

Molti son convinti che il K2 come insegnato da PY sia impropriamente chiamato "*Secondo Kriya*". In effetti è del tutto diverso dal *Secondo Kriya* insegnato da varie scuole che corrisponde invece al K3. La leggenda che PY abbia ricevuto questa istruzione da Swami Kebalananda è plausibile. Credo che ad una tecnica simile si accenni nel Gheranda Samhita: "... chiudi gli orecchi, occhi medita sui sei *Chakra* uno dopo l'altro". Ho conosciuto degli studenti che si sono sentiti ingannati da questa scelta e non lo praticavano più da molti anni concentrandosi invece sul K3 e K4 che ormai su vari forum vengono indicati come il reale, ovvero "originale", *Secondo Kriya*.

Effettivamente, gli scritti di PY che riguardano il *Secondo Kriya* sono alquanto strani: la tecnica K2 è un insegnamento evoluto e assai difficile che è in qualche modo in rapporto col *Quarto livello del Kriya*. Si basa su una procedura che non è ristretta a "localizzare fisicamente i centri." Noi focalizziamo mente e *Prana* su ciascuno di essi finché la loro essenza viene rivelata. Tale procedura porta a percepire i colori dei *Tattwa* ovvero dei cinque elementi (terra, acqua, fuoco, aria, etere) ciascuno legato ad un *Chakra* diverso. PY spiegò in modo molto chiaro i mutamenti fisici che accadono quando la coscienza entra in sintonia coi vari *Tattwa*: mi riferisco al modo in cui il respiro fluisce attraverso le narici e la percezione di diversi sapori in bocca.

Il fatto notevole è che non c'è solo questa tecnica nel gruppo degli scritti relativi al K2! Dopo alcune pagine troviamo descritte due tecniche che sono incomparabilmente

importanti anche se non hanno un nome specifico. Una è la pratica del "*Micro Thokar*", l'altra è una tecnica delicata per percepire la spina dorsale astrale.

1. Tecnica del Micro Thokar per risvegliare i Chakra

La procedura del "*Micro Thokar*" è accennata in una frase che non è facile da comprendersi e che riguarda i "colpi psico-fisici dati presso le diverse sedi dei *Chakra*." Purtroppo non è data alcuna ulteriore spiegazione pratica. L'informazione che ho ricevuto è che questo è ottenuto tramite un modo particolare di porre mentalmente le sillabe di un *Mantra* nella sede di ciascun *Chakra*. Il *Thokar* (K3 e K4) agisce sui *Chakra* elevati (*midollo allungato*, *Chakra* cervicale e del cuore). La procedura per estendere il *Thokar* a tutti gli altri *Chakra* è detta "*Micro Thokar*" perché è caratterizzata da una drastica diminuzione della dinamica dei movimenti della testa e da una contrazione delle dimensioni del movimento interno di energia e consapevolezza. Nel capitolo 8 ho dato una versione di questa bella procedura. Mi riferisco alla tecnica indicata con [1.6]

Propongo ora un'altra versione.

- Dimentichiamo il respiro. Ripetiamo mentalmente in ciascun *Chakra* il Mantra: *Om Na Mo Bha Ga Ba Te Va Su De Va Ya*. Spieghiamo come, con l'aiuto di questo *Mantra*, noi diamo quattro colpi psico-fisici a ciascun *Chakra*. Dividiamo il *Mantra* in quattro terne: *Om Na Mò // Bha Ga Bà // Te Va Sù // De Va Yà*. Quattro colpetti avvengono quando pensiamo le sillabe accentate *Mò, Bà, Sù e Yà*.

Cominciamo ponendo la consapevolezza nel *Muladhara Chakra*. Guardiamo dall'alto questo *Chakra* come un disco orizzontale grande come una moneta, cantiamo mentalmente "*Om*" alla sinistra del suo centro, "*Na*" alla destra e "*Mò*", con un leggero colpetto, nel centro di esso. L'oscillazione percepita ora in ogni *Chakra* è un qualcosa di pochi millimetri. Un leggero movimento oscillatorio della spina dorsale può accompagnare e rafforzare il movimento interiore. Restando sempre nel *Muladhara*, ripetiamo la stessa procedura con *Bha Ga Bà*, dando in tal modo un secondo colpo psico-fisico al *Muladhara*. Poi vibriamo *Te Va Sù* e poi ancora *De Va Yà*. Ripetiamo la stessa procedura con tutti gli altri *Chakra*. L'ordine è lo stesso che PY utilizza: primo, secondo, terzo, quarto, quinto *Chakra*, poi *midollo allungato*, punto tra le sopracciglia, *midollo allungato*, quinto, quarto, terzo, secondo e primo *Chakra*. Poi ripetiamo l'intero giro cercando di essere più interiorizzati. Questa volta cerchiamo di mantenere la spina dorsale immobile. L'ideale sarebbe riuscire a completare da tre a sei giri.

2. Tecnica per percepire la spina dorsale astrale

La tecnica per percepire la spina dorsale astrale è spiegata dopo che PY ha dissertato su *Kundalini* e ha dato un chiaro suggerimento sulla necessità del *Kechari Mudra*. Ad un certo punto, PY spiega come, stabilitosi nella posizione di meditazione, un *kriyaban* gentilmente oscilla la spina dorsale, sinistra e destra, per sentire la spina dorsale astrale come separata dal corpo. Il nucleo dell'insegnamento è vissuto subito dopo nell'immobilità percorrendo su e giù la spina dorsale, cantando mentalmente *Om* nella sede dei *Chakra*.¹³ È un insegnamento semplicissimo eppure è grandioso! Il risultato

¹³ C'è un discepolo diretto di PY che insegna il *Secondo Kriya* esattamente in questo modo. Si canta mentalmente *Om* nella sede di ciascun *Chakra*, dal *Muladhara* al punto tra le sopracciglia, poi nel *Sahasrara*, cervicale, *Chakra* del cuore... Questo ciclo deve essere ripetuto ma la pratica si conclude con una salita finale nel *Sahasrara*.

può lasciarvi stupefatti! Non lo commento ulteriormente in quanto gli scritti di PY sono esaurienti. La pratica delle tecniche 1. e 2. è la cosa migliore per preparare il corpo per il K2.

Una nota sullo stato di assenza di respiro prima di discutere il K2

K2 è una tecnica evoluta la cui padronanza può essere raggiunta solo dopo aver padroneggiato lo stato di assenza di respiro. Molti *kriyaban* non sono capaci di concepire questo stato finché non lo sperimentano direttamente. Quando una persona ha praticato il *Kriya* per almeno tre o quattro anni, questo è il momento giusto per fare uno sforzo ulteriore e raggiungere tale stato. Quindi quando incontro un *kriyaban*, cerco di capire se egli si trova in quel momento della sua vita in cui ha la determinazione di fare uno sforzo maggiore. Parlo dunque dell'importanza di calmare la mente col *Japa*. Sì, lo ammetto: ho una fissazione per questo strumento! D'altra parte, non ho mai trovato nulla come il *Japa* per migliorare il *Kriya*. Il *Kriya* è un'arte impegnativa per sollevare lo stato della propria coscienza verso quattro stati principali: il primo è caratterizzato da un perfetto silenzio mentale, il secondo è una tremenda euforia nel cuore dove uno si scioglie di devozione, il terzo è l'assenza di respiro, il quarto è il rapimento finale dato dal risveglio di *Kundalini* (...ecco in due parole il senso dei quattro livelli del *Kriya Yoga*).

Sappiamo che per il secondo stadio c'è il K3 e il K4, ma per il primo stadio cosa abbiamo? Non è il *Kriya Pranayama* perché il *Kriya Pranayama* è omni comprensivo – esso tocca tutti i livelli del *Kriya*. Specifico del primo livello è il *Talabya Kriya* – il *Kriya* del "palato", inteso sia come esercizio per tendere il frenulo, sia come profondo assorbimento nel *Kechari Mudra*. La prima parte di qualsivoglia routine costruita razionalmente e in un modo funzionale è aiutata – e quindi portata a perfezione – dal silenzio mentale durante la vita quotidiana. Per questo scopo io consiglio il *Japa*: un qualcosa che agisce anche sulla mente inconscia. Allo studente spiego che non può praticare il *Kriya* con la sola forza della volontà, che non riuscirà a muovere il *Prana* lungo il sottile canale spinale servendosi solamente della più intensa visualizzazione. È necessario vivere una vita spirituale, ovvero una in cui la mente abbandona la vita caotica, entra nella vita devozionale e quindi entra nel *Silenzio Mentale*.

Penso che sia un errore che le scuole *Kriya* non diano ufficialmente l'insegnamento del *Japa*. Forse la superbia e la arroganza di alcuni *kriyaban* li allontanò da una pratica che consideravano troppo semplice. Eppure, alcuni grandi discepoli di P.Y. accennarono effettivamente a questo insegnamento.

Dal punto di vista pratico è bene seguire una routine estremamente semplice in cui ci sia il K1 e anche il K4 ma con un numero moderato di ripetizioni. A ciò seguono le tecniche sopra descritte 1. e 2. (Tecnica del Micro Thokar per risvegliare i Chakra & Tecnica per percepire la spina dorsale astrale.) Di solito l'assenza di respiro appare nella procedura 2.

Come sperimentare l'insegnamento del K2 entro lo stato di assenza di respiro

Avendo raggiunto lo stato di assenza di respiro, un *kriyaban* mette le sue braccia sul

poggia gomiti. Poi, con la lingua in *Kechari Mudra*, fa una lunga inspirazione. Espande la gabbia toracica e la mantiene espansa dimenticando completamente il respiro. Non espira. Il suo respiro rimane immobile nella parte superiore dei polmoni. Si concentra sul *Muladhara* e sale lentamente con la coscienza su per la spina dorsale, senza respirare, millimetro dopo millimetro. Quando arriva al *Chakra* del cuore proverà una particolare forma di beatitudine. Qui avrà l'assicurazione che può procedere ulteriormente col trattenere il respiro. A questo punto, senza espirare, applica le istruzioni del K2 al *Muladhara*. Ma prima compie l'atto interiore di sollevarlo idealmente nel punto tra le sopracciglia -- questo avviene senza usare il respiro fisico. Applica quindi la tipica procedura del K2 che ben conosce (contrazione dei muscoli vicini al *Chakra*, rotazione delle dita, concentrazione sul mutamento di colore...). Poi rilassa i muscoli e la concentrazione e si prepara a spostarsi sugli altri *Chakra*. Se sente che il suo corpo ha bisogno di respirare, respira. Non c'è posto per tensione e disagio. Se ora non è più capace di restaurare lo stato di assenza di respiro, se sente che il *Prana* è scivolato in basso, al di sotto del petto, può fermarsi qui per questo primo giorno. Verrà un giorno in cui sarà capace non solo di ripristinarlo ma non avrà più bisogno di respirare tra un sollevamento e il successivo. Solleverà ciascun *Chakra* nella luce del *Kutastha*, rimanendo sempre senza respiro, mantenendo sempre il *Prana* immobile nella parte superiore dei polmoni. Dunque K2 significa chiudere le orecchie e contrarre certi muscoli, più muovere la consapevolezza da un *Chakra* all'altro percependo la vibrazione *Omkar* che si diversifica da un *Chakra* all'altro e rivela come ogni centro abbia una sua vibrazione (un suo "ritmo") -- il tutto rimanendo nello stato di *Antar Kevala Kumbhaka* (trattenimento senza sforzo del respiro dopo l'inspirazione).

Alcune note sulle tecniche preliminari

La routine raccomandata dalle organizzazioni che diffondono gli insegnamenti di PY è: Esercizi di Ricarica; Hong So; Tecnica Om; Maha Mudra; Kriya proper; Jyoti Mudra; Concentrazione finale nella spina e nel *Kutastha*. Quando si aggiungono i Kriya superiori, essi vengono praticati dopo il Kriya proper o dopo lo Jyoti Mudra.

Col tempo, viene la tendenza a semplificare. Molti eliminano del tutto le tecniche preliminari *Hong So* e *Om*; alcuni ne praticano una sola o entrambe dopo il *Kriya proper*, al posto della concentrazione finale nel *Kutastha*. Coloro che hanno letto il mio libro e, pur restando fedeli agli insegnamenti ricevuti, si propongono di raggiungere il *Kechari Mudra*, cominciano la routine con il *Talabya Kriya*.

Il mio pensiero in proposito è che le tecniche *Hong So* e *Om* si possono utilizzare con ottimi effetti. A mio avviso, *Hong So* è ottimo per una seduta breve, oppure come *Pranayama mentale* dopo il *Kriya proper*; la tecnica *Om* è la prosecuzione ideale del K2 e dello *Jyoti Mudra*. Questo va benissimo di notte, dove non si va di fretta.

Hong So

Affrontando il discorso sulla tecnica *Hong So*, tutti sono d'accordo sul fatto che essa non è una tecnica che ti regala la concentrazione se già non la possiedi! Chiunque decida di praticarla, deve essere dotato dell'abilità di mantenere un alto livello di concentrazione. Essa comincia con alcuni respiri profondi che sono molto simili al *Kriya Pranayama*. La letteratura spiega che essi ossigenano il sangue e calmano il

sistema: in realtà essi mettono in moto il meccanismo essenziale del *Kriya Pranayama* – mescolare ed equilibrare *Prana* e *Apana*.

Per quel che riguarda il *Mantra Hong-so*¹⁴ c'è ben poco da dire: non dovrebbe essere preso come una "formula magica". Esso deve fondersi col nostro respiro, di cui dobbiamo essere costantemente coscienti. Se noi lasciamo scemare l'acuta consapevolezza di esso e restiamo lì come ipnotizzati dal suono delle due sillabe *Hong* e *So*, resteremo delusi. La mente non si lascerà affatto interiorizzare e quindi non si aprirà allo stato di meditazione.

Supponiamo dunque di metterci nelle condizioni ideali: abbiamo solo dieci minuti a disposizione, abbiamo fatto dei respiri profondi. Ebbene se rispettiamo i due principi fondamentali che ora vado ad esporre, nel giro di due tre minuti ci troveremo in uno stato fantastico.

Il primo principio (che suona strano a molti studenti) afferma che non si deve mai stabilire un ritmo nel canto mentale di *Hong So*. Il canto mentale di questo *Mantra*, ripetuto tante e tante volte, può facilmente e naturalmente conformarsi ad un ritmo che ha la tendenza a mantenersi immutato. Se il respiro segue questo ritmo è chiaro come il sole che non rallenterà mai! Quando tale ritmo si è stabilizzato, anche se il corpo fosse nella condizione fisiologica di rimanere dei momenti senza respirare, il processo del respiro continuerà implacabilmente.

Sono sicuro che molte volte lo studente non comprende il senso di quello che vado dicendo. Il fatto è che mi trovo con persone che hanno praticato questa tecnica per anni e non possono dubitare della correttezza della loro pratica. Talvolta passo un bel po' di tempo a soffermarmi sul concetto di ritmo. Quando lo studente capisce che nella sua pratica il ritmo era quasi sempre presente, allora il problema è quasi risolto. Dopo l'inspirazione o dopo l'espiazione, uno studente deve sempre aspettare che appaia l'impulso di respirare. Quando ci sono le condizioni fisiologiche, la pausa dovrebbe essere protetta dal ritmo, onde poter essere vissuta coscientemente, non importa se dura solo pochi istanti! Uno studente che rispetta questo principio, potrà subito verificare come questo piccolo dettaglio è sufficiente a calmare drasticamente il respiro.

Il secondo principio afferma che l'elasticità della cassa toracica non deve annullare la pausa dopo l'inspirazione. Durante l'inspirazione il torace si dilata (anche se di pochissimo) e la forza elastica di esso tende a non permettere la pausa tra inspirazione ed espiazione. Quindi oltre al ritmo scopriamo un'altra causa per cui il respiro tende a procedere anche se non necessario. Uno studente deve essere consapevole di questa forza elastica: ciò garantisce che la pausa dopo l'inspirazione possa esistere liberamente.

Rispettando entrambi i principi, si mette in moto un "circolo virtuoso" tra la calma crescente e la ridotta necessità di ossigeno.

Variante della tecnica Hong So

Dopo il *Kriya proper*, si diventi consapevoli del respiro, visualizzando il tubo cavo del canale spinale. Si immagini che il respiro sale nella spina dorsale con *Hoooong* e scende con *Soooo*. Si proceda per un paio di minuti in questo modo. Quando il respiro si calma e diviene così breve che questa procedura sembra svanire nel nulla, uno cerca di sentire questo micro respiro come se avvenisse all'interno di ciascun *Chakra*. Un

¹⁴ Questa tecnica è anche insegnata con *So* durante l'inspirazione e *Hong* durante la espiazione. Si scopre che praticando con *So-Ham* invece che con *Hong-So*, l'effetto è lo stesso.

respiro breve, quasi invisibile avviene nel *Muladhara* ed è fuso con il suadente canto di *Hong so*. Lo stesso avviene nel secondo *Chakra*, poi nel terzo ... e così via ... su e giù lungo la spina dorsale ... finché non c'è più respiro, solo *Hong So* in ciascun *Chakra*.

Tecnica Om

È auspicabile che un *kriyaban* pratichi la tecnica *Om* rimanendo nello stesso stato che abbiamo descritto sopra spiegando come sperimentare l'insegnamento del K2 entro lo stato di assenza di respiro. Questa procedura realizza appieno i tre ultimi livelli del percorso *Yoga* descritto da Patanjali: *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi*. Concentrandosi attivamente sui suoni interiori, uno si perde in essi e infine incontra lo stato estatico. Nonostante apparentemente infruttuosi tentativi, è probabile che dopo giorni o settimane, avvenga una notevole esperienza di risveglio di *Kundalini*. Essa avviene solo in uno stato di profondo rilassamento; per alcuni avviene quando il corpo è disteso per dormire e la coscienza entra nell'oblio dello stato di sonno.

Appendice 5 – Istruzione pratica su come avvicinarsi alla Preghiera del cuore

"... nel corpo c'è un pezzo di carne che se è sano rende tutto il corpo sano, ma se è deteriorato tutto il corpo è deteriorato, e questo è il cuore (qalb)." (Hadith riferito da Al-Bukhârî e Muslim).

Quello che mi accingo a descrivere sarà apprezzato dalla maggior parte dei lettori. Ho avuto prova tangibile che questo è il modo più diretto per raddrizzare il proprio sentiero, nel caso ci siano stati dei problemi di disequilibrio. La seguente procedura è un metodo incomparabile per avvicinarsi alla "*Preghiera del cuore*". Se non avete mai conosciuto questa dimensione del sentiero spirituale, provatela comunque e resterete colpiti dalla bellezza della procedura.

Consideriamo una Preghiera di 12 sillabe come *Om Namô Bhagabate Vasudevaya*. Ciascuno dei quattro atti respiratori che ora vado a descrivere dura 2-3 secondi. Ciascuno è accompagnato da un particolare movimento interiore di energia.

[I] Inspira in modo calmo, percependo un movimento orizzontale di energia che da un punto situato circa 6 centimetri a sinistra di *Anahata* si muove verso un punto simmetrico sulla destra passando attraverso *Anahata*. Durante questo movimento, canta mentalmente *Om* nel primo punto, *Na* in *Anahata*, *Mo* nel punto a destra.

[II] Espira in modo calmo, percependo un movimento orizzontale di energia che dal punto situato a destra di *Anahata* si muove verso il punto di partenza a sinistra, passando attraverso *Anahata*. Durante questo movimento, canta mentalmente *Bha* nel punto a destra, *Ga* in *Anahata*, *Ba* nel punto a sinistra.

[III] Inspira in modo calmo, percependo un movimento verticale di energia che da un punto sopra *Anahata* (circa 4 centimetri) si muove verso un punto simmetrico situato sotto *Anahata*, passando attraverso *Anahata*. Durante questo movimento, canta mentalmente *Te* nel punto sopra *Anahata*, *Va* in *Anahata*, *Su* nel punto sotto *Anahata*.

[IV] Espira in modo calmo, percependo un movimento verticale di energia che dal punto sotto *Anahata* sale verso il punto sopra *Anahata*, passando attraverso *Anahata*. Durante questo movimento, canta mentalmente *De* nel punto sotto *Anahata*, *Va* in *Anahata*, *Ya* nel punto sopra *Anahata*.

La ripetizione di questi 4 movimenti, ovvero il disegnare questa "croce", utilizzando due respiri completi e una ripetizione del Mantra di 12 sillabe conta come un ciclo. Si raccomandano 108 cicli, senza fretta. È chiaro che questo è solo come esempio e ognuno può scegliere altre preghiere e fonderle col respiro in diversi modi. Si può fare anche la scelta di dimenticare il respiro, lasciarlo

fluire libero, e praticare solo mentalmente. Meglio ancora: si può cominciare col respiro e poi, gradualmente interiorizzando la pratica, terminare con una pratica mentale. È importante sentire il flusso di energia sinistra-destra-sinistra, sopra-sotto-sopra.

Molto interessante è la possibilità di sincronizzare le sillabe della Preghiera col pulsare del cuore. Per fare questo conviene abbassare leggermente il mento di uno o due centimetri poi dimenticare completamente il respiro. Vi accorgete che l'oscillazione di energia e coscienza attorno ad *Anahata* tende a rimpicciolirsi e collassare attorno al nucleo del *Chakra*.

Variante

Puoi alternare questa "croce" con una croce orizzontale che tocca il cuore fisico e la parte centrale del torace (componente frontale di *Anahata*). Queste due croci contano come due, perciò il tempo necessario per completare un *mala* è lo stesso. Alla fine si percepisce una più intensa focalizzazione della consapevolezza sul nucleo del *Chakra* del cuore.

[I] e [II] rimangono gli stessi

[III] Inspira in modo calmo, percependo un movimento orizzontale di energia che dalla sede di *Anahata* si muove in avanti verso la parte centrale del torace, passando attraverso il cuore fisico. Durante questo movimento, canta mentalmente *Te* in *Anahata*, *Va* nel cuore fisico, *Su* in un punto localizzato nella parte centrale dello sterno (all'altezza di *Anahata*.)

[IV] Espira in modo calmo, percependo un movimento orizzontale di energia che dal punto localizzato nello sterno ritorna ad *Anahata*, passando attraverso il cuore fisico. Durante questo movimento, canta mentalmente *De* nel punto localizzato nello sterno, *Va* nel cuore fisico *Ya* in *Anahata*.

Spiegazione semplice

Attraverso lo strumento del *Thokar* tu hai imparato a stimolare fortemente il *Chakra* del cuore. Ma questa è solo la prima fase del lavoro, dopo il *Thokar* si deve continuare a guidare pazientemente la Preghiera nel cuore. La procedura descritta sopra è un mezzo per "danzare" con la Preghiera "attorno al cuore" finché una porta si apre.

La procedura è efficace in quanto tocca, cercando di dissolverle, tutte le dualità che impediscono la nostra sintonia col plesso cardiaco. Le dualità cui mi riferisco sono: *Ida* e *Pingala* (che fluiscono lateralmente alla spina dorsale e ad *Anahata*); *Prana* e *Apana* (che hanno la loro sede sopra e sotto *Anahata*.) Nella variante, si tocca poi anche la componente frontale di *Anahata*: l'effetto è il superamento della dualità interno-esterno.

Spiegazione più profonda

Veniamo ora ad una spiegazione teorica molto affascinante che si basa su una realizzazione dei *Sufi*. I *Sufi* spiegano che il centro a destra del centro cardiaco *Anahata* è connesso con il senso dell'Io e con i ricordi della propria storia individuale; il *Chakra Anahata* stesso è connesso con l'esperienza del Divino come Persona ovvero avente una forma; il centro a sinistra di *Anahata* è connesso con l'esperienza della Coscienza Cosmica. Si spiega che fissare attenzione sul lato destro del torace porta alla coscienza desideri ignoti, emozioni, motivazioni così come ricordi passati e traumi all'interno della propria storia individuale. L'apertura del centro sul lato sinistro del torace non significa solo entrare in uno stato estatico: avvicinarsi alla Coscienza Cosmica significa

anche accettare l'"ombra", ovvero il riflesso dei demoni contenuti nel cuore umano, ciò può essere specialmente difficile. La sfida è possedere questi demoni come fossero qualità anche se ciò si scontra col proprio codice morale e la propria immagine di sé. Rumore mentale, emozioni, immaginazioni, silenzio, oscurità, significati profondi sorgono in successione.

Dopo settimane, o forse mesi, tutto è dolcezza: scopri che la radiosità generata da tale esperienza è divenuta l'oro della tua prima esperienza del Divino. I mistici descrivono i suoi effetti come una forma paradossale di mite dolore perfettamente fusa con una *dolce bontà*, che non può essere paragonata con alcun piacere della vita. Durante il giorno ti accorgi di guardare alle cose in modo diverso. È come se un lieve strato fosse stato lavato via da un vecchio ritratto così che i colori appaiono in modo chiaro e brillante. La gioia invade la coscienza. Comprendi che il tuo destino è vivere non per cento anni e poi scomparire, ma con Dio e per l'eternità!

Questo stato ti regala indifferenza nei confronti della morte. Esso è la quintessenza dell'amore e del conforto. Ti riempie l'anima di Bellezza ineffabile. Contiene molto più di quello che uno ha sognato. Paragonato ad esso, il modo comune di vivere è soffocamento. Certamente la reazione è: "Non lo perderò, qualunque cosa avvenga!".

GLOSSARIO

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

Alchimia interiore [taoista -- Nei Dan] L'Alchimia Interiore taoista è la tradizione mistica dell'antica Cina. Essa richiama con tale accuratezza le tecniche del Primo Kriya da offrirci tutte le ragioni per credere che essa consista nello stesso processo. Le ipotesi, campate in aria, che le tecniche della Alchimia Interiore siano state, nei tempi antichi, portata dall'India alla Cina, rivela la tendenza a considerare l'India l'unico possibile luogo dove l'uomo intuì - o gli furono rivelati - i segreti del percorso mistico.

La considerazione di uno sviluppo indipendente dei due sentieri conduce al concetto molto fecondo dell'universalità degli strumenti mistici. Studiare il Kriya alla luce di altre tradizioni mistiche può produrre un insperato approfondimento della loro essenza e incoraggiare il rispetto per ciascuna delle sue tecniche originali – anche se esse non sembrano propriamente indiane o yogiche.

D'altra parte, con una analoga attitudine a distruggere la ricchezza di una procedura mistica che non si riesce a comprendere, ci sono insegnanti di Alchimia Interiore che hanno privato la loro disciplina di tutto ciò che riguardava il respiro; essi hanno così sottratto al tesoro della loro arte forse proprio il fattore che dà a questa disciplina il diritto di essere considerata una vera e propria alchimia – ovvero una trasformazione chimica del respiro in una sostanza più raffinata.

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

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

Assenza di respiro Può essere ottenuto soltanto dopo anni di pratica Kriya. Esso non ha nulla a che vedere con il trattenere forzatamente il respiro. Essa non consiste nel banale fatto che il respiro divenga sempre più calmo. È lo stato in cui il respiro è del tutto assente - con la conseguente dissoluzione della mente. Quando si manifesta, un kriyaban non sente il bisogno di inspirare; oppure fa una breve inspirazione e non sente

il bisogno di espirare per un tempo molto lungo. (Più a lungo di quanto la medicina giudichi possibile.) Il respiro diviene così calmo che colui che pratica ha la decisa percezione di non star respirando affatto; egli percepisce un'energia fresca nel corpo, che sostiene la sua vita dall'interno, senza bisogno di ossigeno. Secondo la teoria del Kriya, questo stato è il risultato dell'aver completato il lavoro di tagliare il nodo del cuore.

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

Bandha Nello Yoga nessuna pratica del Pranayama può dirsi completa senza i Bandha. Esse sono valvole di energia, serrature, non semplici contrazioni dei muscoli che impediscono all'energia di essere dissipata e la dirigono all'interno della spina dorsale. [Vedi Jalandhara Bandha, Uddiyana Bandha e Mula Bandha]

Nella parte iniziale del percorso Kriya, lo yogi ha solo una comprensione approssimata dei Bandha, in seguito addiverrà ad una loro completa padronanza e potrà utilizzarli, con leggeri adattamenti, in moltissime tecniche Kriya. I tre Bandha, applicati simultaneamente, creano la sensazione di un brivido interno quasi estatico, una corrente energetica che si muove in su lungo la spina dorsale. Il risveglio di Sushumna è favorito e prolungato.

Bindu Centro spirituale localizzato nella regione della nuca dove l'attaccatura dei capelli forma come un vortice. Fin tanto che l'energia, diffusa in tutto il corpo, non raggiunge il Bindu, una specie di schermo impedisce allo yogi di contemplare l'Occhio Spirituale. Portare tutta la propria forza, là, in quel piccolo spazio, non è un compito facile perché le radici dell'Ego hanno la loro sede in tale centro; esse devono essere affrontate e sradicate.

Bhramadhy La regione tra le sopracciglia, collegata con Ajna Chakra e con la visione del terzo occhio (Kutastha).

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

Nessun autore ha mai "provato" l'esistenza dei Chakra - come nessun uomo ha mai provato l'esistenza dell'anima. Siccome non possiamo portarli sul tavolo di un laboratorio è difficile descriverli. In qualsivoglia libro di Yoga troviamo descrizioni che si appoggiano su una traduzione di due testi indiani, il Sat-Cakra-Nirupana, ed il

Padaka-Pancaka, scritti da Sir John Woodroffe, alias Arturo Avalon in un libro intitolato Il potere del Serpente. L'argomento che ivi è descritto sembra essere innaturalmente complicato, quasi impossibile da essere utilizzato.

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

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

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

Il **Manipura**, Ombelico o Plesso Solare, è posto nella spina dorsale allo stesso livello dell'Ombelico, vicino alla fine delle vertebre dorsali e all'inizio di quelle lombari. Si afferma che influenzi il pancreas e le ghiandole surrenali sopra i reni. Questo legame ha suggerito l'idea che questo Chakra abbia lo stesso ruolo esercitato da tali ghiandole: forti emozioni ed l'energia - proprio come gli effetti dell'adrenalina. Si dice che contribuisca a creare un senso di potere personale, un sicuro sentire del "Io sono". Radicati e a proprio agio nel nostro posto nell'universo, siamo capaci di affermare con determinazione lo scopo della nostra vita.

Si afferma che **Anahata**, il Chakra del cuore, localizzato nella spina dorsale all'altezza della parte media delle vertebre dorsali, influenzi il timo che è parte del sistema immunitario. Tutti sono d'accordo sul fatto che Anahata è collegato con le più alte emozioni, compassione, amore, ed intuizione. Quando una persona si concentra su di esso, sentimenti di tenerezza profonda e di compassione cominceranno a svilupparsi. Un Chakra del cuore sano e completamente aperto significa riuscire a vedere la bellezza interna negli altri nonostante i loro apparenti difetti, amare ognuno, anche gli estranei che incontriamo per strada. C'è un procedere graduale dalle "buone emozioni" dei Chakra più bassi alle emozioni più alte ed ai sentimenti del Chakra del cuore. Quello che riveste un grande interesse, è che l'apertura di questo centro comporta il vedere la vita in una maniera più neutrale e vedere quello che altri non possono vedere. Cessa la predisposizione ad essere influenzati dalle altre persone, dalle chiese e dalle organizzazioni in generale.

Si assicura che **Vishuddha**, Chakra della Gola, precisamente tra le ultime vertebre cervicali e le prime vertebre dorsali, influenzi la Tiroide e la Paratiroide; siccome controlla anche l'attività delle corde vocali, si afferma che esso ha qualche cosa a che vedere con la nostra capacità di esprimere le nostre idee nel mondo. Sembra che possa essere posto in relazione con la capacità di comunicazione e col prendere su di sé la responsabilità personale per le nostre azioni. La persona non

biasima più gli altri per i suoi problemi e può portare avanti la sua vita con piena responsabilità. Molti autori affermano che esso risveglia l'ispirazione artistica, l'abilità di sviluppare una superiore percezione estetica.

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

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

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

Dharana Secondo Patanjali, Dharana è la concentrazione su un oggetto fisico o astratto. Nel Kriya, Dharana consiste nel far convergere la nostra attenzione verso la rivelazione dello Spirito: il suono interiore di Omkar, luce o sensazione di movimento. Questo avviene subito dopo aver calmato il respiro.

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

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

C'erano eremiti che dimoravano nel deserto, cercando la pace interiore e l'introspezione spirituale praticando la contemplazione e l'autodisciplina: non avevano dubbi sul fatto che la conoscenza di Dio poteva essere ottenuta solo attraverso la purezza dell'anima e la preghiera, non tramite il semplice studio o i puri piaceri mentali nel campo della filosofia. Più tardi, il loro metodo ascetico cominciò a rivelarsi come un insieme concreto di tecniche psicofisiche: questo è, effettivamente, il nucleo dell'Esicasmo. Fu Simeone, "il nuovo teologo" (1025-1092), che sviluppò la teoria quietistica con tale precisione tanto da poter essere considerato il padre di tale movimento. La pratica, che implicava specifiche posizioni del corpo e precisi schemi di respirazione, era intesa a percepire la *Luce Increata di Dio*. I monaci di Athos avrebbero

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

La pratica degli esicasti fu difesa da San Gregorio Palamas. Egli era ben istruito nella filosofia greca e difese l'Esicasmò nel 1340, in tre sinodi diversi a Costantinopoli, e scrisse anche un numero di lavori in sua difesa. Lui usò una distinzione, già formulata nel quarto secolo nei lavori dei Padri della Cappadocia, tra le energie o opere di Dio e l'essenza di Dio: mentre l'essenza di Dio non può mai essere conosciuta dalle sue creature, le Sue energie od operazioni possono essere conosciute sia in questa che nella prossima vita; esse trasmettono all'esicasta la vera conoscenza spirituale di Dio.

Nella teologia Palamita, sono le energie non create di Dio che illuminano l'esicasta a cui è stata concessa un'esperienza della Luce Increata. Nel 1341 la disputa fu stabilita: Barlaam fu condannato e ritornò in Calabria, in seguito divenne vescovo nella Chiesa Cattolica Romana. In seguito, la dottrina esicasta fu stabilita come la dottrina della Chiesa Ortodossa. Fino ad oggi, la Chiesa Cattolica Romana non ha mai accettato pienamente l'Esicasmò: l'essenza di Dio può essere conosciuta, ma solamente nella prossima vita; non ci può essere distinzione tra le energie e l'essenza di Dio.

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

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

Granthi [vedi Nodo]

Guru L'importanza di trovare un Guru (insegnante) che faccia da supervisore all'addestramento spirituale del discepolo è una delle credenze fondamentali di molti sentieri spirituali. Un Guru è un insegnante, una guida e molto di più. Le sacre scritture dichiarano che il Guru è Dio e Dio è il Guru. Siamo abituati a spiegare il termine

"Guru" come un'interazione metaforica tra l'oscurità e la luce: il Guru è visto come colui che disperde l'oscurità: "Gu" vuole dire oscurità e "Ru" colui che la rimuove. Alcuni studiosi non accettano questa etimologia; secondo loro "Gu" sta per "oltre le qualità" e "Ru" per "privo di forma". Per ricevere tutti i benefici dal contatto col Guru uno deve essere umile, sincero, puro in corpo e mente e pronto ad arrendersi alla volontà e alle istruzioni del Guru. Di solito, durante l'iniziazione (Diksha) un Guru trasmette la conoscenza esoterica al discepolo in modo che questi possa avanzare lungo il percorso verso l'auto realizzazione. Avviene il fenomeno interiore di Shaktipat: viene risvegliata la realizzazione spirituale che giace sopita all'interno del discepolo.

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

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

Ida [vedi Nadi]

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

Japa [Vedi Preghiera]

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

[a] Mettendo la lingua in contatto con l'ugola nella parte dietro del palato molle.

[b] Infilando la lingua nella faringe nasale, toccando, se possibile, il setto nasale.

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

oppure la prominente ossea, nel tetto del palato, sotto l'ipofisi. La tradizione dello Yoga spiega che c'è una Nadi che scorre attraverso il centro della lingua; dell'energia s'irradia attraverso la sua punta e quando tocca quella prominente ossea, la sua radiazione arriva e stimola l'Ajna Chakra nel centro del cervello.

Kevala Kumbhaka [vedi Assenza di respiro]

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

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

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

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

I...Si espira, profondamente e si trattiene il respiro per alcuni secondi. Questo è noto

come "Bahir Kumbhaka" (Kumbhaka Esterno).

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

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

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

Nella pratica del Kriya il principio fondamentale di [I] è presente in alcune varianti del Navi Kriya e in tutte quelle procedure che implicano una serie di espirazioni molto lunghe e calme che sembrano terminare in un nulla dolcissimo. Il Kumbhaka interno [II] lo troviamo in diverse tecniche del Kriya; in particolare nello Yoni Mudra, Maha Mudra e Thokar. Il Maha Mudra, con la sua azione di bilanciamento sul lato destro e sul lato sinistro della spina dorsale, contiene pure – in senso lato – i principi del [III]: respiro alternato. Un punto di svolta nel Kriya è il raggiungimento di [IV] Kevala Kumbhaka. Nel Kriya noi distinguiamo tra "Bahir" (esterno) e "Antar" (interno) Kevala Kumbhaka.

"Bahir (esterno) Kevala Kumbhaka" (sviluppo e apice di [I]) appare durante il Pranayama mentale (o durante qualsivoglia procedura legata al Terzo Kriya) dopo aver rilassato e quindi svuotato la gabbia toracica.

"Antar (interno) Kevala Kumbhaka" (sviluppo e apice di [II]) appare durante i più alti raffinamenti dello Yoni Mudra, Maha Mudra e Thokar (o durante qualsivoglia procedura legata al Quarto Kriya) dopo aver completato una lunga inspirazione, con la gabbia toracica moderatamente riempita di Prana-aria.

Kundalini Il concetto di Kundalini e, in particolare, del suo risveglio, offre una comoda cornice per esprimere quello che avviene nel sentiero spirituale. La maggior parte delle tradizioni spirituali hanno una certa consapevolezza di Kundalini; non tutte sono ugualmente aperte nell'espone i dettagli pratici di questo processo. Kundalini è un termine Sanscrito per "arrotolata": è concepita come una particolare energia avvolta come un serpente nel Chakra Muladhara. L'immagine di essere arrotolata come una molla rende l'idea di energia potenziale, ancora intatta. Essa dorme nel nostro corpo e sotto gli strati della nostra coscienza, aspettando di essere destata sia attraverso la disciplina spirituale sia attraverso altri mezzi – come particolari esperienze di vita. Si dice che essa salga dal Muladhara attraverso il canale spinale Sushumna, attivando ogni Chakra nel suo procedere; quando arriva al Chakra Sahasrara in cima alla testa, essa concede beatitudine infinita, illuminazione mistica ecc. È solo attraverso ripetuti sollevamenti di Kundalini che lo yogi riesce ad ottenere la realizzazione del Sé. Il suo risveglio non consiste in sensazioni piacevoli come un mite senso dello scorrere di energia nella spina dorsale. Il movimento di Kundalini è come avere una "eruzione vulcanica" interna, un "razzo" sparato attraverso la nostra spina dorsale! La sua natura è benefica; ci sono ragioni evidenti di perplessità nel considerare come autentici i rapporti di risveglio di Kundalini accompagnati da problemi come schemi di respirazione palesemente disturbati, distorsione dei processi di pensiero, insoliti o estremi rafforzamenti delle emozioni... Siamo piuttosto inclini a pensare che una qualche malattia latente, fatta emergere apertamente dalla pratica sconsiderata di violenti esercizi o di droghe sia la causa di quei fenomeni. Fenomeni come l'insonnia, l'ipersensibilità all'ambiente possono in realtà seguire l'esperienza autentica. In un "vero

risveglio" la forza di Kundalini eclissa completamente l'ego e la persona si sente, per un certo tempo, disorientata. Ma tutto è assorbito senza problemi. Purtroppo la ricerca della ripetizione dell'episodio può condurre alla pratica disordinata e imprudente di tecniche strampalate, senza mai stabilire un minimo fondamento di silenzio mentale. Ogni libro avverte contro il rischio di un prematuro risveglio di Kundalini e afferma che il corpo deve essere preparato per quell'evento. Quasi tutti gli yogi pensano di essere capaci di sostenere questo risveglio prematuro, e la segnalazione del pericolo li eccita più che mai: il problema è che molti non hanno (o l'hanno perso) un genuino approccio spirituale e ne nutrono uno piuttosto egotistico.

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

Kutastha Kutastha, il "terzo occhio" o "occhio spirituale" è l'organo della visione interiore (la componente astrale unificata dei due occhi fisici), il luogo nel corpo dove si manifesta la Luce spirituale. Concentrandosi tra le sopracciglia, percepiamo anzitutto un buio informe, poi una piccola luce crepuscolare, poi altre luci; infine abbiamo l'esperienza di un anello dorato che circonda una macchia scura con un punto luminoso al suo interno. C'è un collegamento tra il Kutastha ed il Muladhara: quello che scorgiamo nello spazio tra le sopracciglia non è altro che l'apertura della porta spinale, che ha la sua sede nel primo Chakra. Alcuni insegnanti di Kriya affermano che la condizione per entrare nell'ultimo e supremo stadio del Kriya è che la visione dell'occhio spirituale sia costante; altri identificano questo stato con la condizione in cui l'energia è perfettamente calma alla base della spina dorsale. Le due affermazioni sono quindi equivalenti.

Maha Mudra Maha Mudra è una particolare posizione di allungamento (stretching) del corpo. L'importanza di questa tecnica diviene chiara non appena si pensi che essa incorpora i tre Bandha principali dello Hatha Yoga. Ci sono davvero mille ed una ragioni per praticare con fermezza il Maha Mudra. C'è un rapporto tra il numero delle sue ripetizioni ed il numero dei respiri: si raccomanda che per ciascuno gruppo di 12 Kriya Pranayama, si esegua un Maha Mudra.

Mahasamadhi [vedi Secondo Kriya]

Mantra [vedi Preghiera]

Mezzo-loto Questa asana è stata usata per la meditazione da tempo immemorabile perché fornisce una confortevole posizione a sedere, molto facile da ottenersi. La gamba sinistra è piegata e portata verso il corpo e la pianta del piede sinistro si appoggia sulla parte interna della coscia destra. Il tallone del piede sinistro è tirato il più possibile vicino al corpo. La gamba destra è piegata ed il piede destro è posto sopra la zona della piega della gamba sinistra. Il ginocchio destro è avvicinato il più possibile al pavimento. Le mani riposano sui ginocchi. Il segreto è di mantenere la spina dorsale eretta: questo può essere ottenuto solamente sedendo su un cuscino, abbastanza spesso, con i glutei appoggiati verso la metà anteriore del cuscino. In questo modo le natiche sono leggermente sollevate, mentre i ginocchi sono a livello del pavimento. Quando le gambe si stancano, la posizione è prolungata invertendo le gambe. In certe situazioni,

può essere provvidenziale assumere questo Mezzo-loto su una sedia, purché questa non abbia braccioli e sia abbastanza larga. In tal modo si può abbassare una gamba alla volta e rilassare la articolazione del ginocchio! Alcuni insegnanti di Yoga spiegano che la pressione di una palla di tennis (o di un asciugamano ripiegato) sul perineo può dare i vantaggi della posizione Siddhasana.

Mula Bandha Nel Mula Bandha i muscoli del perineo - tra l'ano e gli organi genitali - sono leggermente contratti mentre è esercitata una pressione mentale sulla parte bassa della spina dorsale. (Differentemente dall'Aswini Mudra, uno non si limita semplicemente a contrarre i muscoli dello sfintere; nel Mula Bandha il perineo sembra chiudersi verso l'alto mentre il diaframma pelvico è tirato verso l'alto per mezzo del movimento dell'osso pubico.) Contraendo questo gruppo muscolare, la corrente Apana che gravita normalmente verso il basso è sollevata verso l'alto, gradualmente unendosi col Prana presso l'ombelico. Il Mula Bandha ha così l'effetto di fare sì che il Prana fluisca entro il canale di Sushumna, piuttosto che lungo Ida e Pingala.

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

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

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

Nadi Sodhana Esercizio di respirazione a narici alternate, non fa parte propriamente del Kriya Yoga. Poiché il suo effetto di calmare e rasserenare la mente (specialmente se

l'esercizio è praticato di mattina) non ha paragoni, alcuni kriyaban lo hanno fatto divenire parte della loro routine.

Navi Kriya L'essenza di questa tecnica è di dissolvere inspirazione ed espirazione nello stato di equilibrio nell'ombelico, sede della corrente Samana. È abbinata in modi diversi alla pratica del Kriya Pranayama. Alcune scuole che non l'insegnano specificamente, offrono dei sostituti di essa

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

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

Nirbikalpa Samadhi [vedi Paravastha]

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

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

Vishnu Granthi è localizzato nell'area del Chakra del cuore (Anahata) ed è posto in relazione al corpo astrale ed al mondo delle emozioni. La Divinità Vishnu è il Signore della conservazione. Questo nodo crea il desiderio di preservare l'antica conoscenza, le tradizioni, le istituzioni e gli ordini religiosi. Esso produce "compassione", un acuto desiderio di aiutare l'umanità che soffre. La conoscenza discriminante combinata con lo sforzo nello Yoga può sciogliere il Nodo di Vishnu e può ottenere la liberazione da quei legami tradizionali che sono profondamente radicati

nel nostro codice genetico.

Rudra Granthi è posto in relazione al corpo causale ed al mondo delle idee, visioni ed intuizioni. Nella zona tra le sopracciglia, le Nadi Ida e Pingala s'incrociano e poi scendono nella narice sinistra e destra, rispettivamente. Ida e Pingala, sono legate al tempo; dopo avere attraversato il nodo di Rudra, la coscienza limitata del tempo si dissolve – lo yogi si stabilisce nell'Atman supremo la cui sede è il Chakra Sahasrara. Lo yogi raggiunge la perfetta emancipazione.

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

Le quattro fasi del Kriya Yoga sono sperimentate con il fatto di sciogliere tutti i nodi prima menzionati, nell'ordine seguente:

[I] Nodo della lingua

[II] Nodo di Vishnu (il Chakra del cuore)

[III] Nodo dell'ombelico

[IV] Nodo di Brahma (Muladhara) & nodo di Rudra (punto tra le sopracciglia)

Come possiamo vedere, nella visione di Lahiri Mahasaya, due nodi secondari (lingua ed ombelico) sono divenuti di importanza primaria e due nodi principali (Brahma e Rudra) è considerato un evento in due fasi che caratterizza la quarta ed ultima tappa del Kriya. [vedi il capitolo 7 per ulteriore discussione.] È stato spiegato che c'è un forte collegamento tra i nodi di Brahma e di Rudra. In effetti, avendo già sciolto i nodi della lingua, cuore ed ombelico, non appena attraversi la porta del Sushumna (nel Muladhara), tu sali istantaneamente, senza impedimenti, alla "porta dell'infinito" nel punto tra le sopracciglia.

Omkar Omkar è Om, la Realtà Divina che sostiene l'universo, la cui natura è vibrazione con aspetti specifici di suono, luce e movimento interiore. Il termine "Omkar" o "Omkar Kriya" è anche utilizzato per indicare qualsivoglia procedura che favorisce l'esperienza Omkar -- può essere una variante del Kriya Pranayama che utilizza il Mantra Om Na Mo Bha..., può includere la pratica del Thokar.

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

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

Paravastha Questo concetto è collegato a quello di "Sthir Tattwa (Tranquillità)." Coniato da Lahiri Mahasaya, designa lo stato che si ottiene prolungando l'effetto successivo alla pratica del Kriya. Non è solo gioia e pace ma qualcosa di più profondo, vitale per noi come un processo di risanamento. Sin dai nostri sforzi iniziali volti a padroneggiare le sue tecniche, percepiamo momenti di profonda pace e armonia col

resto del mondo che si estendono durante la giornata. Il Paravastha viene dopo anni di disciplina, quando lo stato di assenza di respiro è divenuto familiare: lo stato di tranquillità dura sempre, non va più ricercato con cura. Lampi dello stato di finale di libertà confortano la mente mentre affronta le battaglie della vita.

Pingala [vedi Nadi]

Prana L'energia presente nel nostro sistema psico fisico. Il Prana è diviso in Prana, Apana, Samana, Udana e Vijana che hanno la loro sede rispettivamente nel torace, nell'addome basso, nella regione della cintura, nella testa e nella parte rimanente del corpo - braccia e gambe. Che il termine che Prana abbia due significati non può creare confusione, se uno considera il contesto nel quale è usato. Nelle fasi iniziali del Kriya Pranayama siamo interessati principalmente in Prana, Apana e Samana. Quando usiamo il Shambhavi Mudra e durante il Pranayama mentale contattiamo Udana. Tramite varie tecniche (come il Maha Mudra) e con l'esperienza del Kriya Pranayama col Respiro Interiorizzato conosciamo la fresca natura rivitalizzante di Vijana.

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

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

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

Preghiera [Japa, Mantra] La Preghiera è un atto di comunione con la Realtà suprema attraverso il quale il devoto porge la sua riverente supplica, o cerca una guida, o offre le sue lodi o semplicemente esprime i propri pensieri ed emozioni. La sequenza di parole usate nella Preghiera può essere una formula fissa o un'espressione spontanea.

Qualunque sia l'appello a Dio, questo atto presuppone fede nella Volontà Divina di interferire nella nostra vita: " Chiedete e vi sarà dato " (Matt. 7:7, 8; 21:22) La Preghiera è un soggetto molto vasto; qui mi limiterò alla Preghiera ripetitiva. In India, la ripetizione del Nome del Divino è detta Japa. Questa parola deriva dalla radice Jap – che significa "pronunciare sottovoce, ripetere interiormente". Japa significa anche ripetere qualsivoglia Mantra: questo è un termine più ampio di Preghiera. Un Mantra può essere un nome del Divino ma anche un puro suono senza un preciso significato. Nei tempi antichi gli yogi sentirono il potere inerente a certi suoni e li usarono ampiamente. (Alcuni credono che la ripetizione di un Mantra abbia il misterioso potere di produrre la manifestazione della Divinità, "proprio come il rompere un atomo manifesta le tremende forze latenti in esso".) Il termine Mantra deriva dalle parole "Manas" (mente) e "Tra" (protezione): noi proteggiamo la nostra mente ripetendo continuamente la stessa salutare vibrazione. Di solito un Mantra è ripetuto a voce per un certo numero di volte, poi è sussurrato e poi, per un po', è ripetuto mentalmente. Quasi sempre, il Japa si fa contando i Mantra per mezzo di una collana di grani nota come Japa Mala. Il numero di tali grani è normalmente 108 o 100. Il Mala è usato in modo che il devoto sia libero di godersi la pratica e non si preoccupi di contare le ripetizioni. Può essere praticato da seduti in posizione di meditazione o compiendo altre attività, preferibilmente camminando.

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

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

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

tempo la dimensione oltre la vita, rispondiamo che questa genuina esperienza non ha paragoni nel promuovere in modo pulito gli ideali di una equilibrata vita spirituale.

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

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

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

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

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

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

Sushumna [vedi Nadi]

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

Thokar Una tecnica Kriya basata sul dirigere il Prana calmo – raccolto in testa per mezzo del Kriya Pranayama - verso l'ubicazione di uno (solitamente il 4°) o più Chakra, da un particolare movimento della testa (sobbalzo). Guidando il Prana nel Chakra Anahata, una luce cresce nella regione tra le sopracciglia. Questo favorisce lo stato di assenza di respiro. Aumentando la concentrazione sulla luce spirituale, vengono rivelate le luci di tutti gli altri Chakra. La pratica di Thokar va approfondita negli anni per ottenere l'abilità di entrare nello stato di Samadhi con solo uno colpo. Studiando le pratiche dei Sufi, (vedi gli studi condotti da Gardet e M. M. Anawati, specialmente Gardet in *Revue Thomiste* (1952-3)), scopriamo che il Thokar è una variante del Dhikr

dei Sufi. Dhikr è la pratica della "memoria" del Divino, che è ottenuta ripetendo una particolare breve preghiera durante il giorno e guidandola, durante momenti di isolamento o di pratica devozionale di gruppo, in particolari centri nel corpo attraverso specifici movimenti della testa. È probabile che Lahiri conoscesse questa tecnica fin dalla gioventù. Alcune forme di preghiera che egli vide erano una forma lieve di Thokar. Fu il suo genio che la sviluppò al massimo della perfezione.

Tribhangamurari Alcuni insegnanti di Kriya presentano la pratica del Thokar in un modo molto particolare. L'insegnamento centrale è guidare la consapevolezza lungo un sentiero a tre curve detto Tribhangamurari (Tri-vanga-murari = tre-curva-forma). Questo sentiero comincia in Bindu, dopo aver piegato a sinistra, scende nella sede del nodo di Rudra (la regione che va dal midollo allungato fino al Bhrumadhya tra le sopracciglia), lo attraversa e continua verso il lato destro del corpo. Poi cambia direzione tagliando il nodo di Vishnu la cui sede è nel Chakra del cuore. Poi cambia di nuovo la sua direzione muovendosi verso la sede del nodo di Brahma nella regione del coccige, il quale nodo è pure attraversato entrando nella spina dorsale e salendo verso Bindu.

Questi insegnanti spiegano che nell'ultima parte della Sua vita, Lahiri Mahasaya disegnò con estrema precisione la forma a tre-curve, la quale è percepita approfondendo la meditazione dopo il Kriya Pranayama.

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

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

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

Yoga Sutra (opera di Patanjali) Gli Yoga Sutra sono un testo che ha molto influito sulla filosofia e pratica dello Yoga: più di cinquanta diverse traduzioni in inglese sono la

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

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