

## PARTE III: KRIYA YOGA IN PRATICA

### CAPITOLO 9

#### OSSERVAZIONI SUI POTENZIALI PERICOLI DELLA MEDITAZIONE E DEL KRIYA

Il tema di questo capitolo sono i pericoli potenziali del *Kriya Yoga* che possono essere riassunti come: alienazione dalla realtà e risveglio prematuro di *Kundalini*. Un lettore che fa una ricerca su Internet cercando informazioni sul *Kriya Yoga* o sul *Kundalini Yoga* troverà alcune pagine che segnalano i pericoli del "risveglio prematuro di *Kundalini*". È necessario trattare questo tema prima di affrontare qualsivoglia problema didattico.

Ci sono milioni di persone nell'Ovest che praticano la meditazione ogni giorno, ma c'è poca informazione su come evitare i pericoli. Di solito la meditazione è presentata come un'attività omni-benefica. Ma meditazione significa fare un cammino nel regno interiore della psiche e quindi devono per forza esistere ostacoli e pericoli da prendere in considerazione.<sup>1</sup>

Questo argomento ha suscitato molto interesse: l'elenco dei problemi che il presunto risveglio prematuro di *Kundalini* causerebbe, non ha limiti. Oltre a *Kundalini*, ci sono alcuni siti web che mettono in guardia contro qualsiasi forma di meditazione: tutti accennano alla possibilità di una sconnessione con realtà con un estremo rafforzamento delle emozioni, in particolare agitazione e angoscia, disorientamento a lungo termine dove uno spazia dentro e fuori piani più elevati ed è reso incapace di concentrarsi abbastanza lungo per essere capace di lavorare.

Ci sono delle evidenti esagerazioni. 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 tempo fisiologico (uno o due mesi) su diversi siti. Così possiamo leggere anche che: "Attraverso la pratica del *Kundalini yoga*, un aspirante può sviluppare poteri occulti. Questi poteri possono essere usati per scopi positivi o distruttivi, ma molto spesso sono adoperati male. Per esempio l'abilità di leggere la mente di

---

<sup>1</sup> Questo tema poteva essere posto nelle prime pagine di questo libro, ma io penso che sia opportuno parlarne adesso perché pochi leggono una prefazione. La maggior parte dei lettori si comportano come animali timorosi in un territorio che non gli è familiare, domandandosi se dare un briciolo di fiducia all'autore. Preferiscono farsi un'idea generale sulle motivazioni (...e manie) dell'autore, 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 quello che l'autore vuole comunicare nella prefazione. Ho deciso anche che la prima parte del libro trasmetta la mia prima idea entusiastica del *Kriya* come un sentiero di Bellezza. Non ero consapevole di qualsivoglia pericolo. Ora mi rendo conto che eventuali pericoli devono essere discussi seriamente; comunque nella mia convinzione ciò rimane marginale nella discussione del sentiero mistico, legato piuttosto a comportamenti devianti delle persone.

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"?

Possiamo leggere anche che gli *Yogi*, presto o tardi, si troveranno coinvolti nella stregoneria e nella magia nera poiché evocano, benché inconsapevoli, delle entità negative. Uno spiegava che: "Quando ripetete quel Mantra Om, Om... state invocando in realtà uno spirito demoniaco che venga e prenda possesso della vostra mente. Tutto quel che segue è il risultato di quel specifico Demone indù che state invocando." Questa stessa persona aggiunge anche che durante una seduta di meditazione cominciò a sollevarsi e aggiunge: "... da quel secondo non ho dormito più come una creatura 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 sono stato ricoverato in ospedale per 26 volte."

Siamo sconcertati quando incontriamo persone in carne ed ossa (forse nostri stessi amici) che ti dicono che il *Kriya* è responsabile di tutti i loro problemi psicologici e psichiatrici e di alcuni disturbi fisici. Essi vogliono convincerti che respirando aria fresca (*Pranayama*) hanno sviluppato tutte le specie di disturbi mentali, persino la schizofrenia. Da una benedizione come sembrava all'inizio, il *Kriya* si è rivelato una maledizione, una disgrazia. Accennano con disprezzo a quelle stesse tecniche che noi abbiamo sperimentato più volte, con tanto amore, ricavandone la più pura delle delizie.

Quando lessi o ascoltai tutto questo, la mia prima reazione fu: "Ebbene, 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. Qualsiasi discussione se il *Kriya* è capace di accelerare o peggiorare la situazione è perfettamente inutile perché la risposta corretta non sarà mai provata. Tuttavia, ripensando ai momenti gloriosi provati, percorrerò tale sentiero senza un minimo di paura, dovesse 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 c'è una parte di verità. Io continuo con l'entusiasmo e il coraggio di sempre ma sono prudente quando parlo del *Kriya* ad altre persone.

L'argomento che mi trova totalmente impreparato è quello che può capitare a chi ha fatto uso di droghe o hanno dimostrato dei sintomi, anche deboli, di malattie mentali e si mettono a praticare il *Kriya* come moda o come cura. Non so cosa consigliare loro oppure se in questa situazione sia meglio escludere completamente la pratica del *Kriya*.

Spesso la situazione non è chiara e devo limitarmi a sospettare quello che mi viene confermato dai suoi amici e mai dalla persona restia: uno stile di vita disordinato contrassegnato dall'uso di droghe. Personalmente, mi sono sempre sorpreso quando le persone accusano la loro pratica spirituale di aver danneggiato la loro psiche ma non dicono nulla sulle droghe che hanno assunto! Come mai andavano in India ogni anno regolarmente per una lunga serie di anni? Come è possibile che in questi anni non

svilupparono mai alcun interesse verso lo *Yoga*? Ora da pochi mesi li troviamo praticare qualche banale forma di concentrazione ed ecco: la catastrofe! Dicono che ora soffrono tremendamente in quanto *Kundalini* si è prematuramente risvegliata! La stessa persona che per anni ha preso acidi, ogni sorta di amfetamine, oppiacei e (emulo di Castaneda) non si è negato l'uso di piante psicotrope, ora accusa i più semplici esercizi dello *Yoga* dicendo che essi hanno causato la sua catastrofe. Non voglio mettere sale sulla ferita -- 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. Ci chiedono di rispettare il muro psicologico che hanno eretto. Quello è il loro passato, finito per sempre: noi ora siamo pregati di occuparci solo del *Kriya* e dei suoi effetti che avrebbero dovuto essere meravigliosi (come forse noi avventatamente avevamo promesso loro) ed invece sono stati spaventosi. Ascoltiamo quindi annuendo e non possiamo invocare uno specchio in cui essi possano rivedere il riassunto dei loro anni passati e quanto sconsiderati e crudeli sono stati verso il loro corpo.

In altri casi percepiamo che c'è un preesistente problema psichiatrico. Raramente le persone confessano come in passato al culmine di un crollo psicologico gli fossero prescritte medicine che rifiutarono. Affermano che riuscirono a risolvere tutto con il puro uso della loro volontà. Ma noi vediamo che non è vero. Come è terribile talvolta l'illusione dell'auto guarigione! Se uno è psicologicamente fragile, è molto improbabile che usi le tecniche dello *Yoga* nel modo corretto. 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. Diciamo le cose chiaramente: spesso è lo stesso disturbo mentale che porta una persona a sviluppare interessi spirituali ed esoterici. Il fallimento è certo: 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. Ricordiamoci di questo, quando essi tireranno fuori le scuse più assurde e strampalate per giustificare l'abbandono del *Kriya*.

In tale occasione guai a contestarli: stanno facendo la cosa giusta!

Spesso la peggiore esperienza per un *kriyaban* che ha cercato di aiutarli è essere testimoni di quella che sembra una gigantesca ingratitudine: non solo abbandonano il percorso *Kriya* ma si rivoltano contro di esso come se fosse una cosa orribile che causa devastazione. Talvolta affermano che il *Kriya* è il nemico giurato dell'esperienza spirituale. Mordiamoci la lingua: non sono degli ingrati ma delle persone malate. Il nostro errore è stato quello di non comprendere la situazione e di credere in una pseudo, praticamente automatica, azione risanante del *Kriya*.

Spesso incontreremo sia l'abuso di droga che il disturbo mentale e non comprenderemo mai se sono state le droghe a danneggiare il cervello e il sistema nervoso, o se era a causa di un danno preesistente che loro cercarono le droghe come fossero una medicina. Le regole della cortesia richiedono che noi li ascoltiamo silenziosamente senza replicare.

Un'altra situazione di vera rovina è quando uno studente, volendo esplorare lo sconosciuto territorio dell'Aldilà o sognando un contatto con un parente o amico deceduto approda alla pratica dello spiritismo. 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. Ne parlo qui perché ci sono persone che affermano di avere il privilegio di ... parlare direttamente ai Maestri storici del *Kriya*. È patetico e persino divertente sentirsi riferire il loro messaggio proveniente dall'aldilà: "In questa epoca, il

*Kriya* è fuori moda ed inutile. Basta la devozione!".

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 *Channeleer*. 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 *Channeleer* 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.

Se lo spiritismo mantenesse le sue promesse, sarebbe la più valida miniera di informazioni - un collegamento diretto con l'aldilà, molto più accurato di qualsiasi altra fonte! Purtroppo la realtà non ha nulla a che vedere con la loro immaginazione. 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. Conobbi delle persone che si ficcarono in situazioni di tale ristrettezza di visione da apparire grottesche. Ciò di cui fui testimone, con un dolore acuito dalle particolari situazioni che allora si vennero a creare, fu la loro fragilità mentale. Mi sbalordirono non solo in base alle loro affermazioni ma anche in base a quanto scorgevo nei loro occhi. Era come se, da dietro la maschera del loro volto, apparisse un'altra personalità, estremamente sicura di sé, ma che in realtà permetteva agli altri di ingannarli e defraudarli nel peggiore dei modi. Il loro desiderio originale di trovare la libertà totale finì nella peggiore di tutte le prigioni. Diedero tutti i loro possessi, e la loro vita, ad una persona che era una autentica canaglia.

### *Kundalini*

Prendiamo in considerazione quello che si dice su qualsivoglia libro di *Kundalini*. Tale concetto offre una conveniente struttura per esprimere quello che accade lungo il percorso *Kriya*. *Kundalini* è il termine sanscrito per "a spirale": è concepito come una particolare energia avvolta come un serpente nel *Chakra* radice (*Muladhara*). La rappresentazione di essere avvolto come una molla comunica l'idea di energia potenziale intatta. Una concentrazione tremenda di energia spirituale giace presumibilmente 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.

Ogni libro mette in guardia contro il rischio del risveglio prematuro di *Kundalini* e asserisce che il corpo deve essere preparato per l'evento. Alcuni spiegano che il problema si manifesta quando *Kundalini* sale attraverso il canale sbagliato. Altri spiegano che anche se *Kundalini* salisse attraverso il canale giusto, la persona è impreparata a sostenere tutto quel potere. Affermano che anche le esperienze illuminanti e belle possono essere così potenti che le persone dubitano della loro sanità mentale.

### *Gopi Krishna*

Consideriamo una testimonianza eccellente, quella di Gopi Krishna. Nel 1967 pubblicò il suo primo più importante libro in India: *Kundalini, l'Energia Evolutiva dell'uomo* (Ubal dini). Il libro dà un chiaro e conciso resoconto autobiografico del fenomeno del risveglio di *Kundalini*. Lui lo sperimentò nel 1937 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. La sua pratica fu visualizzare "un immaginario Loto in piena fioritura, che irradiava luce" posto al posto della corona della sua testa. Mentre sedeva meditando - precisamente come aveva fatto per tre ore prima dell'alba, ogni giorno per diciassette anni - divenne consapevole di una sensazione potente, piacevole alla base della spina dorsale. Continuò a meditare; la sensazione cominciò a spargersi ed estendersi verso l'alto. Continuò ad espandersi finché sentì, quasi senza preavviso, un rombo come quello di una cascata e sentì un ruscello di luce liquida entrare nel suo cervello.

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

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 empiendomi 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.

*B. S. Goel*

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-associations, 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 secoli sarebbero rimasti grandi omosessuali se si fossero fermati nel loro periodo di pre-santità."

## *Un approccio realistico*

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 (che può essere vera angoscia) è assorbita in breve tempo, senza problemi, anche se per un paio di giorni uno sente di star camminando in equilibrio su una corda, tra salute mentale e alienazione. Questo fenomeno è accaduto a tutti i santi ed è solamente un'impressione fugace. Non c'è nulla da temere! Tutto può cessare automaticamente, ma se non fai niente, potresti vivere un paio di giorni in uno stato di instabilità emotiva. Qui ci sono alcune azioni urgenti da compiere.

1. Quando senti dei movimenti incontrollati di energia nella spina dorsale accompagnati da sensazioni di calore (più o meno intenso) e senti paura, siediti 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 o attraverso la narice sinistra -- avendo chiuso in qualche modo la narice destra. Ripeti questo finché senti qualcosa che cambia. Questo è precisamente quello che Gopi Krishna fece per uscire dalla sua situazione terribile.

2. Siedi quietamente e pratica lentamente ma intensamente 108 *Mula Bandha*. Contra 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. Utilizza questa pratica in quei giorni quando ti senti troppo nervoso, depresso o hai un attacco di panico.

3. Quando, dopo alcuni giorni o settimane, la crisi è superata, riprendi il *Kriya Pranayama*, ricorda che esso fu concepito per essere il fondamento di un metodo intrinsecamente sano. 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 indicherà che tutto ha ripreso a funzionare normalmente è il provare una particolare gioia, la sensazione di aver ritrovato lo stato d'animo dei tempi migliori.

4. Se ti concentri per un certo tempo sul *Muladhara*, dai 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 è 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 propria anima fosse graffiata.

5. 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. 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.

6. 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.

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!

7. Sii sempre prudente col *Kumbhaka* (trattenere il respiro). L'autore J.K. Taimni nel suo *La Scienza dello Yoga* (Uboldini) 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.

8. Mantieni il tuo sentiero sempre pulito. Un sentiero pulito raggiunge il nucleo del *Kriya* velocemente come una freccia. Sporco è un sentiero inquinato dal New Age, esoterismo, magia, riti occulti, channeling, pratiche spiritiche... Essere implicato in questa attività è un modo straordinariamente semplice di distruggere, in breve tempo, anni di genuino sforzo spirituale. Se da una certa scuola hai ricevuto tecniche di visualizzazione con la promessa che presto o tardi la tua visualizzazione diventerà realtà, pulisci il tuo sentiero e la tua vita per sempre da tale pattume. Sii realistico e nota come in quell'ambiente hai incontrato persone che vanno in giro facendo finta di essere spirituali, mentre non son altro che rottami umani.

Ci sono molte attività pseudo spirituali/occulte che non ti porteranno da alcuna parte. Il peggio di certe scuole è che dopo aver distrutto l'attrazione verso la vita reale, esse 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.

9. Se impari altre tecniche di meditazione, non abbassare mai la guardia e non cessare mai di usare il buon senso. La meditazione rilassa i lati diffidenti, prudenti delle 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. Mi riferisco a insegnamenti che ti mettono contro il mondo, che ti alienano dalla società in cui ti trovi a vivere. Non dovresti coltivare disgusto per tutto ciò che è interessante ed entusiasmante nella vita e vedere la vita di ogni giorno come una malattia. Se non sei un monaco o una monaca, questi atteggiamenti sono semplicemente tossici, come prendere antibiotici se non hai un'infezione. Terribile è il rifiuto dell'amore, rinuncia alla famiglia, andando verso modi anormali di vivere e comportamento come il volgere le spalle a tutto e ad ogni

obbligo. Qualsiasi pratica mistica che è appaiata ad una vita non equilibrata è pericolosa.

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.

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!

*Come ci si dovrebbe comportare quando avviene l'esperienza di una consistente e spontanea salita di energia attraverso la spina dorsale?*

Questo stato 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 esplode 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 e ti svegli con le lacrime agli occhi.

La più profonda esperienza è quando il punto (*Bindu*) nel centro del *Kutastha* emerge gradualmente e 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 -- siete colmo dell'euforia ottenuta da questo breve ma indimenticabile sguardo alla tua eterna natura. Alcuni chiamano questa esperienza "risveglio di *Kundalini*".

Vorrei segnalare la somiglianza con l'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, offrendovi l'opportunità unica di gettarci uno sguardo. Per te essa rimane l'esperienza più reale, paradossalmente la più "viva" della vostra esistenza.

Se vi è capitato di aver e avete tuttora questa esperienza come risultato della pratica *Kriya*, non vi sentirete disorientati. Avete i mezzi per essere dottori di voi stessi e far sì che gli effetti della beata esperienza crescano e si mescolino con la vostra vita. Se non rifiutata o repressa, il ripetersi di tale esperienza vi dona una incrollabile certezza sul valore delle tecniche spirituali. Nessuno può venirvi a dire che l'Auto-realizzazione è qualcosa che avviene nel regno dei tuoi pensieri -- come un risveglio di saggezza ottenuto da stretti sofismi. Avete avuto questa esperienza anzitutto nel corpo e poi il vostro modo di pensare ha ricevuto uno shock. Ma questo lampo di intuizione è impossibile senza che il corpo entri in uno stato molto particolare. Alcuni ricercatori spirituali incoronano la loro pigrizia indulgendo nel pensiero che è proprio la nostra idea di non avere ricevuto l'Illuminazione, che ci impedisce di ottenerla. Voi capite che questa è una sciocchezza.

Se chi ha avuto questa esperienza mi chiede cosa fare, lo invito a continuare con la pratica del Kriya e non andare presso "guru itineranti" a raccontare quello che è successo. Essi 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.

Chi ha avuto questa esperienza è 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 lo capisce. Ma questo non vuol dire nulla: quello che ci interessa è che il suo Ego è intatto, non si è trasformato in un "Ego divino". Perciò il sentiero dell'illuminazione dovrebbe incominciare ora e nessun gradino di esso dovrà essere trascurato. Per divenire un'Anima Liberata, uno non deve mai dimenticare quella esperienza, deve sforzarsi 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.

## ROUTINE INCREMENTALI. COSTRUIRE LA MIGLIORE BASE PER IL SENTIERO SPIRITUALE

In questa terza parte del libro, discuteremo un buon metodo didattico per guidare chi vuol apprendere il *Kriya Yoga*. Cominceremo con l'introdurre il mezzo più importante per ottenere una reale trasformazione della personalità: la "*routine incrementale*".

Nel capitolo 11, sottolineeremo i pochi segreti per sperimentare lo stato di assenza di respiro. Nel capitolo 12 discuteremo un modo particolare di perfezionare il *Kriya Pranayama* -- tale procedura che non è nemmeno accennata nella tradizionale letteratura *Kriya*. In fine, nella appendice, mostreremo come una persona che vuole restare fedele solo alle tecniche descritte nel corso per corrispondenza ricevuto dalla sua organizzazione, possa utilizzarle nel modo migliore.

### *Primi passi*

A mio avviso un insegnante dovrebbe sempre mettere alla prova la predisposizione di uno studente al *Kriya*. (Questo non è necessario quando uno studente ha già praticato gli esercizi classici di *Pranayama* per mesi.) 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.

Ora, lasciatemi dire che il *Nadi Sodhana* è molto più importante di quanto nell'ambiente *Kriya* si è disposti ad ammettere. Penso davvero che sia stato un errore non includere *Nadi Sadhana* fra le tecniche base del *Primo Kriya*. Un principiante viene letteralmente trasformato da tale pratica: vari schemi di squilibrio energetico scompaiono. Senza questa azione non riesci ad ottenere una *prontezza attenta ma pacata* che è la base stessa dello stato meditativo. È una comune esperienza che dopo una lunga pratica di *Nadi Sodhana*, scopri che sei entrato in un naturale stato di meditazione, senza aver praticato alcun'altra tecnica.

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

### *Come introdurre uno studente al Kriya Yoga*

Eviterei quella particolare frenesia che accompagna una iniziazione tradizionale al *Kriya*, ove tutta l'istruzione pratica è data in fretta, in una sola lezione! <sup>2</sup> Ho

---

<sup>2</sup> Alcuni giorni dopo quasi tutto è dimenticato e la persona entra in crisi. Questo è quello che di solito avviene con le iniziazioni di massa. Naturalmente le cose possono andare in modo diverso. Ho conosciuto delle rare persone che ricordano le parole pronunciate dal loro insegnante, con la stessa inflessione di voce.

visto che è più naturale e logico insegnare le tecniche *Kriya* un po' alla volta e far sì che uno sperimenti ciascuna senza alcuna tensione. Anche quando è necessario mostrare ad una persona tutto l'insieme delle tecniche del *Primo Kriya* per ragioni contingenti, raccomando di non intraprendere subito la pratica completa. Naturalmente, non consiglio nemmeno di attendere la situazione "perfetta" per cominciare la pratica, altrimenti la decisione rischia di essere spostata indefinitamente! Nella prima lezione non insegnerei il *Navi Kriya*, il cui "momento" verrà col tempo, e *Yoni Mudra*, che potrebbe sembrare sgradevole e fonte di disturbo, e limiterei il *Kriya Pranayama* solo alla prima parte.

La seconda lezione, dopo un paio di settimane, dovrebbe essere dedicata a sottolineare quei dettagli che veramente contano.

### 1. L'importanza del *Talabya Kriya* e del *Om Japa* (nei *Chakra*).

Un *kriyaban* non dovrebbe mai trascurarle. 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. Anche in questo breve intervallo di tempo, si può sperimentare il potere che nasce da queste due tecniche. La calma che esse inducono potrebbe essere stupefacente.

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. Inoltre possiamo notare che la semplice pressione della lingua contro il palato superiore, mantenendo l'effetto di suzione sul palato per 10-15 secondi, può, in sé e per sé, generare sensibilità nell'area dell'*Ajna Chakra* in un tempo molto breve. 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 nell'area del *Rudra Granthi*.

### 2. L'importanza del *Maha Mudra*.

Un punto importante è di fare sentire ad una persona la differenza tra *Kriya Pranayama* con e senza *Maha Mudra*. È molto saggio che un *kriyaban* pratichi il *Maha Mudra* prima del *Kriya Pranayama*.

Ci sono resoconti di *yogi* che hanno raggiunto esperienze fantastiche usando solo questa tecnica. Secondo quando dicono, la percezione della *Nadi Sushumna* è aumentata enormemente. Ci sono *kriyabans* che hanno accantonato tutti gli altri *Kriya* e stanno praticando 144 *Maha Mudra* in due sessioni quotidiane. Essi considerano il *Maha Mudra* 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*.

3. Importanza del *Pranayama col respiro breve* non solo durante una routine *Kriya* ma anche durante i momenti liberi e calmi durante il giorno.

Un grande 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. Devi rimanere sempre sul confine tra il respiro e il non respirare affatto. Il processo non dovrebbe mai diventare puramente mentale. Questo è per il beneficio di aumentare l'esperienza *Omkar* ed evitare che appaia la sonnolenza. Perciò fate quanto meglio potete per mantenere un esile filo di respiro fino al completamento del numero prescritto.

4. Importanza del *Pranayama mentale* alla fine della routine per almeno dieci minuti. Il *Pranayama mentale* ha una divina bellezza, senza di esso posso scommettere che (a meno che uno non sia sostenuto per anni dalla eccitazione delle illusioni create in lui da un processo di indottrinamento) uno abbandona il *Kriya* sicuramente. Senza il *Pranayama mentale*, il *Kriya Yoga* diviene una tortura che ci siamo imposti, un incubo, un condanna a morte.

5. L'importanza di ascoltare i suoni interiori.

Quasi ogni studente di *Kriya* ha difficoltà nel comprendere quale sia l'oggetto della meditazione *Kriya*. "Meditazione su cosa?" si sente spesso chiedere. All'inizio dei loro sforzi, spesso la "meditazione" consiste nell'elaborazione di pensieri elevati sostenuta da fervida immaginazione. Col tempo, i pensieri si calmano e non disturbano. In seguito appare una dolce consolazione, gioia interiore, inspiegabile trasporto mistico. È forse la meditazione *Kriya* la consapevolezza della beatitudine interiore? Meditazione *Kriya* è senz'altro questo ma è anche l'incontro con l'ineffabile, con Realtà che sta oltre la mente, che non è vuoto ma è pienezza. Questo avviene ascoltando i suoni interiori. Rimanere assorbiti in essi fino che essi diventano il suono di *Om*, è il primo dovere del *kriyaban* -- è il modo più elevato di vivere l'esperienza della meditazione *Kriya*.

*Giusto atteggiamento*

Le regole basilari di comportamento, come indicate da Patanjali, non sono facili da mettere in pratica. All'inizio del sentiero *Kriya*, spesso una persona è ben lontana dal rispettarle. Un insegnante fa 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, i cambiamenti nell'indole del *kriyaban* appaiono indubbiamente ma sono ancora assai instabili. Un insegnante apprezza la costanza nella pratica della meditazione ed evita atteggiamenti censori su tutto ciò che non riguarda specificamente il *Kriya*.

Ci sono molti buoni libri sullo *Yoga*, contenenti la raffinata saggezza ed esperienza di un gran numero di *yogi* illuminati, ma quanti insegnano ad usare la propria intelligenza e pensare con la propria testa? Di solito un principiante non riesce a rendersi conto di come può essere divenuto schiavo di una cattiva abitudine. Paradossalmente, è più facile smettere di fumare a causa di una nuova moda ecologista piuttosto che come risultato di una lucida visione della propria dipendenza dalla nicotina. Ma è molto più difficile liberarsi da un atteggiamento errato nei confronti della pratica *Kriya*. Molte volte, per aiutare uno studente a liberarsi da una dannosa abitudine, basta solo lanciargli uno sguardo; per aiutarlo a liberarsi da un atteggiamento errato nei confronti dell'intera disciplina del *Kriya Yoga*, ti devi scontrare con lui tante volte e l'esito non è affatto sicuro.

Il primo atteggiamento errato che mi viene in mente è avere una ossessione per i dettagli tecnici. Queste persone 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. È come se le loro aspettative fossero uno schermo per impedire che la genuina bellezza del *Kriya* possa entrare nella loro vita. Telefonano un giorno sì e un giorno no al loro insegnante e pongono domande cervelotiche. Non comprendono quanto importante sia gioire della pratica così come viene naturalmente e solo in un secondo tempo, perfezionare i piccoli dettagli usando la propria intuizione e ragionando sulla propria esperienza diretta. Comunque, presto si stancano di fare domande e abbandonano tutto.

Alcune persone esasperano 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 forze, come se si trattasse di un complesso edificio, la loro Redenzione. Solo tormentando la loro struttura psicologica, pensano, sia possibile sradicare le cattive abitudini profondamente radicate, nonché le stesse radici dell'iniquità e dell'egoismo.

Spesso si impongono inutili fioretti e cercano di mantenere delle innaturali rinunce. Le tue sagge parole sull'inopportunità di imporsi la perfetta castità, non sono tenute in considerazione. I condizionamenti religiosi possono essere molto forti, fatali in certi casi. O sono stati portati fuori strada da qualche libro o non

hanno la facoltà di comprendere la dimensione spirituale della vita. La loro idea è che il Divino risieda lontano dalla nostra dimensione umana e che noi possiamo progredire solo se intraprendiamo una strenua lotta contro i nostri istinti. Alcuni pensano seriamente a 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.

Il migliore atteggiamento è lasciare che il *Kriya* entri nella tua vita senza tormentare te stesso al fine di diventarne degno. A volte le tecniche *Kriya* saranno una sorgente di benessere e gioia, a volte non ci sarà nulla di piacevole ed eccitante. Il miglior atteggiamento è simile a quello di una domestica seria la quale, munita di pazienza e cura, prepara un pasto occupandosi di tutti i dettagli, dal lavoro noioso di spellare patate all'arte di occuparsi dei ritocchi finali. Procedendo con grande pazienza, 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. Entrerai in una condizione dove le percezioni mutano. Alcuni scopriranno una quasi dimenticata potenzialità di godimento estetico, altri saranno profondamente toccati dal significato della loro famiglia e saranno travolti da un sentimento di amore. È come se avessero occhi e cuore per la prima volta. Felici sono coloro che hanno la faccia tosta di andare avanti irrevocabilmente, nonostante i loro fallimenti, indegnità e inadeguatezza"

## **CONSOLIDARE IL SENTIERO KRIYA TRAMITE LE ROUTINES INCREMENTALI**

Usualmente i *kriyaban* praticano ogni giorno lo stesso insieme di tecniche, nello stesso ordine e con lo stesso numero di ripetizioni. Una routine invariante che richiede sempre lo stesso ammontare di tempo è ciò che viene raccomandato da molte organizzazioni. Tale routine fissa è la miglior cosa da raccomandarsi ad un principiante. Purtroppo, il rischio di noia e perdita di entusiasmo è grande. Questa è un "legge" cui nessuno sfugge. Non c'è alcun dubbio che uno dovrebbe continuare a praticare anche durante delle fasi apparentemente non produttive e tuttavia ottenere delle esperienze molto belle. Molti raggiungimenti come l'ascoltare i suoni interiori, vedere l'occhio spirituale, avvengono senza alcun dubbio praticando una routine invariante.

Ora, praticare una routine fissa per un periodo di tempo è una cosa, mentre praticarla per tutto il resto della propria vita è tutt'altra cosa! Uno *yogi* scrisse che sperare di ottenere una profonda trasformazione con tale prassi 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. Dopo aver attraversato la fase iniziale i *kriyaban* raggiungono infine un punto morto ove ogni ulteriore progresso pare impossibile. Soffrono sensi di colpa e sviluppano tutte le specie di paranoie. Pochi sanno come venir fuori da questa situazione inaspettata in modo positivo. Istintivamente molti riescono a riaccendere il loro entusiasmo, ma solo parzialmente e per un breve periodo di

tempo, con letture, ascoltare registrazioni di discorsi spirituali, prender parte a *kirtans* ... Molti si rivolgono a persone esperte (in qualsiasi organizzazione ci sono persone che esercitano il ruolo del "meditation counselor") per chiedere consiglio, ma non appena palesano i loro dubbi sulla validità della loro routine, o sulla possibilità del *Kriya Yoga* di produrre o meno cambiamenti reali nella personalità, allora vengono coinvolti profondamente sul discorso della lealtà. Tante volte, gli viene raccontata la bizzarra storiella di *kriyaban* leali che ebbero una vera esperienza spirituale solo sul letto di morte! "Un discepolo leale non si lamenta nel caso che anche dopo anni o dopo una vita intera non abbia avuto chiari segni di progresso!" -- questo è il rimprovero. Questo è il momento pericoloso dove interesse e passione per il *Kriya* sono molto prossime a svanire completamente.

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*, *Primo Omkar Kriya* e *Secondo Omkar Kriya* e le pratichi in modo intensivo aumentando progressivamente il numero delle loro ripetizioni. Ho visto dei risultati incredibili in coloro che hanno completato *Routine ad incremento progressivo*, risultati che sono inconcepibili per coloro che seguono la pratica tradizionale. Queste routine costituiscono le migliori fondamenta per gioire del *Kriya* per tutta la vita. I risultati ottenuti comprovano che le *Routine ad incremento progressivo* sono una delle più vantaggiose attività in cui un *kriyaban* si può imbarcare. Per queste ragioni, quando mi fido della serietà dello studente, incoraggio sempre ciascun *kriyaban* a intraprendere almeno una routine ad incremento progressivo. Do questo consiglio senza indugiare o investigare troppo.

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.

Non ci si deve offendere dal paragone tra il *Kriya* e gli sport. Il *Kriya* non è uno sport ma negli stadi iniziali del *Kriya*, applicando le sue diverse tecniche psico fisiche, esso possiede tanti punti a comune con l'essenza dell'atletica. Entrambi rifuggono l'impiego della forza bruta, entrambi richiedono di porsi degli obiettivi e di canalizzare diligentemente la propria forza verso il raggiungerli. Entrambi richiedono autoanalisi: analizzare e valutare la propria modo di esecuzione e imparare dall'esperienza ed entrambi richiedono un istruttore.

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 aver dimestichezza con l'inconscia resistenza a cambiare e saper interpretare le ragioni

degli stati d'animo alternanti che appaiono quando pratichiamo intensamente una tecnica *Kriya*.

Le tecniche *Kriya* producono precisi effetti (percepiti specialmente nel giorno che segue la pratica) in molti modi: stati d'animo, fantasie, ricordi e desideri che sorgono improvvisamente. Tutto questo è benefico. Vivere in modo molto vivo parti della nostra vita, da molto dimenticate, per mezzo della memoria così stimolata è un processo di pulizia. Questo processo ha in se stesso un meccanismo equilibrante che aiuterà ad evitare di essere sommersi da tempeste di improvvisi umori grigiastri. Però accetta di avere umori altalenanti. Devi essere intelligente, familiare con le leggi della psiche umana. Devi conoscere il principio di resistenza inconscia al cambiamento: capire le profonde ragioni degli stati negativi che appaiono quando pratici intensamente le tecniche *Kriya*. Le esperienze di risveglio interiore portano dei problemi psicologici sepolti alla superficie. Questo è un effetto detergente e non ti danneggia. Comunque uno dovrebbe sentire se sia necessario interrompere la pratica per qualche settimana o se la tecnica dovrebbe essere praticata in maniera meno intensa. Dopo una salutare pausa di due-tre settimane, il "guerriero" è di nuovo sul campo pronto a portare a compimento il lavoro.

### **I. Routine incrementale del Navi Kriya**

Ecco le precise parole con cui la spiego: "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 dalle pratiche *Kriya* e concediti invece un tranquillo *Japa* e, se il tempo atmosferico lo permette, goditi una lunga passeggiata per calmare le regioni profonde della tua psiche. Nei giorni seguenti riprendi la primitiva routine completa. 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 concludere con qualcosa come il *Pranayama mentale*. La Domenica riposati col *Japa* e fai una passeggiata... Dopo una settimana, o due se preferisci, 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 -- da completarsi 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, stando attento a rispettare ogni dettaglio -- e praticare la seconda parte nel pomeriggio.

Dopo un pasto leggero ed un piccolo sonnello, 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 che ti eri prefisso. Tutto procederà armoniosamente e l'effetto aumenterà quando il giorno cederà al crepuscolo. Se pratichi nella tua stanza, fai in modo di riuscire a fare un tranquilla passeggiata nella sera, quando viene 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 illustrata nel capitolo 7 (Variante 2. *Navi Kriya* -- 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 *Pranayama col respiro interno*.

Osservazioni principali che riguardano questa routine incrementale.

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 anche che tratti di durezza possano apparire nel tuo temperamento. Alcuni *kriyaban* si trovano a pronunciare delle affermazioni che in quel momento sentono essere sincere ma che altri trovano offensive e taglienti. Sostenuto da una luminosa intuizione interiore, potresti ferire a parole i tuoi amici e solo ore dopo, solo e distaccato, osservare come quelle parole riecheggiano nella tua mente in tutta la loro crudeltà. Con grande imbarazzo, è

possibile tu realizzi che quelle osservazioni erano totalmente fuori luogo.

Cerchiamo di capire come mai questo problema appare frequentemente. Vediamo cosa rappresenti l'attraversare il nodo dell'ombelico. Si spiega che il taglio del cordone ombelicale alla nascita crea una divisione di un'unica realtà in due parti: il lato spirituale di una persona, che si manifesta come gioia e calma nei Chakra più elevati e nella testa e il lato materiale nei Chakra più bassi. Questa frattura tra materia e spirito entro ciascun essere umano 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 sembra 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 percepiti internamente ed osservati chiaramente nella propria vita pratica. Si percepisce un ordine interiore che si stabilisce; ciascuna azione sembra come se fosse circondata da un alone di calma e sembra andare dritta verso lo scopo. Mi ricorda l'atteggiamento di Achab nel *Moby Dick* di Herman Melville: "Deviarmi? Voi non potete deviarvi,... 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 *Kriya Pranayama* è un progetto molto buono; 24 x 2, 24 x 3, .....24 x 24 è più leggero ma comunque valido. È chiaro che in esso si introducono le tre fasi del *Kriya Pranayama* rispettando quanto detto nei capitoli 6 e 7. In altre parole non si elimina mai la prima fase e si passa alla terza solo dopo aver praticato almeno 48 respiri. Quando la pratica viene spezzata in due o tre parti -- per esempio tra mattina e pomeriggio -- è necessario alla ripresa rispettare lo stesso principio di ripartire dalla prima fase ecc. La risposta non può essere che positiva.

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.

Osservazione principale che riguardano questa routine incrementale.

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 di sospettare che coloro che affermano di esserne esenti 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 dal valore inestimabile ad *Incremento Progressivo* è basata sulla forma base del *Thokar*. Abbiamo già detto che il *kriyaban* è istruito ad aumentare gradualmente il numero delle ripetizioni. Questo fatto deve essere progettato con grande cura: cominciando con 12, un *kriyaban* aggiunge sei ripetizioni per settimana. Dopo la prima 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 raggiungete 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.)

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 può "consigliare". 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 non seguirebbe alcuna indicazione. Chi riesce in tale forma di *Thokar*

non ha la pazienza di aumentare gradualmente il numero delle rotazioni. Una forza, un rapimento interiore lo guida in modo irrefrenabile.

Osservazioni principali che riguardano questa routine incrementale.

Durante questo processo, 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.

#### **IV. Una Deliziosa Parentesi: 20736 del Primo Omkar Kriya**

In certi momenti della vita è bene prendersi il piacevole impegno di completare 20736 respiri del *Primo Omkar Kriya* -- scegliendo tra il praticarne 144 al giorno per 144 giorni oppure 72 al giorno per 288 giorni. Questa non è una Routine Incrementale vera e propria, ma molto simile nelle sue intenzioni -- funziona come un bulldozer spirituale donandoti l'esperienza ineffabile della *Realtà Omkar!*

Non praticare solo il puro *Primo Omkar Kriya*. Usa il buon senso e fai sì che lo stesso processo ti guidi. Comincia ciascuna sessione col *Maha Mudra* e poi comincia a respirare come nel *Kriya Pranayama* ma usando il Mantra *Om Na Mo....* Entra, al più presto possibile, nella dolce dimensione della seconda fase del *Kriya Pranayama*. Poi rimani tutto il tempo a metà strada tra il *Kriya Pranayama* (secondo e terza fase) e il *Primo Omkar Kriya*. Ad un certo momento ti avvicini sempre di più alla dimensione del *Pranayama mentale*.

A differenza della routine incrementale del *Kriya Pranayama*, non preoccuparti di perdere il filo del respiro: prenditi tutto il tempo che vuoi per soffermarti in qualsivoglia *Chakra* per godere qualche particolare esperienza *Omkar*, quando manifesta. Può essere suono interno, luce, qualsiasi cosa...

## *Risultati Complessivi Raggiunti tramite il Completamento delle Routine Incrementali*

Queste tre routine ad incremento progressivo sono tali che alla fine del processo, uno avrà l'impressione che epoche siano passate e di avere ottenuto un risultato concreto e 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.

### **1. Il Raggiungimento della Maturità Emotiva**

Queste routine insegnano ad un *kriyaban* come tenere a bada le proprie emozioni -- intendo quelle superficiali, in modo che solo i sentimenti profondi guidino le decisioni.

Ho provato a rintracciare questo argomento 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 fatto è serio, mostruosamente urgente. 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 lottare 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 la nostra sciagura.

Le emozioni sopra citate non sono tenute a bada con l'autoanalisi. Il nostro modo di reagire alle emozioni è il sigillo che protegge il "nostro diritto al dolore e alla sofferenza" (la frase tra virgolette è una espressione di Mére.) Questi meccanismi possono divenire la nostra croce, il nostro patto con l'infelicità. Noi possiamo stupidamente gettare via la nostra vita, professione, famiglia e amici.

Questo cedere alle emozioni ha effetti che non differiscono da quelli di un asteroide che precipita attraverso l'atmosfera portando fuoco e distruzione. "Maturità emotiva" è un rapporto sano con la realtà, la quintessenza di quello che istintivamente visualizziamo quando usiamo il termine "salute mentale".

Inoltre è difficile rendersi conto di come restare fedeli al percorso *Kriya* è un'operazione delicata che può guastarsi improvvisamente! Siamo governati da emozioni ed istinti che includono il nostro condizionamento religioso, i nostri punti deboli, le nostre paure, i nostri dubbi, ed il nostro pessimismo. Molto importante è l'abilità di tenere le emozioni superficiali sotto controllo, restare calmi, proseguire lungo la propria strada anche quando gli amici più vicini cercano di convincerti a seguire la loro strada.

## **2. L'Abilità di Stare sui Propri Piedi**

Un altro effetto che, come importanza, viene subito dopo il precedente è quello di aiutare gradualmente un *kriyaban* insicuro e pieno di dubbi a divenire un autodidatta che sa essere acutamente creativo e migliora 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 la convinzione che il loro *Kriya* sia la "suprema fra tutte le tecniche spirituali, la via aerea alla realizzazione del Divino".

Le routine incrementali cambiano la propria vita: esse sostituiscono l'infantilismo di pendere dalle labbra degli insegnanti "autorizzati" con un'obiettiva valutazione degli effetti di ciascuna routine che uno ha personalmente concepito. Esse ci danno la possibilità di rivelare eventuali errori nella nostra comprensione di una tecnica e di fornire uno o più metodi per correggerli. Mentre pratici, riceverai degli indizi molto importanti, specie quando avrai sperimentato varie tappe del percorso: certi dettagli della tecnica ti diventeranno insopportabili, altri spariranno senza che tu sul momento te ne accorga; altri dettagli che sembravano insignificanti verranno amplificati e valorizzati grandemente. Nei giorni che seguono le lunghe sedute di pratica avrai una comprensione più profonda di tale tecnica percependo intuitivamente la sua essenza. Altri aspetti ti verranno rivelato a distanza di tempo. Forse mesi o anni dopo tale routine ad incremento progressivo 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 abbiamo altri mezzi per verificare il valore di una tecnica. Quando diverse routine ad incremento progressivo sono state completate, uno ha sviluppato la qualità di autodidatta. Un *kriyaban* avrà creato una semplice ma perfettamente sostenibile visione del *Kriya* tanto che non sentirà la necessità di discutere quella routine

con altri esperti *Kriya*.

Prima di chiudere lasciatemi dire che un risultato sicuro è quello di imparare a meditare profondamente e ovunque, non essendo mai più disturbato 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 viaggiare in treno o guardando uno spettacolo teatrale o un film che non li interessa. Strano a dirsi, quelle occasioni possono creare per contrasto, una particolare attenzione - diciamo di "soglia" - eliminando radicalmente il pericolo di addormentarsi e portano a risultati insperati.

## Breve appendice al capitolo 10: ancora sugli atteggiamenti buoni o errati

Il tema delle cattive abitudini di un *kriyaban* nei confronti del sentiero spirituale, se fosse esaminato spassionatamente ed esaurientemente getterebbe un insegnante nella disperazione. Dove trovate un *kriyaban* che non abbia ricevuto forti condizionamenti, aggiungendo ad essi i suoi propri miti, immaginazioni e ardite aspettative? Ho fronteggiato questo problema alcuni anni fa, quando fui invitato dalla locale università della terza età a tenere lezioni sulla storia dei percorsi mistici. Proposi di aggiungere a tale studio alcune informazioni sui più noti movimenti esoterici. Il mio scopo era paragonarli alle tendenze New Age e mostrare dove, entro esse, era situata la linea di confine tra la ricerca mistica genuina e il coltivare ambizioni magiche. Questo fu un periodo molto sereno della mia vita: ero molto appagato dall'aver il tempo e l'opportunità di occuparmi di tali studi. 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. 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 una mite conformazione agli ideali della mia prima organizzazione di *Kriya*. 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.

Il ciclo di lezioni fu ripetuto alcuni anni. Quando parlavamo sulla suggestionabilità e vulnerabilità della psiche umana nell'avvicinarsi al sentiero spirituale vidi che l'interesse dei miei studenti calava enormemente. Non sembravano rendersi conto di quanto tale tema aveva a che fare con la loro vita. Anzi apparve chiarissimo che alcuni ascoltatori frequentavano le mie lezioni sperando di ricevere sostegno e nutrimento alle loro illusioni.

Ripetevo inutilmente 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. Quel *qualche cosa* che sta oltre i territori della mente era incomprensibile e non interessava quasi nessuno.

Quando questo periodo fu finito, ebbi molte opportunità di parlare sinceramente con molti ricercatori spirituali. Sembravano apprezzare il concetto di sentiero mistico *pulito* -- un sentiero non inquinato dalle fantasie e deformazioni della mente umana -- ma cinque minuti dopo avevano già dimenticato tutto. La mia esperienza riguardò tre categorie di persone:

- a. Coloro per cui la conoscenza è tutto e che amano soltanto leggere -- le tecniche *Kriya* servono solo per purificarsi, una fase che pensano di aver già completato per sempre .
- b. Persone psicologicamente fragili che cercano nel *Kriya* una medicina alternativa.

c. Persone per cui il Kriya è solo un capitolo dell'esoterismo.

#### **A. Coloro per cui la conoscenza è tutto e che amano soltanto leggere**

Di solito danno grande enfasi ai principi morali. Amano coltivare la pura conoscenza esoterica. Essi credono che la filosofia possieda in se stessa un potere di redenzione. Non cercate di far sì che si rendano conto che una ricchezza senza fine sta aspettando di manifestarsi dietro lo schermo delle loro rivoluzioni mentali. Loro non permettono che quella "radiosità" pulisca la cantina polverosa dove preferiscono vivere. Non vi ascoltano. Cercano soltanto di intrappolarvi in infinite discussioni e quando parlano sul posto assoluto da dare ai principi etici, ti fanno sentire un verme.

Passai ore a discutere con un amico, che era l'esempio perfetto di tale specie di ricercatori. Dopo una grande insistenza, accettai di leggere quello che per lui era un capolavoro di letteratura esoterica. 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. Il mio rapporto con lui finì quando un giorno avviò una polemica sul fatto che lo stesso desiderio di padroneggiare una tecnica di meditazione significava coltivare un desiderio, la qual cosa andava contro principi Buddisti. Questo era troppo per me; non lo ascoltai più. Dopo alcuni anni, un amico comune mi disse che il nostro "filosofo" si era dato un nome indiano, faceva l'insegnante di *Yoga* e aveva un discreto seguito.

Mentre mi ritornano in testa le notti insonni perse in inutili discussioni con lui, mi chiedo se lui non mi abbia sempre preso in giro. Quando la tua fede nel sentiero spirituale è troppo ardente, quando tu poni troppo entusiasmo nelle tue parole, tu diventi cieco. Non sei capace di leggere nella mente di coloro che ti ascoltano. Sprecai, parlando con lui, innumerevoli ore che nessuno mi darà indietro. Ero incapace di leggere i sui pensieri divertiti. Gli piaceva guardare il mio show solo perché gli comunicava un po' di energia che gli favoriva la digestione e il sonno.

#### **B. Persone psicologicamente fragili che cercano nel *Kriya* una medicina alternativa**

Alcuni scambiano la meditazione con una medicina alternativa. 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*. Altri libri che sottolineavano il valore evolutivo del *Kriya*, mi spinsero ad incoraggiare un paio di persone sofferenti di una specie di infelicità cronica ad avventurarsi in questa impresa. Il risultato fu praticamente zero.

Se avete la mente malata non praticate il *Kriya* per guarirla. Siccome il *Kriya* è praticato con la mente e con il corpo, la vostra pratica sarà esangue e non riuscirà a mutare nulla. È vero che il *Kriya* ti porta oltre la mente, ma per ricercare quella meta devi avere una mente sana.

La ragione per cui alcune persone ripongono inutilmente le loro speranze nel *Kriya* viene dal fatto che alcuni autori sprecarono il loro tempo nell'asserire che il *Kriya* è una scienza ed i suoi risultati sono garantiti. "Garantiti"? Ma cosa significa? Sebbene

ci siano delle condizioni fisiche (respiro, polso, onde cerebrali) che possono essere influenzate dalla meditazione, l'essenza del *Kriya* non può essere né misurata né garantita. Possiamo esporre razionalmente i suoi principi ma non portare la sua interezza sul tavolo di un laboratorio. Lasciamo che la Scienza sia Scienza e il percorso mistico rimanga tutt'altra "faccenda".

Non è corretto e non porta a nulla applicare le tecniche mistiche del *Kriya* sperando di uscire come per miracolo da una depressione. Coloro che, dopo aver provato varie medicine alternative, tentano anche la strada del *Kriya*, temendo in cuor loro di restarne delusi, non otterranno nulla, tranne un buon mal di testa. Non puoi guardare il *Kriya* con sospetto - "funziona realmente"? Nessun uomo può toccare il *Bene supremo* del *Kriya* se non per elezione, mettendolo già con certezza assoluta, sopra tutti gli altri conseguimenti. Non puoi cercare goffamente di camuffare il tuo 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.

Accettai di sostenere un amico nel suo sforzo di utilizzare il *Kriya* come una medicina alternativa e feci questo solo perché vidi che si sforzava di padroneggiare il *Kriya* con una dedizione che accese la mia ammirazione. Ero perplesso a causa della sua eccessiva auto osservazione. C'erano in lui alcune tendenze negative: spingere lontano da sé ogni persona intelligente e sincera che poteva aiutarlo; non essere capace di sbarazzarsi di persone parassite che lo impoverivano. Era molto egoista. La peggiore tendenza era quella di spremere le persone, lentamente ma inesorabilmente fino al punto che, come scrive Carlo Castaneda, non rimaneva più *nulla*. Aveva portato allo sfinimento e poi perso molti esperti di rimedi naturali che avevano cercato di curarlo. Usava sempre lo stesso letale schema di comportamento.

Dopo aver dimostrato entusiasmo per la persona che gli dedicava attenzione, dopo aver applicato con successo alcuni suoi suggerimenti, otteneva in fine dei consigli più specifici che, dal punto di vista legale, solo un medico avrebbe potuto dare. Lui applicava (nessuno sa come) tali consigli ottenendo un effetto dubbioso che lui descriveva come una tragedia. Lui cercava soltanto di fare sentire in colpa il guaritore di turno, sperando di ottenere da questo una maggiore attenzione e cura. Piagnucolando spiegava che il suo stato attuale di sofferenza non era dovuta alla sua malattia mentale ma soltanto a quello specifico consiglio errato. Usava tutta la sua abilità per sottolineare quanto inadatto alla sua personalità fosse stato quel consiglio, arrivando a far intendere che il suo amico non era professionalmente preparato per darlo.

Invece di legare a sé il "guaritore", lo perdeva, definitivamente. Quell'amico che aveva tentato di usare la sua conoscenza e il suo tempo per giovare al mio amico, avendo visto il disgustoso spettro dell'ingratitude, faceva voto solenne di non aiutarlo mai più e, afferrato da una furia cieca, dimenticando ogni passata abitudine alla cortesia, lo annientava con un giudizio spietato, della cui durezza e inflessibilità avrebbe avuto, per lungo tempo, di che dolersi.<sup>3</sup>

Avevo una ragione profonda per sentirmi a disagio con questo amico depresso che

---

<sup>3</sup> Questo meccanismo perverso potrebbe aver esacerbato non solo persone ma anche le organizzazioni. Mi chiedo se quelle organizzazioni di *Kriya* 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 come quelle che stiamo considerando qui, che hanno accusato le tecniche di aver causato le loro sofferenze.

aveva creato il deserto intorno. Sentivo che nella sua vita c'era una regione dove lui proteggeva e nutriva un fungo malefico dal quale estraevano l'elisir della sua sofferenza. Non riuscivo a concepire il quadro completo della sua vita. Come nella favola di Barbablù, c'erano delle "stanze" dove non mi permetteva di entrare. Non mi riferisco a fatti intimi ma a fatti sui quali è accettabile discutere - per esempio mantenere una doppia vita quando non è essenziale ed è estremamente logorante... Quando toccavo un simile argomento, si incupiva e troncava rudemente il discorso. Non era libero, non si era veramente arreso alla dimensione risanante che sta oltre la mente e che per lui rappresentava il peggiore di tutti i mali: l'annientamento del suo stesso io. Non potevamo capirci, perché da anni non cercavo altro che questo annientamento.

### **C. Persone per cui il Kriya è solo un capitolo dell'esoterismo**

Infine, c'erano coloro per cui il *Kriya* era una scuola di esoterismo tra tante. Ricordo un amico che era irremovibile nel praticare il *Kriya* con delle modalità sbagliate, commettendo palesi errori. (Per esempio trascurava le normali regole della salute, rifiutava, durante la meditazione, 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. Ai suoi sofismi avrei preferito cento volte che mi gridasse in faccia: "Lascio il *Kriya* ad idioti come te: mi piace mangiare, bere e godermi la vita!"

Diceva di cercare la totale armonia con la vita, allo stesso tempo facendo appello freneticamente ad ogni mezzo per sviluppare il suo nascosto potenziale psichico. Continuò a prestare attenzione alle rivelazioni che provenivano da un *channeler* guaritore (da cui si recava affinché gli spiriti gli rivelassero le ragioni karmiche di una malattia, come pure gli atteggiamenti da cambiare affinché i suoi problemi fossero distrutti astralmente) ma, allo stesso tempo, frequentava una chiesa dove fingeva una devozione genuina chiedendo una "particolare" benedizione come se questa fungesse da blanda forma di esorcismo. Capiva intuitivamente la differenza tra magia e dimensione mistica, tuttavia, non smetteva di sognare che nel campo esoterico esistessero delle tecniche segrete, conosciute solo a pochi eletti, che costituivano una scorciatoia all'Auto realizzazione. 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.

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 ammaliò 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 cospicuo 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. Durante la stagione estasiata del suo apprendimento, ricevetti da lui una lunga lettera. Era un saggio delle teorie di base che convalidavano la sua pratica, era scritta con una logica stringata, implacabile. Dopo averla letta, mi sentii totalmente estraniato. Annaspando per potermi "ritrovare", sentii il bisogno di camminare nell'aria aperta e praticare il *Japa*. Il senso di estraniamento sembrava allargarsi fino all'orizzonte e toccare l'orlo del cielo. Ero scioccato: non mi riuscì di praticare il mio *Mantra* se non per pochissime volte. Il mio pensiero era fisso su una frase di Sri Aurobindo che ripetevo come ipnotizzato:

*Abbastanza, abbastanza della mente e delle sue false stelle,  
accendiamo i soli che mai si spengono!*

Ebbi un pensiero luminoso e caldo e immaginai di rivolgermi a lui: "Anche se tu e tutte le persone che conosco lasciassero il sentiero del *Kriya*, io vi rimarrei saldo. Le tue parole mi comunicano tanta tristezza e mi svuotano. Ho accettato di ascoltarti e di immergermi in te. È giusto che ora io percepisca tutto questo male e lo soffra con te, anche se tra poco questo buio se ne andrà. Rispetto le tue teorie, ma il *Kriya* mi ha regalato qualche cosa di incomparabile; è la radianza della memoria che mi aiuta a proseguire lungo la mia strada, fiducioso sulla mia scelta."

**L'INSOSTITUIBILE ESPERIENZA DELLA PREGHIERA CONTINUA (JAPA)**

Lo stato di assenza di respiro regalerà ad un *kriyaban* l'esperienza spirituale fondamentale che contrassegna il periodo più bello e profondamente soddisfacente della sua vita. Esso è una stupenda rivelazione, è la vera Iniziazione. Molti *kriyaban* non sono capaci di concepire tale stato. C'è un alone di mistero che circonda la descrizione di esso; le persone pensano che sia impossibile e che ogni affermazione relativa al suo verificarsi sia falsa. Ciononostante, esso è possibile, anche se può essere ottenuto soltanto dopo anni di pratica *Kriya*. Cerco qui di trasmettere un'idea più chiara di esso.

Un giorno, quando il tempo è maturo, un *kriyaban* scopre che la sua normale pratica del *Kriya Yoga* termina con un'esperienza peculiare. Durante il *Pranayama mentale* o al termine di un lungo respiro, ha tutt'a un tratto, l'impressione di attraversare uno schermo e di emergere in una altra dimensione. Percepisce un'energia fresca nel suo corpo, che sostiene la sua vita dall'interno, senza bisogno di ossigeno. Emerge la constatazione 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. Se un *kriyaban* fa una breve inspirazione, non sentirà il bisogno di espirare per un tempo lunghissimo. (Più a lungo di quanto la medicina giudichi possibile.) 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. Ciò non significa che tu sei inconsapevole: sei perfettamente consapevole, ma in un modo calmo, molto distaccato. 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".

Penso che la realizzazione dello stato di assenza di respiro richieda mediamente due - tre anni di regolare pratica *Kriya*. Dopo la pratica delle *Routine ad incremento progressivo*, dopo la trasformazione descritta nel capitolo precedente, lo stato di assenza di respiro è molto vicino a manifestarsi durante il *Pranayama mentale*. Ci sono, come ora discuteremo, delle sottigliezze tecniche concepite appositamente per favorire questo stato ma il segreto rimane sempre un impegno enorme nei confronti del *Japa*. Ovvero ripetere costantemente una preghiera, un *Mantra*, sforzandosi di mantenere la mente sempre in sintonia con lo stato di calma che comincia a sgorgare dal proprio plesso cardiaco -- *Anahata Chakra*. Questo è un conseguimento veramente gigantesco! Non basta la forza di volontà, c'è bisogno anche di cambiare la mentalità sul significato del *Kriya Yoga*.

La definizione di *Kriya Yoga* data nel capitolo settimo è corretta ma incompleta. Va bene, serve come guida a costruire la propria routine ma non basta quando si richiede uno sforzo sovrumano. Un uomo è capace di esprimere tale sforzo, di andare oltre le proprie possibilità quando si tratta di essere parte di una ben consolidata tradizione spirituale vecchia di due migliaia di anni. Un desiderio serio di affrontare un compito come quello di tagliare quattro ipotetici

nodi interiori dopo aver letto una loro descrizione nella letteratura *Kriya* non riuscirebbe a destare lo stesso intenso e durevole sforzo.

Quello che aggiungerò ora ha un solo scopo: darti solo un'idea di quello che è implicito nel concetto di "Preghiera del Cuore". Spero che questo stimoli la tua curiosità (e forse qualcosa che sonnecchia nel tuo inconscio e che non sappiamo da dove viene...) per mettere in moto uno slancio che ti aiuterà a fare i passi necessari per attirare questa "Preghiera del Cuore" giù nella tua vita. Sebbene i tuoi sforzi possano essere lontani da un ideale di perfezione, entrerai nel periodo più straordinario della tua vita, che avrà come culmine il raggiungimento dello stato senza respiro. Dovresti espandere le mie brevi note con altre letture aggiuntive. Meravigliosi sono i seguenti libri: *In cerca di Dio* di Swami Ramdas<sup>4</sup> e *I racconti di un pellegrino russo*. Di ispirazione è il materiale poetico relativo all'insegnamento *Sufi*. Mi piacciono i libri semplici, facili da trovarsi, che spiegano con semplicità sorprendente tutto ciò che è essenziale sul *Japa*. Questi ti spingono a praticare oltre il punto di sfinimento. Uno ha bisogno di confrontarsi con le biografie dei santi, sentire la meta come la più vicina delle cose vicine, seducente come nessun'altra cosa al mondo, deve ardere di entusiasmo per essa.

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 e un ardente sentimento che tocca l'anima. L'arte della preghiera è sviluppata in modo stupefacente. Si comincia la pratica pronunciando il *Mantra* ad alta voce - questo è il *Dhikr* della lingua. Vengono date istruzioni molto ispiranti per evitare le distrazioni, in modo tale che il cuore non sia occupato "né con la famiglia né con i soldi". Si continua finché un grande assorbimento rende impossibile proseguire in questo modo. "La ruggine sul cuore è arsa, l'oscurità si trasforma in giorno e la

---

<sup>4</sup> Swami Ramdas nacque nel 1884 a Hosdrug, Kerala, India e venne chiamato Vittal Rao. Visse una vita normale finché raggiunse i trentasei anni e sperimentò pure gli alti e bassi della vita di un capofamiglia. Spesso ricercò quale fosse il vero significato della vita e sentì la necessità di intraprendere il percorso spirituale per trovare la "Pace" reale. Al momento propizio, suo padre l'iniziò nel *Mantra* di *Ram*, assicurandolo che ripetendolo incessantemente avrebbe, a tempo opportuno, raggiunto la felicità divina alla quale aspirava. Fu allora che rinunciò alla vita secolare ed andò in cerca di Dio quale un *Sadhu* mendicante. I primi anni della sua nuova vita sono descritti nella citata autobiografia. Il *Mantra* "*Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram*" era sempre sulle sue labbra. Oltre alla pratica del *Japa*, adottò la disciplina di guardare tutte le persone come forme di *Ram* - Dio - e di accettare ogni evento come provenisse dalla volontà di Dio. In breve tempo il *Mantra* sparì dalle sue labbra ed entrò nel suo cuore. Vide una piccola luce circolare nel punto tra le sopracciglia che gli regalava brividi di delizia. Poi la luce abbagliante lo permeò e l'assorbì. Perso in questa beatitudine inesprimibile rimaneva seduto per ore. Il mondo gli sembrava come una fioca ombra. Raggiunse ben presto uno stadio in cui questo dimorare nello Spirito divenne un'esperienza permanente ed immutata. Ramdas raggiunse il *Mahasamadhi* nel 1963.

candela della mente è resa inutile dal sole della luce divina (Corano)". Il cuore è continuamente impegnato nel *Dhikr*. Il devoto persevera assiduamente, finché le sillabe sono cancellate dal suo cuore e solo il significato delle parole rimane: un tocco del divino ricordo fa impazzire la mente – esplose la più inebriante delle gioie.<sup>5</sup>

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)

Grande ispirazione viene dal libro *I racconti di un pellegrino russo*. (Anonimo) L'origine di questo classico spirituale è, per molti versi, un mistero. 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 fosse 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.

La ragione principale dell'attrazione che quest'opera suscita è la presentazione della vita di un eremita vagabondo come il modello di condurre la vita a beneficio di coloro che si propongono di condurre una vita spirituale. 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

---

<sup>5</sup> Credo fermamente che se uno vuole seguire il sentiero dei Sufi usando le tecniche *Kriya*, non incontrerà alcuna difficoltà. Chiaramente dovrebbe essere dotato di un forte spirito autodidatta. Non v'è dubbio che il *Thokar* abbia una grande affinità con un modo di praticare il "Dhikr" da parte dei *Sufi*. Mi riferisco a quelle procedure in cui la pronuncia della Preghiera *Lâ Ilâha Illâ Allâh* viene accompagnata da movimenti della testa. Interessante è apprendere che Lahiri Mahasaya diede il *Mantra* islamico *Lâ Ilâha Illâ Allâh* ai suoi discepoli musulmani e diede delle istruzioni specifiche per praticarlo durante il *Thokar*. Non abbiamo i dettagli esatti di tale procedura ma sembra ragionevole che la Preghiera venisse sollevata (con o senza l'aiuto del respiro) da sotto l'ombelico su fino al cervello; dopo aver raggiunto il cervello, venisse spostata dal cervello alla spalla destra, poi alla spalla sinistra e poi colpisse il cuore. Una moderna confraternita *Sufi* pratica nel modo seguente: "La" è posto nella testa, "ilaha" (con la testa che si piega a destra) nella parte superiore destra del torace "illaal" (con la testa che si piega a sinistra) nella parte superiore sinistra del torace, e "lah" (con la testa che si china in avanti) nel cuore; poi di nuovo "La" nella testa, sollevandola.... Per quanto riguarda il numero delle ripetizioni di ciascuna tecnica, può attenersi ai numeri dati nelle scuole di *Kriya* o può andare oltre esse in una dimensione completamente diversa. Man mano che il canto aumenterà di intensità, un'ebbrezza profonda sarà percepita nel cuore. So che i *Sufi* raggiungono un numero di ripetizioni di questa procedura che sono inconcepibili per un *kriyaban*.

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". 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.

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 di come riuscire a pregare in tal modo. Un giorno il suo ardore fu premiato e un maestro spirituale lo accettò come discepolo chiarendogli, nel corso del tempo, ogni dettaglio della pratica della "Preghiera continua".

Onde realizzare l'ideale di "pregare incessantemente", il pellegrino è istruito a ripetere la Preghiera di Gesù 3000 volte al giorno, poi passare a 6000, poi 1200. Poi 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.

### *Sull'esicasmo*

L'esicasmo è un movimento Cristiano ortodosso che considera la pace interiore come una necessità per ogni essere umano. Essi interpretano l'ingiunzione di Cristo nel Vangelo di Matteo: "quando vuoi pregare, entra in camera tua e chiudi la porta" come il dovere di ritirarsi internamente. Essi affermano che il primo passo è mantenere il corpo immobile per lungo tempo. Poi si occupano di un ascetismo mentale ovvero del rifiuto delle tentazioni. Dopo aver limitato le attività esterne, sforzandosi, al meglio, di ignorare i sensi fisici, essi 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. La Preghiera viene detta con il "cuore" - percependo intensamente il significato delle sue parole. Tale pratica prende dentro l'intero essere umano – anima, mente e corpo.

Per quanto riguarda la *Filocalia*, che è spesso usata dagli Esicasti, si tratta

di una raccolta di testi sulla preghiera e sull'ascetismo scritti dal quarto al quindicesimo secolo. A mio avviso, è un testo noioso che rappresenta la tendenza della mente, ossessionata dal peccato e dalle tentazioni, di complicare le cose più semplici. Qui e là sono disseminate alcune perle.

L'esicasmò è una tradizione Cristiana, metodica e precisa, simile al *Kriya Yoga*. Molte istruzioni hanno somiglianze stupefacenti con il percorso del *Kriya Yoga*. La pratica *esicasta* prevede un esercizio di respirazione con una posizione della lingua simile a quella del *Kechari Mudra*. Il pronunciare la Preghiera è sincronizzato con il proprio respiro. Nella tradizione esicasta troviamo scritto: "Fate che il ricordo di Gesù sia presente in ciascun respiro, e poi capirete il valore della Hesychia.

Il *Navi Kriya* di Lahiri Mahasaya diventa un incoraggiamento ad essere tenace nel pregare con il centro dell'attenzione sull'ombelico. "... in questo modo è possibile scoprire in se stessi un'oscurità senza gioia, senza luce interiore ma, perseverando, si raggiungerà una felicità senza limiti". Una volta superato l'ostacolo dell'ombelico, si apre, infatti, il sentiero che porta al cuore.

Il paragone con la tecnica del *Navi Kriya* è impressionante. San Simeone scrive: "Siediti in un luogo tranquillo e fai quello che ti dico: chiudi la porta, distogli la mente da ogni cosa temporale e caduca. Appoggia la barba sul petto e focalizza lo sguardo assieme al tuo intelletto l'attenzione sul centro della pancia ovvero sull'ombelico. Fai sì che il respiro passi attraverso le narici con una certa resistenza e cerca con l'intelletto il posto del cuore, dove risiedono tutti i poteri dell'anima. Dapprima troverai laggiù un'oscurità ed una densità impenetrabile. In seguito, se perseveri nella concentrazione senza posa, giorno e notte, vi troverai una gioia incessante. La mente, così avvinta, illuminerà il luogo del cuore e là vedrà subito cose tali, quali non aveva mai viste né conosciute. Vedrai lo spazio aperto all'interno del tuo cuore e scoprirai di essere tu stesso luminoso e pieno di discriminazione." Pseudo-Simeone, "I Tre Metodi di Preghiera," in: *La Filocalia* (5 vol.; tr. G.E.H. Palmiere, P. Sherrard, e K. Ware; Londra: Faber e Faber, 1995) 4.72-3.

Non vi trovate la descrizione della pratica del *Thokar* (come la trovate nella letteratura *Sufi*) ma la descrizione del momento in cui la Preghiera entra nel cuore è indimenticabile; il più grande effetto è ottenuto coll'unire le sillabe della preghiera al pulsare del cuore. La coscienza vi entra e là contempla la "Luce Increata". La parte più segreta è la descrizione di quanto avviene nello spazio entro il cuore. La persona è guidata attraverso l'oscurità e attraverso "una densità impenetrabile" verso le profondità del cuore. Questa discesa è da prendersi alla lettera, non è affatto un'espressione metaforica. Questo è uno stadio evoluto della pratica spirituale e tentare di raggiungerlo prematuramente può causare delle ferite emotive molto serie. L'istruzione è quella di sentire la propria testa che si muove nel torace e lì risiede, poi di "aprire" gli occhi in tale luogo e guardare il mondo dal proprio petto. Il mondo è percepito in un modo totalmente diverso: non come aspro e ostile, ma come delicato, caldo e che risponde alle emozioni dell'amore! Il cuore è riempito della beatitudine più sottile, carica d'amore! In questo stato, il devoto diventa lui stesso "permeato" di luce. L'illuminazione proviene dall'interno, si irradia dallo spazio aperto contenuto entro il cuore.

L'esicasta, quando ha ottenuta tale esperienza, ritorna alla vita di tutti i giorni completamente trasformato. Il "dialogo interno" che ostacolava la meditazione è sotto controllo: egli può vivere permanentemente in uno stato che è detto "la sentinella della mente". È lo stato più sano e naturale della mente. La coscienza non è più oppressa dalla produzione spontanea di immagini - questo è l'attributo principale della vera vita religiosa.

Non usiamo il termine Esicasmo per denotare l'esperienza di Santa Teresa di Avila e di San Giovanni della Croce. Ma è chiaro che il loro uso della Orazione Interiore per raggiungere la perfezione nella vita spirituale rappresenta la stessa realtà. Non c'è bisogno di chiarire che ci stiamo riferendo ad una Preghiera che va oltre la supplica, oltre le stesse parole. Santa Teresa di Avila descrisse nove livelli di preghiera. Penso che pochi cattolici siano consapevoli di questa ricchezza. Il concetto di Orazione interiore rischiò una quasi totale eclissi. Lungo i secoli, tantissima incomprendimento offuscò la pratica della Orazione. Per molti devoti la preghiera ha – con rare eccezioni – il significato di supplica a Dio per ottenere dei favori personali o benedizioni per l'umanità che soffre.

Credo che quanto ho descritto possa essere accettato dalla maggior parte dei lettori. L'ispirazione proveniente da questa letteratura dovrebbe aiutare a realizzare la condizione della "Preghiera ininterrotta, continua". Se una persona si sente lontana da questa dimensione del sentiero spirituale, provi comunque a studiare l'argomento.

Alcuni *kriyaban* pensano che la loro disciplina non abbia nulla a che vedere con la preghiera -- "...il *Kriya Yoga* è un *Pranayama* adatto a risvegliare *Kundalini*, a mutare la costituzione atomica delle celle della corda spinale... Per quanto riguarda il *Japa*, affermano che: "né il mio *Guru* né Lahiri Mahasaya lo insegnavano.

Ora, cos'altro è il *Mantra Om Na-mo Bha-ga-ba-te Va-su-de-va-ya* se non una *preghiera* ripetuta in diversi modi fin quando scende nel cuore? Ho visto gli occhi splendere di gioia e di una beatitudine sconfinata da parte di quei pochi *kriyaban* che hanno sviluppato un approccio al *Kriya Yoga* basato sul *Japa*. *Japa* è il fondamento e il *Kriya* è la sua perfezione.

Quello che hai fatto nel *Kriya* fino a questo momento è il modo più efficace di preparare corpo e mente per questo ultimo sforzo. Il *Japa* è praticato con le labbra e la lingua; la mente è anche coinvolta -- questo è il punto di partenza. Durante le procedure del *Kriya*, il *Japa* è praticato con la mente nella spina dorsale e nei centri del cervello; ciò avviene in diversi modi come prevedono le diverse tecniche del *Kriya* -- questo è il cuore del processo. Alla fine della routine *Kriya*, il *Japa* è praticato con il *Prana* statico che permea tutto il nostro corpo ed è senza parole, non percepito dalla nostra mente -- questo è lo stato di assenza di respiro ed è lo stato più elevato di tutti.

Cominciamo col primo passo.

## **A\_Come cominciare col Japa**

Scegli un *Mantra* (*Preghiera*.) Non devi sentirti costretto ad usare il *Mantra* favorito da Lahiri Mahasaya "*Om Namò Bhagavate Vasudevaya*". Può scegliere, tra le formule preferite di preghiera, una (aggiungendo, se necessario, *Om* o *Amen* all'inizio o alla fine) che abbia dodici sillabe. Dodici è un numero perfetto in quanto si potrà usarlo anche durante il *Kriya*, ponendo ciascuna sillaba in un *Chakra* diverso. Dei bei *Mantra* di dodici sillabe possono essere ottenuti dai *Bhajans* o da poesie. Tanto per fare un esempio da un canto del famoso Adi Shankara possiamo gioire di 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!)

Spero tu non sia così ingenuo di credere che un *Mantra* funzioni solo se è ricevuto dal proprio *Guru*. Certo se vuoi alleggerire il tuo portafoglio allora corri da un Maestro e corri a comprare il tuo *Mantra* personale. Sia chiaro che non contesto il fatto che una persona esperta che ti aiuta a scegliere un *Mantra* ed usa tutto il suo potere di persuasione per convincerti ad applicarlo continuamente. Questa persona ti fa il più grande di tutti i favori ed è giusto ricompensarlo, ma questo è tutto!

Il tuo *Mantra* devi sceglierlo tu perché dovrebbe esprimere quello che tu vuoi raggiungere. Per esempio l'atteggiamento di resa è espresso da quei *Mantra* che cominciano con *Om Namò...* altri *Mantra* esprimono la realizzazione assoluta non-duale. Ci sono persone che fanno una scelta veramente infelice del *Mantra* attraverso la quale danno l'impressione di auto punirsi: la loro formula è un'affermazione dei propri limiti, un senso di indegnità o la condanna del proprio comportamento. Dopo breve tempo, la loro pratica si disintegra; talvolta si trovano a ripeterla una o due volte al giorno come un sospiro di avvillimento. Ciò non ha nulla a che fare con quello che stiamo descrivendo qui. Il *Mantra* scelto dovrebbe avere un tono forte e dolce allo stesso tempo. È importante gioirne. "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. <sup>6</sup>

Nel mio caso ho scelto il *Mantra* di Ramdas (8 sillabe: *Sri Ram Jay Ram Jay Jay Ram Om*) 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*.

Dopo aver scelto da solo il tuo *Mantra*, usalo per alcune settimane onde renderti conto se il corpo lo accetta o meno. Sperimentare per conto proprio è l'unica cosa che conta. Avviene talvolta che una persona decide di recitare un *Mantra*, comincia a farlo con entusiasmo e poi, dopo pochi minuti, si trova a recitarne un

<sup>6</sup> Coloro che hanno familiarità ed esperienza con lo *Hatha Yoga* e con il concetto di *Bija Mantra* possono crearsi dei bei *Mantra*. Ad un *Mantra* preesistente, dopo l'*Om* iniziale, si può aggiungere qualche "*Bija*" (seme) *Mantra*: Aim, Dúm, Gam, Glamu, Glom, Haum, Hoom, Hreem, Hrom, Kleem, Kreem, Shreem, Stream, Vang, ...

Questi suoni vennero scelti da antichi *yogi* che sentirono il loro potere e li usarono. Non vennero dati da alcuna divinità, furono una scoperta umana. La letteratura o un esperto possono aiutare a fare una buona scelta. Purtroppo la letteratura tende a esaltare eccessivamente la virtù di tutti i *Mantra* tradizionali, mentre un esperto tende a consigliare a tutti il suo *Mantra* preferito.

altro. Da ciò e da altri segni, ci si rende conto che non si è trovato il giusto *Mantra* e che la ricerca deve proseguire.

Prendi la determinazione di completare ogni giorno a voce almeno un *Mala* (un rosario di 108 grani) di tale *Mantra*, dopodiché lascialo risuonare automaticamente nella propria mente. Ma quando lo dici con la voce, concentrati su di esso con un fervore assoluto. Riprendilo, ogniqualvolta che è possibile, a voce alta. Certo questo richiede tempo. Ed è per questo motivo che uno deve essere saggio e scegliere la vita più semplice, adatta al suo temperamento. Per questo ponevo come condizione essenziale che la vita non sia stata tanto carina nei tuoi confronti. Se la vita è troppo buona con gli uomini, questi rispondono riempiendo la vita di sciocchezze. Altrimenti essi ripuliscono la vita di tutte le "necessità" non necessarie e, per mezzo del *Japa*, pur soffrendo inevitabili tracolli, saranno sempre capaci di riconquistare il loro equilibrio ed attraversare la vita con un sorriso.

Imparerai a far riecheggiare il suono del *Mantra* (preghiera) nella tua testa e sentirai la sua vibrazione estendersi a tutte le parti del corpo. Quello che è richiesto è la volontà adamantina di continuare in questa attività finché si emerge nella dimensione del *Silenziò Mentale*. Quando ciò accade, sarai circondato da un guscio protettivo fatto di pace tangibile - questa non è una visualizzazione ma una vera esperienza.

Un amico che realizzò questo insegnamento, pronunciò un giorno una parola: "SFINIMENTO". Egli praticava il *Kriya* senza ottenere alcun risultato. Gli parlai del *Japa* ma le cose non cambiarono. Ebbi l'impressione che questa attività fosse per lui un atto cerebrale. Erano i suoi pensieri che lo ripetevano, la sua vibrazione non era collegata in alcun modo al suo corpo. Lo osservai attentamente mentre praticava: fui testimone di una pratica esangue, una stanca richiesta di misericordia a Dio. Non per nulla aveva messo da parte il suo bel *Mantra* indiano e scelto una espressione nella sua lingua madre che non era altro che un sospiro di autocommiserazione. Non c'era da meravigliarsi se, dopo alcuni giorni, abbandonò del tutto la pratica. Non sapeva che si accingeva a divenire il più grande sostenitore del *Japa*. Il momento di svolta avvenne quando un giorno partecipò ad un pellegrinaggio di gruppo. Qualcuno incominciò a recitare il *rosario* - un numero fisso di ripetizioni della stessa Preghiera: a questo tutti i pellegrini si unirono. Anche se stanco e quasi senza fiato, il mio amico non si sottrasse a quest'atto ispirato a devozione. Camminando e sussurrando la preghiera, cominciò ad entrare in uno stato di tranquillità mai conosciuta prima. Guardò con occhi diversi lo spettacolo dei paesaggi che mutavano attorno a lui man mano che procedeva e gli sembrò di vivere una situazione paradisiaca. Continuò a ripetere la Preghiera senza sosta lungo tutto il percorso, dimenticando completamente che era stanco e assennato. Quando il gruppo si fermò per una sosta ebbe la fortuna di essere lasciato solo - indisturbato; entrò in uno stato introspettivo e fu pervaso da qualcosa che vibrava nel suo cuore e che lui identificò con la *Realtà Spirituale*. Lo stato estatico assunse la consistenza della realtà, diviene quasi insostenibile, lo travolse. Questa esperienza gli insegnò il

modo corretto di praticare il *Japa*. Mi rivelò che il segreto era *raggiungere e superare lo stato di "sfinimento"*. Dopo alcuni esperimenti scelse di ripetere il *Mantra* indiano: *Sri Ram Jay Ram Jay Jay Ram Om* e con esso raggiunse l'assenza di respiro non solo una volta, ma ogni volta che praticava questo *Mantra (Preghiera)* durante il giorno e il *Kriya Yoga* di sera.

## **B\_Ora consideriamo quello che avviene durante la nostra quotidiana routine di Kriya**

### **B1\_Una routine semplice che utilizza solo le tecniche base del Primo Kriya**

Supponiamo che tu abbia praticato durante l'intera giornata (sia a voce alta che mentalmente -- NON solo mentalmente!) il *Japa* in un modo talmente risoluto che sembra che il tuo corpo diviene un'unica solida vibrazione. Dopo aver praticato il *Maha Mudra* e aver trovato una posizione comoda, scopri che lo stesso *Mantra* utilizzato durante il giorno procede automaticamente nella tua coscienza. Tu siedi con la schiena diritta, pronto a toccare la pienezza e la pace del silenzio. Gli occhi sono chiusi, implicando un'intenzione di distaccarti dal mondo circostante. Lo stato d'animo è profondamente sereno. Corpo e mente raggiungono facilmente una chiara percezione di immobilità a livello pranico.

È a quel punto che c'è la scoperta che la routine *Kriya* si sviluppa in un modo semplice e naturale, come la prosecuzione dell'**atto di preghiera** sperimentato durante il giorno. L'idea di fare un lungo respiro e cantare il *Mantra* durante l'inspirazione e ripeterlo (o completarlo) durante l'espirazione viene naturale! Con molta calma porti l'attenzione su un solo fatto: fondere il canto interno del *Mantra* con un respiro dal ritmo lento e regolare.

Puoi dire: ma questo non è *Kriya*. Sì, è *Kriya*, è simile al nostro ben noto *Primo Omkar Kriya* e può essere portato avanti per 24-36 respiri. Prolunga la bellezza di questa attività per un lungo periodo di tempo, se ciò viene spontaneo.

Si verrà a creare uno stato particolare in cui starai per scivolare nello stato di sonno, ma la pratica del *Japa* ti aiuterà a stabilirti nella zona intermedia tra le percezioni della realtà esterna e l'attrazione di godere di qualche fantasia. A un certo punto scoprirai che non stai respirando. Da quel momento in poi ripeti l'intero *Mantra* in ciascun *Chakra* e gioite dello stato di assenza di respiro. Questa è la tua routine, forse non ti serve nient'altro!

### **B2\_Una routine completa, che utilizza anche il formidabile strumento del Thokar**

Talvolta è necessario aggiungere almeno 12-24 ripetizioni del *Secondo Omkar Kriya*. Sappiamo che Lahiri Mahasaya diceva: "Nel *Primo Kriya* c'è tutto" ma non bisogna essere testardi. Il *Thokar* aiuta a calmare, pacificare i gangli che regolano il pulsare del cuore. Esso è stato concepito per stabilire una particolare calma (tranquillità) nella zona del cuore. Lahiri Mahasaya spiegò anche che quando il plesso cardiaco è colpito dalla forte azione del *Thokar*, il *Prana* che è collegato alla respirazione è diretto internamente e questo comporta uno stato

spontaneo di profondo e lungo assorbimento. Disse anche che: "Il *Thokar* apre le porte del tempio interiore".

Abbiamo già spiegato come concepire una routine contenente la pratica del *Thokar* senza creare disturbo. Una buona soluzione è:

Maha Mudra • Navi Kriya • Talabya Kriya • Om Japa • Kriya Pranayama •  
Thokar (Secondo Kriya: 12-24 ripetizioni) • Primo Omkar Kriya (solo 6 respiri)  
• Variante Pranayama col respiro breve • Variante Pranayama mentale.

Certi dettagli tecnici possono essere il decisivo punto di svolta per quei *kriyaban* il cui respiro si calma in modo netto ma la vera assenza di respiro li ha sempre elusi. Mostriamo come potete intensificare la pratica degli ultimi due punti.

### **Variante del Pranayama col respiro breve**

Rendiamo più efficace questo esercizio aggiungendo la percezione di un lieve, esile movimento oscillatorio entro ciascun *Chakra*.

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*. Esala un respiro breve, concentrati sul *Muladhara*, vibra "*Te Va Su*" nella sua sede. Quando viene naturale per te, inspira un respiro breve e concentrati sul terzo *Chakra*. Trattieni il respiro delicatamente e vibra "*Te Va Su*" nel terzo *Chakra*. Esala un respiro breve, 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* e il quinto *Chakra* (poi *Bindu*, *midollo allungato*, quinto, quarto, terzo e secondo *Chakra*). 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 altro *Mantra*. Esso ti richiama tutto quanto hai imparato col *Thokar*. Quando il respiro si fermerà come per miracolo, capirai perché Garcia Lorca disse: "no me pidáis que lo explique. *Tengo el fuego en las manos*".

### **Variante del Pranayama mentale**

I. *Incidi in ciascun Chakra la pratica devota della Preghiera*

Alcuni profondi respiri (3 o 6) sono il modo migliore per incominciare. Ripetete l'intero *Mantra* in ciascun *Chakra*, percependo che state toccando il suo nucleo. In ciascun *Chakra* rimanete almeno 10 secondi. Potete ripetere due o tre volte la Preghiera. Potete "perdervi" anche per 20-30 secondi in un *Chakra* ma dovete muovervi su e giù per la spina dorsale, spostando la vostra coscienza da un

*Chakra* all'altro. Concentratevi su un *Chakra* alla volta. L'ordine è sempre: *Chakra* 1, 2, 3, 4, 5 e regione occipitale; *midollo allungato*, *Chakra* 5, 4, 3, 2, 1. Il respiro si calmerà completamente.

È come seminare con la massima cura ciascuna delle sillabe della Preghiera nel terreno di ciascun *Chakra*. La vostra intenzione non è di *stimolare* i *Chakra* ma abbandonarsi a un irresistibile processo di interiorizzazione. Continuate sempre più sottilmente, mentre la coscienza si stabilisce in un vasto spazio nella zona occipitale e sopra di essa.

## II. *Raggiungi una perfetta immobilità del corpo e della mente*

Dopo alcuni giri (spesso dopo il primo giro) avrete la percezione di aver calmato i movimenti interiori del corpo, persino ad un livello molecolare. Sentirete intuitivamente il potere di fare a meno del respiro. Quello che è importante è percepire una fresca energia che sostiene il corpo dall'interno. Quando percepite questo, allora lo stato di assenza di respiro aspetta solo il momento propizio per riversare un'ineguagliabile esperienza di beatitudine nel vostro essere.

Assenza di respiro vuol dire che il "vento" del respiro si calma 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 percepite come fresca luce liquida. Siete proiettati fuori del tempo, siete al di sopra della vita. Non c'è bisogno di respirare! Gioite della fresca energia che sta sostenendo il corpo dall'interno: i polmoni non si muovono. Questa condizione dura vari minuti, senza alcun fremito di sorpresa -- avete il potere di "vedere" e "toccare" ciascun pensiero e perciò "fermarlo."

## III. *Resa al Divino*

Appare un senso di conforto e di essere avvolti in un dolce assorbimento. Gli occhi, se fossero aperti o chiusi a metà, si chiuderebbero da soli. Se di proposito li tenete aperti - per esempio per evitare la sonnolenza - non vedete nulla. La vita attorno è momentaneamente estranea.

## IV. *Preghiera del cuore*

Per molte settimane (forse mesi) siete così rapiti dalla gioia che non siete capaci di andare oltre il precedente stato. Un giorno scoprirete che la Preghiera è entrata nel cuore. La Preghiera è divenuta la Realtà che pulsa entro il *Chakra* del cuore. La radiosità generata dalla Preghiera diviene l'oro della vostra prima esperienza del Divino. I mistici descrivono i suoi effetti come una forma paradossale di mite di dolore perfettamente fusa con una *dolce bontà*, che non può essere paragonata con alcun piacere della vita. S. Teresa di Avila parlava di *Bontà Senza fine*: siete permeati da un sapore di Eterno. La coscienza è trasportata più lontano di qualunque territorio conosciuto. Questo è un stato che ci regala indifferenza nei confronti della morte e da cui nasce un Bene incommensurabile. L'esperienza è la quintessenza dell'amore, conforto e compimento. Il cuore palpita nel dare il benvenuto a tale stato; centelliniamo il miele celestiale di una radiazione di dolcezza che annichilisce ogni desiderio e riempie l'anima di Bellezza ineffabile. Questo evento è godibile al di là delle parole: contiene molto più di quello che

uno ha sognato. È uno stato incredibile – paragonato ad esso, il modo comune di vivere è soffocamento. Certamente la reazione è: "Non lo perderò, qualunque cosa avvenga!". Dopo questa meditazione, ogni oggetto apparirà come trasfigurato, la realtà fisica rivelerà l'immanente presenza dello Spirito.

### *Conclusione*

Ci sono momenti in cui tocchi con mano quanto dura, terribile e crudele sia la vita. *Maya* è potente; ci sono circostanze in cui l'esistenza sembra non offrire più nulla che valga la pena di cercare. A volte le vicissitudini della vita cercano di distruggere la stessa idea della dimensione mistica. Crediamo di aver perso il sentiero del *Kriya*. Allora scopriamo che mentre altre pratiche sembrano impossibili, il *Japa* rimane. Mentre ogni altra forma di *Sadhana* si frantuma in mille maldestri tentativi, ciascuno fragile e vulnerabile, il *Japa* avviene facile e ci calma.

Il problema è che questo entusiasmo può durare solo un paio di giorni. La forza dell'inerzia spinge in modo che tutto ritorni come prima. Improvvisamente il rumore proveniente dal mondo esterno arriva alle tue orecchie come amplificato, mentre la sensibilità allargata ti darà l'impressione di essere divenuto più fragile, vulnerabile ed indifeso. Allora la tentazione di abbandonare la pratica del *Japa* è tremenda. Questa sarebbe la vera catastrofe. Non possiamo abbandonare uno strumento così formidabile. Dobbiamo usare il *Japa* giorno dopo giorno creando con la forza della nostra anima un'alchimia interiore che trasforma il nostro dolore in dignità. *Japa* è il solo mezzo capace di abbattere il muro contro cui la vita ci ha spinto.

Apparentemente durante la recita del *Mantra*, noi siamo ancora lontani dal reagire alle difficoltà e agli orrori della vita, poiché l'azione, che sola può cambiare il nostro destino, non è ancora incominciata. Lasciamo che la mente scompaia in un silenzio di cristallo. Quando il nostro essere sarà compatto come un'unica vibrazione, il *Japa* sarà l'angelo che annuncia la stagione della nostra resurrezione -- dai recessi del nostro inconscio si aprirà la sua strada per divenire un'azione irresistibile.

## KRIYA DELLE CELLULE. ESPLORARE LA PERFEZIONE FINALE DEL KRIYA PRANAYAMA

In qualsiasi momento durante il processo di apprendimento del *Kriya Yoga*, quando suppongo che una persona potrebbe apprezzare un nuovo modo di considerare la tecnica base del *Kriya Pranayama*, discuto quello che potrebbe essere considerato un modo interessante di rendere completo il sentiero spirituale: perfezionare il *Pranayama* fino a sperimentarlo nello stato di assenza di respiro. Questo processo che definisco "*Kriya delle cellule*", richiede grande intuizione e sensibilità per poter essere sviluppato. Esso incarna la fase finale del sentiero spirituale. P.Y. lo descrive con queste parole: "... la corrente si muoverà automaticamente e la gioia provata sarà indescrivibile."

A seconda della persona che ho davanti, introduco questa pratica basandomi su:

- a. Una particolare affermazione di Lahiri Mahasaya.
- b. Una contrapposizione "in basso" a quanto visto finora: il maestoso movimento "verso l'alto" del sentiero mistico tradizionale.
- c. Il concetto dell'Orbita Macro Cosmica tratto dalla Alchimia interiore taoista.
- d. Il significato di sciogliere l'ultimo nodo del *Muladhara*.

Ovviamente questi quattro punti di vista sono indubbiamente una approssimazione di un argomento "di frontiera" che pur essendo stato ampiamente esplorato da tempo immemorabile, non è stato finora descritto compiutamente nella letteratura mistica.

a. Un paio di anni dopo la sua iniziazione sull'Himalaya, Lahiri Mahasaya scrisse: "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.

b. Molte esperienze che Mirra Alfassa (Mère), discepola e successore spirituale di Sri Aurobindo, raccontò a Satprem ci riportano ai temi trattati qui. La sua *Agenda* merita letta, non c'è dubbio. Essa è uno splendido "giornale di bordo" del tentativo di Mirra di discendere nel corpo cercando di contattare la "Coscienza delle Cellule", attraversando vari strati di coscienza: pensieri, emozioni, sensazioni. Nella sua impresa trovò nel *Mantra* un aiuto inestimabile. Lei amava il *Mantra*: "*Om Namò Bhagavate*" che ripeteva camminando avanti e indietro nella sua stanza, ininterrottamente concentrata sul corpo. Ricaricava ciascuna sillaba del *Mantra* con la sua volontà ed aspirazione, potenti come un laser. Quella vibrazione luminosa apriva facilmente la strada attraverso il corpo finché fece emergere uno strato negativo che, secondo la sua spiegazione, è la base delle malattie e degli incidenti apparentemente casuali, l'origine d'ogni senso di disperazione depositato là nel corso di millenni. Attraverso la sua volontà indomita, fu capace di attraversare e raggiungere 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." Quello stato sublime era la stessa "coscienza del corpo", intendendo che le cellule avevano la loro propria coscienza. Secondo lei, le cellule agiscono come porte che si aprono su una dimensione totalmente nuova della coscienza – l'unica libera dai labirinti della mente. L'esperienza che lei descrive è come un respirare col corpo senza servirsi dei polmoni.

L'insegnamento principale che riceviamo da Mére è che, secondo una legge spirituale universale, ciascun ricercatore spirituale e, in particolare ciascun yogi, è chiamato a collaborare con l'evoluzione collettiva. Tutti i sentieri spirituali hanno una componente ascendente ed una discendente. Nella fase di discesa, l'esperienza spirituale si mescola con tutti gli aspetti della vita. L'idea di una salvezza personale dove tutto attorno a noi rimane esattamente lo stesso è insostenibile -- la liberazione finale implica pure il dissolvere le sofferenze mentali e fisiche di altre persone.

Dovremmo sempre essere aperti a lasciare che la Forza Divina discenda nel nostro corpo. Questo *surrender* (abbandono) è la migliore cosa che possiamo fare. Se nella nostra predilezione (o *Karma*) è scritto che pratichiamo il *Kriya Pranayama*, questo dovrebbe essere il mezzo che noi utilizziamo per riempire il nostro corpo di consapevolezza e toccare così l'Inconscio Collettivo.

c. Per quanto riguarda l'Alchimia interiore taoista, abbiamo osservato che la tecnica dell'*Orbita Micro Cosmica* assomiglia alla forma base del *Kriya Pranayama*. Ebbene, il *Kriya Pranayama col respiro interiorizzato* che ora ci accingiamo ad introdurre, è simile al concetto di *Orbita Macro Cosmica*. Il nostro "*Kriya delle cellule*" è infatti un fenomeno particolare di circolazione di energia nel corpo. Esso incarna la quarta fase della Alchimia Interiore taoista che ha enormi implicazioni psicologiche.

d. Sappiamo che sciogliere l'ultimo nodo, *Muladhar*, costituisce l'ultima fase del sentiero spirituale. Non c'è alcun dubbio sul potere liberante della tecnica del *Quarto Kriya* che sviluppa la visione interiore dei *Tattwa* vincendo così l'illusione di *Maya*. Ora, una teoria molto suggestiva spiega che il nodo del *Muladhar* esiste non solo nella regione del coccige ma anche in ciascuna cellula del corpo. Le cellule hanno, o sono connesse con, una mente particolare -- una mente universale. Se tu cerchi un contatto completo con il *Muladhara*, non avrai altra scelta che guidare energia e consapevolezza nel corpo. Questa esperienza riesce a spezzare la barriera della mente e tocca la dimensione psicologica che lega insieme tutti gli esseri umani: il vasto oceano dell'*Inconscio Collettivo*. Questo non è un concetto poetico ma 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. Questo spiega la caratteristica di "frontiera" e la difficoltà sostanziale nel descrivere qualsivoglia fenomeno che emerge da esso. Consapevole o inconsapevole di quanto sta accadendo, sciogliere completamente il nodo del *Muladhar* significa toccare

direttamente questa vasta distesa.

In questo aspetto più vasto il nodo del *Muladhara* incarna non solo l'illusione che impedisce la visione della Realtà ma anche l'ignoranza presente in tutte le menti umane. Quando avrai attraversato lo spesso muro della opacità collettiva, potrai entrare in sintonia con l'intelligenza divina racchiusa nella materia e toccare la più vera dimensione dell'esistenza. <sup>7</sup>

## TECNICA DEL KRIYA DELLE CELLULE

Siccome l'esercizio è relativamente difficile, chiediamoci se si può escogitare qualche utile preparazione. La prima pratica da prendere in considerazione è il *Japa* nel corpo. Un *Mantra* appropriato, ripetuto a voce e poi mentalmente, con totale concentrazione nel corpo (sia concentrandosi sul corpo nella sua interezza o seguendo un piano ordinato di "conquistare" ciascuna parte di esso) è il miglior mezzo per avvicinarsi all'esperienza del *Kriya delle cellule* e per far sì che esso perda la sua fascinazione e degeneri in speculazioni mentali.

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. Questi mistici, sebbene siano nati nell'ambito della cristianità e si siano sentiti mediamente in sintonia con tale insegnamento, sono stati rilegati in un angolo come esponenti del pensiero esoterico, 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 passare oltre varie pagine riempite di teorie e pratiche di poco conto, messe là quasi per confonderlo, troverà infine alcuni paragrafi d'inimitabile fascino.

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". 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. Poi ripetere lo stesso processo con un'altra vocale e così via. Possiamo usare il nostro *Mantra* preferito *in modo simile*, iniziando con un preciso sforzo mentale e poi passando ad un modo di praticare senza sforzo.

A mio avviso, meditare in campagna con gli occhi aperti e la volontà adamantina, irremovibile di divenire uno con una montagna, un lago, un albero che stanno davanti a noi, e toccare la loro bellezza, è molto più efficace di qualunque preparazione. È molto importante che la sensibilità sia posta in

---

<sup>7</sup> Poiché queste idee non sono condivise dalla maggior parte degli autori *Kriya* e poiché nel capitolo 7 dove ho presentato la teoria della quattro fasi del *Kriya* non volevo rendere le mie riflessioni troppo elaborate, ho deciso di non discuterle allora.

sintonia ciò che sta attorno. Per quel che riguarda il giusto atteggiamento, è necessario ascoltare l'inconscio e la voce dell'intuizione che nasce dalle stesse pratiche meditative. La cosa più strana è che le migliori esperienze avvengono talvolta in condizioni sfavorevoli alla propria concentrazione, per esempio: praticarla in una sala d'attesa fingendo di leggere una rivista; viaggiare in treno seduti con la spina dorsale diritta, dando l'impressione di esser assorbiti nei propri pensieri... In tali occasioni, la gioia diventa talmente grande che è difficile trattenere le lacrime. È meglio evitare qualsiasi forma di *Kechari Mudra*: talvolta sembra persino che esso ostacoli i nostri sforzi -- ma dopo aver padroneggiato la procedura, si possono fare esperimenti, con o senza *Kechari*. Indubbiamente prezioso -- come sempre -- rimane il *Maha Mudra*.

### *Istruzione pratica in quattro passi*

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, mantieni una piena consapevolezza del corpo e percepisci non solo il flusso dell'energia verso il basso ma anche il fatto che essa permea tutte le parti del corpo. Osserva come si diffonde negli organi interni e nella pelle. Mantenendo un ritmo lento, profondo di respirare, comincia ad aumentare l'intensità del suono nella gola prodotto dall'aria che esce. Il suono *Shii* dell'espirazione aiuta ad infondere energia nelle cellule del corpo come se fosse un microscopico ago ipodermico. Esso trasforma il respiro in un puro flusso di energia. Dopo ciascuna inspirazione, negli istanti in cui non respiri, rafforza l'intenzione di trovare (o di aprire) una via interna per raggiungere le cellule del corpo. Neanche la più piccola parte di vitalità si troverà nell'aria che esce dal naso, tutta rimarrà nel corpo. Il suono *Shii* dovrebbe essere come "il grido che spezza la roccia più dura" -- così Sri Aurobindo accennava al potere del *Bija Mantra*, il "sacro suono dei *Rishi*". Focalizzando la tua volontà sull'ottenere una illimitata pressione interna della tua consapevolezza sull'intero corpo, scoprirai e renderai libero:

*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. L'incontrario avviene durante l'espirazione: concentrati intensamente sull'ombelico che si muove verso la spina dorsale. Hai già appreso a fare questo durante il *Kriya Pranayama* di base; 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'espiazione 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 espiazione comincia ad *allungarsi indefinitamente*. Per mezzo di una breve inspirazione, il *Prana* salirà dall'ombelico e si accumulerà nel cervello. Poi ancora un'espiazione molto lunga aumenterà la pressione interiore su tutta la pelle. L'esperienza è simile ad un *Navi Kriya* diffuso in tutto il corpo. Forse accadrà che ti troverai ad impazzire di gioia -- talvolta col mento leggermente abbassato, attratto verso l'ombelico come se questo fosse un magnete e inconsapevole di aver perso la posizione diritta. La sensazione piacevole diventerà orgasmica e solo un lieve segnale che ti richiama alla necessità di respirare frenerà la sua crescita progressiva.

### III. Espiazione 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 espiazione 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'espiazione per un istante, concederti una breve inspirazione onde ottenere un piccolo apporto di ossigeno, poi riprendere l'espiazione 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'espiazione 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!

Un'intera vita non è sufficiente ad esplorare tutte le meraviglie contenute in questo *Kriya delle cellule*. 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 scoprii 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, Una fatica di Dio.)*

### *Osservazioni personali*

Le mie prime esperienze con questo "*Kriya della discesa*" incominciarono nel periodo in cui vivevo della bellezza che emanava dall'*Agenda di Mére*. La mia esperienza fu più o meno quella descritta sopra: fu come immergere la totalità del mio essere nel potere del *Kriya Pranayama*.

Cercando un modo per migliorare l'esperienza, scoprii il ruolo di praticare in posti impossibili dove tutta l'attenzione è naturalmente volta all'esterno e si deve fare fatica per portarla all'interno. Lo stato di meditazione dopo il *Kriya Pranayama* fu allungato e vissuto come se fosse la ricerca di una perfetta Bellezza irraggiungibile attraverso mezzi ed abilità umane. L'ingenua concezione della devozione come una emozione febbrile che nasce dai *bhajan* devozionali, da certe foto, dal profumo di certi incensi... fu superata per sempre.

Nessun aiuto provenne dal *Kechari Mudra*: sentii un'inesplicabile repulsione nell'usarlo. La natura era per me la sorgente di ispirazione da cui non mi volevo staccare. Il *Kechari Mudra* distoglieva la mia attenzione dal mondo esterno e dal corpo fisico in un modo troppo incisivo.

La pratica mi assorbì in una profondità colorata di azzurro dove percepivo la luminosità dei cieli della mia infanzia. Tutti i problemi connessi con le mie emozioni, come pure stati d'animo negativi connessi con intricati e contrastati piani per il futuro, sembravano un incubo che si era dissolto per sempre, una illusione dalla quale ero emerso definitivamente. La mia vita, che, fino ad ora, era stata piena di asperità, sembrava distendersi serenamente e senza intoppi verso il futuro. La bellezza del vivere, sembrava scaturire da ogni atomo, come il vino da una tazza ricolma e mi empiva il cuore; gioivo nel sentire una insondabile chiarezza della mente.

Poi, nei giorni seguenti sperimentai uno strano effetto: sentii come se "non avessi più la pelle". Ebbi l'impressione di aver toccato e disturbato l'ambiente che mi circondava; sentivo che potevo percepire - non solo con la consapevolezza ma anche "con il corpo" - quello che stava avvenendo nella coscienza di un'altra persona (non ciascun pensiero ovviamente, ma il suo stato d'animo) e, strano a dirsi, scambiarlo per mio. Per essere chiaro, riferisco un episodio ricorrente.<sup>8</sup> Avviene che improvvisamente una depressione profonda

---

<sup>8</sup> Prima di scrivere questo ho esitato a lungo. Il lettore può restare deluso dal fatto che

prende possesso del mio animo (non sono mai stato soggetto 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 mi rendo conto che si è verificata una circostanza significativa: sono stato presentato ad una nuova persona, c'è stata una stretta di mano e 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.

Ora, asserire che il *Kriya Pranayama* ci porta a percepire la realtà in modo diverso significa dire una cosa ovvia, ma presumere che esso faccia accadere quello che non sarebbe altrimenti accaduto (oppure che sarebbe accaduto comunque, ma in modo diverso) è tutta un'altra cosa. Questa ipotesi ha tutto l'aspetto di essere il frutto della nostra immaginazione. Il principio di causa-effetto implica che il mondo ignora quello che avviene nella tua coscienza mentre siedi immobile nel tuo ritiro segreto. Come è possibile concepire l'idea che quello che avviene entro di te, possa avere un effetto sul mondo circostante? Anche dopo mesi non riuscirai a dire con certezza se si tratta semplicemente di un'impressione o di una realtà.

Viene in mente l'immagine di un formicaio: quando qualcosa lo urta, folle di formiche escono subito per iniziare le operazioni di riparo. Similmente l'ambiente che ti circonda ti apparirà agitato, talvolta attivo in modo frenetico e in parte aggressivo nei tuoi confronti. È come se tutto (specie nel campo delle relazioni umane) cospirasse affinché "i nodi vengano al pettine". Sorpreso, osservi che molte tra le persone che conosci riappaiono nella tua vita dopo lunga assenza ponendoti delle sfide audaci che richiedono radicali mutamenti del tuo atteggiamento. Senti il dovere, cui non puoi sfuggire, di fronteggiare delle faccende complicate, irrisolte, che nel passato eri riuscito argutamente ad evitare. Essere completamente sincero con te stesso diventa un fatto da cui non si può prescindere.

Quante volte mi son chiesto: come è possibile che, guidando respiro e consapevolezza nelle cellule del corpo, otteniamo un tale importante risultato, che ha degli effetti così tangibili sui piani materiale, emotivo e psicologico?

Credo che le scoperte di Jung siano preziose per la comprensione del percorso mistico – forse più di qualsiasi altro concetto formulato durante il 20° secolo. 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

---

esso può richiamare le 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.

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.

Siccome abbiamo accennato a fatti particolari che nella loro manifestazione sembrano ignorare il principio di causa-effetto, è importante ricordare che Jung pose una base razionale per lo studio di questo soggetto in *La sincronicità* (1980 Boringhieri). Tanto più consideriamo intelligente, affascinante e stimolante il suo pensiero, tanto più vuote ci appaiono le quattro fesserie che troviamo nei libri di *Yoga* quando affrontano l'argomento dei *Siddhi*.

Nella letteratura esoterica c'è il vasto capitolo dei miracoli e dei *Siddhi* (poteri), ovvero delle leggi sottili che operano nella vita di un mistico. 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.

### *La fase finale del sentiero spirituale*

Se semplicemente cerchiamo di dimenticare il mondo onde focalizzarci sulla nostra concezione della Realtà Finale perché vogliamo vivere pacificamente in sintonia con i *Chakra* superiori e i centri occulti nel cervello, qualcosa costringerà la nostra attenzione verso il corpo. Se non consideriamo l'impegno di empire il corpo di consapevolezza ed energia come parte integrante del sentiero *Kriya*, è sicuro che riceveremo diversi strattoni verso il basso -- intendo disturbi mentali e fisici. <sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> 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.

Per fortuna, la necessità di incominciare questa fase di discesa verso il basso, avviene solo dopo aver percorso una lunga strada e quando il tuo ego si è arreso sinceramente alla dimensione spirituale. Nasce puro amore per l'umanità. Unire la tua coscienza con quella di un'altra persona è un fatto inevitabile e significa lasciarti coinvolgere dai suoi problemi. Una trasformazione duratura nella coscienza di un'altra persona avviene solo quando l'oscurità che c'è in loro è schiarita un po' alla volta. Non si ottiene con altri mezzi se non condividendo parte della altrui sofferenza, una impresa che implica una momentanea perdita della tua realizzazione spirituale. Rituali magici, trucchi New Age e scappatoie esoteriche sono completamente inutili.

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*.

Possiamo mandare buone vibrazioni al mondo se vogliamo -- e di sicuro questa è una azione positiva -- ma il vero lavoro avviene nel nostro corpo. Per cooperare con l'evoluzione collettiva dobbiamo scendere nella materia, usando il *Kriya Pranayama* per guidare l'energia in giù negli organi del corpo, nelle sue cellule.

La nostra meta non è solo fuggire dal corpo verso le rarefatte dimensioni dello Spirito, ma di infondere il Divino nel nostro corpo e poi, se possibile, nell'ambiente che ci circonda. Il *Kriya* delle cellule con la sua dolce pressione sul corpo ha effetti che non possiamo nemmeno immaginare. Giorno dopo giorno, con indomabile serenità un altro strato di oscurità è dissolto e la luce emerge.

È vero che stiamo per contattare in qualche modo le paludi dell'Inconscio Collettivo e non possiamo dire quale sarà la nostra capacità di resistenza ma l'equilibrio intrinseco del sentiero *Kriya* (il suo unico processo di aprire i nodi dall'alto in basso) ci risparmia gran parte della sofferenza psicologica. Tutto il lavoro che abbiamo fatto precedentemente per aprire il nodo del cuore ci ha reso forti come l'acciaio. È in questo modo che possiamo interpretare il senso della 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. "

Abbiamo sentito molte volte l'espressione: "bruciare nel proprio corpo il *Karma* di altre persone" e abbiamo capito che questo è quello che i santi fanno. Molte volte essi fronteggiano un periodo di straziante sofferenza fisica e psicologica. Forse non capiscono cosa sta avvenendo.

San Giovanni della Croce afferma che i mistici quasi invariabilmente devono fronteggiare un periodo critico che lui chiama "notte oscura dell'anima". Essi sentono come se Dio li avesse improvvisamente abbandonati e dubitano 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 (causati dalla contaminazione con l'altrui stato mentale) non sono l'emergere di una qualche propria indegnità.

Se essi non capiscono questo, 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.

Se avessero portato consapevolezza e luce divina nel corpo, questo processo potrebbe svilupparsi più 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 capita loro di sentirne parlare da fonti autorevoli. Se l'avessero capito e praticato fin dall'inizio del sentiero, quante cose sarebbero cambiate!

Secondo me, portare energia e consapevolezza nel corpo diminuisce il tempo che una malattia *karmica* può agire sul nostro corpo. Mentre la sofferenza fisica è resa meno penosa dal contattare la "mente delle cellule", la sofferenza psicologica è demolita da una calma dignità interna che rifiuta di cedere alla disperazione.

Inutile dire che quanto andiamo dicendo non può avvenire nei seminari che attraggono centinaia di nuovi discepoli o quando i *Kriya Acharya* concedono automaticamente l'iniziazione a migliaia di persone. Quando l'iniziazione è data a tutti coloro che la richiedono, quasi nessuno ha l'opportunità di parlare e presentarsi all'insegnante. Se è vera la teoria secondo cui un *Guru* si assume un quarto del *karma* del discepolo, tali *Acharya* attrarrebbero continuamente tonnellate di *karma* negativo e quindi enormi sofferenze. (La stessa teoria afferma che solo un quarto del *karma* rimanente è bruciato dallo sforzo del discepolo, poiché Dio stesso brucerebbe l'altra metà.) I veri maestri non si fanno pubblicità; anzi indugiano molto prima di accettare un nuovo studente. Sanno benissimo che prendersi questa responsabilità significa accettare pienamente tutti i problemi che tale relazione può implicare. Un mistico non è un semidio; è un essere pienamente umano con i nostri stessi istinti, nonché sensibilità. Quindi cercherà sempre, come primo moto istintivo, di evitare la sofferenza e tutto ciò che può distoglierlo dallo stato estatico. Un ricercatore è raramente accettato come discepolo a meno che non ci sia una ratifica interiore, forte e tranquilla nella sua inevitabilità.

## *Conclusione*

Alcuni studenti si perdono in speculazioni su improbabili livelli di *Kriya* che vanno oltre il *Quarto*. Alcuni autori e scuole di *Kriya* affermano che *Babaji* ci introdurrà a questi livelli nei mondi astrali. Tutto 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 l'ultimo passo. Toccare la "mente cellulare" è il raggiungimento finale.

Non abbiamo né la saggezza di Lahiri Mahasaya, né il "sole" interiore di Mére ma possiamo almeno pazientemente volgere il cuore verso questa nuova dimensione: il Divino immanente nella materia e "gli abissi di verità e gli oceani di sorriso che stanno dietro le auguste cime di verità" (Sri Aurobindo). Forse non siamo pronti per questo; 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. L'ossessione di concepire il *Kriya* solo come un mezzo per ottenere la trance estatica rischia di rendere il cuore duro e resistente e bloccare la sua naturale aspirazione. 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)]*

APPENDICE  
OSSERVAZIONI SUL KRIYA SEMPLIFICATO

- Kechari Mudra e routine del Kriya Pranayama
- Informazioni sul K3 e sul K4
- Informazioni sul K2
- Una nota sullo stato di assenza di respiro prima di discutere il K2
- Alcune note sulle tecniche preliminari
- Hong So
- Tecnica Om

Questa appendice non è una specie di "lettera aperta" indirizzata a coloro che fanno parte di una delle organizzazioni che diffondono gli insegnamenti di PY -- non mi permetterei mai di fare una cosa simile. Lo scopo del seguente testo è di esprimere qualcosa di preciso e utile agli studenti che, fedeli agli insegnamenti di PY, 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 PY. Dunque, quando leggerete "K4", ricordate che non sto parlando del *Quarto Kriya* come è descritto in questo libro (capitolo 8). È ovvio che non troverete qui una descrizione di K1, K2, K3 e K4. Ciò di cui parlo in questa appendice è comprensibile da coloro che hanno familiarità con quelle 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. Insoddisfatti per quanto riguardava la nostra pratica, non la mettemmo da parte ma continuammo a nutrire molti dubbi. La crisi fu a volte acuta, a volte temperata dal pensiero che la colpa risiedeva in noi. Eravamo contenti di aver trovato questo grande sentiero che è il *Kriya Yoga* ma non pienamente soddisfatti; non sapevamo se era corretto o necessario intraprendere una qualche ricerca per poter avere i nostri dubbi chiariti e ricevere una chiave esaustiva per migliorare la nostra pratica delle tecniche *Kriya* di PY.

Ho compiuto questa ricerca e le informazioni che trovai sono riassunte qui. Gli argomenti sono molti. Ne parlerò nello stesso ordine di priorità che emerse in una serie di colloqui con un confratello studente<sup>10</sup> che incontrai dopo un fruttifero scambio di email.

Dopo che il mio libro apparve su Internet, tenni un intenso scambio di

---

<sup>10</sup> In diversi momenti delle nostre vite studiammo lo stesso materiale. Riferendomi a lui in questa appendice, evito il fastidioso "lui/lei".

email con vari ricercatori. Non c'è dubbio che tra questi, coloro che avevano studiato attentamente gli scritti di PY 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.

L'amico cui mi riferisco in questa appendice stava seguendo il sentiero del *Kriya* solo per una ragione: andare oltre il regno della mente per immergersi nell'Ineffabile. Mi colpì per la sua straordinaria dedizione al *Kriya*. Aveva letto e studiato il mio libro, da cui aveva appreso vari aspetti del *Kriya* originale. Aveva progettato di riprenderli in esame in futuro in quanto 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 PY sono effettivamente buone, che ogni loro parte è preziosa.

Eravamo d'accordo sul fatto che il solo problema era che quegli'insegnamenti 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 gli fornivo delle spiegazioni, 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. Era necessario che io incontrassi tale ardente devoto per trovar di nuovo, riflesso nei suoi occhi, quell'oro che illuminò un tempo la mia vita quando, molti anni addietro, sfogliai le pagine di quello stesso libro.

### *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*.<sup>11</sup> 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

---

<sup>11</sup> Talvolta la discussione verte sul dettaglio di cantare *Om* nei *Chakra* e sulla prima versione delle istruzioni *Kriya* scritte da PY dove la parte alta della testa veniva percorsa dalla corrente legata alla espirazione. È stato spiegato che praticando questo dettaglio sin dal primo respiro *Kriya* può creare sbalzi di umore. La pratica più sicura è quella attuale. Ricorda sempre che, per ragioni prudenziali, la consapevolezza dovrebbe essere spostata dal punto tra le sopracciglia alla fontanella solo dopo 40-50 respiri *Kriya*.

punta della lingua non fa niente di particolare: l'effetto ventosa è ottenuto con l'intero corpo della lingua!

Il *Kechari Mudra* è importante ma non indispensabile -- questa è la mia opinione. La decisione di PY di non negare l'iniziazione ai *Kriya superiori* a coloro che sono incapaci di praticare il *Kechari Mudra* mi trova perfettamente d'accordo. Non sto dicendo che il *Kechari* non sia importante. Semplicemente preferisco credere che Lahiri Mahasaya abbia concesso delle Iniziazioni superiori anche a coloro che non riuscivano ad assumere la posizione corretta del *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 illuse nel credersi più evolute di altri, 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 chi giova dividere i *kriyaban* in tal modo?

Ho già scritto che: "Attraversare il nodo della lingua ... avviene anche quando la punta della lingua è semplicemente volta indietro a toccare la parte media del palato superiore nel punto dove il palato duro diventa molle: la corrente passando attraverso la lingua, scende giù nel corpo e nella spina dorsale." (Capitolo 7) Tutti possono farlo. Coloro che non sono capaci di raggiungere il *Kechari Mudra* vero e proprio possono praticare in questo modo. Naturalmente non possono rispettare alla lettera le istruzioni ricevute dalla organizzazione e, allo stesso tempo, tenere la lingua in tale posizione. Quando la lingua è in *Kechari Mudra* non si può respirare attraverso la bocca. La lingua, essendo oltre l'ugola, blocca il flusso dell'aria nella bocca.

Di solito i *kriyaban* che ho incontrato, praticavano il *Kriya Pranayama* con la bocca aperta seguito da quello con la bocca chiusa. Certe polemiche se il *Kriya Pranayama* praticato con la bocca sia superiore a quello attraverso il naso perché, come alcuni sostengono, "grazie ad esso il *Prana* si muove nel *Sushumna*", non hanno senso. 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 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.

Penso che il valore dell'esercizio preliminare di inspirare ed espirare attraverso il tubo creato dai pugni prima di cominciare il *Kriya* vero e proprio non dovrebbe essere sottovalutato. Non credo che questo esercizio sia concepito come mezzo didattico da usarsi solo durante l'iniziazione al *Kriya*. Esso è una acuta variante del *Sitali Pranayama*.<sup>12</sup> Io consiglio di aggiungerlo, e anche di 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.<sup>13</sup>

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 nei capitoli 6 e 7, 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, noi cantiamo

---

<sup>12</sup> "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*.

<sup>13</sup> 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).

mentalmente *Om* in ciascun *Chakra*. Poiché ho raccomandato di non modificare il 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 semichiuso, 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*

Durante un secondo incontro con lo stesso studente appassionato di *Kriya Yoga*, l'argomento di discussione fu l'insegnamento che nel *Kriya* originale è chiamato *Thokar*. Questo insegnamento è descritto in modo chiaro che non si presta ad errate interpretazioni negli insegnamenti scritti di PY (K3 e K4) ma ci manca il vederlo ben sistemato entro una routine completa. Il nostro discorrere prese il via da ciò e poi si sviluppò liberamente.

Avemmo le stesse esperienze. Quando ricevemmo il K3 e il K4, non fummo capaci di resistere alla tentazione di provare il K4 seduta stante -- "se ti porta al *Samadhi*, perché non provarlo subito"? Alla fine di una breve routine, affrettata causa l'impeto di provare la tecnica "suprema", provammo a praticare il K4. Dopo circa 15 - 20 rotazioni, il *Kumbhaka* causava notevole disagio. Invece di lasciar perdere, ripetemmo il tentativo molte volte, mentre il disagio aumentava e un senso di nausea continuava a lanciare segnali di allarme. Alla fine ci fermammo sconfitti: il risultato era zero, meno che zero! Non solo non c'era traccia di *Samadhi*, ma lo stato iniziale di raccoglimento creato dalle tecniche precedenti era guastato. Eppure, non ci riuscì di dimenticare le belle promesse con cui veniva introdotta la spiegazione del K4 e utilizzammo questa

tecnica in altre occasioni. Ma i risultati furono nettamente insoddisfacenti.

Venne chiarito (questo è il risultato della mia ricerca, non pretendo di affermare una verità assoluta -- questo vale ovviamente per tutto quello che segue) 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 con i movimenti della testa -- questa procedura si chiama forma base del *Thokar*.

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

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

- La tecnica dell'**Omkar Kriya** (K3 senza i movimenti della testa) è ottenuta applicando tutti i dettagli della tecnica ricevuta (pressione mentale alla base della colonna spinale; inspirazione ponendo le sillabe dove prescritto; intensificazione della coscienza nel punto tra le sopracciglia) ma restando immobile durante tutta la espirazione che comincia immediatamente dopo la concentrazione nel punto tra le sopracciglia. La lunga espirazione guida la corrente nel *midollo allungato*, poi nel centro cervicale, nel *Chakra* del cuore e poi giù in tutti gli altri *Chakra*. Questo è esattamente quello che accadeva nel *Kriya Pranayama*. La differenza è che 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. Spiego che è come spremere col pollice un tubo quasi vuoto di dentifricio (dalla base fino alla sua apertura) per farne uscire quel poco che ne rimane. Uno deve aver allenato il potere della propria concentrazione fino a mantenere tale sensazione con ininterrotta continuità. Il *Kechari Mudra* è straordinario nel creare questa particolare "pressione mentale". L'espirazione è più tranquilla: l'energia scivola in giù e la precedente pressione è percepita senza sforzo sopra la sede di ciascun *Chakra* come una cascata di luce proveniente dall'alto.

Questo grande lavoro sarebbe disturbato dai movimenti della testa del K3 effettivo. Esso deve essere vissuto nell'immobilità. Il risultato è questo: 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; in seguito, dopo mesi o anni di sforzo, tali esperienze cominciano ad avvenire durante profonde sedute della propria

routine quotidiana di *Kriya*.

- Il nucleo della forma base del *Thokar* (K3 con i movimenti della testa) 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*.

Chiariamo la velocità. Di solito, tutte le 12 sillabe sono cantate con lo stesso ritmo. Bene, se i tre movimenti collegati con *Te*, *Va*, e *Su* avvengono senza alterare quel ritmo, questa è considerata la velocità normale del K3. Alcuni praticano *Te*, *Va*, *Su* in un modo più lento. Siccome ci sono solo tre sillabe *De*, *Va*, *Ya* che accompagnano l'espiazione, è naturale cantarle con un ritmo più lento. Ora, *Te*, *Va*, *Su* possono essere cantati con lo stesso ritmo di *De*, *Va*, *Ya*. In questo modo, c'è tutto il tempo che serve per concentrarsi meglio su ciascun colpo e percepire qualche cosa che emana da ciascun punto.

- La forma evoluta del *Thokar* (tecnica 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 trattenere 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 10 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 dimentica il respiro e rimani immobile 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, puoi 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). Quando la precedente routine incrementale è stata completata, lo studente riparte dall'inizio e pratica solo il K3 vero e proprio (con i movimenti) aumentando il numero delle ripetizioni. Il piano di incremento che si segue è esattamente lo stesso.

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. 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 come variante del suono astrale e come un particolare stato di coscienza. 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*: il 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, prive di un nome specifico, troviamo descritte due

tecniche che sono incomparabilmente importanti. Una è la pratica del "*Micro Thokar*", l'altra è una tecnica delicata per percepire la spina dorsale astrale.

### **[II] 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. Qui do 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.

### **[III] 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*.<sup>14</sup> È un

---

<sup>14</sup> C'è un discepolo diretto di PY che insegna il *Secondo Kriya* esattamente in

insegnamento semplicissimo eppure è grandioso! Il risultato può lasciarvi stupefatti! Non lo commento ulteriormente in quanto gli scritti di PY sono esaurienti. La pratica delle tecniche [I] e [II] 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 discuto con un *kriyaban* sul K3 o sul K4, di certo lui ha praticato il *Kriya* da almeno tre o quattro anni. Questo è, a mio avviso, il momento giusto per fare uno sforzo ulteriore e raggiungere lo stato senza respiro.

Quando incontro un *kriyaban*, cerco di capire se egli si trova in quel momento della sua vita in cui egli ha la determinazione di fare uno sforzo maggiore. Ho scritto che: "... un buon calcio negli stinchi da parte della vita è la miglior cosa. Uno deve impegnarsi come per sfondare un muro che la vita gli pone davanti... "

Per chi si trova in questa fase del sentiero spirituale, cerco di convincerli che è arrivato il momento di realizzare appieno le parole di PY nella AOY dove spiega come il *Kriya* ti libera dalla catena che tiene legata la tua anima al corpo: il respiro.

A questo punto non posso che accennare all'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 mio *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 stato 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 sia sulla mente conscia che su quella inconscia. Allo studente spiego che non può praticare il *Kriya* con la sola forza della

---

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*.

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 è quasi sempre in uno stato di silenzio.

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 PY accennarono effettivamente a questo insegnamento: sapevano che chi pratica il *Kriya* immerso nello stato che ne deriva, non incontrerà mai ostacoli nel calmare il respiro quasi subito, dopo pochi respiri di *Kriya Pranayama*.

Quindi controllo che l'insegnamento del *Japa* sia compreso senza equivoco. Esso deve essere praticato facendolo vibrare fortemente nel petto e nella testa, senza preoccuparsi del significato del *Mantra*. Consiglio 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 [I] e [II]. Di solito l'assenza di respiro appare nella procedura [II]. A questo punto il *kriyaban* può fronteggiare l'insegnamento evoluto.

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

Per chi ha realizzato lo stato di assenza di respiro, consiglio quanto segue:

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. Questo stato è un dono divino ed è il risultato del completamento delle routine incrementali e di una buona padronanza della tecnica del K4.

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*. Perciò raramente parliamo delle tecniche *Hong So* e *Om*.

Il mio pensiero in proposito è che queste tecniche 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* -- specie di notte: una calma meditazione dove non si ponga alcun termine di tempo, dove non ci sia alcuna traccia 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*<sup>15</sup> 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

---

<sup>15</sup> Questa tecnica è anche insegnata con *So* durante l'inspirazione e *Hong* durante la espirazione. Si scopre che praticando con *So-Ham* invece che con *Hong-So*, l'effetto è lo stesso.

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 due principi fondamentali, nel giro di due tre minuti ci troveremo in uno stato fantastico.

**Il primo principio** suona strano a molti studenti: quanto sia importante non stabilire mai 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 "potrebbe" 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 che una pausa possa esistere, essa dovrebbe essere esperita, non importa se dura solo un istante! Uno studente che rispetta questo principio, potrà subito verificare come questo piccolo dettaglio è sufficiente a calmare drasticamente il respiro.

**Il secondo principio** è quello di essere coscienti del movimento della cassa toracica. Durante l'inspirazione il torace si dilata e si crea una tensione elastica. Questa forza elastica tende ad annullare la pausa tra inspirazione ed espiazione. In altre parole, la pausa del respiro dopo l'inspirazione è contrastata dall'elasticità della cassa toracica -- non solo dal ritmo. Uno studente deve essere consapevole di questa forza elastica: ciò garantisce che la pausa dopo l'inspirazione possa esistere liberamente. Mettendo tutto questo in pratica, un "circolo virtuoso" tra la calma crescente e la ridotta necessità di ossigeno si mette in moto.

Dicevamo che questa pratica si può usare come *Pranayama mentale* dopo il *Kriya proper*. In tal caso si può osservare che il respiro sale nella spina dorsale con *Hooooong* e scende con *Soooo*. Si tratta di un respiro naturale, breve, non il respiro forte del *Kriya Pranayama*. Essere consapevoli della spina dorsale calma enormemente il respiro.

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 respiro breve, quasi invisibile avviene nel *Muladhara* ed è fuso con il suadente canto di *Hong so* -- una piacevole vibrazione in una mente silenziosa. 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*. Dopo la pratica del *Kriya proper*, questa procedura può regalarti la visione dell'occhio spirituale.

### *Tecnica Om*

È auspicabile che un *kriyaban* pratichi la tecnica *Om* rimanendo nello stesso stato che abbiamo descritto trattando la forma evoluta dello *Jyoti Mudra*. L'ideale è praticarla per almeno 30 minuti. Questa tecnica 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.

## 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'Esicismo 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'Esicismo 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'Esicismo: 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'Esicismo.

**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 prominenza ossea, nel tetto del palato, sotto l'ipofisi. La tradizione dello Yoga

spiega che c'è una Nadi che scorre attraverso il centro della lingua; dell'energia s'irradia attraverso la sua punta e quando tocca quella prominenza ossea, la sua radiazione arriva e stimola l'Ajna Chakra nel centro del cervello.

Kevala Kumbhaka [vedi Assenza di respiro]

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

Non voglio contestarle, 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 Sutras 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 trasceso 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'espiazione 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 energica 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.