# PARTE III: COME EVITARE IL FALLIMENTO SUL SENTIERO SPIRITUALE

## CAPITOLO 10

## CONCETTO DI SENTIERO SPIRITUALE PULITO

*Una volta che abbiamo finito di spiegare le tecniche Kriya di Lahiri Mahasaya, dobbiamo affrontare un fatto cruciale. È essenziale riconoscere che un atteggiamento imperfetto nei confronti della meditazione può ostacolare il proprio percorso spirituale.*

### IL MOTIVO PER CUI IL SENTIERO DEL KRIYA YOGA PUÒ CONDURRE AD UN FALLIMENTO

Seguendo assiduamente un Forum incentrato sull'organizzazione *Kriya* da me seguita per molti anni, ho iniziato a riflettere sulle numerose difficoltà che i suoi aderenti avevano dovuto affrontare. Provai a identificarmi con loro percependo intensamente le loro difficoltà.

Alcune persone esprimevano la loro insoddisfazione per non aver raggiunto la meta che avevano creduto di poter raggiungere, nonostante anni di pratica assidua. Mettendo da parte casi di persone molto superficiali con la mente quasi frantumata da un caos interiore, era comunque evidente che per molti sinceri ricercatori la tecnica non aveva mantenuto le sue promesse.

Purtroppo alcuni non erano riusciti a trovare altro che una noia costante che intorpidiva la loro mente. Qualche osservatore che non apparteneva all'organizzazione e non praticava il *Kriya* ma aveva seguito il Forum da molti anni, espresse la sua convinzione che tali devoti avrebbero continuato comunque a praticare queste tecniche meccanicamente fino alla loro morte senza mai ottenere nulla. Purtroppo sapevo che tali parole erano profetiche.

Alcuni attivi nel Forum riconoscevano che praticare il *Kriya* poteva portare ad uno stato di consapevolezza più profondo. Talvolta avevano sperimentato momenti di quiete e gioia. Questi rari momenti erano l'unica ricompensa per i loro sforzi spirituali. Questo risultato nascondeva comunque una condizione di malcontento.

La mia prima riflessione fu che il percorso del *Kriya Yoga* non porta alcun frutto a coloro che vivono esclusivamente nel regno mentale ovvero nella dimensione del Pensiero. Credo che tali persone non riescano ad ottenere

alcuna autentica esperienza spirituale con il *Kriya.* Dubito anche che in loro non ci sia un desiderio autentico di avvicinarsi a tale esperienza.

Coloro che desiderano incominciare il sentiero del *Kriya Yoga* dovrebbero capire che l'esperienza spirituale non viene favorita, né tantomeno raggiunta riempiendo la propria mente di concetti, definizioni e teorie vuote. Dedicarsi alla lettura di tanti libri, partecipare a seminari specializzati su temi che riguardano la meditazione serve ben poco. Le esperienze spirituali non possono essere raggiunte attraverso la pura ricerca intellettuale.

L'unica ricerca sensata è quella di decidersi a far entrare in costante azione il proprio cuore. Questo è l'atteggiamento giusto per affrontare la dimensione spirituale della vita. Capire cosa sia questa 'dimensione' è una sfida per ciascuno di noi. Quando ci confrontiamo con tale domanda ci troviamo davanti a due opzioni. La prima è lasciar libera la fantasia e rispondere in modo vago, convinti che questa sia una buona, accettabile risposta. La seconda è accettare la dura realtà che non esiste una risposta razionale che sia completa, esaustiva, autentica. Tale risposta non può venire dal nostro pensiero ma solo da una emozione profonda che proviene dal nostro cuore ma che non è esprimibile con parole.

L'atto di fantasticare e giocare con le parole è qualcosa che piace alla nostra mente. Molte persone sono abituate a leggere tanti, troppi libri per avvicinarsi a tale realtà e non capiscono che il loro sforzo è una perdita di tempo che quindi non porta a nulla. Coloro che sono calmi e riescono a pensare con la propria testa si rendono conto che la realtà spirituale non può essere raggiunta, afferrata, compresa rimanendo solo nella dimensione mentale.

E allora cosa si dovrebbe fare per avvicinarsi alla dimensione spirituale? Imparare sin da piccoli a vivere con il cuore ovvero con le proprie emozioni. Chi per qualsiasi motivo chiude con catene di acciaio la porta del proprio cuore non arriva a nulla pur utilizzando la disciplina del *Kriya*. A chi apre le porte del proprio cuore l'esperienza spirituale, si verifica senza dubbio in tempi ragionevoli – non parlo di anni ma di mesi. Essa avviene quando dal proprio cuore nasce un'intensa aspirazione per ciò che trascende la vita comune, quella che la maggior parte delle persone vivono. Chi sperimenta con passione e intensa emozione qualche tecnica di meditazione otterrà sicuramente qualcosa di inaspettato. Durante tale esperienza il pensiero sarà totalmente assente.

Chi vive solo tramite il Pensiero prova una forte tentazione di volgersi verso la ricerca di qualcosa che sia affine alla dimensione del Pensiero. Effettivamente, se ci pensiamo bene, non potrebbe fare altro. Ecco allora che appare la curiosità per l'occultismo, l'esoterismo, il pensiero magico, le mode New Age. Gradatamente si soccombe alla tentazione di ricercare qualcosa che arrechi benefici materiali. Probabilmente questo è presente nella coscienza di coloro che lamentano la mancanza di risultati nel *Kriya*.

Può essere difficile comprendere che la mente che dovrebbe guidarci lungo il percorso spirituale sia anche l'avversario intento a distruggere ogni cosa potenzialmente buona e preziosa. È evidente che molti ricercatori spirituali hanno delle vulnerabilità psicologiche. La mente suggerisce atteggiamenti fuorvianti che danneggiano qualsivoglia pratica mistica e impediscono ogni progresso. Crediamo veramente che i *kriyaban* che praticano costantemente la meditazione siano liberi da aspettative impensabili e irrazionali che contraddicono le fondamenta stesse del percorso spirituale? È un grande problema che la mente, che sembra intelligente, sia disposta ad accettare le aspettative più ridicole quando ci avviciniamo col l'aiuto di essa al percorso mistico.

Secondo me è un fatto sicuro che chi si avvicina solamente con un approccio razionale al *Kriya Yoga*, senza un'aspirazione spirituale genuina e sincera vada incontro ad un fallimento certo. A mio parere, la pubblicità ingannevole sul valore scientifico di una tecnica, come il *Kriya Yoga*, induce alcune persone ad interessarsi a tale pratica senza avere una genuina aspirazione verso la dimensione spirituale della vita.

Consideriamo il gran numero di persone che leggono l'Autobiografia di P.Y.. Purtroppo da tale lettura talvolta nascono delle errate percezioni. [1] La prospettiva di sperimentare qualcosa di unico è fonte di grande entusiasmo per coloro che leggono tale testo. Esso suggerisce che il *Kriya* ha origine da un *Avatar* e che funziona matematicamente. Coloro che si iscrivono al corso per corrispondenza fornito dalla organizzazione, sono entusiasti delle

[1] È importante sottolineare che l'autobiografia di P.Y. non è stata scritta per creare illusioni. Le intenzioni dell'autore erano sia oneste che genuine. Il messaggio è chiaro: coloro che scelgono questo percorso dovrebbero guardare al Divino piuttosto che ai poteri soprannaturali. Ci sono lettori che sono semplicemente incapaci di comprendere il significato di "Divino". L'idea di usare il potere della volontà per ottenere risultati eccezionali per la salute e la vita può essere attraente per il lettore. Secondo gli scritti di P.Y., il *Kriya* è automaticamente efficace grazie alla sua base razionale. Sfortunatamente, questo è vero solo per alcuni mentre è solo un'illusione per altri.

lezioni ricevute e, cercando di metterle in pratica, provano armonia e benessere. Sembra che qualcosa nella loro vita si stia finalmente muovendo nella giusta direzione! Finalmente riescono a intuire il significato della vita! La loro percezione è che questi insegnamenti possano guidarli verso qualcosa che può trasformare la loro esistenza in un'esperienza incredibilmente colma di felicità.

Ma sarebbe bene calmare questo entusiasmo. Mentre si legge che il *Kriya* è il modo più diretto per raggiungere la realizzazione del Divino, si dovrebbe comprendere che non è garantito che il singolo lettore possa sperimentarne i benefici. La pratica del *Kriya* purtroppo non può offrire la garanzia di ottenere risultati solidi. Col tempo, purtroppo molti si rendono conto che le affermazioni entusiastiche sugli "*effetti straordinari del Kriya*" hanno prodotto un'enorme illusione. Spesso si sente parlare della "*Scienza del Kriya Yoga*" eppure il *Kriya* non è affatto una scienza. Convincere le persone che certe pratiche hanno un fondamento scientifico nel senso moderno del termine, ignorando il vero significato di "scienza", rappresenta un grande inganno.

Purtroppo si afferma che l'evoluzione spirituale sia legata al numero di respiri *Kriya* praticati. Si ha il coraggio di affermare che ogni respiro *Kriya* rappresenti un anno di evoluzione spirituale. Ebbene, io non credo che una persona dotata di saggezza osi esprimere questa convinzione di fronte a un autentico mistico. Probabilmente non oserebbe incrociare lo sguardo di tale mistico perché saprebbe che questa assurdità verrebbe immediatamente smascherata. Talvolta penso che il concetto che il *Kriya* sia in grado di accelerare la nostra evoluzione sia un prodotto del pensiero magico. Chi ha familiarità con il pensiero esoterico mi darà ragione.

La base della scienza è costituita da fatti oggettivi che possono essere confermati con un tasso di fallimento pari a zero. Per dirla in parole povere, la scienza è garanzia di risultati. Ma questo non avviene col *Kriya*: il successo in questa pratica dipende da un qualcosa che proviene dalla sincerità del proprio animo, dalla apertura del proprio cuore e questo ingrediente potrebbe essere al di là della capacità del singolo. Ovviamente, mentre alcuni individui possono praticare il *Kriya* per tutta la vita e non vedere alcun risultato, altri vedranno risultati immediati anche con una pratica breve e molto semplice.

Il *Kriya Yoga* è solo un metodo efficace per incominciare il percorso spirituale e tale metodo può funzionare solo con la piena partecipazione del proprio cuore. Il *Kriya* richiede sforzo e applicazione costante. All'inizio

non sembra una passeggiata ma poi lo diventa quando il proprio cuore comincia a collaborare pienamente con entusiasmo.

In conclusione io penso che affinché il *Kriya* funzioni, dobbiamo adottare un approccio che combini ragionamenti con profonde emozioni. Purtroppo la 'magia' legata al *Kriya Yoga* ha un effetto potente sulla mente delle persone che non fanno altro che provare una intensa curiosità. Ma questo non basta, bisogna sviluppare l'atteggiamento appropriato. Non si deve pensare solo al numero di *Kriya* praticati. In tale infelice caso si farà esperienza di una pratica monotona, letargica, priva di calore e di entusiasmo. Dopo aver considerato questa situazione, appare chiaro che il numero di individui che sono veramente preparati per il *Kriya* e vedono il *Kriya* come la cosa più essenziale nella loro vita, sia molto esiguo.

**LA DECISIONE DI NON PERDERE TEMPO IN STUDI TOTALMENTE INUTILI**

Io cerco di fare tutto il possibile per mantenere 'pulito' il mio percorso. So che anche dopo aver avuto un contatto genuino con la dimensione spirituale, è possibile adottare un atteggiamento sbagliato nei confronti del percorso spirituale. Ci sono mille modi per sporcare la propria esperienza spirituale e quindi impoverirla drasticamente. Cerco di esaminare ogni insegnamento ricevuto e chiedermi se esso serve solo a intrattenere la mia immaginazione o ha un valore pratico.

Mi sono dedicato a riconsiderare tutti gli insegnamenti che avevo ricevuto dalla mia organizzazione di *Kriya Yoga*. Mentre li contemplavo, notai un fatto molto chiaro. Mentre gli insegnamenti relativi alle tecniche del *Kriya* erano chiari ed essenziali, altri insegnamenti legati alla comprensione intellettuale non mi avevano dato niente, non mi erano stati utili. Per esempio la spiegazione del significato delle scritture, era ovviamente una perdita di tempo. Tanto per fare un esempio, veniva data una spiegazione dettagliata del significato del libro della Genesi nella Bibbia. L'insegnamento derivava dalle intuizioni e dalle realizzazioni spirituali del fondatore di questa organizzazione. Per essere onesti, non sono in grado di valutare la realizzazione spirituale di questo Maestro. Però nessuno poteva spiegarmi come mettere in pratica questi insegnamenti! La convinzione è sempre rimasta la stessa: semplicemente non potevo fare altro che dimenticarli in quanto non servivano assolutamente a nulla!

Se proprio si deve leggere, sarebbe bene leggere qualcosa sulle verità che risiedono nel cuore degli esseri umani e quindi sono radicate in una convinzione interiore incrollabile. Mi riferisco per esempio all'idea che la coscienza individuale continui ad esistere anche dopo la morte fisica e, di

conseguenza, che le nostre vite abbiamo un significato e non finiscano nel nulla. Un'intelligenza si cela sotto ogni cosa ed è comunemente nota come Dio o il Divino. Il nostro cuore è aperto a questi concetti fondamentali. Questi concetti riescono a toccare il nostro cuore. Ecco, se proprio vogliamo nutrire l'intensità della nostra aspirazione possiamo cercare questi scritti a viverli con il proprio cuore, percependo la profonda emozione che questi ci creano.

**MIO ATTEGGIAMENTO NEI CONFRONTI DI CHI MI CHIEDE DI INTRODURLO AL KRIYA**

Mi astengo dal discutere della mia pratica di *Yoga* con chiunque incroci il mio cammino. Mettiamoci nei panni di coloro che sono completamente soddisfatti della loro vita e desiderano divertirsi. Le loro menti sono piene di progetti per spingersi in varie, infinite direzioni. Qual è la ragione per cui dovrei avere una conversazione con loro sul percorso spirituale? Forse perché mi hanno parlato di alcune loro difficoltà di comportamento e io ho pensato che si trattasse di problemi psicologici? Dovrei allora proporre la pratica del *Kriya*? Non scherziamo! Sarebbe come dire ad uno che si lamenta di un bruciore di stomaco dopo un pasto, che avrebbe bisogno di un trapianto di cuore.

Ci sono molte persone che stanno facendo la cosa giusta mettendo da parte qualsiasi piano relativo alla meditazione, almeno per il momento presente. È utile per queste persone vivere la propria vita e non vale la pena cercare di complicarla. Per poter parlare con loro di temi spirituali, bisogna che essi abbiano affrontato e risolto domande esistenziali fondamentali e amino sinceramente confrontarsi con noi su questi temi. Desiderare sinceramente un confronto non va confuso con una momentanea curiosità.

Ogni volta che le persone insistono nel ricevere informazioni precise sul *Kriya Yoga*, cerco di percepire le loro esigenze. Se mi accorgo che qualcuno con cui sto parlando non ha idee molto chiare ma vuole comunque toccare con mano questa esperienza, offro un semplice suggerimento. "Prova a praticare *Nadi Sodhana Pranayama* e *Ujjayi Pranayama* ogni giorno per un minimo di tre mesi. Ci vogliono 10-15 minuti per tale pratica. Controlla col passare dei giorni se questo metodo ti da dei risultati. Osserva te stesso e vedi se riesci a percepire qualcosa di positivo come risultato di tale pratica." Se una persona non riesce a mantenere una pratica regolare e non ottiene alcun risultato, allora spero che eviterà ulteriori domande. Non voglio comunicargli con cattiveria che il *Kriya* non è il percorso adatto a lui. Dovrebbe essere in grado di capirlo da solo.

Se le istruzioni che ho dato hanno successo, suggerisco che impari il *Kriya* come autodidatta, in completa tranquillità, studiando le istruzioni nel capitolo 6 di questo libro. È mio desiderio che tutti imparino a camminare da soli e siano i costruttori del proprio destino. Per diventare adulti, è necessario acquisire fiducia nella propria intelligenza e prendere decisioni da soli. Mettere da parte le diverse credenze religiose pur rimanendo sul sentiero del Divino è l'unico approccio corretto.

Per raccogliere i benefici della pratica del *Kriya Yoga*, è necessario lavorare con pazienza e regolarità. L'atteggiamento giusto è quello di chi apprezza la pratica mentre progredisce naturalmente. I benefici del *Pranayama* si manifestano nella vita quotidiana perché in un certo senso alterano la percezione della realtà. Uno scopre di avere un potenziale per la contemplazione estetica, come se avesse occhi e cuore per la prima volta. L'importanza della famiglia e il valore di un'amicizia duratura saranno profondamente sentiti da altri. L'intensità della risposta d'amore del loro cuore li potrà commuovere.

**APPROFONDIAMO LA COMPRENSIONE DEL SENTIERO DEL KRIYA**

Se capita di approfondire il discorso cerco di chiarire gli aspetti del *Kriya* che trovo essenziali.

[1] La verità che il ricercatore deve accettare è che il sentiero *Kriya* è intrinsecamente difficile. Non importa quale tradizione *Kriya* uno segue, quale tecnica e quale *Guru*, il sentiero *Kriya* è difficile. Alla gente non piace sentire questo ma è necessario affrontare questa verità. Non ci si deve attendere un esito troppo veloce con la pratica del *Kriya*. Il percorso potrebbe essere molto breve per chi di per sé è una persona evoluta, ma è impossibile dire a che punto uno si trova lungo il cammino.

[2] La mente di un principiante fa molta fatica a concentrarsi perché non è ancora abituata controllare se stessa, quindi potrebbe volerci un po' di tempo in più prima che una certa tecnica risulti efficace. Una volta che la mente dopo alcuni anni è divenuta in una certa misura limpida, allora potrebbe non esserci più la necessità di così tante ripetizioni del *Kriya Pranayama* per ottenere dei buoni risultati. P.Y. disse che tutto ciò di cui aveva bisogno per entrare in *Samadhi* erano circa due respiri *Kriya*. Questo significa che anche due soli respiri *Kriya*, se fatti bene, possono condurre a grandi risultati.

[3] È un fatto che la vita moderna ci riservi poco tempo per un processo di interiorizzazione. Dobbiamo condurre una vita attiva, lavorare,

eventualmente avere una famiglia e avremo poco tempo per meditare. La sera arrivi dal lavoro e sei stanco. Ti siedi e devi pensare a tutti i tuoi problemi della giornata o occuparti della tua famiglia. Non c'è nemmeno il tempo per studiare un buon testo spirituale scritto da un autentico Maestro.

[4] Le persone vorrebbero una corsia preferenziale per il Divino ma non ce n'è una. Uno deve accettare la propria vita così come essa si manifesta. Per la maggior parte delle persone, la mancanza di chiarezza mentale, la pratica irregolare delle tecniche e il non essere risoluti rendono le cose difficili. Ma non sta solo in questo il problema. Ogni anima deve trovare Dio seguendo un proprio modo, unico e diverso dalle altre persone. Possiamo chinare la testa e avere rispetto per un'istituzione per l'aiuto che ci dà, ma in ultima analisi possiamo solo seguire la nostra strada e ciò che sentiamo giusto. Nessuno al mondo può imporci esattamente cosa praticare e come vivere. Dobbiamo comprenderlo a modo nostro.

[5] Una cosa da tenere a mente è che coloro che prendono sul serio il percorso spirituale devono superare un ostacolo significativo. Per praticare il *Kriya*, uno deve essere capace di creare una profonda e duratura calma nella sua mente. Molti anni fa, feci molta fatica a capire questo! Attraverso la lettura e l'intuizione, scoprii che il "*Japa*" era lo strumento necessario che faceva al caso mio. Posso dire di aver iniziato a percorrere veramente il percorso spirituale solo dopo aver fatto questa scoperta. Attraverso la pratica quotidiana del *Japa*, riuscii a raggiungere la quarta fase del *Kriya Pranayama*, quella in cui il respiro scompare.

Confrontando la mia esperienza con quella di grandi sentieri mistici di cui parlerò nel capitolo 12, sono convinto che **praticare il *Kriya* senza *Japa* sia una perdita di tempo.** In conclusione posso affermare: se vuoi praticare il *Kriya*, devi essere pronto a calmare la tua mente con la pratica quotidiana del *Japa*.

[6] Consideriamo le Lezioni del corso per corrispondenza. Esso va affrontato con attenzione e senza fretta. Qualcuno vorrebbe praticare subito le tecniche più elevate ma non ha la pazienza per creare una buona base. Alcuni si meravigliano di sentire che ci sono stati dei cambiamenti nel *Kriya* e non capiscono che senza tali cambiamenti il *Kriya* sarebbe stato troppo difficile, quasi impossibile da affrontare. Non capiscono che molte persone vengono aiutate da insegnamenti semplici. Le varie tecniche che si apprendono cambiano durante la propria pratica personale. Ci si purifica nel tempo e la comprensione e la pratica cambiano di conseguenza. Quindi che segue il corso per corrispondenza deve farlo con calma e piena fiducia.

[7] Naturalmente per me è stato importante passare dagli insegnamenti della organizzazione a quelli di Lahiri e poi sviluppare per conto mia una comprensione di come stanno veramente le cose importanti da realizzare. Cosa intendo con questa affermazione? Ebbene sì, c'è una cosa molto importante da realizzare. Quando provo a spiegarla, tendo a partire da molto lontano. Parto da una affermazione un po' enigmatica. Affermo infatti che: "Solo l'uno esiste." È chiaro che chi mi ascolta non capisce cosa intendo. Allora con calma chiarisco che quel UNO è il Divino stesso.

Ovvero che la mi asserzione vuole significare che nell'universo tutto è illusione e che solo il Divino esiste. Ciascuno di noi è infatti un riflesso del Divino. Un riflesso che si è distaccato dal Divino ed è divenuto una unità che vive per conto proprio tramite una costruzione illusoria che lo distingue dal Divino e che si chiama "Io" oppure "Ego". Ma questa costruzione illusoria è destinata un giorno a perdere di consistenza e sarà allora che la nostra essenza realizzerà di essere il Divino stesso, l'unica realtà esistente nell'universo.

Quanto tempo manca a questa realizzazione finale? Nessuno può dirlo. Noi possiamo però da adesso fare la cosa che ci porta più vicino a questo stato finale. Oltre a seguire il sentiero spirituale tramite la pratica di efficaci procedure mistiche, oltre a gioire di belle esperienze spirituali, c'è una cosa molto più importante che possiamo da adesso incominciare a fare.

Si tratta anzitutto di comprendere l'importanza del risveglio della Coscienza, della Consapevolezza. Tale realizzazione avviene gradatamente. Più si va oltre il corpo attraverso lo *yoga*, più si può intuire cosa è reale e cosa non lo è. Una volta compreso questo c'è una sola cosa da fare: mantenere, durante il giorno, la consapevolezza del centro verso cui gravita la Coscienza. Non devi essere attratto solo dai problemi da risolvere nella vita pratica o nel progettare nuove routine di meditazione o come meglio gioire dei buoni effetti della tua pratica.

Il segreto è **correggere l'identità**. Questo significa realizzare che siamo Coscienza che non ha né inizio né fine. Non siamo un Io che risolve problemi e si concede piccole gioie e soddisfazioni con la pratica del *Kriya*. Dobbiamo poter mettere da parte l'Ego e vedere il proprio Sé come pura Coscienza. Solo allora realizzeremo di essere immortali. Tutta la pratica del *Kriya* porta a raggiungere questo obiettivo. Non c'è da stupirsi che il percorso sia così difficile. Uno *yogi* illuminato è colui che è sempre Consapevole della propria Consapevolezza.

Per un principiante questo non significa nulla perché non lo capisce. Probabilmente anche chi sta leggendo queste righe non lo capisce. Quindi il principiante continua solamente a desiderare il *Samadhi* come mezzo per ottenere la liberazione. Questo è il prodotto del troppo pensare razionalmente, dell'identificarsi con l'Io, con l'Ego. Non importa quale tradizione o lignaggio o religione, l'importante è andare oltre il desiderio dello stato estatico prodotto dal *Kriya*. Non si devono cercare solo dei piccoli risultati. Si deve raggiungere lo stato in cui è sempre, costantemente, **Consapevole della propria Consapevolezza**. Cosa questo significa può essere solo intuito e sperimentato. Quando questo è realizzato allora il proprio *Kriya* si è esteso ad includere il *Jnana Yoga*.

**SITUAZIONE DIFFICILE PER COLORO CHE ASPIRANO A DIVENIRE MONACI**

La diffusione del *Kriya Yoga* tramite organizzazioni incontra delle difficoltà a cui ho accennato. Invece i postulanti e i monaci che vi lavorano incontrano un altro tipo di problema che qui sotto prendiamo in considerazione.

[1] Proviamo a riflettere su un fatto concreto. Una organizzazione deve crearsi una solida base economica. Coloro che cercano di farla funzionare devono utilizzare ogni mezzo possibile affinché essa possa continuare ad esistere. Servono monaci disposti a lavorare duramente per l'organizzazione. Tante decisioni che l'organizzazione prende tengono conto di questo fatto.

In secondo luogo servono monaci abili di presentarsi al pubblico dando l'impressione di persone sicure di sé e sopratutto persone immerse felicemente nella dimensione spirituale. L'organizzazione ha bisogno di persone che sappiano anche fare un buon lavoro con le pubbliche relazioni. Se il pubblico non accoglie favorevolmente chi rappresenta l'organizzazione, il sostegno materiale non arriverà.

[2] I monaci ben integrati nell'organizzazione sono sostenuti da un ideale luminoso: il messaggio del *Kriya* si diffonderà in tutte le terre e diventerà una luce nel mondo per i secoli a venire. Essi non possono occuparsi dei problemi esistenziali o psicologici delle singole persone. Alla persona comune la pratica del *Kriya* dovrebbe bastare senza bisogno di una guida in carne ed ossa con cui parlare spesso. Purtroppo se una persona è molto fragile, non può arrecare alcun aiuto all'organizzazione e dovrà accettare di farsi da parte e non essere un peso per essa. Non servono le persone che se ne stanno sedute beatamente a non fare nulla.

[3] Quindi è ovvio che il bene dell'organizzazione deve sempre stare al primo posto. Gli aspiranti monaci dovrebbero chiedersi: posso essere utile all'organizzazione? È chiaro che essi possiedano una intensa aspirazione mistica. Pensano che diventare monaci sia la migliore idea per coltivare la loro indole e fare progressi. Essi tengono conto in primo luogo dei propri ideali di vita. Ciò che non riescono a capire è che l'organizzazione ha bisogno di coloro che possono materialmente aiutare la Società e non semplicemente persone profondamente spirituali che mirano solamente ad entrare in *Samadhi*.

Un *Ashram* non è il luogo più adatto per cercare il *Samadhi*, è ottimo semmai se l'evoluzione spirituale avviene in un modo diverso e la persona accetta di lavorare manualmente per il bene pratico dell'organizzazione. In parole povere i monaci sono lì per promuovere l'organizzazione e i suoi ideali, non per trovare Dio. A cosa potrebbe servire questo? Uno può ricercare Dio per conto suo, rimanendo a casa sua. L'organizzazione non ha bisogno di te per questo.

[4] Affrontiamo un problema che poche persone comprendono. Una organizzazione deve ricevere aiuto anche da coloro che sono principianti sul sentiero. All'organizzazione è necessario che collaborino non solo le persone che hanno una lunga esperienza di pratica del *Kriya Yoga* ma anche i principianti. Nel *Kriya* si afferma che la meditazione implica l'esperienza di una "*gioia sempre nuova*", ma molti principianti raramente sperimentano tale gioia durante le meditazioni. Ma la gente deve continuare a pensare che tutti coloro che vivono in un *Ashram* siano esseri elevati. Quindi i principianti devono fingere di esserlo altrimenti i devoti si scoraggiano. Quindi è come, in un certo senso, vivere una bugia. Possiamo chiaramente pensare che, per alcuni, la condizione di vivere entro la dimensione spirituale sia una finzione.

[5] So che tempo fa uno psicologo esaminò alcuni monaci che rivelavano dei problemi di carattere mentale. Il terapeuta concluse il suo intervento con una relazione in cui riferiva che tutti i monaci avevano lo stesso problema: fingere di essere spirituali. Eppure deve essere così, uno deve fingere, perché è ciò che il pubblico necessita. Se i monaci non si dimostrano super spirituali, allora uno si chiede perché dovrei meditare e praticare?

Mi sono imbattuto in un'affermazione su un sito web che mi ha scioccato. In breve, un ex monaco affermò che all'esterno, i monaci imitano i santi asceti per dare ai visitatori l'impressione di essere contenti, pieni di

beatitudine e specchi del divino, mentre nel loro essere interiore, vivono immersi in una **silenziosa disperazione**. Questo è terribile! Assolutamente terribile! E io temo che, spesso, questo corrisponda alla verità.

Si ritiene ampiamente che la vita di un monaco sia piena di pace, contentezza e amore fraterno. Gli psicologi che sono stati in questi *ashram* hanno concluso che la vita monastica è tra le occupazioni più stressanti, insieme alla vita dei controllori del traffico aereo, dei poliziotti e dei pompieri. I monaci possono provare una notevole quantità di ansia, paura e persino psicosi nei loro cuori e nelle loro menti. Un danno grave può essere causato dalla ricerca della perfezione, uno stato irraggiungibile che si richiede a chi rappresenta Dio e il *Guru*.

[6] Molte persone danno per scontato che il presidente dell'organizzazione debba per forza di cose trovarsi in *Nirvikalpa Samadhi* o il monaco tal dei tali che tiene un discorso alla Convocazione, debba ovviamente essere molto evoluto. Ciò potrebbe essere vero ma non è bene fidarsi delle apparenze. Ciò che non non vediamo è tutta la storia pregressa di queste persone.

L'organizzazione si guarda bene dallo spiegare quanto tempo ci vorrà per raggiungere la meta del *Kriya* ovvero la liberazione finale dall'illusione. Il nostro ego è abituato a questa idea "Io lavoro per ottenere qualcosa" quindi anche nel *Kriya* l'ego spera che il risultato sia dietro l'angolo. I principianti e non riescono a vedere quanto lontana sia la meta. I devoti che hanno fatto dei concreti passi avanti hanno sostituito l'entusiasmo iniziale con una serena tranquillità che incarna l'avvicinarsi alla preziosa realizzazione di cui abbiamo parlato sopra: ovvero comprendere che la propria essenza è Coscienza che non ha né inizio né fine.

[7] La maggior parte dei devoti ha bisogno di guide spirituali che li stimolino con l'atteggiamento delle persone pienamente appagate. Tali guide, anche se fingono, purché recitino bene la loro parte, potranno essere di aiuto. C'è una classe di devoti che sente davvero il bisogno di una persona fisica con cui parlare e da cui prendere ispirazione. L'adorazione della personalità inizia in questo modo e si rivolge anzitutto ai monaci anziani e sopratutto alla figura del presidente. I problemi accadono per questo, perché queste persone non sono il *Guru*. A questi principianti non si può dire: "Non prendere ispirazione da nessuno, cercate il *Guru* interiore." Questo è un concetto troppo elevato per loro, è inarrivabile.

[8] Parliamo infine di un tema molto delicato. Consideriamo una realtà tragica, allucinante che contribuisce a creare molta inutile sofferenza.

Diventare monaco implica promettere di vivere in perfetto celibato. Ebbene è innaturale chieder ai monaci di riuscire a superare i loro desideri sessuali. I rapporti sessuali infatti sono a loro proibiti. Chiediamoci: è questa una richiesta giustificabile, accettabile, naturale? Accettare questa richiesta significa affrontare una terribile lotta interiore e scoprire che mantenere la castità è praticamente impossibile.

L'attività sessuale, contrariamente alle tradizioni indù e alla mitologia dello *yoga*, è legata alla salute e alla longevità, non il contrario, come sostengono alcune stupide tradizioni. Siamo onesti. Secondo la scienza, il sesso fa bene alla salute: il sistema cardiovascolare, respiratorio, immunitario beneficiano tutti dell'attività sessuale; il sistema nervoso parasimpatico (che rallenta il battito cardiaco) è rafforzato dal sesso, il che lo rende più capace di combattere contro il sistema nervoso simpatico (che accelera il battito cardiaco).

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

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

Sulla natura del Divino il nostro pensiero non può dire nulla. Ma il nostro cuore lo può certamente fare. Ebbene il nostro cuore ci dice che dal Divino proviene la vita degli esseri che popolano la terra. Il Divino non può non amare la sessualità. Il Divino ha messo in moto tutto questo. Non l'abbiamo creato noi.

[9] Proviamo a concludere. Molti si son resi conto che divenire un monaco non aveva prodotto il risultato che loro si attendevano. L'iniziale sensazione di libertà dalle distrazioni della vita era scomparsa. Il tempo che loro speravano di dedicare al cammino spirituale, ora veniva impiegato in vari lavori che nulla avevano a che fare con l'evoluzione spirituale. Molti monaci raramente sperimentano intensa gioia durante le meditazioni. Col tempo esse sono divenute superficiali e monotone. È chiaro che i monaci

hanno il problema di noi tutti: poco tempo per praticare. So per certo che i monaci raramente praticano per molte ore.

L'attrattiva per le lunghe e intense meditazioni è diminuita perché dentro l'*Ashram* non poteva essere realizzata. Molto tempo dopo queste persone si son rese conto che l'ingresso nel monastero era stato un errore fatale. Non credo inoltre che siano seguiti da un esperto per migliorare giorno dopo giorno il proprio *Kriya*. Credo invece che se dovessero avere qualche dubbio sulla correttezza delle tecniche debbano limitarsi a consultare le lezioni scritte o tenersi per sé varie perplessità. Inoltre devono ricordarsi sempre che se si sentono depressi, infelici, non devono farlo vedere mai, specialmente ai visitatori.

Per concludere, possiamo dire che ci sono persone che perseverano nel loro intento nonostante tutti questi problemi anche se devono fare sforzi instancabili e disperati. Un gran numero di persone ha scelto di ritornare al mondo esterno e lasciare l'*Ashram* definitivamente.

**ESEMPI DA CONSIDERARE QUANDO SI RIFLETTE SUGLI ATTEGGIAMENTI NON CORRETTI**

Non prendete le cose che sto scrivendo ora come forte critica al comportamento di qualche persona o gruppo che ho incontrato. Sono ottimista sul fatto che questi esempi saranno accettati con un sorriso.

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

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

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

Accetta te stesso per quello che sei. Non credere che l'autodisciplina e lo sforzo di migliorare te stesso come essere umano possano sradicare nella tua coscienza. le radici dell'iniquità e dell'egoismo. Non c'è bisogno di abbinare le tecniche del *Kriya Pranayama* al lavoro psicologico. La tua natura umana non può essere redenta attraverso il puro lavoro mentale.

Goditi il *Pranayama* mentre abbracci la semplicità della promessa di *Lahiri*: "*Banat, banat, ban jay*!" "*Facendo, facendo, un giorno: fatto*!"

[2] *La seconda illusione riguarda la pratica del Kriya con l'obiettivo di liberarsi da gravi disturbi psicologici*
Ho incontrato persone individui con gravi disturbi mentali che intendevano praticare il *Kriya* con l'obiettivo di ottenere un migliore stato di salute. Era facile vedere che in loro non c'era un genuino interesse spirituale. Scegliere di seguire il percorso del *Kriya* per superare la depressione o altre comuni forme di nevrosi è un'impresa inutile.

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

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

[3] *La terza illusione riguarda il desiderio di aumentare il potenziale della mente*
Lascia che ti dica che questa è un'illusione ed è letale. In passato, un'istituzione culturale locale mi chiese di tenere alcune lezioni sulla storia del movimento culturale che ora è conosciuto come *New Age*. Questo impegno fu determinante nell'aiutarmi a liberarmi da vari condizionamenti esoterico-magici. Per prepararmi a queste lezioni, dovetti considerare la distinzione tra la vera ricerca mistica e la tentazione di perseguire il pensiero magico. Compresi la suscettibilità e la vulnerabilità della mente umana, in particolare nel suo viaggio verso il sentiero spirituale.

Mi sentii gratificato quando, durante questo tranquillo della mia vita, ebbi l'opportunità di studiare i migliori saggi e libri di testo disponibili. I libri

scritti da accademici che non appartenevano (o erano abbastanza intelligenti da nascondere la loro appartenenza o affiliazione) a nessuna scuola mistica in particolare, mostravano un atteggiamento distaccato nei confronti di questi temi. Sono rimasto molto colpito dai testi che erano in grado di presentare l'essenza dei movimenti mistici che erano fioriti attorno alle grandi religioni.

Durante la mia prima lezione, cercai di trasmettere ciò che è comunemente descritto come "mistico". Ho sottolineato che in alcuni contesti, il termine "mistico" implica una connessione col mistero e con il concetto di iniziazione a rituali religiosi segreti. In greco μυστικός [mustikos] significa "iniziato" e μύω significa "nascondere". In realtà, un mistico è colui che cerca sinceramente di arrendersi, con il massimo rispetto, a qualcosa che esiste oltre i confini del processo di pensiero. Un mistico adotta varie discipline mentali o fisiche. Questa disciplina riguarda l'ottenere una condizione ideale, che è irraggiungibile con una mente mai soddisfatta.

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

Un giorno, dopo aver parlato con uno di loro, rimasi sgomento e sentii il bisogno di fare una passeggiata all'aria aperta. Mi sembrava che la mia sensazione di alienazione raggiungesse l'orizzonte e toccasse il bordo del cielo. Mi venne un pensiero luminoso e pieno di calore. Anche se le persone con cui mi ero mescolati non erano interessate agli ideali dei grandi santi del passato, sarei rimasto fedele al mio percorso. Non mi preoccupavo se essi coltivavano la tendenza a corrompere qualsiasi insegnamento sacro e liberatorio.

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

[4] *La quarta illusione si crea quando si combina il Kriya con le terapie "New Age".*
Il mio incontro con un gruppo *New Age* di *kriyaban* fu simile all'incontro

con una famiglia un po' più grande e meno dogmatica del mio primo gruppo *Kriya*, il quale rispettava rigorosamente gli insegnamenti di P.Y.. Ogni volta che ascolto le registrazioni di canti devozionali che acquistai in passato, mi ricordo questo momento specifico della mia vita. Un canto spirituale indiano era qualcosa di cui mi innamoravo e lo cantavo dentro di me tutto il giorno. Per me, aveva il sapore del cibo; in realtà mi sentivo come se stessi consumando quella musica.

A volte, non riuscivo a comprendere i goffi tentativi di quelle persone di onorare uno stile di vita orientale. Il loro comportamento rivelava innocenti manie. La pratica del *Kriya* e le tecniche "catartiche" venivano combinate da questo nuovo gruppo per creare un processo di purificazione. L'obiettivo era di purificare la loro psiche esponendo alla consapevolezza qualsiasi materiale represso. Affermarono - e non è assurdo - che rimuovere i blocchi interiori avrebbe reso più facile il processo evolutivo del *Kriya*.

Gli sforzi impiegati nel praticare le tecniche del *Kriya* non erano notevoli. Utilizzavano tutti i mezzi esterni (letture, canti devozionali, seminari) per trovare qualsiasi traccia di atteggiamento religioso o aspirazione spirituale nella loro psiche. Non sono sicuro se qualcuno di loro fosse effettivamente nato alla realtà spirituale. Costose distrazioni al *Kriya* erano causate dalla ricerca di medicine alternative e terapie di gruppo dirette da individui eccentrici che non possedevano alcuna formazione accademica. Era sorprendente quanti soldi venivano spesi in seminari di formazione incentrati su metodi terapeutici insoliti come aromaterapia, cristallo-terapia e cromoterapia.

Si irritarono quando tentai di mettere in dubbio la validità dell'intera faccenda. Mi dissero che non avrei dovuto essere perplesso dalle loro pratiche senza averle provate. Affermarono: "Il nostro *Karma* ci sta dando le migliori opportunità di crescita in tutti i campi. A questo dobbiamo rispondere positivamente. È importante non opporci a questa corrente benefica, altrimenti potremmo dover rinascere su questo piano fisico per sperimentare appieno questa opportunità! L'energia del nostro corpo e il flusso dell'*Energia Universale* si unificheranno nella pratica del nostro *Kriya*, portando grandi benefici."

Quando ho sentito il termine '*Energia Universale*', compresi che si stavano riferendo a qualcosa di illusorio. Erano convinti che la loro ricerca e le loro costose attività avrebbero reso il loro viaggio spirituale semplice come una passeggiata. Il mio rapporto con quei ricercatori era basato su un affetto genuino e non condusse mai a disaccordi, amarezze o vuole formalità. Quegli amici condivisero con passione tutto ciò che avevano imparato,

indipendentemente da quanto ciò era costato a loro, e non cercarono mai di impormi nulla.

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

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

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

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

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

Il mio amico si sforzò di apparire come un vero esperto, affermando che era disposto ad accettare qualsiasi richiesta purché gli venisse rivelato il segreto eccezionale che l'esperto affermava di possedere. L' intelligente esperto, dopo aver espresso alcune riserve, alla fine finse di capitolare e sussurrò: 'Allora va bene, ma solo per te, solo perché mi sento guidato a fare un'eccezione.' Da povera vittima sopraffatta dall'emozione, il mio amico visse il momento più memorabile della sua vita, convinto che

l'incontro con l'esperto fosse stato deciso "dall'alto".

La donazione offerta durante l'iniziazione, insieme alla promessa di mantenerla completamente segreta, fu davvero notevole. Rifletteva l'alto valore attribuito a quell'evento. L'insegnante affermò chiaramente che questa donazione sarebbe stata trasferita a un monaco il quale collaborava a mantenere un orfanotrofio. Questo è davvero un classico! Un orfanotrofio è sempre presente in queste storie. L'amico era completamente soddisfatto. Era pronto ad accettare la spiegazione, irremovibile sul fatto che si trattava di un dono e che nulla avrebbe potuto pagare adeguatamente le benedizioni che avrebbe portato nella sua vita. Nello stesso momento, il mascalzone stava riflettendo su quale tecnica avrebbe spiegato durante l'iniziazione, dimostrandola con abbagliante solennità. Dopo aver ricevuto tutto, il mio amico trascorse due giorni in uno stato di pura estasi.

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

Queste persone non sono interessate alla dimensione spirituale. Questa dimensione viene rivelata solo a coloro che sono pronti a distruggere il mondo del pensiero e, armati di sincera aspirazione, hanno il coraggio di andare avanti. Per raggiungere la realtà spirituale, non ci sono altri prerequisiti da raggiungere, nessun altro trucco, segreto, strane visualizzazioni da creare o formule che conferiscono poteri particolari. È fondamentale calmarsi e schiarire la mente. Non esiste un metodo alternativo. Altri approcci possono solo aumentare la meccanica del processo di pensiero.

Sono solo poche le persone che comprendono questo concetto e che riescono pazientemente a progredire verso il raggiungimento di uno stato di coscienza in cui non vi siano disturbi indotti dal pensiero.

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

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

Menzionava spesso l'importanza di aderire ai principi morali (*Yama* e *Niyama* di *Patanjali*). Le fasi di *Pranayama* e *Pratyahara*, che erano il mio alfa e omega, erano insignificanti per lui senza *Yama* e *Niyama*. Sebbene fosse educato nei miei confronti, mi faceva sentire molto povero e limitato quando parlava dell'importanza assoluta delle regole morali elencate da *Patanjali*. Disapprovava la mia ossessione per il perfezionamento della pratica del *Kriya*. Affermava che il desiderio di padroneggiare una tecnica di meditazione significava coltivare un desiderio il che non era compatibile con i principi del *Buddhismo*. Alla fine, giunsi alla conclusione che questo metodo di seguire le regole morali era un insulto, privo di profondità o comprensione della natura umana.

[7] *La settima illusione riguarda la convinzione di aver già raggiunto l'illuminazione*
Coloro che vogliono praticare il *Kriya Yoga* sanno che c'è molta disciplina quotidiana che li aspetta. Consideriamo coloro che diventano spontaneamente "Illuminati" (o meglio auto-realizzati, liberati dall'ignoranza, avendo ricevuto l'illuminazione dal loro Sé interiore). Il saggio *Ramana Maharshi* è un buon esempio da usare. Ognuno è libero di seguire ciò che *Ramana Maharshi* ha consigliato, ovvero di continuare a porsi la domanda "Chi sono io?"

Non c'è dubbio che leggere libri sulla sua storia possa ispirarci. Sfortunatamente non possiamo emulare un tale saggio "fingendo" di essere "Illuminati". Mi rendo conto che il mio obiettivo è perseguire una disciplina che richiede sia sforzo mentale che fisico, non solo ginnastica mentale. Ecco perché aderisco alla tecnica di respirazione nota come *Pranayama*.

Sono perplesso davanti a coloro che hanno scelto di seguire il percorso *Jnani* e si impegnano, non so come, in un lavoro mentale convincendosi di essere come *Ramana Maharshi*. Questa loro idea mi sembra una illusione che la mente umana è ben disposta a sostenere. Ho incontrato qualcuno che praticava il *Kriya*, ma dopo aver usato una tecnica simile all'autoipnosi, si era convinto di essere già libero da *Maya* e di non aver più bisogno di altre discipline. No, decisamente l'autoipnosi non va bene. Lahiri Mahasaya ci

ha insegnato il *Kriya Pranayama* e poi ci ha spiegato ad andare oltre esso nello stato di *Paravastha*. Questo è il modo giusto, non l'autoipnosi.

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

Quando questi individui affermano di essere liberi da *Maya*, non stanno mentendo. C'è un potenziale in noi di essere Divini! È anche vero che quando esprimono i loro pensieri apertamente, dovrebbero riconoscere che "potenzialmente" non è la stessa cosa di "realmente". Dalla loro prospettiva filosofica, noi *kriyaban* siamo in uno stato di inganno: il nostro destino è di lottare e faticare per tutta la vita senza ottenere nulla. Certo, questo è quello che accade se noi non impariamo a dimorare nello stato che avviene dopo il *Kriya* in cui la mente si è calmata e noi incontriamo la nostra vera essenza, oltre il tempo e lo spazio.

Un giorno, sentii l'impulso di discutere con uno di questi individui e continuai la discussione finché non mi fermai. Compresi che il suo approccio non era il vero *Jnana Yoga* ma un pura illusione mentale. Osservare gli occhi spalancati di quella persona che fissavano il vuoto mentre cercava di dimostrarmi lo stato di *Samadhi* mi fece capire che tale persona soffriva di problemi mentali.

[8] *Ottava illusione: la convinzione che il momento per ottenere la liberazione sia ancora lontanissimo*
Ci sono individui che non hanno fiducia in se stessi e pensano di essere intimamente inferiori a coloro che percepiscono come degli esseri spiritualmente evoluti. Questo è successo ad un mio amico *kriyaban*, che era più anziano di me e aveva iniziato il suo viaggio verso il *Kriya* molti anni prima. Egli era una persona degna del massimo rispetto. I nostri incontri avvennero durante la fase finale della sua vita. Provavo un senso di tristezza quando non riuscivo a fargli visita per dei mesi. Passeggiavamo in libertà parlando con calma durante i brevi pomeriggi in cui ci incontravamo. Mentre scrivo, provo emozione perché davvero non ho mai incontrato una persona così gentile e altruista come lui.

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

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

Si sentiva scoraggiato perché aveva visto Dio in qualcun altro, ma non in se stesso. Questo modo di pensare causò la corruzione della sua disposizione spirituale. Espresse qualcosa che non aveva nemmeno contemplato per anni: la presunta evoluzione dell'individuo raggiunta attraverso il *Kriya* era innegabile, ma, per lui era così lenta da essere praticamente insignificante. Trovava la tecnica *Kriya* come un rituale religioso che doveva essere eseguito con cura, ma solo per dimostrare la sua lealtà a questo percorso spirituale. Egli aveva accettato completamente l'idea che su questo pianeta esistessero persone speciali che erano auto-realizzate e libere da *Maya* per sempre. D'altro canto, c'erano individui che erano così comuni che avrebbero dovuto aspettare innumerevoli incarnazioni per raggiungere la libertà nello spirito. Quella visione sosteneva la trama su cui aveva tessuto i suoi pensieri.

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

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

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

CAPITOLO 11

# IL VALORE DEL JAPA

*L'argomento trattato è la pratica del Japa. Spiegheremo che questa pratica rende più facile la preparazione per una routine di Kriya Yoga che possa produrre risultati eccellenti e immediatamente percepibili.*

## INTRODUZIONE AL JAPA

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

Adesso è il momento di parlare del *Japa*. Discuteremo della necessità di questa pratica per raggiungere uno straordinario stato di calma nel nostro cervello, che ci consenta di raggiungere lo stato senza respiro. Se praticato continuamente assieme all'atteggiamento della "Presenza del Divino", il *Japa* (*Preghiera Interiore*) è una meravigliosa disciplina spirituale che è un percorso completo in sé. Lo scopo di questo tipo di *Preghiera* non è chiedere a Dio cose necessarie all'esistenza materiale. I mistici usano la *Preghiera* come mezzo per confermare la loro intenzione di adorare e arrendersi completamente al Divino.

Nel capitolo 3, spiego come l'idea di praticare il *Japa* divenne parte della mia vita. Durante la pratica mi sforzavo di sentire la vibrazione del *mantra* nella mia testa e nel mio petto. Posi tutte le aspirazioni del mio cuore in questa ripetizione. Compresi che l'effetto del *Japa* era quello di eliminare il "rumore di fondo" nella mia mente. Infatti compresi che gli effetti di questo rumore rovinano costantemente la nostra meditazione. Durante la pratica della meditazione, ci sono pensieri che possono essere visualizzati, identificati e bloccati, ma un rumore di fondo costante ostacola qualsiasi tentativo di godere del risultato principale della meditazione, che è lo stato di assenza del respiro.

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

Attraverso la pratica quotidiana del *Japa*, la mente può immergersi nell'aspirazione verso il Divino e compiere una delle azioni più importanti: fermare l'inutile dialogo interno della mente. Fermare questa continua perdita di energia è la chiave per raggiungere la pace completa nei nostri pensieri. La realtà spirituale si manifesta naturalmente nello stato di *Silenzio Mentale* senza alcun ulteriore sforzo. Se non riusciamo a ottenere il silenzio completo, corriamo il rischio di trascinare la nostra esistenza in avanti, ammirando le vite dei santi ma rassegnandoci alla falsa idea che l'esperienza mistica ci sia fatalmente preclusa.

I principali risultati del *Kriya* si verificheranno nelle nostre vite una volta che avremo raggiunto il perfetto *Silenzio Mentale*. È saggio affidarsi all'aiuto del *Japa*. Lo stato del *Japa*, che influenza tutti i livelli della nostra mente, ci darà la possibilità di sperimentare lo stato senza respiro. Sono sicuro che prenderete sul serio ciò che ho detto. Sono sinceramente fiducioso del fatto che ciò che ha avuto successo per me e per alcuni dei miei amici avrà successo anche per voi. La prima parte di questo capitolo vi insegnerà come praticare il *Japa*. La parte successiva introduce una pratica di meditazione correlata al *Japa*, nota come "*Preghiera del cuore*".

**COME TROVARE IL TUO MANTRA**

Molti libri che introducono la pratica del *Japa* insistono su un sacco di banalità. Spesso, questi saggi sono inefficaci e privi di intelligenza e passione. Ad esempio, ho letto che il *mala* dovrebbe essere fatto di un materiale specifico; è importante che non sia visibile agli altri; è importante non attraversare mai la perla *Sumeru* (dove inizia e finisce il *mala*), per praticare di nuovo il *mala*, devi girarlo e far diventare l'ultima perla la

prima perla del secondo giro. Sono consapevole del fatto che queste indicazioni sono spazzatura assoluta. Secondo quanto ho letto, il potere della *Preghiera* non è dovuto al tuo sforzo ma piuttosto a una "Grazia" che può essere ottenuta solo utilizzando una particolare formula canonizzata da un modello tradizionale di adorazione. Mi è chiaro che questa è un'altra falsità. C'è una "Grazia", ma è collegata al fervore che metti nella tua pratica.

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

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

In generale, una buona scelta è quella che possiede sia un tono forte che gentile. Sii attento alla vibrazione che il tuo *mantra* innesca nel tuo corpo e nel tuo cuore. È importante sentire un'ondata di passione nel tuo cuore quando inizi ogni sessione di *Preghiera*. In un'intervista, una suora che vive in un chiostro rivelò la sua scelta: "È il tuo volto che cerco, O SIGNORE!" Riusciamo a percepire le emozioni profonde che queste parole evocarono nel suo cuore quando le scelse (tra i *Salmi*) e la passione che infuse nella sua ripetizione durante tutta una vita?

Nella letteratura, è possibile osservare la bella costruzione dei *mantra*. Ecco il *Krishna mantra*: *Om Klim Krishnaya Govindaya Gopi-jana Vallabhaya Swaha*. Ecco lo *Shiva mantra*: *Om Nama Shivaya Sing Vang Kim Am*. Studiando il concetto di *Bija mantra*, puoi creare alcuni *mantra* benefici per te. Per potenziare un *mantra* precedente, aggiungi dei *mantra* seme come Aim, Dum, Gam, Haum, Hoom, Hrim, Hrom, Krim, Shrim,

Strim, Vang e altri...

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

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

**COME PRATICARE IL JAPA**

Sebbene sia una raccomandazione delle tradizioni orientali praticare il *Japa* mentalmente, non ho esitazioni nel dire che dovrebbe essere praticato con la voce, almeno per 108 ripetizioni, sussurrandolo dolcemente a voce normale. [2] Se vuoi evitare di disturbare chi ti sta vicino, puoi sussurrare la *Preghiera* mantenendo il volume basso in modo da sentire te stesso. Il grande segreto sta nell'ascoltare te stesso mentre ripeti il tuo *mantra*, motivo per cui un Maestro affermò che la *Preghiera* si fa per mezzo delle orecchie piuttosto che con la bocca! Fai risuonare le sillabe nella bocca, nel petto e in varie aree della testa pronunciandole.

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

La possibilità di scoraggiarsi e di confrontarsi con l'idea che il *Japa* sia una

---

[2] Un insegnante, molto sicuro di sé, mi raccomandò di pronunciare qualsiasi *mantra* solo mentalmente. Provai a fare questo ma vidi che non funzionava. Dopo vari mesi ero veramente stremato da tale pratica. Allora ripresi a recitarlo sottovoce: prima di completare le 108 ripetizioni, una "primavera" scoppiò nel mio cuore.

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

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

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

Se scegli di praticare i *Kriya superiori,* che implicano movimento fisico, inizia la tua routine con 24 respiri *Kriya*. Una volta terminati i tuoi *Kriya superiori*, puoi riprendere la tua pratica del *Kriya Pranayama*. Lo scopo di questo è ripristinare uno stato di quiete nel tuo essere. Dopo di che, sei pronto per praticare il *Pranayama mentale*.

**OLTREPASSARE IL LIMITE DELLE PROPRIE POSSIBILITÀ**

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

Prendere parte a un pellegrinaggio di gruppo fu ciò che fece cambiare tutto. Qualcuno cominciò, in quell'occasione, a recitare il Rosario cattolico e tutti i pellegrini si unirono a questa pratica. Il mio amico, nonostante fosse stanco e quasi senza fiato, non evitò questo atto di devozione. Mentre

camminava e sussurrava la *Preghiera*, entrò in uno stato di tranquillità che non aveva mai sperimentato prima. Mentre andava avanti, guardava il paesaggio intorno a lui con un altro paio di occhi e gli sembrava di vivere in un luogo paradisiaco. Durante il suo viaggio di oltre trenta chilometri, recitò la *Preghiera* ininterrottamente, completamente ignaro di essere esausto e assonnato. Durante la pausa del gruppo, fu abbastanza fortunato da essere lasciato solo e indisturbato. Mentre faceva introspezione, sentì una presenza emanare dal suo cuore che riconobbe come *Realtà Spirituale*. L'estasi divenne stabile come una roccia solida, e fu quasi insostenibile, travolgendolo completamente.

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

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

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

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

**CONTESTAZIONE DA PARTE DI ALCUNI KRIYABAN**

Il mio entusiasmo per la pratica del *Japa* incontrò la difficoltà di rispondere ad una obiezione che ricevetti da alcuni *kriyaban*. Mi dissero che le tecniche del *Kriya* possiedono tutto ciò che è necessario per il percorso spirituale, quindi non abbiamo bisogno di altre pratiche. Aggiunsero: "Il

*Japa* non è stato insegnato da *Guruji* o Lahiri Mahasaya, i *kriyaban* non ne hanno bisogno". Era evidente che si sentivano a disagio con l'idea che praticare il *Japa* potesse ripercuotersi sulla la purezza del loro percorso spirituale.

Credo che molti individui che cercarono l'iniziazione da Lahiri Mahasaya non solo avessero praticato il *Japa*, ma avessero anche perseguito il *Kriya Yoga* per approfondire e intensificare la loro pratica. La loro visione era che la pratica del *Kriya* non rappresentava qualcosa di intrinsecamente diverso dalla *Preghiera*, in cui avevano già riversato la loro anima. Per alcuni, ricevere l'iniziazione al *Thokar* potrebbe essere il culmine ultimo dei loro sforzi per raggiungere lo stato elevato della *Preghiera del Cuore*. Sembra esserci una spiegazione del perché la *Preghiera Continua* ("*Preghiera Interiore*", "*Preghiera del Cuore*", "*Dhikr*") sia la tecnica fondamentale impiegata da numerosi mistici.

È possibile che individui con orgoglio e arroganza abbiano contribuito a perpetuare l'idea sbagliata che il *Japa* sia una pratica troppo semplice, adatta a coloro che non hanno conoscenze sul *Prana* e sui *Chakra*. È un peccato che le scuole *Kriya* non insegnino attivamente il modo corretto di usare il *Japa*. Ho visto gli occhi pieni di gioia e di sincera resa al Divino di quei *kriyaban* che avevano adottato la pratica del *Japa* durante il giorno.

Provate a riflettere per un momento: se tutte le religioni raccomandano la *Preghiera* come atto fondamentale della loro fede, ci sarà una ragione valida? O dovremmo pensare che milioni e milioni di persone non sono molto intelligenti e siamo solo noi con il nostro *Kriya* a sapere la cosa giusta da fare? Penso che dovremmo arrenderci umilmente all'evidenza.

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

Non troverete un'altra pratica preziosa come il *Japa* per migliorare il vostro *Kriya*. Per praticare il *Kriya*, è necessario avere uno stato di solido silenzio mentale, non solo pura e semplice forza di volontà. Decidi di abbracciare questa dimensione celeste ogni giorno, mentre rimani impegnato nella tua pratica del *Japa*. La magia del tuo *mantra* luminoso e scintillante si estenderà a tutti gli aspetti della tua vita. Puoi sentirti vivo lungo il Cammino Spirituale solo in questa dimensione. Quando accade, la

sensazione di rimanere senza respiro è indimenticabile. Ogni giorno della tua vita, cercherai di ricrearla.

**UN LIBRO DI GRANDE ISPIRAZIONE**

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

Nessuno può essere sicuro se si tratti di una storia vera che si riferisce ad un particolare pellegrino o di un romanzo spirituale scritto per diffondere la dimensione mistica della fede Cristiana Ortodossa. Alcune testimonianze hanno portato alcuni ad identificare l'autore come l'archimandrita Mikhail Kozlov, un monaco ortodosso russo. Indipendentemente dall'accuratezza storica, questo pellegrino è la rappresentazione perfetta di tutti coloro che trascorrono la propria vita viaggiando verso santuari, chiese, monasteri, il Monte Athos e la Terra Santa, alla ricerca di Dio attraverso la *Preghiera continua*.

La narrazione ruota attorno ad un pellegrino che stava tornando dal Santo Sepolcro e si fermò al Monte Athos. Le parole iniziali sono memorabili. "Sono un cristiano per grazia di Dio, ma le mie azioni hanno portato a grandi peccati e, a causa della mia vocazione, sono un vagabondo senza casa di umili origini che vaga da un posto all'altro. I miei beni terreni includono uno zaino con dentro del pane secco e una Bibbia nel taschino della giacca. Tutto qui."

Quello che segue è una descrizione della determinazione del pellegrino di viaggiare all'infinito nelle steppe per trovare una guida spirituale che gli avrebbe rivelato il segreto della *Preghiera Continua*. Il romanzo è una narrazione della sua personale esplorazione di come pregare in modo continuo, come raccomandato da San Paolo. La devozione del pellegrino fu ricompensata un giorno quando fu accettato come discepolo da un maestro spirituale e gli furono spiegati tutti i dettagli della pratica. Al pellegrino fu chiesto di ripetere la *Preghiera di Gesù* 3000 volte al giorno, poi 6000 volte al giorno e infine 12000 volte al giorno. Un giorno, il pellegrino, dopo aver seguito questo consiglio, scoprì che la *Preghiera* aveva raggiunto l'area segreta e misteriosa del cuore. Le sillabe della *Preghiera* venivano pronunciate spontaneamente in sincronia con il ritmo del cuore. Indipendentemente da ciò che accadeva, il pellegrino non si sarebbe mai più separato da Dio.

L'attrazione principale del libro "*I racconti di un pellegrino russo*" era la

descrizione della vita di un pellegrino come modello per coloro che vogliono condurre una vita spirituale. Noi *kriyaban* siamo pellegrini che si muovono tra pseudo-*guru* a causa del nostro sfinimento ed esasperazione. Ogni pseudo-*guru* è spaventosamente ignorante, credendo che gli occidentali siano creduloni e che godano nell'essere ingannati.

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

**IL PENSIERO DI SANTA TERESA DI AVILA**

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

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

Nella sua spiegazione, la pratica della *Preghiera Interiore* incomincia con la voce, ovvero utilizzando una formula specifica evitando di recitarla rapidamente ma prestando attenzione. Selezionare una formula è la strada da seguire, non selezionare più formule. Una *Preghiera* che è stata memorizzata è usata frequentemente. Deve essere semplice ma deve coinvolgere sia il corpo che l'anima. È importante attenersi ad essa. È

[3] Santa Teresa di Ávila (March 28, 1515 – October 4, 1582) era una suora Carmelitana. Il suo insegnamento nasce dall'esperienza concreta e non dallo studio di libri. Lei intuì un fatto fondamentale: con una semplice *Preghiera*, da ripetersi incessantemente, un'anima può attraversare tutti i diversi livelli del sentiero spirituale fino alla unione definitiva con il Divino.

chiaro che questa *Preghiera Interiore* non deve essere ridotta a recitare parole senza pensare a ciò che viene detto ma ci si deve partecipare con il cuore.

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

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

Una vita di devozione appassionata verso il Divino è un dovere. È fondamentale pregare ora piuttosto che aspettare che ne derivi un frutto incerto. Durante il giorno, è una buona idea ricordare la risoluzione che abbiamo preso durante la *Preghiera* ovvero continuare le nostre attività in Sua presenza. Dio ha molti modi per condurre le anime a Sé, ma la *Preghiera* è la via più affidabile. Abbandonarla significa perdersi.

Teresa crede che se non preghiamo per un po', il Divino ci tratterà con lo stesso calore di prima. La parola di Dio è immutabile: Dio non cambia, noi sì. Indipendentemente da come ci dimentichiamo di Lui, Dio non ha paura. La sua paura è che non Lo cercheremo! È preoccupato che perdiamo la nostra fiducia in Lui. In alcuni casi, ci concede grazie più grandi anche dopo che Lo abbiamo abbandonato per un po'! Nessuno ha mai preso invano il Divino come amico. Ricorda che è Lui che ci spinge a pregare! È Lui che ascolta e risponde. Non viene ascoltato perché continuiamo a parlare e parlare. Facciamo uno sforzo per rimanere in silenzio. Alla fine sentiremo quella voce che è silenziosa ma parla ancora molto!

Ha spiegato che con la Preghiera:

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

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

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

La sua spiegazione si concentra su cosa succede quando l'energia spirituale entra nel cuore. Questa affermazione è completamente accurata. Se incontri una tale forza, la tua risposta sarà un'enorme ondata di amore verso il Divino. La forza nel centro del cuore si intensifica, come se una mano forte lo avesse afferrato. Quando tornerai al normale stato di coscienza, non sarai in grado di fermare le lacrime di devozione.

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

In conclusione, Teresa sostiene che la *Preghiera* è essenziale per il cammino mistico. Disse: "La Preghiera è TUTTO nel cammino mistico". Senza creare l'abitudine alla *Preghiera*, credeva fermamente che l'anima non avrebbe raggiunto l'obiettivo mistico. Nessun altro esercizio è così enfatizzato e a cui è data così tanta importanza da lei in tutti i suoi scritti.

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

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

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

**PICCOLA NOTA SUL BUDDHISMO TIBETANO**

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

L'insegnamento consiste nel ripetere ripetutamente la frase "*Om Mani Padme Hum*" finché la confusione dei pensieri non si dissipa. Gli insegnamenti pratici si incontrano raramente, ma sono disponibili se continui a cercare. Ho scoperto una bella lezione in mezzo a una pletora di noiosa retorica. Sto cercando di renderla più breve: ripetere un *mantra* fa sì che il battito del cuore diventi distintamente percettibile e l'attenzione è rivolta al movimento senza sforzo del respiro attraverso le narici... dentro e fuori... dentro e fuori. Non sei più distratto dai pensieri. Hai riacquistato la tua compostezza. La tua mente è in uno stato di meditazione. Amore e compassione sono rivelati dagli strati che ricoprono il tuo vero Sé.

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

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

**LA PREGHIERA DEL CUORE**

Permettetemi di riconsiderare ancora una volta il libro "*I racconti di un pellegrino russo*". Ci viene detto che il pellegrino, seguendo le istruzioni del Maestro, scopre che la *Preghiera* è presente nelle sue labbra e nella sua mente ogni volta che è sveglio. È spontanea e senza sforzo come il respiro stesso. Può sperimentare lo splendore della luce divina, l'intimo "segreto

del cuore", in questa meravigliosa condizione.

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

Ora ci concentriamo sul discutere il 'segreto interiore del cuore.' Molti pensano che la *Preghiera del Cuore* sia una *Preghiera* pronunciata con sincera devozione, riflettendo sul significato delle parole di cui è composta. In realtà, è molto più di questo! Per definizione è: "Ripetere mentalmente la *Preghiera* in sincronia con i battiti del cuore, ovvero ogni battito è associato a una sillaba della *Preghiera*". In effetti essa è principalmente la beatitudine a cui la pratica ci conduce e che scaturisce da quella dimensione interiore che potremmo chiamare il "cuore spirituale."

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

Continua a praticare in questo modo per almeno 10 minuti. Sperimenta l'intensificazione naturale della concentrazione sul *Chakra* del cuore. Ripetendo questa pratica nei giorni futuri, vedrai come la procedura diventa interiorizzata. In altre parole, inizierai a sentire il movimento energetico mentre il tuo respiro diventa sempre più corto, fino a diventare quasi inesistente. Rimarrai impressionato dall'efficienza di questa procedura. Non ci vogliono più di 30 minuti per completare 108 cicli senza fretta.

Questa *Preghiera* ha il potenziale di essere un aiuto decisivo e provvidenziale per una persona che sta vivendo una frattura tra il regno della mente e quello del cuore. Sono certo che i risultati più grandi e

duraturi non saranno osservati solo da te, ma anche da coloro che ti conoscono da tempo. Con autentico stupore, assisteranno alla tua trasformazione.

Dopo aver praticato a lungo questo esercizio, ora sei pronto per praticare la vera e propria "*Preghiera del cuore*". Devi avere almeno 20 minuti di tempo libero. Concentra tutta la tua attenzione sul 'centro del cuore' e ignora il tuo respiro. Cerca di percepire il battito cardiaco. Non è richiesto che questa percezione sia molto chiara. Solo un po'. Persistere porterà a una percezione più chiara nel tempo.

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

A questo punto finalmente comprenderai che i tuoi sforzi spirituali sono confluiti nella giusta direzione. Sebbene la tua mente rimanga la stessa, avrai l'impressione di avere accesso a una percezione della realtà completamente diversa. La ragione di ciò è che il cuore svolge un ruolo cruciale.

È stimolante studiare la letteratura sull'idea che il cuore funzioni come un cervello a sé stante. Una persona perspicace e attenta avrà la prova che questo "cervello del cuore" influenza la nostra coscienza. È evidente che stabilire una relazione armoniosa con esso è un passo cruciale nella nostra evoluzione. È come seguire un insegnante interiore che ti consiglia di manifestare un'intelligenza più sottile e creativa. La tua vita subisce una trasformazione significativa.

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

Quando la *Preghiera del cuore* viene praticata seriamente, la *Preghiera* diventa continua. Durante ogni possibile momento di silenzio, sarai consapevole della *Preghiera* che si ripete dolcemente e comodamente, proprio come la musica sullo sfondo della tua coscienza. Quando non c'è silenzio, preserverai il silenzio nel tuo cuore. Sperimenterai la sensazione di un fuoco ardente che si trova nell'area del torace. La lieve sensazione

iniziale può trasformarsi nella sensazione che il tuo cuore si solidifica, che sembra un punto circondato da una pressione incomparabilmente forte.[4] Vivere in questo modo significa ricordare sempre Dio. Durante il sonno, questa armonia è preservata.

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

L'anima è consapevole di un profondo senso di appagamento. Un sapore che evoca la vita eterna entra nel tuo essere. Sperimenti la sensazione di essere in contatto con qualcosa di infinitamente buono. L'intensità di questo stato aumenta di giorno in giorno.

> Una Luce, nasce da questa ineffabilità,
> E da ciò, indescrivibile, l'illuminazione del cuore.
> Infine viene – un passo che non ha limite
> Sebbene racchiuso in una singola linea –
> Una perfezione che non ha fine.
> (*Monaco Theophanis, asceta Esicasta dell'ottavo secolo*)

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

## CAPITOLO 12

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

*Faccio riferimento alla mia ricerca sulle tecniche di meditazione spirituale che caratterizzano altre tradizioni. L'intenzione è di determinare parallelismi significativi tra loro e le pratiche del Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya. L'obiettivo di questo studio non è solo un fatto culturale. Il suo scopo è quello di raccogliere informazioni che possano aiutare a sviluppare una pratica del Kriya Yoga più matura e coinvolgente.*

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

Per convalidare la mia ipotesi, condividerò alcune informazioni che riguardano quattro percorsi spirituali in cui si possono trovare chiari segni di *Kriya Yoga*. Mi riferisco all'*Esicasmo*, alle pratiche *Sufi*, poi all'*Alchimia Interiore* (*Nei Dan*) e infine al percorso *Radhasoami*. Cosa ci impedisce di trovare una solida ispirazione da queste grandi tradizioni mistiche e quindi migliorare la nostra pratica, cominciando col percepirla con occhi diversi?

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

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

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

alcuni fanno.

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

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

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

Non è sempre facile progredire nel nostro percorso del *Kriya Yoga*. Le difficoltà possono sorgere per diversi motivi: non avere abbastanza tempo per praticare, praticare con poca devozione emotiva o interrompere la pratica senza godersi la fase in cui il respiro si calma. È molto probabile che lo studio di questi quattro sentieri mistici ci fornisca delle intuizioni luminose su come guardare alle nostre pratiche cui ci siamo abituati con occhi nuovi. Questa ispirazione è importantissima.

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

Ebbene, io propongo di scegliere, tra i percorsi di cui qui sotto parlo, quello che ci ispira maggiormente e lasciarsi guidare da esso fino a scoprire ciò che sembra scritto apposta per noi. Dovremmo cercare di avvicinarci a

qualche grande figura che ha seguito quella tradizione. Dovremmo ripetere nella nostra mente ciò che ricordiamo delle sue parole. Le parole e l'esempio forniti saranno cruciali nel riaccendere dentro di noi la passione per una pratica intensa del *Kriya Yoga*.

**[I] ESICASMO**

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

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

*Insegnamenti pratici*

*Prima parte: particolare forma di respiro e ripetizione della Preghiera*

Per iniziare, si eseguono diverse prostrazioni in avanti (piegandosi dalla zona della vita). Dodici prostrazioni dovrebbero essere sufficienti. Si spiega che queste prostrazioni riscaldano il corpo e aumentano il fervore della *Preghiera*. Dopodiché, si assume una posizione specifica del corpo. *Pseudo-Simeone* consiglia di sedersi in una cella silenziosa e di stare da soli in un angolo. L'istruzione più precisa di *Gregorio del Sinai* è di sedersi su un sedile alto circa 23 cm. Sembra che non si stesse riferendo ad una sedia standard, ma piuttosto un banchetto basso e senza schienale. Di per sé, questa è un'innovazione. Un simile consiglio sarebbe sembrato molto più insolito a un lettore del XIII o XIV secolo di quanto non lo sia a noi. Stare in piedi era la posizione usuale per la preghiera cristiana nei tempi antichi.

*Pseudo-Simeone* consiglia, rimanendo in questa posizione di rallentare il ritmo del respiro, quindi allungarne il flusso. Il suo insegnamento è molto preciso: si dice infatti di limitare la quantità di aria che passa attraverso le narici e respira in modo tale da non riuscire a respirare facilmente. Ciò significa che il respiro scorre attraverso le narici in modo tale che viene prodotto un rumore nella gola. Si spiega che non serve una guida esperta per utilizzare correttamente questa istruzione. Sappiamo che questo dettaglio rappresenta la fondamentale istruzione del *Kriya Pranayama*.

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

Si procede per un minimo di 15 minuti; dopo un paio di settimane si passa a 30 minuti. È molto utile contare il numero di ripetizioni sui grani di un rosario. Infine si passa alla ripetizione puramente mentale, lasciando che il respiro fluisca naturalmente. Va notato che la vera disciplina deve essere interna, non esterna. Mentre le tecniche fisiche possono migliorare la concentrazione, non possono sostituire la prontezza interiore dell'intelletto.

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

*Seconda parte: scoprire il luogo del cuore*

L'istruzione è di sedersi comodamente con la testa china in avanti e gli occhi concentrati sull'addome. Lo sguardo fisico e l'intelletto sono focalizzati sulla regione dell'ombelico. Non di dovrebbe guardare da alcuna parte, ma rimanere concentrati solo sull'ombelico. Si cerca di entrare in esso come se si volesse aprire una porta. Si utilizza intelletto e intuizione

per localizzare il cuore spirituale, dove sono situati tutti i poteri dell'anima. Si afferma che ciò che verrà incontrato potrebbe inizialmente sembrare una specie di oscurità senza gioia, ma se si continua con fermezza a praticare questo, si otterrà una felicità illimitata. Lo spazio aperto del cuore sarà visibile e si potrà contemplare la "*Luce Increata*". Il cuore traboccherà di una beatitudine piena d'amore! Tale esperienza così eccezionale ti farà capire che tutte le proprie esperienze precedenti erano insignificanti!

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

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

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

*Nota storica*
Se i loro metodi non fossero stati etichettati come superstiziosi e assurdi, i monaci di Athos avrebbero potuto continuare tranquillamente a contemplare la *Luce Increata* (che consideravano il più alto obiettivo della vita). Barlaam di Seminara, che servì come abate in un monastero a Costantinopoli, viaggiò fino al Monte Athos. Entrò in contatto con gli *Esicasti* e sentì parlare delle loro pratiche. Barlaam, la cui formazione era in teologia scolastica occidentale, si scandalizzò e iniziò a combatterle sia verbalmente che per iscritto. L'obiezione era principalmente dovuta al fatto che non accettava l'idea che la loro *Luce Increata* fosse una parte dell'essenza divina. La pratica associata all'*Esicasmo* era considerata

"magica". Chiamò gli *Esicasti* "omphalopsychoi", che significa persone con le loro anime nell'ombelico a causa del lungo tempo che trascorrevano concentrandosi sulla regione ombelicale. Barlaam affermò che gli umani non avrebbero mai potuto vedere alcuna parte di Dio. Egli suggerì un metodo più intellettuale per comprendere Dio. A *San Gregorio Palamas* fu affidata la difesa della pratica degli *Esicasti*. Egli affermò che la Luce Divina, che secondo lui era increata (il che significa che non era apparsa con la creazione dell'Universo ma esisteva prima), era conoscibile dall'uomo. Distinse tra l'essenza inaccessibile di Dio e le energie o le opere di Dio attraverso cui il devoto può sperimentare la vita divina. Per riassumere, l'essenza di Dio è inconoscibile, ma le Sue energie sono accessibili sia ora che nella vita futura. Attraverso l'esperienza della *Luce Increata*, l'*Esicasta* riceve la vera conoscenza spirituale di Dio.

*Palamas* affermò che le pratiche *Esicaste* potevano essere difese da una prospettiva teologica. Un aiuto pratico poteva essere ottenuto attraverso le loro pratiche se usate con prudenza e saggezza. Nel 1341, la disputa fu risolta e Barlaam fu condannato a tornare in Calabria, dove in seguito divenne vescovo nella Chiesa cattolica romana. Infine, la dottrina *Esicasta* fu stabilita come dottrina della Chiesa ortodossa. Oggi, il Monte Athos è comunemente indicato come il centro della pratica *Esicasta*.

*Somiglianze con lo Yoga*

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

**[II] SUFI**

I *Sufi* hanno molte cose da insegnarci! La loro *Preghiera* preferita è "*Lâ Ilâha Illâ Allâh*". Ai suoi discepoli musulmani, Lahiri Mahasaya diede loro tale *mantra*. [5] Questo *mantra* è utilizzato da molti *Sufi* per praticare ciò che chiamano *Dhikr*. Sia *Japa* che *Thokar* si riferiscono allo stesso processo

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

chiamato *Dhikr*.

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

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

Il seme del ricordo viene piantato nel cuore e nutrito quotidianamente attraverso il *Dhikr* finché l'albero del *Dhikr* non si radica profondamente e porta frutto. Secondo il *Sufi*, il *Dhikr* ha lo scopo di purificare il cuore e l'anima, consentendoci di muovere verso la luce divina senza essere distratti da nulla. Il *Dhikr* è di fondamentale importanza. Il primo passo nel *Dhikr* è dire la *Preghiera* in modo udibile (*Dhikr* della lingua) finché uno stato di grande assorbimento rende impossibile continuare. A questo punto inizia la pratica mentale. Con sforzo e concentrazione, anche le sillabe mentali pronunciate nella *Preghiera* possono essere cancellate dalla coscienza, lasciandone il significato. La mente diventa così rilassata che non riesce a pensare, mentre le emozioni più profonde vengono risvegliate. Il Ricordo Divino fa impazzire la mente e la gioia più inebriante esplode.

> Cieli e terra non mi contengono, ma il cuore del Mio servitore fedele mi contiene.
> (*Profeta Maometto che comunica le parole di Dio – Hadith Kudsi.*)

Il modo più semplice di praticare si rivela il migliore.

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

*Quando la pratica del Dhikr comporta movimenti della testa*
Esaminiamo come il canto di '*Lâ Ilâha Illâ Allâh*' sia accompagnato da movimenti della testa. Sebbene non abbiamo i dettagli esatti di questa procedura, sembra ragionevole riassumerla in questo modo. La *Preghiera* e la testa vengono sollevate dalla regione dell'ombelico o sotto di essa fino al cervello.

Questo può avvenire con o senza l'uso del respiro. Una volta che la

*Preghiera* raggiunge il cervello, viene spostata da una spalla all'altra, quindi portata nel cuore con un colpetto.

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

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

Se scegli di seguire il percorso *Sufi* e di usare le tecniche *Kriya*, non ci saranno difficoltà. Senza dubbio, devi possedere un forte spirito autodidatta. Sta a te rispettare i numeri di ripetizioni indicati nelle scuole *Kriya* o andare oltre in una dimensione completamente diversa. Un *kriyaban* troverebbe inimmaginabile praticare un numero di ripetizioni come un praticante *Sufi*.

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

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

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

> Sono morto come minerale e divenuto pianta; sono morto come pianta e

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

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

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

**[III] ALCHIMIA INTERIORE (NEI DAN)**
La pratica dell'*Alchimia Interiore*, che è una disciplina spirituale, è il nucleo esoterico del *Taoismo*: una tradizione mistica dell'antica Cina. Il primo libro che lessi per trovare informazioni fu *Lo Yoga del Tao* di *Lu Kuan Yü*. Edizioni Mediterranee. Quel testo possedeva una forza così potente che mi assorbì completamente.

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

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

La differenza con il *Kriya Pranayama* è che nella tecnica *taoista* l'energia scende nel corpo toccando la superficie del corpo che è collegata ai *Chakra*. La forza della concentrazione poteva essere applicata al pomo

d'Adamo, alla regione centrale dello sterno, all'ombelico, alla regione pubica e al perineo. Con lo sviluppo della pratica, la distinzione tra le due procedure diminuisce, poiché i risultati ottenuti sull'energia del corpo sono identici.

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

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

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

Per un breve lasso di tempo, la percezione della luce interna avviene in quel punto. Nella regione centrale dello sterno, la consapevolezza scende e avviene la percezione della luce interiore. La stessa cosa avviene nell'ombelico, poi nella regione pubica e infine nel perineo. Dopodiché, la concentrazione si sposta dietro la spina dorsale. Nel secondo *Chakra*, viene percepita la luce interiore, seguita dal terzo *Chakra*, dal quarto, dal quinto e poi dal *Medulla*, dalla regione occipitale e dalla *fontanella*, prima di terminare nel *Kutastha*. Nel *Kutastha*, l'attenzione si ferma per lunghi periodi di tempo. Fallo mentalmente per settimane, in seguito usa il respiro.

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

Tre si riferisce alle tre energie: **Jing** = Energia sessuale, **Qi** = Energia dell'amore e **Shen** = Energia spirituale. L'energia sessuale non è solo ciò

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

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

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

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

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

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

Nel *Kundalini Yoga*, l'obiettivo principale è sperimentare l'estasi divina, mentre nell'*Alchimia Interiore Taoista* impariamo come creare un profondo processo di guarigione nel nostro essere. Molti percorsi religiosi insegnano a mantenere, e anzi a coltivare come virtù, la divisione tra materia e spirito, e la sessualità viene repressa come impura. È risaputo che questa è la ragione principale dell'esaurimento dei conflitti negli individui che tendono a essere spirituali. [6]

---

[6] Alcuni *kriyaban* sviluppano pensieri sessuali, talvolta arrivano alla eccitazione

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

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

**[2] Guidare l'energia nel Dantian inferiore**

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

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

I *kriyaban* credono che la combinazione di *Prana* e *Apana* attraverso il *Kriya Pranayama* determini la corrente *Samana*. Le espressioni dell'*Alchimia Interiore* ci ispirano molto. Ad esempio: "Ritorno al centro";

---

sessuale durante i profondi respiri iniziali del *Kriya Pranayama*. È confortante essere rassicurati che questo è un fenomeno normale. Coloro che praticano il *Kechari Mudra*, sia vero e proprio o una forma semplificata di esso, e si concentrano, durante l'espirazione, sul flusso di *Prana* sperimenteranno immediatamente come i pensieri sessuali spariscono e diventano puro amore. È molto utile visualizzare che tale flusso scende dalla cima della testa, passando attraverso la punta della lingua nella gola e nel corpo come una pioggia beatifica, risanante che riporta la vita in ciascuna cellula. Questa grande energia dell'amore si trasforma in pura aspirazione per la meta spirituale.

"L'unione del cielo e della terra"; "La nascita del fiore d'oro"; "La creazione della Gemma Risplendente"; "La creazione dell'elisir dell'immortalità. " È importante rendersi conto che scoprire la stabilità in questa regione del *Dantian* incredibilmente profonda porta a riconnettersi con la dimensione spirituale.

**[3] Spingere l'energia verso il Dantian Medio e il Dantian Superiore**
È difficile comprendere le procedure prescritte in questa fase. L'uso di molti termini e metafore evocativi nella letteratura correlata rende difficile ottenere una chiara comprensione pratica perché i suggerimenti sono abbelliti in modo anomalo. È ragionevole supporre che usare l'espirazione sia l'opzione migliore. Dopo aver utilizzato *Jalandhara Bandha* e *Mula Bandha* un ultima volta, per trattenere il respiro, un'espirazione silenziosa farà sì che l'energia nell'addome si sposti spontaneamente nella regione del cuore.

Questa energia irradia luce nello '*spazio del cuore*' (il *Dantian Medio*). Ciò presiede alla manifestazione della '*vera serenità*', che rivela la '*natura fondamentale*' del praticante. Continuando a contemplare questa luce, l'energia sale lungo l'asse centrale del corpo, davanti alla colonna vertebrale (*Canale di Spinta*). Raggiunge il centro tra le sopracciglia (*Dantian Superiore*), da dove verrà poi messa in moto l'*Orbita Macrocosmica*.

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

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

fenomeno molto insolito della circolazione dell'energia nel corpo. Il respiro è assente, ma il corpo è carico di *Prana* statico. L'ostruzione alla base della spina dorsale è stata completamente rimossa. La circolazione dell'energia è percepita come un respiro interno. Un individuo sperimenta spontaneamente uno stato di perfetta pace e benessere e percepisce una significativa infusione di energia che scorre come un liquido dorato attraverso il corpo, in tutte le sue cellule. In altre parole, il respiro è completamente orientato verso l'interno.

**[IV] RADHASOAMI**

*Radhasoami* è un movimento religioso molto particolare che non concepisce il Divino come una persona o una forza o una intelligenza ma come una vibrazione ovvero un suono che viene indicato con vari nomi tra cui *Shabda*. Per avere un contatto con tale realtà viene presentato un metodo molto semplice. Ovvero concentrarsi su quanto è possibile percepire nel proprio corpo per esempio sulla luce e suono interiore che si percepiscono effettivamente durante la meditazione. Quando un devoto riceve questo semplice metodo si dice che egli è un iniziato. Tante altri dettagli da rispettare, per esempio dieta vegetariana, non centrano assolutamente nulla: sono invenzioni di qualche insegnante.

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

Intorno al XIII secolo, ci fu un gruppo di insegnanti che divennero noti nella parte settentrionale del subcontinente indiano. In tempi moderni, il nome di *Param Sant Shiv Dayal Singh* fu il primo a essere riportato, poiché fondò il movimento *Radhasoami* nel gennaio 1861. La morte del fondatore avvenne nel 1878 ad Agra, in India. Dopo la sua morte, ci fu una crisi di successione perché non nominò un successore.

Esistono molte somiglianze tra il movimento *Radhasoami* e il percorso *Kriya*. È un dato di fatto che alcuni insegnanti di *Kriya* affermino che il percorso *Kriya* è un processo di raffinamento che progredisce per fasi di sintonia con la vibrazione *Omkar* che altro non è che il *Shabda*. Secondo questo punto di vista, questa vibrazione è l'obiettivo finale del *Kriya*, l'unica essenza che permea tutte le sue fasi. Quindi il percorso del *Kriya Yoga* e il *Radhasoami* hanno lo stesso obiettivo.

*Insegnamenti pratici: come iniziare*

La meditazione avviene al mattino presto (prima di colazione) e prima di

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

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

Ci sediamo in silenzio con gli occhi chiusi, ripetendo mentalmente il *mantra* e fissando la parte centrale dell'oscurità che sta davanti a noi. Se sei in grado di percepire la luce interiore, l'attenzione è su di essa. Il respiro è un processo naturale e libero. Il processo reindirizza automaticamente le correnti spirituali, che di solito sono disperse e dissipate in tutto il corpo, verso il centro spirituale. Si afferma che la sede dello Spirito è situata nella regione tra le sopracciglia. Dopo aver chiuso gli occhi, il discepolo deve concentrarsi su di essa.

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

*Ascoltare i suoni interiori*

Un devoto deve imparare a ritirarsi dentro di sé per iniziare il suo viaggio verso l'alto. La procedura prevede la concentrazione sulla vibrazione primordiale che sostiene l'Universo, la "Musica delle Sfere". Per ascoltare il "suono divino", ai novizi viene chiesto di chiudere le orecchie con i pollici per evitare i suoni esterni. La pratica di questa tecnica prevede l'uso di un supporto per le braccia.

L'insegnamento *Radhasoami* è più semplice dei vari insegnamenti spirituali descritti nelle antiche scritture, poiché richiede solo un ascolto silenzioso, contemplativo e interiore. Nessun altro sistema può così facilmente condurre alle regioni superiori dell'esperienza mistica. La

liberazione spirituale può essere raggiunta solo attraverso l'esperienza *Omkar*. Nessuno può mai sfuggire alla rete del *Karma* e della reincarnazione, o diventare mai libero e felice senza una vera partecipazione alla corrente della vita che viene ascoltata internamente. I suoni interiori possono essere ascoltati – gli stessi descritti nella letteratura *Kriya*. I suoni interiori vengono percepiti prima dal lato destro della testa e poi dalla sommità. A un certo punto, il devoto è incantato essendo attirato verso l'alto con potenza crescente. Il suono diventa simile a una campana. Si ottiene un completo assorbimento in esso quando lo si ascolta con rapita attenzione e profonda gioia. Questo suono sarebbe qualcosa a cui non si vorrebbe mai rinunciare.

*Uso del respiro per intensificare l'esperienza Omkar*
Un grande aiuto è considerare il respiro non solo come un flusso d'aria ma come una manifestazione della vibrazione cosmica *Om*. È importante cercare di sentire il *Prana* entrare insieme al respiro; esso viene assorbito durante la pausa successiva e iniettata nel corpo durante l'espirazione. Ripetendo questa azione con tale consapevolezza si può ottenere lo stato senza respiro.

Parliamo adesso di una procedura molto efficace. Inspira ed espira diventando profondamente consapevole del tuo respiro. Prima che tutta l'aria sia stata espirata, inspira di nuovo e ripeti l'espirazione, senza mai lasciare uscire tutta l'aria. Percepisci due correnti energetiche nel lobo destro e in quello sinistro del cervello. Una corrente associata all'inspirazione sale verso destra, mentre una corrente associata all'espirazione scende verso sinistra. Ogni respiro aumenta l'energia necessaria per il percorso dell'energia che, a poco a poco, diventa perfettamente circolare. Se visto da dietro esso è antiorario e avvolge la parte centrale del cervello. Esso si raccoglie attorno ad *Ajna*, il sesto *Chakra* che ha la sede principale nel centro del cervello e le due sedi secondarie nel *Kutastha* e nel *Medulla*. Noi qui ci occupiamo di stimolare la sede principale. La percezione della sede di *Ajna* diventa sempre più chiara e intensa.

Il suono del respiro che entra ed esce come "*So Ham*" è udibile: "*So*" durante la inspirazione e "*Ham*" durante la espirazione. Il suono generato dal respiro è la *Parola Divina*. Praticando questa consapevolezza per un periodo prolungato e continuando a intensificare le due correnti energetiche attorno alla sede di *Ajna*, riuscirai a percepire i suoni astrali nella parte interna di ciascun orecchio. I suoni interiori saranno uditi nell'orecchio destro e poi anche in quello sinistro.

Se pratichi questa respirazione per un periodo di tempo significativo, sentirai un ronzio tre centimetri sopra l'orecchio destro. Sarà udito anche sopra quello sinistro. Ci vorranno circa cinque minuti per sentire entrambi i suoni contemporaneamente. Quando l'energia è in equilibrio, si crea un campo di forza circolare. Entrambe le vibrazioni sonore si uniranno nel centro del cervello, dove produrranno un suono leggermente diverso. Al termine di questa procedura, si ottiene la rivelazione dell'occhio spirituale. Quando il respiro è assente, il movimento sarà guidato esclusivamente dal potere della concentrazione. Una luce spirituale bianca appare al centro della testa. Perditi in essa. Un suono profondo simile a quello di una campana ti guiderà nello stato di *Samadhi*. Questo è il culmine di questo metodo specifico.

*I Chakra*

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

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

Muovendo il *Prana* in cerchio nel cervello, la posizione degli altri 12 *Chakra* può essere gradualmente rivelata. L'uso di un respiro sottile è necessario solo all'inizio di questa procedura, poi viene sostituito dalla pura forza di volontà. Questa è, in altre parole, la tecnica del *Terzo Kriya* di *Swami Hariharananda* (vedi Capitolo 14). Dopo aver completato un gran numero di questi giri, l'anima ha forza sufficiente per penetrare il diciottesimo "*Portale*". Questo è il *Chakra* più elevato, che si trova nella parte bianca del cervello. Attraverso questo *Portale*, si può accedere al vero e indistruttibile oceano dello Spirito. L'obiettivo finale delle pratiche di meditazione è di raggiungere questo.

**Kabir e Guru Nanak hanno ispirato il movimento Radhasoami**
La letteratura su *Kabir* (1398 *Benares* - 1448/1494 *Maghar*) e *Guru Nanak* (1469 *Nankana Sahib* - 1539 *Kartarpur*) è di grande ispirazione. I loro insegnamenti sono perfettamente allineati. L'insegnamento *Radhasoami* si basa su di essi. Voglio soffermarmi su questi due molto amati e rispettati Maestri perché raramente ho incontrato due figure che similmente hanno contestato l'utilità di basare il proprio percorso spirituale sullo studio delle sacre scritture come pure sui culti e cerimonie di una determinata religione. Posso dire che il loro modo di pensare era incredibilmente puro, incontaminato al massimo grado.

*Kabir*, tessitore analfabeta e musulmano di nascita, fu un mistico straordinario. Le sue poesie e i suoi detti sono trasmessi in un linguaggio particolarmente efficace che lasciano un segno duraturo nel lettore. Nel secolo scorso, il grande poeta mistico di Calcutta, *Rabindranath Tagore*, si rese conto dell'importanza dei suoi insegnamenti e del potere della sua poesia, e creò una straordinaria traduzione inglese dei suoi canti. *Kabir* era sempre fiducioso nella possibilità di superare le barriere che dividono le due grandi religioni l'*Islam* e l'*Induismo*.

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

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

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

Alcuni studiosi affermano che le idee di *Kabir* ebbero un grande impatto su *Guru Nanak*, che fondò il *Sikhismo* nel XV secolo. Altri studiosi *Sikh* affermano che ci sono differenze tra le opinioni e le pratiche di *Kabir*. Noi sappiamo che *Guru Nanak* fu cresciuto come indù e alla fine appartenne alla tradizione *Sant Mat* dell'India settentrionale lo stesso movimento associato a *Kabir*. Lo stesso insegnamento di *Kabir* venne ricevuto dall'amato *Guru Nanak*. Non sosteneva le pratiche ascetiche e sosteneva il distacco interiore vivendo una vita da capofamiglia. L'ascetismo non implica indossare vestiti, portare un bastone da passeggio o visitare i luoghi di sepoltura. L'ascetismo non riguarda solo le parole; riguarda l'essere puri in mezzo alle impurità! Il suo insegnamento non riguarda l'ascolto delle sacre scritture, ma riguarda il cambiamento della natura della mente umana. Chiunque può raggiungere l'esperienza diretta e la perfezione spirituale in qualsiasi momento. Tutti gli esseri umani possono avere accesso diretto a Dio senza rituali o sacerdoti.

La liberazione dalla schiavitù mondana era tradizionalmente l'obiettivo, il che portava a considerare la vita del capofamiglia come un ostacolo e un impedimento. L'insegnamento di *Guru Nanak* ha reso il mondo l'arena per l'impegno spirituale. La bellezza della creazione era qualcosa da cui era incantato e considerava il paesaggio naturale come l'ambiente più bello per adorare il Divino. Si prefiggeva di liberare completamente i suoi discepoli da tutte le pratiche rituali, dai modi tradizionali di adorazione e dalla classe sacerdotale. L'insegnamento che impartiva richiedeva un approccio completamente diverso. Anche se non possiamo comprendere appieno il Divino, definiva Dio come non del tutto inconoscibile. Dio deve essere visto attraverso l'occhio interiore e cercato nel cuore. Sottolineava l'importanza della meditazione nel rivelare Dio. I suoi insegnamenti accennano alla possibilità di ascoltare un'ineffabile melodia interiore (*Omkar*) e di assaporare il nettare (*Amrit*).

CAPITOLO 13

## ROUTINE INCREMENTALI

*Nella prima parte di questo capitolo, illustro un approccio diverso nell'utilizzare le tecniche del Kriya Yoga. Nella seconda parte, tocco la controversa questione del risveglio prematuro del Kundalini. Propongo alcune tecniche di base insegnate nell'Hatha Yoga che possono essere utili, persino "provvidenziali", per coloro che credono di stare vivendo questo problema.*

Il titolo generale dei capitoli dal 10 al 13 di questa terza parte del libro è *Come Evitare il Fallimento sul Sentiero Spirituale*. Questo problema mi ha sempre colpito avendo osservato diversi ricercatori nel campo spirituale che abbandonarono il *Kriya* dopo alcuni anni di pratica. Ho consigliato il *Japa* per evitare questa situazione: esso è un metodo solido per avere successo nel *Pranayama*, ovvero per raggiungere lo stato di assenza di respiro. Ebbene se tu che leggi queste righe hai scelto di smettere di praticare il *Kriya* per qualsiasi motivo, prenditi una pausa per considerare ciò che ho da offrirti in questo capitolo.

La mia intenzione è di esprimere l'importanza di praticare una "*Routine Incrementale*" per qualsiasi tecnica *Kriya*. Un'esperienza come questa può portare a una nuova visione del sentiero *Kriya*. Una "*Routine Incrementale*" comporta l'uso di una sola tecnica e l'aumento del numero di ripetizioni fino a raggiungere un numero elevato che ci è stato tramandato dalla tradizione. Ogni passo viene praticato solo una volta alla settimana. Dopo aver completato questo processo, ci si prende una pausa per individuare un'altra tecnica e seguire lo stesso processo per quest'ultima.

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

Una "*Routine Incrementale*" non è consigliata a chiunque inizi la pratica del *Kriya*. Al principiante viene chiesto di praticare lo stesso insieme di tecniche ogni giorno, senza alterare l'ordine della pratica e il numero di ripetizioni. Quali sono le alternative se una persona scopre che suoi sforzi sono stati totalmente inefficaci e il suo entusiasmo iniziale è svanito dopo diversi mesi di implementazione della stessa routine?

In teoria, si consiglia di perseverare nella pratica del *Kriya* anche quando si

è di fronte alla frustrazione. Cosa posso dire a quei *kriyaban* che stanno vivendo una situazione di stallo che sembra impossibile da superare? È un incubo per loro dover praticare il *Kriya* ogni giorno per il resto della loro vita, è una gabbia da cui vogliono scappare. Questo è facile da capire. I *kriyaban* dogmatici direbbero loro di non concentrarsi troppo sui risultati. Anche se sembra che il *Kriya* non funzioni, dovrebbero aggrapparsi alla loro lealtà e continuare a procedere senza impedimenti, proprio come hanno fatto fino a questo momento. È possibile ti venga citato il racconto del *kriyaban* che fu sempre leale al suo *Guru* e alla sua pratica. Questo discepolo ebbe la sua prima esperienza spirituale solo poche ore prima di morire.

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

Ciò che accade nell'atletica è un buon esempio che ti chiedo di considerare. Per raggiungere obiettivi degni di nota, gli atleti devono aumentare in qualche modo l'intensità e la qualità della loro pratica. Possono ottenere prestazioni altrimenti irraggiungibili solo attraverso sessioni molto intense in cui spingono al massimo la loro resistenza fisica e mentale. È necessario riposare per diversi giorni dopo ogni sessione per garantire un recupero completo. Nessuno può sfuggire a questa legge! Ripeto: bisogna riposare, dimenticare, non pensarci più. Purtroppo per molti *kriyaban* l'impegno quotidiano è una ossessione (una iattura.) No c'è da meravigliarsi che ad un certo momento mandino tutto a quel paese per sempre e non ci pensino più!

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

**[I] Routine incrementale di una disciplina che fa convergere l'energia nella regione dell'addome**

Personalmente decisi di praticare il *Navi Kriya* per 4 x 2 = 8 ripetizioni. Nei passi successivi, provai i seguenti incrementi 4 x 3, 4 x 4... Eseguivo questi passi una volta alla settimana. Mentre negli altri giorni mi abbandonavo al balsamo di un lungo e tranquillo *Japa*." Purtroppo mi scontrai con il fatto che la pratica del *Navi Kriya* era poco stimolante e molto noiosa. Un amico mi consigliò una bella tecnica che mirava sempre a fare convergere l'energia nella regione dell'addome ma in un modo che

scoprii essere estremamente più bello.

**Metodo per avvicinarsi al Dantian attraverso quattro direzioni diverse**
Questa procedura proviene dalla tradizione dell'antica *Cina*. Il *Dantian* ha le dimensioni di una palla il cui diametro è di circa otto centimetri. Per individuare la sua posizione bisogna concentrarsi sull'ombelico, arrivando circa quattro centimetri più indietro e più in basso per la stessa estensione. Entrare con la consapevolezza all'interno del *Dantian* è un'azione dal valore molto profondo. Essa infatti attiva la corrente *Samana* e produce un quasi immediato stato di meditazione in cui il processo del pensiero razionale tende a scomparire e quindi la consapevolezza del puro esistere si fa avanti.

*Come praticare*
Fai una breve inspirazione e percepisci la sensazione dell'energia che sale. Piega la testa leggermente in avanti. Ora pratica una lunga espirazione durante la quale percepisci l'energia che scende dalla fronte lungo un sentiero esterno al corpo, si muove verso l'ombelico, lo attraversa e raggiunge il *Dantian*. Durante questa lunga espirazione, *Om* è cantato mentalmente, rapidamente, da 10 a 15 volte, partecipando con la concentrazione alla discesa dell'energia lungo il percorso.

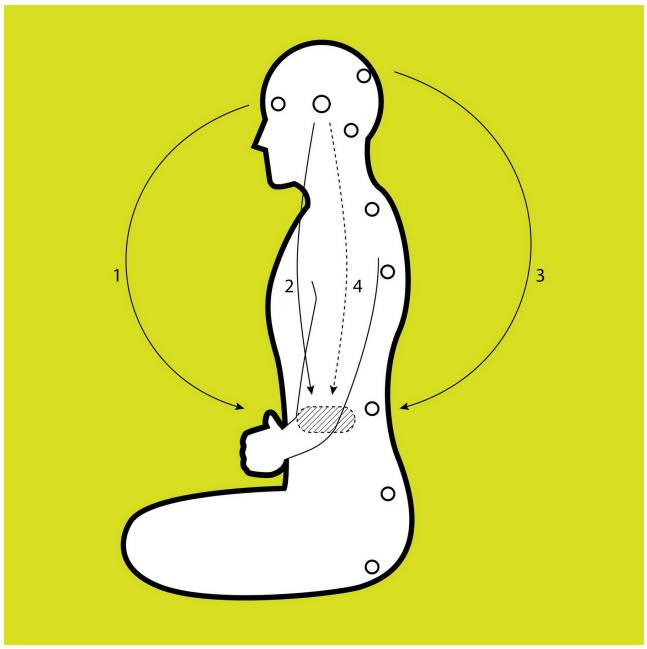

Fig. 14 L'energia entra nel Dantian lungo quattro direzioni

Dopo una breve sosta nel *Dantian*, una breve inspirazione solleva nuovamente l'energia in testa. Simultaneamente il mento sale. Tutto ora si ripete ma la discesa dell'energia avviene lungo un sentiero diverso. La testa si piega, non in avanti, ma sulla spalla *sinistra* – la faccia non è girata, tu

guardi sempre in avanti. Una lunga espirazione (assieme al canto di *Om, Om, Om…*) accompagna il movimento verso il basso dell'energia che scende dalla parte sinistra del cervello, si muove lungo un sentiero esternamente al corpo alla sua sinistra – come se spalla e braccio non esistessero. L'energia scende fino alla parte sinistra della cintura, l'attraversa e si muove verso il *Dantian*.

Dopo una breve sosta nel *Dantian*, una breve inspirazione solleva nuovamente l'energia in testa. Simultaneamente il mento sale. Ora la testa si piega *indietro*. Una lunga espirazione (assieme al canto di *Om, Om, Om…*) accompagna il movimento verso il basso dell'energia che parte dalla zona occipitale e si muove (esternamente al corpo) giù verso la cintura dove si piega, passa attraverso il terzo *Chakra Manipura* e si muove verso il *Dantian.* Dopo una breve pausa nel *Dantian*, la procedura è ripetuta allo stesso modo sul lato *destro.*

Questa ultima espirazione chiude il piccolo ciclo costituito da quattro espirazioni accompagnate da quattro discese dell'energia verso la cintura e, attraversandola, verso la regione del *Dantian*. In questo ciclo tu hai immaginato quattro spirali che dall'esterno si rimpiccioliscono ed entrano nel *Dantian*. Questo mini ciclo è ripetuto per 9 volte. In conclusione ci sono 4x9 = 36 discese di energia. Quanto abbiamo descritto può durare da 8 a 10 minuti ed è equivalente alle 4 ripetizioni della forma base del *Navi Kriya*. Puoi iniziare con 36 discese nel *Dantian*, quindi moltiplicare per 2, ottenendo 72 discese. I passaggi successivi saranno 36 x 3, 36 x 4... 36 x 19, 36 x 20. Io scelsi questo metodo e mi ricorderò per sempre il suo incredibile potere.

Quando pratichi più di 36x4 discese di energia, i movimenti della testa diventano meno marcati: si notano appena. In altre parole, il movimento del mento in avanti, indietro, e lateralmente si riduce a un paio di millimetri! Questo viene spontaneo poiché la pratica si interiorizza. Quello che avviene al tuo respiro, dopo un gran numero di ripetizioni di questa procedura, è un fenomeno degno di nota! Questa pratica infatti migliora la qualità del tuo respiro.

Proviamo a descrivere questa esperienza: nello stesso momento in cui formuli la volontà di espirare, sentirai come se i polmoni facessero incapaci di muoversi. È come se fossero bloccati, come se avessero una grande resistenza ad entrare in movimento quindi a contrarsi. Alcuni istanti dopo avrai la consapevolezza di una sottile sostanza che comincia a scendere nel corpo. Sperimenterai un nuovo modo di espirare, come un atto mentale, come una pressione interiore che si estende ovunque. Ciò produrrà un

particolare senso di benessere, armonia e libertà. Avrai la sensazione di poter restare così per sempre. La logica ti dice che il respiro esce ancora dal naso, tuttavia giureresti che questo non avviene.

Questa tecnica ha il potere di chiarire cose che, dal punto di vista emotivo e sentimentale, sono per te un mistero insolubile. È come se, dalle tue profondità venisse fuori una personalità molto più forte e determinata della tua normale personalità. Questa procedura si basa su una evoluzione graduale. Se pensi di essere furbo e fai molte ripetizioni una attaccata all'altra, renditi conto che è come non fare nulla perché i canali energetici interiori sono chiusi. Non è possibile eliminare gli ostacoli interiori in un solo giorno; la tua forza interiore non è abbastanza potente per superarli. Inizialmente, questa forza interiore è debole e deve essere aumentata ogni settimana. Inoltre, questo processo deve essere integrato con uno stile di vita regolarmente attivo.

Fare una lunga passeggiata serale è necessario se pratichi sempre nella tua stanza. Tutto si svolgerà in modo armonioso e sicuramente al termine della giornata sperimenterai la benedizione di un silenzio interiore pieno di beatitudine. È in tuo potere rendere la giornata di pratica il più piacevole possibile. Ti suggerisco di dividere le lunghe sessioni in due parti; ovviamente, in numero previsto di ripetizioni dovrebbe essere completato nello stesso giorno. È possibile concludere ciascuna parte sdraiandoti su un tappetino in *Savasana*, nota anche come posizione del cadavere, per alcuni minuti. È possibile iniziare una parte della pratica al mattino, assicurandoti di procedere lentamente prestando attenzione a ogni dettaglio. Dopo un pasto leggero e un breve riposino nel pomeriggio, cerca un bel posto dove sederti e contemplare la natura. Dopo essere stato completamente assorbito dalla pratica e sentirti rilassato, completa le ripetizioni rimanenti. Osserverai come gli effetti aumentano man mano che il giorno si avvicina al tramonto.

*È importante ricordare che questa routine incrementale può causare un po' di tensione con le persone che ti circondano*

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

accade all'esterno come negativo.

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

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

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

Spero che tu non abbandoni questa pratica perché pensi che non sia appropriata per te. Questa pratica ha un effetto positivo sulla chiarezza mentale. Mettendo in sinergia pensieri ed emozioni in modo più efficiente, emergerà un processo logico più calibrato, preciso e chiaro. Durante quei momenti della vita in cui devono essere prese decisioni importanti, l'intuizione fluirà liberamente e aiuterà a far fronte alle situazioni. Questa tecnica può aiutarti ad affrontare sfide significative e decisive che la vita ti lancia. Ad esempio, potresti sentire il bisogno di impegnarti per qualcosa che sembra un'utopia, una idea che può sembrare impossibile secondo il ragionamento comune. Bene, la pratica descritta ti fornirà il potenziale energetico necessario per raggiungere questo obiettivo.

**[II] Routine incrementale del Kriya Pranayama**

Cominciamo con una domanda semplice: Perché dovrei praticare la routine incrementale del *Navi Kriya* prima di quella del *Kriya Pranayama*? Il motivo è che il *Navi Kriya* stabilisce una solida base che consente agli individui di affrontare la pratica impegnativa della routine incrementale del *Kriya Pranayama*. 36x1, 36x2, 36x3,… .36x 20 respiri *Kriya* è il piano migliore. Un piano più leggero ma comunque valido è: 24x1, 24x2, 24x3, … ..24x 24.

Nel capitolo 6, abbiamo presentato varie fasi di *Kriya Pranayama*. Assicurati che tutte facciano parte della tua routine. Inizia con i dettagli più

semplici e poi introduci gradualmente gli altri. I dettagli più semplici vengono sempre rivisti quando la pratica è divisa in due o tre parti, come mattina e pomeriggio. Procedi con cautela. Tieni conto del ritmo respiratorio appropriato per la tua costituzione. Se ti rendi conto che il tuo respiro è in realtà piuttosto corto, non preoccuparti! Invece è necessario mantenere una quantità minima di respiro durante ogni fase del processo finché non hai completato il numero che hai scelto di praticare quel giorno. Per dirla in modo diverso, il processo non dovrebbe mai diventare puramente mentale.

Nota 1
Durante questo periodo delicato, è possibile praticare il *Nadi Sodhana Pranayama* sia nei giorni in cui non pratichi altro, sia il giorno della pratica incrementale. Avverrà una trasformazione drammatica attraverso di essa: diversi modelli di squilibrio energetico scompariranno. Questa azione di bilanciamento è essenziale per raggiungere una prontezza attenta ma calma, che è il fondamento dello stato meditativo del *Kriya*. Dopo aver praticato *Nadi Sodhana* a lungo senza altre tecniche, potrà verificarsi spontaneamente un profondo stato di assorbimento nello stato meditativo.

Nota 2
Non sorprenderti se questa routine, in certi momenti, si trasforma in uno straordinario viaggio nella memoria. Concentrando la propria attenzione sui *Chakra*, possiamo ottenere un effetto specifico: lo schermo interiore della nostra coscienza inizia a visualizzare numerose immagini. È vero che questo è un fatto fisiologico, e c'è una buona probabilità che coloro che affermano di esserne esenti non abbiano la lucidità per osservarlo. I *Chakra* sono come scrigni che contengono i ricordi di una vita, riportando alla luce il pieno splendore di reminiscenze perdute. L'essenza degli eventi passati, la bellezza in essi contenuta e mai pienamente apprezzata, viene rivissuta nel piacere silenzioso della contemplazione, mentre il cuore a volte sarà pervaso da un pianto trattenuto. È una rivelazione: la luce dello Spirito sembra brillare in quelli che sembrano momenti banali della nostra vita.

## Altre routine incrementali

Ci sono modi per creare diverse routine incrementali. Effetti specifici saranno sperimentati il giorno dopo aver praticato intensamente ciascuna tecnica. Ci sono effetti che possono essere motivo di preoccupazione. Avere familiarità con le leggi fondamentali della psiche umana è essenziale per un *kriyaban*. Non è necessario avere un esperto accanto a te se vuoi praticare una routine incrementale di qualsiasi tecnica. Quando pianifichi quante ripetizioni fare, tieni a mente il seguente criterio: il primo passo dovrebbe durare 15-20 minuti. Nelle settimane successive aumenta il numero di ripetizioni fino ad arrivare a circa sei ore. Se desideri procedere con più cautela e completare l'attività entro un massimo di quattro ore, ciò

è accettabile.

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