

**Kriya Yoga:
Sintesi di un'Esperienza Personale**

Ennio Nimis

Edizione 2026

Illustrazioni di Lorenzo Pentassuglia

CONTENUTI

| | |
|---|-----|
| PREFAZIONE | 3 |
| PARTE I: LA MIA RICERCA DEL KRIYA ORIGINALE | |
| 1 Decisione di Intraprendere la Pratica del Pranayama | 4 |
| 2 Dall'Ujjayi al Kriya Pranayama | 22 |
| 3 Il Valore del Japa: Lo Stato di Assenza di Respiro | 37 |
| 4 Ricerca del Kriya Originale | 52 |
| 5 Decisione di scrivere un libro | 70 |
| PARTE II: TECNICHE DEL KRIYA YOGA DI LAHIRI MAHASAYA | |
| 6 Il Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya – Parte 1 | 85 |
| 7 Il Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya – Parte 2 | 100 |
| 8 Il Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya: Kriya Superiori come Spiegati dalla Maggior Parte delle Scuole | 120 |
| 9 Il Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya: Seconda Parte dei Kriya Superiori Come Spiegati da Satya Charan Lahiri | 130 |
| PARTE III: COME EVITARE IL FALLIMENTO SUL SENTIERO SPIRITUALE | |
| 10 Concetto di Sentiero Spirituale Pulito | 149 |
| 11 Il Valore del Japa | 173 |
| 12 Tecniche in Altre Tradizioni Spirituali Simili a Quelle che Troviamo nel Kriya Yoga | 188 |
| 13 Routine incrementali | 206 |
| PARTE IV: INSEGNAMENTI DI ALTRE TRADIZIONI KRIYA | |
| 14 Kriya Yoga come Insegnato da Swami Hariharananda | 214 |
| 15 Una Forma Molto Semplice di Kriya Yoga | 241 |
| 16 Come Ho Concepito la Mia Routine Kriya | 254 |
| 17 Il Kriya delle Cellule | 270 |
| 18 Discussioni con Studenti che Seguono il Corso per Corrispondenza di PY | 281 |
| 19 Guida sintetica alla pratica del Kriya Yoga | 295 |
| Appendice | 313 |
| Glossario | 333 |

PREFAZIONE

L'essenza più profonda di ogni essere umano è la pura consapevolezza: una scintilla di vita che ha scelto un corpo per potersi manifestare in questa realtà terrena.

Attraverso i cinque sensi impariamo a orientarci nel mondo, a conoscerlo, a entrare in relazione con gli altri. Ci muoviamo sospinti dagli istinti, guidati dai pensieri e dalle emozioni più autentiche – quelle che nascono nel cuore e ci parlano nel silenzio.

Il pensiero è uno strumento prezioso: ci aiuta a comprendere, a dare forma all'esperienza del vivere. Ma quando cerchiamo di afferrare con la mente la dimensione spirituale, ci accorgiamo che essa sfugge a ogni tentativo di definizione. In quei momenti non stiamo davvero pensando – stiamo sognando, fantasticando o solamente avvicinandoci ad uno spazio oltre il pensiero stesso.

Ovviamente uno studioso che indaga la spiritualità in chiave storica o filosofica compie un lavoro importante, perché esplora le tracce del divino nel tempo umano. Eppure, l'esperienza diretta dello Spirito non nasce dallo studio, ma da un cammino interiore coltivato nel silenzio, nella disciplina e nella presenza consapevole.

Questo libro è dedicato al *Kriya Yoga*, ed è rivolto a chi desidera conoscerlo e integrarlo nella propria vita quotidiana. Il *Kriya Yoga* non è soltanto una tecnica, ma un sentiero di trasformazione: una via che conduce gradualmente alla percezione della realtà spirituale – una realtà che invece che nella mente, va vissuta nel cuore, nella quiete profonda della consapevolezza.

Non è necessario appartenere a un'organizzazione o seguire necessariamente un Maestro per intraprendere questo percorso. È sufficiente dedicare nella propria casa un piccolo spazio alla pratica, un luogo che diventi un rifugio dove sperimentare la realtà più vera di ciò che siamo. Compiere il primo passo con semplicità e sincerità è tutto quello che serve.

Il mio viaggio è iniziato nella quiete e nella solitudine. Con il tempo, esso si è arricchito di esperienze, prove e comprensioni sempre più profonde, fino a condurmi nuovamente là dove tutto era cominciato – nella purezza dell'inizio, dove la Consapevolezza si riconosce come l'unica realtà solida ed eterna su cui è fondata la nostra speranza.

PARTE I: LA MIA RICERCA DEL KRIYA ORIGINALE

CAPITOLO 1

DECISIONE DI INTRAPRENDERE LA PRATICA DEL PRANAYAMA

Fornisco una spiegazione del perché e del come ho deciso di praticare il Pranayama, che è una tecnica Yoga. Qui c'è la descrizione dei risultati iniziali di questa pratica anche la descrizione di un'importante esperienza spirituale. Nel capitolo 3, discuterò più in dettaglio gli effetti del Pranayama, inclusa la possibilità di ottenere lo stato di assenza di respiro, che è considerato la forma più evoluta del Pranayama.

Il mio interesse per lo Yoga classico è iniziato quando acquistai un libro introduttivo all'argomento all'età di 15 anni. Non ricordo il titolo del primo libro, ma è stato seguito dagli scritti di B.K.S. Iyengar, poi l'Autobiografia di un altro maestro indiano, da cui ho scoperto il termine *Kriya Yoga*. Ma procediamo con ordine...

Durante gli anni delle scuole elementari, a differenza dei miei compagni di classe, acquistai una manciata di libri esoterici dagli amici dei miei genitori. L'occultismo è stato l'argomento del primo libro che ho letto dall'inizio alla fine.

Nonostante non fosse adatto alla mia età, ero comunque felice di poterlo leggere e comprendere. Ho ignorato ogni consiglio per dedicarmi a letture più formative. Ho sprecato una notevole quantità di tempo con libri inutili e con una vasta collezione di riviste esoteriche specializzate, con titoli intriganti. L'obiettivo principale di esse era suscitare eccitazione nel pubblico, rendendo impossibile la distinzione tra finzione e realtà.

Sono entrato in contatto con le idee fondamentali del pensiero esoterico occidentale, compiendo brevi studi di fenomeni come l'ipnosi e la medianità. Ho continuato con queste letture fino all'età di 11 anni. Alla fine, mi sentivo come se avessi intrapreso un viaggio attraverso un mondo caotico, convinto che in altri libri si nascondessero molti segreti assai preziosi che temporaneamente non ero riuscito a raggiungere.

ATTRAZIONE VERSO LO YOGA

In un catalogo di libri esoterici ritrovato nelle lettere di mio padre, scoprii per la prima volta il termine '*Yoga*'. Osservando in copertina la persona seduta nella "posizione del loto", ero entusiasta e inspiegabilmente affascinato. Tentai di convincere mio padre ad acquistare quel libro, ma fallii miseramente.

All'età di quindici anni, mentre ero al liceo, il mio interesse per lo *Yoga* si riaccese quando un amico mi informò di posseder un libro che spiegava diverse tecniche di *Pranayama*. Rimasi incantato dalle sue parole mentre mi assicurava che questi esercizi determinano una trasformazione interiore per una persona.

Quali erano i cambiamenti interiori cui lui accennava? È probabile che il mio amico non si riferisse al raggiungimento di specifiche condizioni di rilassamento. È possibile che stesse suggerendo alcune esperienze profonde che avevano effetti duraturi sulla natura della persona.

Dovevo praticare il *Pranayama* il prima possibile! Ma l'amico esitava a decidersi a prestarmi il libro. Appena arrivato alla stazione dei treni, vidi in edicola un semplice manuale di *Hatha Yoga*. Lo comprai senza indugio e lo lessi per intero.

L'introduzione a questo libro era lunga e filosofica, ma non riuscì a suscitare il mio interesse. Non mi sentivo coinvolto emotivamente in esso, né possedeva elementi che innescassero la mia riflessione (*Jiva, Prakriti, Purusha...*).

L'autore sembrava mirare esclusivamente a fornire autorità al libro. I concetti di Reincarnazione, *Karma*, *Dharma* e *Maya*, che sarebbero poi diventati fondamentali per la mia vita, erano ancora vaghi a causa del groviglio di termini sanscriti.

La spiegazione del *Pranayama* era fin troppo semplice. La pratica della "*respirazione completa*" prevedeva di inspirare espandendo l'addome, poi la parte centrale e infine la parte superiore del torace. Poi queste tre parti del corpo venivano rilassate in ordine inverso durante la espirazione. Era ovvio che si trattava semplicemente di un'introduzione, niente di più.

Ero certo che l'antica arte del *Pranayama* non fosse utilizzata solo per allenare i muscoli del torace, per rafforzare il diaframma o per stabilire condizioni specifiche per l'ossigenazione del sangue. L'obiettivo principale era quello di agire sull'energia nel sistema psico-fisico. Era evidente che lo stato instabile di questa energia era direttamente collegato ai conflitti e alle disarmonie del nostro umore.

La mancanza di informazioni sul *Pranayama* mi lasciò insoddisfatto.

L'autore concludeva affermando che, per apprendere il *Pranayama*, era necessario un insegnante esperto. Non c'erano indizi espliciti, né il titolo di libri più profondi né il nome di alcune scuole di *yoga*. La dichiarazione finale dell'autore implicava che il Maestro sarebbe stato trovato automaticamente quando la persona è pronta per imparare.

Per quanto riguarda le *Asana* (posizioni del corpo), veniva spiegato il significato dei loro nomi specifici e fornita una breve nota sul miglior atteggiamento mentale da adottare quando si pratica ciascuna di esse. Era evidente che queste posizioni non erano intese come semplici esercizi di stretching; piuttosto, avevano lo scopo di stimolare tutti gli organi interni per aumentare la loro vitalità. L'efficacia delle sedute che praticai in base alle istruzioni era supportata dal senso di soddisfazione che provavo al termine delle sedute.

Durante le lezioni di educazione fisica, iniziai a praticare le *Asana* principali in un angolo della palestra della scuola, ma per il momento decisi di astenermi dallo studiare il *Pranayama*. Tra i diversi esercizi, feci del mio meglio per padroneggiare la capacità di muovere i muscoli addominali usando la tecnica *Nauli*.

L'insegnante, che pensavo non avesse per me alcuna considerazione, un giorno venne da me. Era curioso di scoprire il segreto per muovere i muscoli addominali in quel modo insolito. Cercai di trasmettergli la semplicità di tale segreto: creare l'abitudine di lavorare un po' al giorno per alcune settimane.

MODO INFANTILE DI CONSIDERARE LA DIMENSIONE SPIRITUALE

In quel periodo decisi di tenere un diario. Rileggendolo oggi, mi accorgo di quanto allora avessi un'idea vaga di cosa significasse davvero la "*dimensione spirituale*" della vita. Non riuscivo a distinguere chiaramente tra il seguire una religione e il vivere un'esperienza autenticamente spirituale.

L'unica idea che avevo dell'esperienza spirituale era quel senso di meraviglia che provavo di fronte alla bellezza della natura o al volto di una persona. Cercavo di amplificare queste sensazioni visitando i luoghi incantevoli del piccolo paese in cui ero cresciuto.

Ho sempre amato leggere poesie il cui tema era il contatto con la natura e la vita dei contadini: erano per me fonti di ispirazione e bellezza. Non immaginavo che lo *Yoga* avrebbe potuto approfondire ancora di più questo mio legame con la Bellezza.

Nei primissimi anni della mia vita, prima di frequentare l'asilo, avevo stretto un patto con mia madre. Premetto che il mio temperamento era

caratterizzato da una indole molto obbediente. Mia madre riponeva molta fiducia in me. Quando mi madre avrebbe dovuto accompagnare mio padre nei campi per lavorare, accettò la mia richiesta di non portarmi con lei ma lasciarmi solo a casa. Per me, andare nei campi seduto sull'erba in mezzo a tanti insetti era molto sgradevole.

Il nostro accordo funzionò alla perfezione: lei mi lasciava a casa seduto su una coperta stesa a terra avendo totale fiducia della mia solenne promessa di non uscire mai e poi mai, da quella piccola zona. Quando mia madre tornava a casa anche dopo molte ore, io ero ancora lì, praticamente immobile.

Quando avevo nove anni presi in prestito un libro di poesie dalla biblioteca della mia scuola e cominciai a copiare su un quaderno brevi poesie sulla natura e sulla vita nei campi. Presto, dopo averle lette molte volte, le imparai a memoria.

Durante la contemplazione dei paesaggi collinari che circondavano il paese in cui vivevo, trovai modo di accrescere le mie emozioni richiamando alla mente quella poesie. Questo evento era uno di quelli che cercavo quasi ogni giorno e che vivevo con un'indefinibile felicità interiore.

Quando iniziai a sviluppare una passione per la musica classica, *Beethoven* divenne il mio idolo. Nonostante la tragedia della sordità che lo aveva colpito durante il culmine della stagione creativa, reagì a questa condizione in modo molto dignitoso. Creare opere che sentiva già presenti nel suo cuore fu qualcosa che continuò sempre a fare. Scrisse:

Non ho un solo amico; devo vivere da solo. Ma so che Dio è più vicino a me che ad altri artisti; mi avvicino a Lui senza paura; l'ho sempre conosciuto e compreso e non ho paura per la mia musica – nessun destino avverso potrà toccarla. Chi la comprenderà sarà liberato da tutte le miserie che gli altri si portano appresso.

È difficile pensare che queste sue parole non avessero un forte impatto su di me. Dal profondo del suo essere, egli attinse una musica incomparabile e la offrì all'umanità. Il trionfo di questo debole essere umano su un destino stupido e insensato ebbe un enorme effetto su di me.

La mia dedizione all'Ideale si rafforzò per mezzo della routine quotidiana di rinchiudermi nella mia stanza per ascoltare la sua musica. Durante un periodo di tre mesi al liceo, quando vissi una storia sentimentale che sembrava impossibile, ascoltai ogni giorno la *Missa Solemnis* di Beethoven.

Nonostante le mie emozioni incontrollabili mi spingessero a intraprendere azioni che portarono alla distruzione della mia relazione romantica, il mio cuore disperato trovava conforto nell'ascoltare questo capolavoro.

La lettura del *Testamento di Heiligenstadt* di Beethoven migliorò la mia comprensione del suo status di eroe e di santo. Rivelò le sue condizioni di salute ed espresse la sua speranza con serenità e totale determinazione. Invocando un modo più luminoso di vivere la vita, ero solito ripetere spesso una frase del suo testamento:

O Provvidenza, fa' che appaia per me almeno un giorno di pura gioia. Da molto tempo ormai l'intima eco della vera gioia mi è estranea. Quando, oh quando, oh Divinità, la vedrò ancora risplendere nel tempio della natura e degli uomini? Mai? No, sarebbe troppo crudele!

Durante le mie passeggiate in campagna, mentre sedevo su una collina a contemplare un paesaggio lontano e godermi il caldo calore delle sere d'estate, la sua musica mi tornava dalle regioni della memoria.

Percepivo che ciò che il mio cuore desiderava diventava reale davanti a me, perfetto e libero dalla paura e dai sensi di colpa. La realtà spirituale, che ancora non riuscivo a comprendere, ad afferrare, mi chiamava a sé.

IL PRIMO PASSO LUNGO IL SENTIERO SPIRITUALE

Acquistai un libro che spiegava degli esercizi per sviluppare la memoria. Tra questi trovai una procedura cui mi affezionai praticandola ogni giorno come una necessità ineludibile. Essa mi permise di comprendere in modo definitivo la distinzione tra 'mente' e 'consapevolezza'.

Si trattava di rimanere in uno stato di pura consapevolezza per un certo periodo di tempo permettendo alla mente di riposare.

Il processo era semplice. Dopo un minuto di preparazione, ripetevo mentalmente: “Sono rilassato, sono calmo, non penso a niente.” Immaginavo che i pensieri, anche quelli astratti, venissero allontanati uno alla volta, come se una mano li trasportasse dolcemente dal centro dello schermo mentale verso la periferia. Anche il pensiero di star praticando una tecnica veniva allontanato.

Mentre questa azione veniva ripetuta senza interruzione, mi concentravo sulla regione tra le sopracciglia che, alla mia percezione, era come un laghetto dove riposavo.

Accadeva sempre questo: dopo circa mezzora lo stato di profonda calma veniva improvvisamente interrotto dal pensiero che l'esercizio vero e proprio doveva ancora iniziare in quanto pensavo di essermi addormentato. Il cuore incominciava a battere rapidamente mentre il corpo reagiva con un sussulto. Dopo pochi istanti mi rendevo conto che, al contrario, non mi ero affatto addormentato e che l'esercizio era stato portato a termine in modo

corretto.

La mente quindi si era calmata per alcuni minuti mentre uno stato di consapevolezza senza alcun contenuto era emerso. Tale consapevolezza era rimasta immutata per alcuni minuti, proprio come un punto luminoso che si ripete in continuazione.

Pensai che la deduzione cartesiana “penso dunque sono” non fosse sostenibile. Il motivo è che, a mio parere, la prova e l'intima certezza dell'esistenza si realizzava nella capacità di mettere a tacere i pensieri.

Ancora non avevo compreso che utilizzando questa pratica avevo compiuto il primo passo che mi stava avvicinando al sentiero spirituale. È essenziale infatti comprendere che mentre i pensieri sono una realtà fugace che oscurano la verità ultima invece di rivelarla, lo stato senza pensieri ti conduce alla realizzazione che la tua consapevolezza è indistruttibile.

È spesso necessario tornare più volte su alcune verità fondamentali del percorso spirituale. Questa tecnica che stavo praticando poteva sembrare semplice da comprendere a livello intellettuale ma avrebbe richiesto molti anni per essere realmente compresa e vissuta in tutte le sue implicazioni.

Una delle più sottili riguarda la comprensione che non siamo la nostra mente, ma qualcosa di più vasto: una consapevolezza pura, presente, silenziosa, che osserva senza giudicare. La mente è uno strumento straordinario per navigare la realtà materiale, ma ha limiti che non può superare. Può analizzare, immaginare, ricordare... ma non può penetrare la dimensione più profonda dell'essere.

La realtà spirituale non è qualcosa che la mente possa afferrare o possedere. È una dimensione che si apre solo quando ci si connette a un sentire più profondo, spesso attraverso il cuore – inteso non come sede delle emozioni superficiali, ma come centro intuitivo e percettivo dell'essere.

Da questo spazio interiore emergono comprensioni che non si fondano su prove o logiche, ma su una forma di certezza interiore che nasce dall'esperienza diretta. È un'intuizione che trasforma, ma che raramente può essere spiegata in modo pienamente soddisfacente con le parole.

Chi cerca di trasmettere questa comprensione a parole, anche con tutta la passione e la sincerità possibili, si trova spesso di fronte all'impossibilità di comunicarla del tutto. Chi ascolta può accogliere le parole, ma non necessariamente cogliere il significato profondo, a meno che non sia giunto, a sua volta, a una simile esperienza intuitiva.

In questo senso, la verità spirituale non si insegna, ma si riconosce. E ciascuno la riconosce solo quando è pronto a farlo, nel silenzio della propria esperienza.

La matematica è stata la scelta che ho fatto all'università. I primi corsi mi fecero capire che un capitolo felice della mia vita era giunto al termine e che non ci sarebbe stato più spazio per distrazioni come il godersi i capolavori della letteratura classica.

Trovare un metodo di studio efficace fu la mia priorità per evitare sprechi di energie. Era necessario che il mio pensiero fosse disciplinato sia durante lo studio che durante il tempo libero.

Decisi di utilizzare le dinamiche della tecnica menzionata in precedenza per mantenere la mente concentrata. Era necessario combattere la cattiva abitudine di fantasticare e di saltare da un frammento di memoria all'altro solo per estrarre momenti di piacere. Questa è una vera dipendenza per molte persone. Non era solo spreco di energia, ma contribuiva anche a numerosi fallimenti nella vita.

Mi persuasi che sviluppare un pensiero disciplinato fosse la qualità più preziosa che potessi acquisire, poiché mi avrebbe portato a risultati fruttuosi. Fui entusiasta di questo mio proposito.

Nonostante percepii un senso di pace mentale chiara, scintillante e celestiale per alcune ore, incontrai una significativa resistenza. Attraverso l'introspezione, mi resi conto che altre abitudini stavano prosciugando la mia energia mentale.

Mi lascio infatti coinvolgere in estenuanti discussioni con gli amici, che percepivo come una naturale occupazione, resa dignitosa dall'obiettivo di "socializzare".

Il mio atteggiamento nei loro confronti dei miei amici cambiò improvvisamente. È chiaro che tale cambiamento non fu particolarmente difficile: la mia decisione ormai era stata presa, tanto più che il loro mondo aveva ben poco a che fare con il mio.

Mentre camminavo nel pomeriggio, li intravidi da lontano seduti a parlare nel loro solito bar. Il mio cuore provò una certa tristezza. Quando li vidi insieme, mi ricordarono dei polli intrappolati in uno spazio ristretto. Si formò in me l'idea che fossero completamente guidati dai loro istinti, che includevano il mangiare, la riproduzione e il riposo.

Se i loro amici subivano una disgrazia, questo non li avrebbe toccati. Avrebbero continuato ad avere il piacere quotidiano di perdere tempo finché la sfortuna non li avesse colpiti personalmente. Mi sento colpevole di questi miei brutti pensieri caratterizzati da amarezza e angoscia.

Mi focalizzai sulla decisione di concentrarmi sugli studi e superare gli esami: questo divenne il mio unico obiettivo. L'esperienza di attraversare

tale periodo fu come scendere in una notte gelida; ero consapevole che dovevo fare quel pesante sacrificio per dare forma al mio futuro.

Per poter assistere all'alba di "un giorno di pura gioia", avrei dovuto sopportare temporaneamente l'oscurità. Per godere un giorno tale momento dovevo resistere alla tentazione di accendere luci inutili per un momentaneo conforto.

IL SECONDO PASSO LUNGO IL SENTIERO SPIRITUALE

Un giorno mi trovai a riflettere su un fatto. Coloro che per anni si sono dedicati con impegno e amore a una disciplina – artistica, fisica o spirituale – tendono a sviluppare qualità umane raffinate: dolcezza, padronanza interiore, un senso profondo di pace. Pensiamo, ad esempio, ai musicisti che hanno trascorso decenni a perfezionare il proprio strumento, o a chi ha coltivato con dedizione una pratica come le arti marziali. In loro si percepisce una bellezza silenziosa, una nobiltà dello spirito.

Intui che, attraverso la disciplina mistica regolare della meditazione, i miei incontri con quella che chiamavo "Bellezza" potessero diventare più stabili, più profondi. La mia sensibilità poteva essere curata, nutrita, affinata, giorno dopo giorno.

La decisione di dedicarmi anche alla disciplina del *Pranayama* nacque ascoltando una esecuzione della seconda sinfonia di Mahler: 'Resurrezione'. Lessi la scheda di presentazione del concerto. Mahler spiegò il significato preciso di ogni parte della sinfonia in una lettera al direttore Bruno Walter.

L'autore si proponeva di affrontare il tema della morte come conclusione inevitabile di tutte le avventure umane. La musica trasmetteva un senso di solitudine, ma era dolce, come se la morte fosse come l'abbandonarsi ad un sonno tranquillo. Le parole del contralto trasmettevano una visione infantile e innocente con un canto pieno di dolore e di infinita dignità:

| | |
|--|---|
| <i>O Röschen roth!</i> | O rossa rosellina! |
| <i>Der Mensch liegt in größter Noth!</i> | L'uomo giace in grandissimo dolore! |
| <i>Der Mensch liegt in größter Pein!</i> | L'uomo giace in grandissima sofferenza! |
| <i>Je lieber möcht ich im Himmel sein.</i> | Come vorrei essere in cielo. |

Mentre ascoltavo, mi immaginavo in campagna mentre cominciava a cadere una leggera pioggia. La primavera si avvicinava e un raggio di sole penetrava tra le nuvole. Una piccola rosa spiccava in mezzo alla vegetazione. La semplice visione mi trasmise un senso di pace accendendo la fiamma del puro entusiasmo: la Bellezza sarebbe sempre stata lì per me, in tutti i luoghi dei miei vagabondaggi solitari.

La sinfonia terminava con questi versi:

| | |
|--|--|
| <i>Mit Flügeln, die ich mir errungen,</i> | Con le ali che mi sono conquistato, |
| <i>In heißem Liebesstreben,</i> | in uno slancio caldo d'amore, |
| <i>Werd'ich entschweben</i> | volerò in alto |
| <i>Zum Licht, zu dem kein Aug'gedrungen!</i> | Verso la luce che nessuno mai penetrò! |
| <i>Sterben werd'ich, um zu leben!</i> | Morirò per vivere! |
| <i>Aufersteh'n, ja aufersteh'n</i> | Risorgerai, sì risorgerai |
| <i>wirst du, mein Herz, in einem Nu!</i> | mio cuore in un attimo! |
| <i>Was du geschlagen</i> | Tutto ciò che ti sei conquistato, |
| <i>zu Gott wird es dich tragen!</i> | a Dio ti porterà! |

Nei giorni successivi cercai di approfondire il significato di questa sinfonia leggendo quanto più possibile trovai su di essa e ascoltandola con un senso di estasi nella mia stanza. Nel mezzo di quelle parole, una frase mi fece percepire una radiosa possibilità. Le parole: *Sterben werde ich, um zu leben!* ("Morirò per vivere!") risuonavano tutto il giorno nella mia mente come un filo attorno al quale si cristallizzavano i miei pensieri.

Era possibile per me morire a me stesso, al mio piccolo Ego prima della sterile vecchiaia?

A quel tempo avevo acquistato il libro di Iyengar *Teoria e pratica dello Yoga*. La sua descrizione del *Pranayama* era accompagnata da un prudente ammonimento che scatenò la mia intuizione:

Il martello pneumatico può spezzare la roccia più dura. Nel *Pranayama* lo *yogi* usa i suoi polmoni come uno strumento pneumatico. Se essi non sono usati propriamente, distruggono sia lo strumento che la persona che lo usa. La pratica scorretta crea una sollecitazione impropria nei polmoni e nel diaframma. Il sistema respiratorio ne soffre e il sistema nervoso è colpito negativamente. Le stesse fondamenta della salute fisica e mentale verranno scosse da una pratica erronea del *Pranayama*.

Volevo sperimentare tutto il potere del *Pranayama*, fino al punto di morire in esso, in senso figurato. Ciò che avrebbe potuto spaventare le altre persone mi spingeva ad affrontare questa disciplina. Se la pratica del *Pranayama* avesse provocato un autentico terremoto psicologico, ciò era esattamente quello che desideravo.

Presi quindi la decisione che avrebbe cambiato per sempre la mia vita: dedicarmi ogni giorno alla pratica del *Pranayama*. Scelsi di praticare il *Nadi Sodhana* come preparazione e *Ujjayi* come pratica fondamentale.

Decisi anche di aggiungere un forte *Mula Bandha* (contrazione del perineo) durante ciascuna pausa del respiro fino a creare un brivido, una specie di scossa interiore nella spina dorsale.

Stavo seduto con la schiena dritta sul bordo di un cuscino, nella posizione del mezzo loto. Mi concentravo sull'applicazione corretta delle istruzioni e, mantenendo un atteggiamento creativo, ero sempre alla ricerca di modi per migliorare la mia pratica.

Durante il *Nadi Sodhana*, quando usavo la mano destra per aprire e chiudere le narici, mi concentravo sulle sensazioni alternate di fresco e calore prodotte dall'aria sulle dita e sul palmo. Trovavo molto piacevole osservare il flusso regolare e uniforme del respiro.¹

PRIMI EFFETTI DI QUESTA DISCIPLINA

La pratica del *Pranayama* era un'attività piacevole che assomigliava all'imparare a suonare uno strumento musicale, essendo il respiro lo strumento. Col passare dei giorni, incominciai a sentire l'impatto di questa pratica sul mio stato mentale.

Per me, il *Pranayama* era la più ideale di tutte le arti, soprattutto perché non aveva limitazioni intrinseche. Ero confuso sul perché avessi aspettato così a lungo per decidere di praticarlo. Finalmente riuscivo a godermi tutto il suo potere! Il mio vecchio amico di scuola aveva detto la verità sui cambiamenti interiori che questi esercizi possono apportare.

La mia mente ripeteva spesso una frase della *Bhagavad Gita*:

(Lo *yogi*) conosce l'eterna gioia oltre i confini dei sensi che la ragione non può afferrare. Dimorando in questa realtà, non si muove da lì. Ha trovato il tesoro sopra tutti gli altri. Non c'è nulla di più elevato di questo. Dopo averlo raggiunto, non sarà scosso dal più grande dolore. Questo è il vero significato dello *Yoga*: una liberazione dal contatto con il dolore e la sventura.

Il mio cuore si riempiva di gioia mentre ripeteva quelle frasi. La mia percezione delle cose che osservavo cominciò a cambiare. I colori più intensi erano per me una fonte di attrazione: mi affascinarono, rivelavano un'essenza che andava oltre la realtà materiale.

Spesso trascorrevi del tempo fuori a contemplare l'ambiente circostante durante le prime giornate di sole dopo l'inverno, quando il cielo era cristallino e azzurro come non mai.

Un paio di settimane prima, alcuni fiori che nascono durante i freddi mesi invernali erano sbocciati in un fosso ricoperto di edera e il sole splendeva su di loro. Erano rimasti vivi nonostante le giornate più calde e

¹ Il lettore può trovare la descrizione completa delle due tecniche utilizzate alla fine del capitolo 6.

continuavano a splendere nella loro accattivante brillantezza.

Chiudendo gli occhi, sentii una radiosità interiore accompagnata da una sensazione di pressione a livello del cuore. Volgendo lo sguardo, vidi attraverso gli alberi un gruppo di case lontane che circondavano un campanile. Il mio essere era incantato da questa visione. L'inesprimibile "Causa Prima" di tutte le cose non poteva essere scoperta nei libri, ma solo nel regno della Bellezza.

Era ragionevole aspettarsi che il *Pranayama* mi avrebbe fornito chiarezza mentale. Avrebbe potuto aiutarmi a impedire che il fragile miracolo dell'incontro con la Bellezza venisse rovinato da un groviglio di pensieri. Ma ora il *Pranayama* poteva persino migliorare l'esperienza del Sublime o persino farla emergere inaspettatamente.

Poco prima del tramonto, passeggiavo tra gli alberi in un pomeriggio tranquillo. Ogni tanto davo un'occhiata a un commento su alcune Upanishad che avevo con me. Una frase in particolare: "Tu sei quello!" creò un'immediata realizzazione alla mia coscienza!

Ripiegai il libro e incominciai a ripetere quelle parole con una gioia estatica. Anche se la mia mente razionale aveva afferrato il concetto, non riusciva a comprendere appieno le incomparabili implicazioni di quella dichiarazione.

La primavera che portava nuova vita e la dolce luce verde che filtrava tra le foglie erano entrambe parte di me. Quando tornai a casa dopo le mie passeggiate, non cercai di registrare nei miei diari i vari momenti di grazia che avevano caratterizzato le mie esperienze perché sarebbe stato impossibile per me farlo. La mia unica intenzione era quella di immergermi in questa nuova fonte interna di conoscenza e comprensione.

UN MOMENTO DIFFICILE

A quei tempi non sapevo che il primo contatto la realtà spirituale può essere accompagnato da momenti di paura. Recentemente avevo acquisito l'autobiografia di un maestro indiano, che chiamerò PY.² Anni addietro,

² Il lettore comprenderà perché non menziono il nome di PY - non è difficile comunque dedurre l'identità! Alcune scuole di *Kriya* diffondono i suoi insegnamenti secondo una precisa legittimazione. Una di queste fece capire molto chiaramente che non solo non avrebbe tollerato la minima violazione del Copyright. Inoltre non gradiva che il nome del loro amato Maestro venisse, tramite Internet, citato nelle discussioni sul *Kriya*. La ragione va ricercata nel fatto che, in passato, delle persone usarono quel nome per portare fuori strada la ricerca di coloro che, onestamente, volevano ricevere gli insegnamenti originali. Nelle pagine seguenti mi limiterò ad accennare a tali insegnamenti, senza spiegarli. È bene che il lettore non rinunci al privilegio di rivolgersi alla letteratura originale!

dopo aver visto tale libro, mi resi conto che non conteneva istruzioni pratiche, quindi non lo acquistai.

Adesso invece speravo di trovarci qualche buon indirizzo di scuola di *yoga*. Leggere questa Autobiografia fu un evento straordinario che mi portò ad una fase di intensa aspirazione verso il percorso mistico. In certi momenti ero letteralmente bruciato da un fuoco interiore.

Mentre ero assorto nella lettura di questo libro, sentii un brivido, come una corrente elettrica che attraversava il mio corpo. Anche se un 'brivido' non significava nulla, mi spaventava comunque. La mia reazione fu un po' strana perché avevo sempre pensato di essere immune da qualsiasi paura per le cose legate alla trascendenza.

Mi venne l'idea che presto si sarebbe verificato un evento più significativo e sarebbe stato così travolgente che non avrei potuto fermarlo in alcun modo. Avevo la sensazione che la mia memoria avesse un'inspiegabile familiarità con esso, e il mio istinto ne conoscesse l'inesorabile potere. Decisi di lasciare che l'esperienza si svolgesse senza ostacoli e continuai la lettura.

Con il passare dei minuti, la mia irrequietezza si trasformò in ansia. La paura divenne troppo forte da poterla gestire. Era come se qualcosa di sconosciuto minacciasse la mia esistenza.

Questo è qualcosa che non avevo mai sperimentato prima. Di fronte al pericolo rimanevo paralizzato e incapace di pensare. Ora i miei pensieri si muovevano freneticamente, lasciandomi presagire esiti orribili: perdita dell'equilibrio psicologico, incontro con un'entità malvagia o forse addirittura la morte.

Pur non sapendo cosa, ero costretto a fare qualcosa. Assunsi la posizione di meditazione e aspettai. L'angoscia si intensificò. Ci fu un momento in cui una parte di me, forse anche l'intera entità a cui mi riferisco come "me stesso", sembrava sul punto di scomparire del tutto. Senza alcuna ragione chiara, ero oppresso dai peggiori e minacciosi pensieri.

Sapevo bene quello che era successo a *Gopi Krishna*, che scrisse *Kundalini: L'energia Evolutiva Dell'uomo*. Egli aveva raccontato l'esperienza di risveglio spirituale avuta dopo un lungo periodo di meditazione concentrandosi solo sul settimo *Chakra*. In seguito a tale pratica ebbe seri problemi fisici e psicologici perché probabilmente il suo corpo era impreparato.

Come da lui riferito, una forte energia cominciò a fluire attraverso la sua spina dorsale dalla regione del coccige verso il cervello. Il flusso era così forte che non poteva svolgere le normali funzioni fisiche e non aveva altra scelta che andare a letto. Si sentiva come se stesse sperimentando un fuoco

interno ardente che non riusciva ad estinguersi.

Alcune settimane dopo, scopri, attraverso la sua intuizione come regolare il fenomeno. Il flusso ascendente di energia attraverso la colonna vertebrale divenne un'esperienza continua di realizzazione interiore.

Temevo di essermi avvicinato alla possibilità di sperimentare le sue stesse problematiche, ma poiché non ero in India, le persone intorno a me avrebbero potuto non capire. I risultati sarebbero stati terribili!

Nessuno avrebbe potuto garantirmi che la mia esperienza avrebbe avuto un risultato benefico come invece era accaduto a *Gopi Krishna*.

Durante quei terribili momenti, il mondo spirituale mi appariva come un incubo terrificante, capace di distruggere e uccidere l'individuo che irrazionalmente vi si fosse avvicinato. La vita ordinaria, invece, mi sembrava la realtà più solida e benefica.

Ero convinto che avendo praticato intensamente due esercizi fondamentali di respirazione, avessi aperto una porta che non avrei dovuto aprire, quindi tentai di fermare l'esperienza. Mi alzai e mi avventurai all'aria aperta.

Ero solo, di notte, e non ero in grado di comunicare la mia paura ad alcuno! Al centro del cortile mi sentivo oppresso, soffocato, schiacciato da un senso di disperazione: avrei desiderato non aver mai praticato lo *Yoga*.

Provavo rimorso e vergogna per le dure parole che avevo detto ad un mio amico che aveva precedentemente partecipato alla mia ricerca spirituale. Lui, come molti altri, aveva abbandonato ogni pratica e scelto invece di "godersi la vita". Avevo utilizzato la mia audacia giovanile per rivolgermi a lui con parole per nulla affettuose, e queste parole ora si ripetevano nella mia testa.

Ero pieno di dolore per aver mostrato una crudeltà ingiustificata nei suoi confronti senza comprendere cosa ci fosse veramente nella sua mente e nel suo cuore. Desideravo esprimere il mio rammarico per aver violato il suo diritto a vivere come riteneva appropriato. È possibile che egli avesse mirato a salvaguardare la sua salute mentale piuttosto che alienarsi dalla realtà e perdere la testa a causa di pratiche verso le quali non si sentiva sicuro.

La mia passione per la musica classica mi suggerì di ascoltare buona musica per essere in grado di evitare l'angoscia e ritrovare il mio normale stato d'animo. Il *Concerto per violino e orchestra* di Beethoven fu la musica che ascoltai nella mia stanza, usando le cuffie. Il mio animo si calmò e mi addormentai nel giro di mezz'ora.

La mattina seguente mi svegliai con lo stesso terrore. Attraverso le fessure delle persiane la luce del sole entrava nella stanza. Avevo una giornata

intera da vivere. Uscì di casa per cercare di divertirmi, in mezzo ad altri amici. Li incontrai senza rivelare loro quello che mi stava succedendo.

Trascorsi il pomeriggio scherzando insieme a loro, comportandomi come le persone che avevo sempre ritenuto pigre e intellettualmente ottuse. In questo modo riuscii a nascondere il mio dolore. Così trascorsi il primo giorno; la mia mente era esausta. La paura si placò dopo tre giorni e finalmente mi sentii a mio agio.

COMPRESI IL SIGNIFICATO DI QUESTO ATTACCO DI PANICO

Iniziai a riflettere sul significato di quello che era successo. Mi resi conto della natura della mia reazione all'episodio: avevo, vigliaccamente, voltato le spalle all'esperienza che avevo cercato di perseguire da così tanto tempo! La dignità nella mia anima mi diceva che dovevo continuare a cercare dal punto in cui mi ero fermato.

Ero pronto ad accettare tutto ciò che sarebbe accaduto e a lasciarlo svolgere, anche se ciò poteva significava perdere il mio equilibrio fisico e mentale. Ripresi la pratica del *Pranayama*, con la stessa intensità di prima. Per alcuni giorni non sperimentai alcuna forma di paura. Successivamente vissi qualcosa di veramente bello.

Era notte. Mentre mi rilassavo in posizione supina, una sensazione piacevole mi travolse come se un vento elettrico soffiasse all'esterno del mio corpo. Con un movimento ondoso si diffondeva rapidamente, partendo dai piedi e risalendo fino alla testa. Il mio corpo non era in grado di muoversi anche se la mente mi spingeva ad assumere la posizione di meditazione.

Ero profondamente calmo. Non c'era paura nel mio cuore. La sensazione del vento elettrico fu sostituita da un'altra, che somigliava a un'enorme forza che penetrava nella colonna vertebrale e raggiungeva rapidamente il cervello. Provai una sensazione di beatitudine indescrivibile. La percezione di intensa luminosità accompagnava il tutto.

La definirei come 'una chiara ed euforica certezza di trovarmi in un oceano illimitato di consapevolezza e beatitudine'. Era strano che quando avvenne, trovai questa esperienza familiare.

A. Frossard, autore di *Dio esiste, l'ho incontrato*, prova a comunicare al lettore un'idea della sua esperienza di risveglio spirituale. Una valanga cade, inizialmente lentamente ma poi rapidamente e violentemente.

Frossard suggerisce il concetto di una “valanga inversa” che inizia raccogliendo forza ai piedi della montagna, sale più in alto, è spinta da maggiore potenza e poi balza in alto verso il cielo. Questo è ciò che provai

lungo la mia spina dorsale.

Non sono sicuro della durata della mia esperienza, ma raggiunse il suo culmine in pochi secondi, si ripeté un paio di volte, dopodiché mi girai di lato e dormii tranquillamente senza alcuna interruzione.

Il ricordo del giorno che seguì questa esperienza

Mi svegliai senza ricordarmi di tale esperienza. Fu solo qualche ora dopo, durante una passeggiata, che me ne ricordai. Il ricordo apparve all'improvviso. Mi appoggiai al tronco di un albero e rimasi immobile per qualche minuto. Tutto avvenne come se un lampo di consapevolezza avesse attivato una regione del cervello che non avevo mai utilizzato prima.

Il senso di quella esperienza era chiarissimo, evidente. Contemplavo una realtà che, apparentemente, era esistita in me da sempre. Era rimasta nascosta nei recessi della mia coscienza per lungo tempo e solo adesso brillava chiara davanti a me. La percepivo come se fosse la realtà più solida di ogni esistenza umana. Eppure fino ad allora, essa era rimasta estranea alla mia vita.

Fin dall'adolescenza, avevo cercato a modo mio la dimensione pura dello Spirito. Scoprire che la pratica dello *Yoga* potesse guidarmi a sperimentarla concretamente fu per me una sorpresa. Avevo praticato il *Pranayama* in modo che definirei "assoluto", con una concentrazione così profonda, come se non ci fosse un domani.

Dedicarmi a questa disciplina si rivelò la decisione migliore della mia vita. Avevo sperimentato la Realtà Spirituale come onde di beatitudine che si erano sollevate lungo la mia spina dorsale per poi arrivare al cervello.

Questa esperienza si ripeté innumerevoli volte nel corso degli anni, e ogni volta durava da pochi istanti a qualche minuto. A volte, queste onde erano simili all'eruzione di un vulcano interiore, un 'razzo' che spingeva la mia coscienza fuori dal corpo.

Altre volte non c'erano onde, ma piuttosto una beatitudine intensa che si accumulava nella regione del cuore, riempiendomi all'improvviso di una gioia immensa. Al termine, tornavo alla realtà con le lacrime agli occhi, cercando di trattenere nella memoria quel breve tuffo nell'Eternità.

Nei vari mesi successivi a questa esperienza, molto lentamente, cominciai a pensare che la mia ricerca, il mio amore per la Bellezza fosse in realtà il desiderio di avvicinarmi alla dimensione spirituale dell'esistenza.

Nella mia intuizione si formò una certezza: avrei scelto una professione che non avrebbe mai assorbito tutta la mia energia vitale. Non mi sarei mai

separato da questa consapevolezza. Ero assolutamente certo che non avrei mai tradito questo mio compito.

IL PASSO SUCCESSIVO

L'entusiasmo per il *Pranayama* aumentava continuamente. Iniziare questa pratica è stato come piantare il seme di un albero possente durante la stagione febbrile della mia giovinezza e vederlo crescere sano in tutte le stagioni della mia vita.

L'esperienza della salita dell'energia lungo la spina dorsale si ripeté più volte, ma non divenne una costante. Accadeva quando mi concentravo sullo studio delle mie materie di esame fino a tardi e poi mi sdraiavo esausto sul letto. Alla sua apparizione, il mio cuore traboccava di gratitudine verso una Realtà più grande, situata in una dimensione oltre la mia comprensione.

Da principiante, non potevo resistere al tentativo di convincere gli altri dei benefici positivi del *Pranayama*. Ero convinto che esso potesse aiutare chiunque a vivere una vita migliore. Ero convinto che il *Pranayama* avrebbe guidato le loro energie verso il raggiungimento di un temperamento più equilibrato.

I miei amici risposero con gentilezza, ma non condividevano il mio entusiasmo. Molte persone reagivano affermando che chiudersi in una stanza e praticare esercizi di *Yoga* astenendosi da molti aspetti della vita sociale era, a loro avviso, una via verso l'alienazione.

L'essenza del *Pranayama* che continuavo a lodare incessantemente appariva loro come l'apice dell'egoismo. Un mio amico "Hippy" comprendeva pienamente le mie parole ed esprimeva empatia, ma mi criticava comunque per essere troppo entusiasta degli effetti automatici del *Pranayama*.

Era certo io ero l'unica fonte del mio successo in questa pratica. Dal suo punto di vista, il *Pranayama* non era una forma d'arte che aveva in sé la sua ricompensa, piuttosto era un 'amplificatore' di ciò che avevo già dentro, qualcosa che beneficiava e potenziava ciò che era già dentro di me.

Secondo lui, il *Pranayama* non aveva il potere di creare nulla di nuovo.

Dal mio punto di vista, il *Pranayama* era il processo di "ascendere" verso un livello di coscienza più elevato. In quello stato tu raggiungi qualcosa di radicalmente nuovo.

Rimasi disorientato nel sentire che si trattava solo di un "amplificatore". Non riuscivo a vedere che le due visioni potessero coesistere: ero giovane e dividevo tutto in bianco o nero.

SCOPRO CHE IL KRIYA YOGA È IL PERFEZIONAMENTO DEL PRANAYAMA

Le molte pagine dell'*Autobiografia di uno Yogi* di P.Y. non contenevano istruzioni pratiche. L'autore si riferiva a un tipo specifico di *Pranayama* (*Kriya Yoga*) insegnato da un famoso yogi noto come Lahiri Mahasaya. Pensai che dovesse esserci qualcosa di distintivo in questa disciplina quando appresi che questa tecnica doveva essere padroneggiata attraverso quattro livelli.

La tecnica *Ujjayi Pranayama* era qualcosa che mi piaceva e l'idea di migliorare una tecnica *Pranayama* attraverso diversi passaggi era molto intrigante per me. Se le tecniche che avevo già praticato mi avevano dato bellissimi risultati, era evidente che il sistema del *Kriya Yoga* a quattro livelli avrebbe prodotto risultati ancora maggiori!

La tecnica era segreta e richiedeva l'iniziazione diretta da un Maestro. Dove avrei potuto acquisire questa conoscenza? Non mi era possibile partire per l'India. Avrei potuto apprendere la tecnica attraverso i libri?

Avevo forti ragioni per credere che il *Kriya Pranayama* implicasse una tecnica di respirazione lenta e profonda con l'attenzione focalizzata sulla spina dorsale.

Quando si eseguiva la tecnica *Kriya*, l'energia interiore doveva essere ruotata attorno ai *Chakra*. Dopo aver letto l'articolo di P.Y. secondo cui la tecnica *Kriya* era menzionata nella *Bhagavad Gita*, riuscii a individuare questa citazione e tentai di comprendere come praticarla.

Offrendo il respiro inalante nel respiro esalante, e il respiro esalante nel respiro inalante, lo *yogi* neutralizza entrambi questi respiri liberando così l'energia dal cuore e portandola sotto il controllo. [B. G. IV 29]

La *Bhagavad Gita* afferma che eseguendo ripetutamente questa azione, lo *yogi* ottiene un notevole calma del respiro ed entra nello stato di meditazione. Con cuore puro, rimane immerso in uno stato di pace per un tempo sempre più lungo.

Ferma una lampada brucia, al riparo dei venti;
Tale è la mente di uno yogi,
Chiusa alle tempeste dei sensi
arde luminosa verso il cielo... [B. G. VI 19]

Quando lessi il versetto [IV 29], non riuscii a coglierne il significato. Qual è il processo attraverso il quale una persona inspira ed espira simultaneamente?

Dopo molto tempo compresi il significato di tale versetto. Durante

l'inspirazione ("*respiro inalante*"), l'energia entra nel corpo insieme all'aria attraverso il naso, scendendo nei polmoni. Mentre questi avviene, un'altra forma di energia (*Apana*) sale dalla base della colonna vertebrale, si muove all'interno della colonna vertebrale e raggiunge i *Chakra* superiori. Questi due movimenti energetici avvengono **simultaneamente**.

Un fatto analogo si manifesta durante la espirazione ("*respiro esalante*"), l'aria stantia/consumata abbandona il corpo. Mentre ciò avviene, un'energia sottile (*Prana*) si muove verso il basso dal *Medulla* al *Muladhara*, perforando ciascun *Chakra*. Le due forme opposte di energia, *Apana* e *Prana*, si avvicinano costantemente durante il *Kriya Pranayama*. Nella vita di tutti i giorni, la corrente di *Apana* tende a muoversi verso il basso mentre *Prana* tende a muoversi verso l'alto. Invece nel *Kriya Pranayama* sono fatte muovere nella direzione opposta a ciò che per loro è naturale. La ripetizione di questo fatto fa sì che *Prana* e *Apana* si fondano e diventino stabili nella regione della cintura (ombelico). Dopo numerose inspirazioni ed espirazioni, lo stato di '*Tranquillità*' è raggiunto

P.Y. sottolineava l'importanza del *Pranayama* nel processo di evoluzione. Affermava che la colonna vertebrale somigliava a una sostanza ferromagnetica, costituita da magneti elementari che si allineano nella stessa direzione quando ad essi si sovrappone un campo magnetico. Questo processo di magnetizzazione può essere paragonato all'azione del *Pranayama*.

Il *Kriya Pranayama* brucia i 'cattivi semi' del nostro *Karma* orientando uniformemente tutte le parti sottili dell'essenza fisica e astrale della nostra spina dorsale. ³ Più tardi, mi resi conto che questa era davvero un'idea molto importante negli insegnamenti di P.Y..

³ Ci riferiamo al *Karma* allorché riportiamo la comune credenza che una persona erediti dalle vite precedenti una gran massa di tendenze latenti, comparabili a semi destinati a fiorire nella vita attuale. Naturalmente il *Kriya* è una pratica che può essere sperimentata senza dovere necessariamente accettare tale credenza. Comunque, siccome il concetto di *Karma* sta alla base del pensiero indiano, vale la pena comprenderlo e parlarne liberamente. Secondo questa credenza, il *Pranayama* può essere considerato un processo che esaurisce gli effetti dei semi del *Karma* prima che si manifestino nelle nostre vite. Si spiega che le persone che sono attratte intuitivamente da procedure come il *Kriya Yoga*, hanno già praticato qualcosa di simile in una vita passata. In pratica nella presente incarnazione la persona riprende il suo cammino esattamente da dove, in un lontano passato, lo aveva abbandonato.

CAPITOLO 2

DALL' UJJAYI AL KRIYA PRANAYAMA

Spiego come la mia tecnica iniziale Ujjayi si è trasformò in Kriya Yoga. Ricevetti questa istruzione da un'organizzazione spirituale i cui insegnamenti furono per lungo tempo il fondamento della mia percezione del sentiero spirituale. Spiego le mie impressioni iniziali sulle caratteristiche di questa organizzazione.

Nota

Nel capitolo precedente ho descritto come nacque la decisione di affrontare seriamente la disciplina del *Pranayama*. Nel presente capitolo non descriverò altre importanti esperienze. Affronterò invece il tema delicato delle difficoltà che incontrai avendo smesso di essere un ricercatore indipendente e avendo accettato la guida della principale organizzazione spirituale che diffondeva l'insegnamento del maestro indiano P.Y.. Consiglio il lettore che non sia interessato a tale tema di passare alla lettura del capitolo terzo dove riprendo la narrazione di come continuò la mia evoluzione interiore. In tale capitolo parlerò anche degli importanti risultati che ottenni da una particolare tecnica basata sull'ascolto dei suoni interiori che ricevetti dalla stessa organizzazione di cui feci parte, pur essendo tale pratica ampiamente conosciuta in India con il nome di *Nada Yoga*. Siccome tale pratica fu molto coinvolgente e nulla ebbe a che fare con i problemi incontrati entro l'organizzazione, ne parlerò solo nel capitolo terzo. In tale spazio racconterò anche come, da ricercatore libero, riuscii a padroneggiare la pratica del *Pranayama*.

Scoprii dalla sua autobiografia che P.Y. aveva fondato un'organizzazione che pubblicava una serie completa di lezioni di *Kriya Yoga* che potevano essere ricevute via posta. Con grande entusiasmo, feci senza indugio domanda per questo corso. Ricevetti la prima lezione dopo quattro mesi dalla domanda e scoprii che avrei dovuto aspettare almeno un anno prima di ricevere la tecnica del *Kriya Yoga*. Fui colto da un senso di disperazione.

La spedizione delle lezioni via mare comportava notevoli ritardi. Non volevo aspettare così a lungo.⁴ Feci la scelta di scoprire la tecnica del *Kriya Pranayama*, cercando delle somiglianze tra i più bei testi di *Yoga* o di rintracciarla nelle tradizioni esoteriche. Avrei dovuto individuare una

⁴ In realtà potevo ritenermi fortunato. Per esempio coloro che abitavano nei paesi governati da un sistema comunista non potevano ricevere tale materiale.

tecnica di *Pranayama* che prevedesse la visualizzazione dell'energia che ruota attorno ai *Chakra*.

Un ricordo nascosto in un angolo della mia mente mi risvegliò. In una letteratura esoterica ricordai di aver visto disegni che descrivevano una varietà di percorsi energetici all'interno del corpo umano. Provai a consultare libri esoterici che contenessero illustrazioni che somigliassero a tali percorsi.

Iniziai a visitare un negozio di libri usati. Forse a causa del suo precedente ruolo di biblioteca di riferimento per la Società Teosofica, questo negozio era ben fornito. Ricontrollavo un libro prima di acquistarlo per vedere se menzionava la possibilità di dirigere l'energia attraverso alcuni canali sottili del corpo astrale, portando al risveglio dell'energia *Kundalini*.

Un giorno il proprietario mi condusse in un angolo nascosto del negozio e mi permise di esplorare una pila disordinata di carte conservata in una scatola di cartone. C'era una grande quantità di materiale da esaminare, compresa l'intera serie di riviste teosofiche e appunti sparsi di un obsoleto corso di ipnosi. Mi imbattei in un libro scritto in tedesco da K. Spiesberger, che mostrava varie tecniche esoteriche, tra cui la '*Respirazione Kundalini*'.

Anche adesso la descrizione di questa tecnica continua a sorprendermi. Durante un respiro profondo si doveva immaginare che l'aria scorresse entro la colonna vertebrale. Quando inspiri, l'aria si muove verso l'alto; quando espiri, si abbassa. Erano descritti anche due suoni particolari che hanno origine nella gola.

Acquistai un libro che conteneva un'ampia descrizione del '*Respiro Magico*' che prevedeva la visualizzazione dell'energia che scorre attorno alla colonna vertebrale. Quando inspiri, l'energia si muove **dietro** il midollo spinale e raggiunge il centro della testa, mentre quando espiri si sposta lungo la **parte anteriore** del corpo.

Lessi che il *Respiro Magico* era uno dei segreti più preziosi che fossero mai stati scoperti. Se praticato costantemente, con il potere della visualizzazione, sarebbe stato in grado di costruire una sostanza interna che avrebbe portato alla visione dell'occhio spirituale. Ero convinto che questo fosse il *Kriya* di P.Y. e lo feci diventare parte della mia routine quotidiana.⁵

INCONTRO UN GRUPPO DI MEDITAZIONE CHE SEGUE GLI INSEGNAMENTI DI P.Y.

L'organizzazione che mi inviava il corso per corrispondenza mi inviò una lettera informandomi che nella mia città c'erano delle persone che praticavano il *Kriya Yoga*. Anzi, avevano formato un gruppo di

⁵ Più tardi scoprii che la mia ipotesi era errata.

meditazione. Mi sentii entusiasta ed emozionata dalla gioiosa attesa di incontrarli. Quella sera faticai ad addormentarmi.

Ma troppo brillanti erano I nostri cieli, troppo lontana,
Troppo fragile la loro eterea sostanza;
Troppo splendida e improvvisa, la nostra luce non poteva rimanere;
Le radici non erano abbastanza profonde.

Così scriveva *Sri Aurobindo*. Non avevo idea che tali parole si sarebbero potute applicare ai risultati del mio incontro con questo gruppo! Sono disposto ad ammettere con amara ironia che quel periodo della mia vita era troppo gioioso per durare tanto a lungo.

Era giunto il momento di affrontare i problemi, i vincoli e le distorsioni che sorgono quando la mente umana perde la sua innocenza e la capacità di pensare in modo logico. Molte volte in futuro avrei sperimentato che la vita è fatta di brevi momenti di ispirazione e serenità, alternati a vicissitudini dove tutto sembra perduto e le distorsioni create dalla mente umana regnano sovrane.

Pur con la mia totale e disarmante sincerità nell'avvicinarmi al giovane responsabile di questo gruppo, non avevo idea del duro colpo che avrei ricevuto.

Rimase sorpreso quando mi recai da lui, entusiasta di incontrare qualcuno che condivideva la sua passione. Subito dopo il nostro incontro, espressi il mio entusiasmo per la pratica del *Kriya* prima ancora di entrare in casa sua. In risposta, mi chiese della mia iniziazione al *Kriya*, supponendo che fosse stata ricevuta dalla stessa organizzazione di cui era membro. Rimase scioccato e sorrise amaramente quando realizzò che avevo provato a scegliere una tecnica di respirazione da un libro e mi ero ingannato nella illusione che esso fosse il *Kriya Pranayama*.

Affermò con chiarezza che il *Kriya* non può essere appreso attraverso i libri. Incominciò a raccontare la storia di Milarepa, uno *yogi* tibetano, il quale ricevette delle autentiche tecniche spirituali da una fonte non autorizzata, non ottenne risultati incoraggianti nonostante le praticasse con grande intensità. Alla fine, dopo aver ricevuto le stesse istruzioni dalla bocca del suo *Guru*, questo famoso *yogi* riuscì ad ottenere i risultati che aveva sperato.

Questa storia mi sarebbe stata ripetuta così tante volte in futuro da farmi venire la nausea. È risaputo che la mente umana è influenzata più da una narrazione che da un'inferenza logica! Nonostante sia del tutto immaginario, un aneddoto inventato può avere una sorta di "luminosità interna" che influenza il buon senso di una persona. Inducendo una forte emozione, può portare a conclusioni accettabili che sembrerebbero assurde

alle facoltà di raziocinio. In realtà questa storia mi aveva messo a tacere ed ero incerto su cosa dire.

Affermò che c'era solo un modo per imparare il *Kriya*: essere iniziato da un 'Ministro' autorizzato dall'organizzazione di P.Y.! Secondo lui, nessun'altra persona o entità poteva insegnare quella tecnica. Lui e gli altri del gruppo avevano ricevuto la tecnica da questa fonte autorizzata e avevano fatto una precisa e solenne promessa di segretezza.

La parola "*Segretezza*" mi suonava strana! Esercitava un fascino misterioso sul mio essere! Fino a quel momento avevo sempre creduto che il modo in cui si aveva appreso un certo insegnamento non avesse molta importanza.

Secondo me, l'aspetto più cruciale era che tale insegnamento fosse praticato correttamente. Ma non avevo motivo di lamentarmi della richiesta di segretezza. Dopo diversi anni, avrei raggiunto un'opinione diversa avendo notato l'assurdità che nasceva da questa ingiunzione.

Mi guardò negli occhi e, con grande impatto emotivo, iniziò a dirmi che una pratica appresa da qualsiasi altra fonte non aveva valore. I risultati spirituali non sarebbero stati raggiunti e altri effetti avrebbero costituito una pericolosa illusione che avrebbe intrappolato l'ego per lungo tempo. In un'estasi di fede assoluta, iniziò a discutere il significato del "*Guru*" (maestro spirituale).

Il concetto non mi era chiaro, soprattutto perché veniva attribuito a una persona che lui non avevo mai incontrato direttamente. Considerava P.Y. come il suo *Guru* ed esso era una figura importante nella sua vita.

Il *Guru* era l'aiuto che Dio stesso donava ad un devoto e ciò costituiva la più grande fortuna che potesse mai capitare ad una persona.

Mi chiese di dimostrargli la tecnica *Kriya* che avevo imparato dai libri. Era ovvio che fosse guidato dalla curiosità e, forse, dal desiderio di confermare che la mia tecnica *Kriya Yoga* non era autentica. Scosse la testa quando vide che respiravo dal naso.

Notai un'espressione di soddisfazione sul suo volto. Di sicuro era convinto che la mia pratica fosse anni luce lontana dal suo *Kriya*. Pur fingendo di dispiacersi per la mia naturale disillusione, affermò in tono ufficiale che la mia tecnica non aveva nulla a che fare con il *Kriya Pranayama*!

Mi consigliò di inviare alla direzione della scuola una descrizione scritta delle mie vicissitudini: forse mi avrebbero accolto come studente e alla fine mi avrebbero dato la sacra iniziazione al *Kriya Yoga*.

Rimasi senza parole dal tono della nostra conversazione. Per ripristinare l'atmosfera iniziale dell'incontro, cercai di rassicurarlo riferendo i risultati

positivi della mia pratica. Questa affermazione ebbe l'effetto di peggiorare la situazione, dandogli l'occasione per un secondo rimprovero, non del tutto sbagliato, ma comunque inappropriato.

Chiarì che nella pratica del *Kriya* non avrei mai dovuto cercare risultati tangibili o vantarmene, perché così facendo li avrei perduti. Il pio giovane si era erroneamente messo in una chiara contraddizione: se i risultati erano troppo vitali per perderli raccontandoli, significava che la tecnica funzionava!

Dichiarò che avrebbe pregato per me! Quel giorno avevo perso la partita! Gli assicurai che avrei seguito il suo consiglio. Abbandonai completamente la mia routine di *Pranayama* e limitai la mia pratica alla semplice concentrazione nel punto tra le sopracciglia (*Kutastha*), come lui mi aveva raccomandato di fare.

Un gruppo di persone si incontravano solo per meditare insieme

Due volte alla settimana, un gruppo di persone della sua città praticavano il *Kriya* insieme. La stanza destinata a questa attività aveva un arredamento semplice e gradevole. Il pagamento dell'affitto veniva effettuato da ciascun membro per garantire che tale stanza fosse utilizzata esclusivamente per scopi spirituali senza dipendere dai capricci del proprietario.

Cominciai a partecipare a questi incontri. L'esperienza di ascoltare dei canti spirituali indiani tradotti e armonizzati in stile occidentale e, soprattutto, meditare insieme fu una vera gioia! Anche se il tempo dedicato alla pratica delle tecniche era breve – non più di 20 minuti, spesso solo 15 – tutto mi sembrava paradisiaco.

Dovevamo uscire in silenzio alla fine di ogni sessione di meditazione, così cominciai a conoscere più da vicino i miei nuovi amici solo durante il pranzo sociale mensile. Questa era una grande opportunità di trascorrere qualche ora insieme, conversando e assaporando la reciproca compagnia.

Per molti di noi non era possibile ottenere l'approvazione o il sostegno delle nostre famiglie nella pratica dello *yoga*. Trovarsi in un gruppo di persone che avevano le stesse idee e interessi avrebbe potuto essere un'esperienza tranquilla e rilassante.

Purtroppo in questo gruppo non si poteva parlare di qualunque argomento venisse in mente. I leader dell'organizzazione scoraggiarono fortemente qualsiasi discorso su altri percorsi spirituali o dettagli specifici delle tecniche del *Kriya Yoga*.

Era difficile trovare un argomento di conversazione a causa della necessità di orientare i contenuti su binari ben definiti. Qui i pettegolezzi mondani

non erano i benvenuti e non erano adatti a un gruppo spirituale. L'unico argomento rimasto era la bellezza del sentiero del *Kriya* e la grande fortuna di averlo scoperto!

Dopo alcuni incontri di reciproca esaltazione, il gruppo sperimentò un senso di noia quasi allucinante. Queste persone sembravano incapaci di mostrare una vera giovialità. Il loro entusiasmo per il *Kriya* era tiepido, anzi sembrava che praticassero le poche tecniche che conoscevano quasi come mezzo per espiare la loro "colpa" di esistere.

Nel gruppo si osservò un consistente processo di riciclaggio; molti membri che ne erano stati coinvolti con entusiasmo lo abbandonarono definitivamente con visibile sollievo cercando di cancellare questa esperienza dalla loro memoria.

Usando il mio temperamento aperto, riuscii ad avvicinarmi ad alcune persone e a creare un legame che alla fine divenne una vera amicizia. Non era facile trovare qualcuno che fosse un libero ricercatore nel campo spirituale. Numerose persone mostravano una devozione emotivamente troppo carica. Altri invece non apparivano altro che dei disadattati sociali.

Anche senza chiederlo, ricevevo lezioni di devozione, umiltà e lealtà da chiunque, ma il mio interesse per il *Kriya* divenne un vero desiderio, una febbre che mi consumava. Un *kriyaban* si burlò di me. Mi parlò con cinismo: il *Kriya* non ti sarà dato! Sosteneva che un devoto non dovrebbe desiderare una tecnica con tale intensità. Tale desiderio può essere rivolto solo verso Dio.

Mi sforzavo di comportarmi come un discepolo devoto, ma allo stesso tempo aspettavo con impazienza la mia iniziazione. Mentre cercavo in ogni modo di convincermi di far parte di un gruppo di persone con passioni simili, dovevo riconoscere che la realtà era ben diversa!

UNA VISITA IMPORTANTE

Il nostro gruppo ricevette la visita di una signora anziana che aveva avuto una corrispondenza epistolare con P.Y.. La sua serietà, sincerità e lealtà era stata premiata dalla organizzazione attribuendole il ruolo di "Meditation counselor" e quindi era autorizzata ad aiutarci con la pratica delle tecniche preliminari al *Kriya*.

Ci fornì una breve panoramica delle due tecniche di meditazione che dovevano essere praticate prima del *Kriya Pranayama*: la tecnica di concentrazione *Hong So* e la tecnica di meditazione *Om*. La prima procedura conduce al rilassamento del respiro e della mente; la seconda conduce all'ascolto dei suoni interiori prodotti dai *Chakra*, suoni questi che gradatamente si fondono nel suono dell'*Om*.

Per quanto riguarda la tecnica *Hong So*, affermò che, nonostante la sua apparente semplicità, richiedeva un serio impegno. Lei sorrise e disse: "La tecnica ha tutto ciò di cui hai bisogno per connetterti con il Divino."

Passò poi ad illustrare la tecnica dell'ascolto dei suoni interiori.⁶ Ci spiegò che *Om* è l'"*Amen*" della Bibbia, il suono della vibrazione energetica che sostiene l'universo. La tecnica *Om* permette di percepire questa vibrazione.

INIZIAZIONE AL KRIYA YOGA

Finalmente giunsi al punto in cui potei richiedere formalmente, per corrispondenza, la *Tecnica di Iniziazione al Kriya*. Per quattro mesi attesi quotidianamente il materiale tanto desiderato e finalmente arrivò una busta. Avevo grandi aspettative quando la aprì, rimasi deluso perché conteneva solo materiale introduttivo.

L'indice di questo materiale mi informava che avrei ricevuto la tecnica vera e propria dopo circa quattro settimane. Avrei dovuto studiare per un altro mese le filastrocche che già conoscevo molto bene.

Nonostante ciò, in quel periodo, due ministri dell'organizzazione PY vennero nella nostra nazione e io potei prendere parte ad una cerimonia di iniziazione.

Erano circa un centinaio le persone che, proprio come me, erano preparate a ricevere l'iniziazione. Ci accompagnarono in una bellissima sala affittata per l'occasione, addobbata con numerosi fiori. Non ho mai visto così tanti fiori in vita mia, nemmeno nei matrimoni più lussuosi.

La cerimonia venne introdotta in maniera deliziosa. In fila, una trentina di persone, vestite con una sobria uniforme, entrarono nella stanza con il volto solenne e le mani giunte in preghiera.

Mi fecero sapere che queste persone facevano parte del gruppo locale, e il loro capo era uno stilista che aveva ideato la coreografia per l'entrata trionfale. I due Ministri arrivati da oltreoceano seguivano quel corteo con aria umile e disorientata. Incominciò la cerimonia vera e propria.

Non ebbi obiezioni alla richiesta di una promessa di fedeltà eterna sia per il *Guru P.Y.* che per una catena formata da altri cinque Maestri. P.Y. era il *Guru-precettore* e Lahiri Mahasaya era un collegamento intermedio,

⁶ Questa tecnica non appartiene al *Kriya Yoga* originale. Non è nemmeno una invenzione di PY. Essa è chiaramente descritta nei libri di *Yoga* classico col nome di *Nada Yoga* ovvero lo '*Yoga del suono*.' Essa è molto utile in quanto invece di porre l'accento sul "fare" sottolinea l'atteggiamento del "percepire".

mentre gli altri Maestri erano *Babaji*, Gesù Cristo e Sri Yukteswar. *Guru-precettore* era per definizione il Maestro che si assumeva parzialmente il peso del nostro *Karma*.

Sarebbe stato molto strano se non ci fossero stati dubbi su tutto quanto ci veniva spiegato. Una amica mi chiese se P.Y. l'avesse veramente accettata come discepola e si fosse assunto il peso del suo *Karma*. P.Y., che viveva nei mondi astrali, non era in grado di confermarlo.

Per evitare che tali pensieri le impedissero di godersi questa affascinante cerimonia, le assicurai che era stata indubbiamente accettata!

Il discorso introduttivo si svolse in maniera suggestiva. La tecnica *Kriya* era una manifestazione delle benedizioni più efficaci di Dio verso la Sua creatura privilegiata, gli esseri umani, che sono dotati di sette *Chakra*, a differenza degli animali.

Durante la illustrazione della tecnica *Kriya Pranayama*, mi resi conto che avevo già familiarità con essa! Essa era in sostanza un approfondimento della tecnica dell'*Ujjayi Pranayama*. La circolazione dell'energia non seguiva uno schema ellittico come avevo creduto di capire leggendo la Autobiografia di P.Y.. ⁷

La tecnica *Ujjayi* che avevo imparato all'inizio del mio viaggio spirituale fu determinante nel portare molte benedizioni nella mia vita. Eppure, seguendo i consigli dell'amico che praticava il *Kriya Yoga* e che avevo incontrato, avevo abbandonato tale pratica. Ero stato uno sciocco!

I dettagli del *Maha Mudra* e dello *Jyoti Mudra* vennero spiegati in modo tale da non creare ambiguità. Se non fossimo sicuri che un dettaglio fosse accurato, avremmo potuto ottenere indicazioni dalla direzione della scuola. Per ottenere consigli mi limitai a interagire solo con persone autorizzate.

Prestavo molta attenzione a quello che sostenevano i ministri che mi avevano iniziato, come se essi non potessero sbagliarsi. Secondo me, essi erano canali per le benedizioni del *Guru*. Inoltre ero convinto che, pur non riconoscendolo per umiltà, avessero già raggiunto il livello più alto di realizzazione spirituale.

⁷ Nei suoi primi anni vissuti negli Stati Uniti, PY insegnò un diverso circuito dove visualizzare il flusso della corrente. L'uso del termine ellittico si riferiva a questo suo insegnamento precedente. Dopo aver completato la sua autobiografia, decise di apportare una modifica a questo circuito e insegnò un altro circuito dove visualizzare il flusso della corrente.

RICEVO GLI INSEGNAMENTI FINALI

Trascorsero un paio d'anni da allora. Ricevetti per corrispondenza i cosiddetti *Kriya superiori*. Purtroppo, tali lezioni avevano parti poco chiare. Per fare un esempio, P.Y. aveva affermato che praticare regolarmente il *Kechari Mudra* era necessario per risvegliare *Kundalini*.

Purtroppo le istruzioni su come realizzare questo *Mudra* non c'erano da nessuna parte. Nel capitolo 18 spiegherò quali potessero essere le ragioni per cui gli insegnamenti scritti di P.Y. non erano chiari. Riferirò fatti appresi da me molti anni dopo.

Contattai l'anziana signora ufficialmente designata come "Meditation counselor". Non fu in grado di aiutarmi a chiarire vari dubbi su queste pratiche. Anche lei aveva appreso queste tecniche per iscritto poiché le iniziazioni dirette non furono mai date dopo il *Mahasamadhi* di P.Y.

Nonostante avesse avuto molteplici opportunità, si rammaricò di non aver fatto controllare i suoi *Kriya superiori* da Ministri che erano discepoli diretti di P.Y. Quindi anche lei aveva diversi dubbi sulla loro corretta esecuzione.

Contattai il *Centro Madre* della mia scuola *Kriya* per fissare un appuntamento con un suo rappresentante, un ministro, che sarebbe venuto nel mio paese per insegnare il *Kriya Yoga*. Speravo che questo ministro potesse chiarire i miei dubbi. Non è nella mia natura disturbare qualcuno con questioni non importanti.

Credo che il ministro non avrebbe impiegato più di due minuti per rispondermi. Aspettai quell'appuntamento con molta impazienza. Quando finalmente ebbi la possibilità di incontrare tale ministro, egli mi promise che avrebbe risolto i miei dubbi non appena avesse la possibilità di trovare uno spazio libero dai suoi impegni.

Dopo alcuni giorni, rimasi deluso nel vedere che egli continuava a rinviare il nostro incontro senza alcuna valida ragione. Perseverai senza arrendermi finché alla fine avvenne l'incontro. Sperimentai qualcosa di veramente spiacevole.

Ero convinto che coloro che praticavano e insegnavano il *Kriya* fossero totalmente estranei all'ipocrisia, alla burocrazia, alle formalità, alle tante piccole falsità e sottili violenze contro l'onestà delle persone, tipiche degli uomini d'affari. Mi sembrò una persona senza pazienza e dal carattere facilmente irritabile.

Anzitutto si rifiutò di parlarmi del *Kechari Mudra* senza addurre alcuna giustificabile motivazione. Poi, dopo aver ascoltato le altre domande, mi consigliò di limitarmi solo alla tecnica del *Primo Kriya* e non praticare gli

altri *Kriya*.

Disse che mi aveva osservato e che ero troppo agitato, il che indicava che non avevo praticato il *Kriya* correttamente. Profondamente turbato, gli dissi che avrei sicuramente tenuto conto dei suoi consigli, ma volevo che mi dimostrasse come eseguire questi *Kriya superiori* nell'eventualità futura di poter praticare tali tecniche.

Lui considerò la mia risposta arrogante. Visibilmente infastidito, mi illustrò in fretta i movimenti della testa previsto in queste tecniche, chiedendomi di scrivere le mie domande alla direzione della organizzazione. Cominciò ad alzarsi ancora prima di finire di parlare e se ne andò. Mi ero trovato di fronte a un muro e a un rifiuto totale di continuare l'intervista.

Avevo sempre considerato l'organizzazione con fiducia e rispetto. Avevo studiato tutte le lezioni per corrispondenza e la loro letteratura come se mi stessi preparando per un esame universitario. Ora avevo richiesto a questa organizzazione solo di chiarirmi pochi dubbi che avevo sui quattro livelli del *Kriya Yoga*. Cosa aveva spinto il Ministro a reagire in questo modo?

La mia mente e il mio stato emotivo erano in una condizione terribile. Mi chiesi come mai questa organizzazione non si curava di rendere chiari tutti i dettagli tecnici del *Kriya Yoga* che insegnava. Se i nostri ministri non erano lì per mostrare direttamente agli studenti come mettere in pratica ciò che noi apprendevamo per corrispondenza, perché viaggiavano in varie parti del mondo tenendo conferenze e cerimonie di iniziazione?

Forse la mia insistenza di avere un colloquio lo aveva infastidito? Ma allora come aveva promesso di aiutarmi? Di quanto era accaduto non potevo far finta di niente: ero molto turbato.

Tra i miei amici, una signora con una voce mielata commentò che avevo ricevuto una vera e propria lavata di capo da parte del nostro *Guru*. Affermò che fino a quel momento il mio atteggiamento era stato di troppa sicurezza. Dovevo accettare il fatto di non aver avuto il giusto atteggiamento di umiltà. Non capivo cosa centrasse l'umiltà con il desiderio di comprendere bene delle tecniche di meditazione.

Tuttavia, dentro di me, intuivo vagamente che questa esperienza negativa alla fine si sarebbe trasformata in qualcosa di positivo e cruciale per il mio viaggio spirituale. Il mio amore per il sentiero *Kriya* era troppo forte per lasciare che qualsiasi difficoltà mi scorraggiasse. Ciò suscitò in me un senso di calma e serenità. Poi nacque in me un dubbio che potrei definire infantile.

Era possibile che quest'uomo, una volta ritornato nella sede dell'organizzazione di P.Y., avrebbe potuto dire qualcosa di negativo su di me? Ciò avrebbe potuto ridurre la probabilità di ricevere in futuro i tanto

desiderati chiarimenti. Ero preoccupato che la mia perfetta intesa con la mia organizzazione *Kriya* fosse stata compromessa.

La Meditation counselor, che era assente ma ebbe un incontro con il ministro in un'altra città, mi accusò di averlo innervosito e di avergli fatto perdere l'autocontrollo. Le scrissi una lettera piena di amarezza e indirettamente la insultai. Affermò, con risoluta convinzione, che la nostra amicizia era finita.

Più tardi moderò il suo atteggiamento e mi invitò a casa sua per riconsiderare quanto era accaduto. L'incontro avvenne poche settimane dopo. Le comunicai la mia irrevocabile determinazione ad esplorare ogni fonte disponibile per chiarire i miei dubbi.

Accennai al progetto di partire per l'India. Lei incominciò a mormorare qualcosa sull'autenticità delle informazioni sul *Kriya* che si possono trovare in India. Mi informò che recentemente alcuni *kriyaban* avevano incontrato uno *Swami* in un rinomato *Ashram* che era strettamente associato alla vita di P.Y. Diede loro delle tecniche pseudo *Kriya*, che lei pensava fossero prive di significato o pericolose.

Disse che c'erano numerosi insegnanti che non erano autorizzati ma affermavano di essere fedeli discepoli di P.Y. Usò la sua fervida immaginazione per paragonarli a dei ragni, che usavano spargere il miele dell'amore verso il maestro per attirare i devoti, che diventavano loro preda.

Questa signora aveva la capacità di continuare a parlare quasi all'infinito, quando la raggelai con una frase mi uscì dal cuore. "Se il peggior criminale del mondo mi insegnasse il *Kriya*, sarei in grado di trasformare tale insegnamento in oro. Se questo insegnamento dovesse essere adulterato, avrei la capacità di riportarlo alla sua forma originale."

Lei sospirò e mi disse che con tale atteggiamento correvo il pericolo di perdere la grazia della mia relazione *Guru*-discepolo. Quanto affermava era molto chiaro e, per me, terribile. Guardai la foto di P.Y. che era stata scattata lo stesso giorno della sua morte. La cornice era stata realizzata con cura e davanti ad essa erano stati posti dei fiori e un pacchetto di incenso.

Durante questo momento di silenzio mi parve che una lacrima si stesse formando nei teneri occhi di P.Y. Riferii a lei di questa sensazione. La sua espressione cambiò e divenne seria. Sospirò pesantemente fissando un punto indefinito in lontananza. "Il *Guru* non è soddisfatto di te e quello che hai sperimentato è solo un avvertimento." Senza dubbio non stava affatto scherzando.

Mi resi conto che, anche se non lo aveva incontrato di persona, P.Y. era una "presenza" nella sua vita! Osservai un mazzo di mughetti che erano

ordinatamente raggruppati in un piccolo vasetto davanti alla foto di P.Y. Li avevamo acquistati alla stazione ferroviaria subito dopo il mio arrivo nella sua città. Mi aveva raccontato di fornire sempre fiori freschi al suo "*Guru*".

Anche se non avevo familiarità con questo modo di concepire il rapporto *Guru* discepolo, questa scena idilliaca toccò il mio cuore. Immagino che la sua vita fosse piena di dolce conforto! Sapevo che se avessi voluto provare devozione con tanto fervore, avrei avuto un grande compito da compiere incominciando con il coltivare una tranquillità interiore duratura.

Nonostante la sua ammirazione per la mia serietà nel percorrere il sentiero spirituale, era costernata dal fatto che la devozione che aveva per il suo *Guru* mi fosse totalmente estranea. I suoi occhi belli e tristi mi davano l'impressione che si aspettasse sempre che io fossi infedele al *Guru* o all'organizzazione in qualche modo.

Il ministro della mia organizzazione, con cui avevo avuto quello scontro, aveva ragione quando affermò che non ero affatto tranquillo. Cercare spiegazioni tecniche mi faceva sentire teso come una molla a spirale. Nonostante il mio desiderio di essere fedele alla mia organizzazione *Kriya*, rifiutai di accettare i veti. Ero determinato a conoscere il *Kriya* alla perfezione e nessuno poteva impedirmi di farlo.

La sensazione di assistere al capriccio insensato di un uomo in posizione di potere svanì dopo pochi giorni, sostituita da un'altra considerazione. È probabile che il ministro mi avesse dato la stessa disciplina che lui aveva ricevuto quando era stato un postulante.

COMINCIO A RENDERMI INDIPENDENTE DALLA ORGANIZZAZIONE

Un periodo molto significativo della mia vita ebbe inizio quando mi avvicinai agli scritti di tre discepoli di P.Y., i quali, in seguito a un disaccordo con l'organizzazione principale, avevano intrapreso un proprio cammino. Acquistai anche le registrazioni di alcune conferenze tenute da uno di loro. Speravo che il loro grado di realizzazione spirituale permettesse loro di chiarire gli insegnamenti di P.Y. attraverso la luce della loro esperienza diretta. In sostanza, cercavo materiali didattici di qualità autentica, capaci di nutrire la pratica interiore.

Il primo discepolo si mostrò molto abile nel rievocare anche i più minuti episodi della vita del suo *Guru*, ma nei suoi insegnamenti non trovai alcun accenno ai *Kriya Superiori*.

Il secondo aveva uno spirito più didattico e un approccio metodico, ma il suo materiale, pur ben organizzato, non offriva nulla di realmente nuovo.

Il terzo mi colpì per la sua sincerità: aveva attraversato l'esperienza dolorosa della malattia mentale e seppe descriverla con una forza toccante. Tuttavia, nella sua letteratura trovai soltanto una frase realmente illuminante — sul ruolo del *Kechari Mudra* — mentre tutto il resto risultava di una semplicità quasi disarmante.

Se dei segreti esistevano, quei tre discepoli li custodivano con grande cura! Continuando le mie ricerche, mi imbattei in alcuni testi attribuiti ai discepoli di Lahiri Mahasaya. Vi erano anche commentari su sacre scritture che, secondo la tradizione, sarebbero stati dettati dallo stesso Lahiri Mahasaya e pubblicati dal suo discepolo *P. Bhattacharya*. Di recente, questi testi erano stati tradotti in inglese.

La mia delusione fu profonda: dal punto di vista esegetico, tali scritti mi parvero di scarso valore. Mi risultava difficile credere che quelle interpretazioni potessero davvero provenire da Lahiri Mahasaya. Mancava del tutto la chiarezza pratica e la sublime realizzazione che traspaiono nei suoi diari e nelle sue lettere.⁸

Cominciai allora a ipotizzare che Lahiri Mahasaya avesse commentato oralmente alcuni testi sacri, e che, ispirato dal fervore del momento, avesse lasciato fluire liberamente il suo insegnamento sul *Kriya*, andando oltre la lettera dei versi. È possibile che chi lo ascoltava abbia poi trascritto e interpretato quelle parole come se fossero un commento ai testi, e che, in seguito, l'editore vi abbia aggiunto la propria comprensione personale.

Qualche mese più tardi, la *Meditation Counselor* scoprì che avevo letto un libro "proibito" — scritto da un ex discepolo di P.Y. — e, per di più, che ne avevo donata una copia a due amici.

Mi fece sapere il suo giudizio attraverso una lettera inviata a un conoscente: in quelle righe mi definiva "uno che pugnala il proprio *Guru* alle spalle e distribuisce pugnali affinché anche gli altri facciano lo stesso".

La sua reazione, talmente eccessiva, non mi ferì affatto. Compresi che era travolta da un'emozione incontrollabile. Decenni di condizionamento avevano offuscato il suo buon senso.

Provai per lei soltanto compassione, e sorrisi immaginando il suo stato d'animo mentre scriveva quelle parole. Probabilmente, nel vedere realizzate le sue paure riguardo a me, provò persino una certa, intima soddisfazione: poteva ora dire di aver previsto tutto, o di aver intuito il mio "tradimento".

⁸ A quel tempo libri veramente interessanti come il *Purana Purusha* di Ashoke Chatterjee non erano ancora stati pubblicati.

DECISI DI RISTUDIARE NUOVAMENTE LE LEZIONI

Decisi di riprendere lo studio del corso per corrispondenza, con l'intento di affrontarlo da una prospettiva nuova. Organizzai incontri regolari con alcuni amici *kriyaban*. Leggevamo insieme le lezioni più significative e ne discutevamo con entusiasmo, sperando di trovare in esse una fonte d'ispirazione capace di approfondire la nostra pratica del *Kriya*. Tuttavia, ogni tentativo si rivelò vano. Era come cercare di spremere sangue da una pietra: per quanto ci impegnassimo, non riuscivamo a trarre nuova linfa da quelle pagine.

Le lezioni non si limitavano all'insegnamento delle tecniche di meditazione del *Kriya Yoga*. Includevano consigli sulla vita quotidiana: come coltivare le amicizie, come gestire le relazioni di coppia, come scegliere un lavoro in armonia con la propria crescita spirituale, fino a suggerimenti per seguire una dieta vegetariana equilibrata.

Accanto a questi temi pratici, vi erano anche insegnamenti di carattere più esoterico, che, pur non essendo indispensabili alla pratica, esercitavano su di noi un certo fascino.

A poco a poco mi resi conto di aver dato eccessiva importanza a questi aspetti secondari del cammino spirituale. Mi ero lasciato attrarre da pratiche come la telepatia, la guarigione pranica o il riconoscimento di persone provenienti da vite passate.

Le lezioni raccomandavano prudenza e discernimento, ma devo ammettere che non ne avevo fatto tesoro. Mi lasciai trascinare dall'entusiasmo e dalle emozioni superficiali, senza la necessaria lucidità.

Vivevo allora con la sensazione di essere costantemente sorretto da una forza superiore, convinto che la guida e le benedizioni del *Guru* fossero sempre con me. Col tempo compresi che quel mio desiderio di seguire alla lettera ogni insegnamento era, in realtà, un sogno ingenuo. Quando quella convinzione svanì, mi sentii smarrito. Ebbi l'impressione di aver sprecato energie, di non aver guarito né aiutato nessuno. Mi sembrava, anzi, di essermi reso ridicolo e, cosa più dolorosa, di aver turbato la sensibilità di altre persone.

In particolare, riguardo al tema delle vite passate, mi accorsi di essermi lasciato trascinare dalla fantasia. Nella mia mente avevo costruito veri e propri film, convinto che si trattasse di ricordi autentici. Quando la verità si fece chiara, ne fui profondamente scosso: per mesi non riuscii a pensare con lucidità. Fu un periodo di grande confusione e di silenzioso dolore.

Alla fine giunsi a una conclusione netta: tutto ciò che negli insegnamenti non riguardava direttamente le tecniche di meditazione era, per me,

superfluo. Anche se certi argomenti possono apparire innocui, su di me avevano avuto l'effetto opposto: avevano appesantito la mente e reso più tortuoso il cammino.

Nacque così in me il desiderio di un percorso più essenziale, libero da ogni distrazione mentale, fondato sulla semplicità e sull'esperienza diretta. Fu questo bisogno di autenticità che mi condusse naturalmente verso la pratica del *Japa* — ciò che in molte tradizioni viene chiamato *Orazione interiore* — una via di silenzio e di presenza che mi riportò all'essenza viva dello Spirito.

CAPITOLO 3

IL VALORE DEL JAPA: LO STATO DI ASSENZA DI RESPIRO

Incomincio parlando di una tecnica importante che ricevetti dall'organizzazione menzionata nel capitolo precedente. Poi discuto la mia convinzione dell'utilità del Japa nel calmare il rumore di fondo della mente, che ostacola la pratica della meditazione. E infine riferisco la mia esperienza dello stato di assenza di respiro.

La signora che un giorno visitò il nostro gruppo di meditazione, una "Meditation counselor", ci introdusse alla tecnica che permette di percepire il suono cosmico di *Om*. Le sue parole avevano una qualità sacra che rimase con me per mesi, aiutandomi a superare la fase iniziale in cui sembrava impossibile che i suoni interiori potessero emergere.

Ripensando a quell'incontro, provo nostalgia per l'intenso amore per il Divino che la pratica di tale tecnica fece emergere e che allora avvertivo con tanta chiarezza.

In quel periodo vivevo quasi come un eremita. Meditavo in una stanza fredda e poco illuminata. I giorni di pioggia e le prime sere d'inverno mi invitavano alla solitudine, alimentando il desiderio di accendere un "sole interiore" attraverso la meditazione.

Per settimane praticai con costanza la tecnica dell'ascolto interiore, senza ottenere alcun risultato.

Finché, una sera, dopo venti minuti di sforzo tranquillo, accadde qualcosa. Stavo tornando lentamente alla piena consapevolezza dopo una breve e dolce fantasticheria, quando percepii un suono appena accennato, simile al ronzio di una zanzara. Continuando ad ascoltare, quel suono si trasformò in un lieve tintinnio, come piccoli campanellini.

Poi si approfondì e divenne l'eco di una campana lontana, che sembrava risuonare al tramonto provenendo da colline boschive dal verde intenso.

Quel richiamo, proveniente da una distanza insondabile, giungeva fino a me con delicatezza. I rintocchi erano dolci come una pioggia di petali e bussavano lievemente alle porte del mio cuore.

Provai un senso di completo appagamento, come se il mio cammino spirituale fosse improvvisamente giunto a compimento.

I ricordi più teneri della mia infanzia affioravano ai margini della

coscienza, senza disturbare il profondo raccoglimento in cui mi trovavo.

Nella mia vita, anche nei momenti più difficili, mi sono sempre sentito protetto da un sorriso benevolo che mi circondava. Il suono che stavo ascoltando evocava esattamente quella stessa sensazione di conforto.

Racchiudeva tutta la bellezza che avevo incontrato nella mia vita. Attorno a quel filo d'oro erano sbocciate, come cristalli luminosi, le esperienze d'amore più coinvolgenti ed esaltanti.

Sentii sciogliersi vecchie ferite, come se un'accettazione profonda operasse una guarigione spontanea. Il mio cuore era sfiorato da dita celestiali, colme di una quiete azzurra e sconfinata. Persino ciò che per anni avevo creduto impossibile – e la cui mancanza era stata crudele da accettare – trovava ora un compimento silenzioso e reale nel mio cuore.

Nei giorni successivi fui completamente assorbito da questa pratica. Nacque in me una devozione nuova, spontanea, che unificava vita interiore ed esperienza quotidiana. La realtà appariva trasfigurata, come un paesaggio d'inverno ammorbidito da una coltre di neve che cancella ogni asperità.

CAMBIAMENTO NELL'ORDINE DELLE TECNICHE

Dopo aver ricevuto l'iniziazione al *Kriya*, avevo sempre seguito le indicazioni della mia organizzazione: prima *Hong-So* e tecnica *Om*, poi il *Kriya Pranayama*.

Hong-So serviva a calmare il respiro e favorire una maggiore concentrazione. La tecnica di ascolto del suono *Om* interiorizzava ulteriormente la coscienza. Poi seguivano il *Maha Mudra* e, una volta ritrovata l'immobilità, il *Kriya Pranayama*. Infine, dopo lo *Jyoti Mudra*, dieci minuti di concentrazione pura nel *Kutastha*.

Nella mia esperienza, però, le due tecniche preliminari non ricevevano la cura che avrebbero meritato. La bellezza della pratica *Hong-So* veniva interrotta dal pensiero di dover passare subito alla tecnica *Om*, e questo disturbava la calma raggiunta. Anche l'ascolto del suono *Om* veniva bruscamente interrotto per dedicarmi al *Maha Mudra*.

Interrompere l'ascolto di *Om*, che per me era un intero universo e una via diretta verso l'esperienza mistica, era qualcosa di più di un semplice disturbo: diventava quasi un dolore, una perdita che non riuscivo più ad accettare. Non aveva alcuna logica.

Era come riconoscere un amico nella folla, scambiare con lui un momento prezioso, e poi allontanarsi volontariamente tra la gente sperando di ritrovarlo più tardi per continuare la conversazione. Perché mai interrompere ciò che stavo già vivendo nel modo più diretto e concreto?

Il suono di *Om* era ciò che avevo sempre cercato. Perché lasciarlo, nella speranza che un'altra tecnica potesse riportarmi a un'esperienza tanto sublime? Inoltre, il *Kriya Pranayama*, per quanto importante, non mi offriva risultati immediati e tangibili come l'ascolto dei suoni interiori che venivo costretto ad abbandonare.

La tecnica dell'ascolto interiore mi aveva aperto la porta della dimensione spirituale. Interromperla per passare al *Kriya Pranayama* non era, per me, la scelta più razionale.

Eppure dovevo seguire questo schema che trovavo illogico. Ma a quel tempo pensavo che usare la logica e alterare drasticamente la routine fosse segno di stupida arroganza. La "lealtà" del nostro gruppo era il nome dato a quella follia, che aveva una tale potenza! Purtroppo devo ammettere che ero diventato come uno di quegli animali che vengono nutriti dagli esseri umani e hanno perso la capacità di essere autosufficienti.

Quando tentai di parlare di questo problema con altri *kriyaban*, incontrai molta irragionevole e schiacciante resistenza. C'erano quelli che non erano soddisfatti della loro pratica ma progettavano di migliorarla in futuro, mentre altri erano incapaci di capire quello che dicevo.

Nonostante fingesse di ascoltare attentamente, una signora che era quasi diventata parte della mia famiglia, alla fine dichiarò senza mezzi termini lei che aveva già un *Guru* e non ne aveva bisogno di un altro. La sua osservazione fu un duro colpo per me perché io cercavo di avere con lei solo a un colloquio razionale. Cosa succede all'amicizia quando una persona si esprime in modo così brusco?

Il mio interesse nell'usare le tecniche nel modo migliore fu criticato. Gli amici *kriyaban* interrompevano le mie argomentazioni affermando che la devozione era il fattore più importante di tutti. Spesso parlavano di un concetto che, secondo me, non era appropriato per lo *Yoga*: il valore supremo della lealtà verso P.Y. e la sua organizzazione.

Un giorno, scelsi di usare il mio cervello e di apportare una modifica alla mia routine. L'ispirazione per questa routine furono gli insegnamenti di *Patanjali*. Decisi che una delle due tecniche, *Hong So* o *Om*, dovesse essere utilizzata nella parte finale della routine, oppure non dovesse essere mai utilizzata.

Nei giorni in cui sceglievo di praticare la tecnica *Hong So*, la eseguivo "dentro" la mia spina dorsale. La pratica del *Kriya Pranayama* aveva aumentato la mia sensibilità della colonna spinale e riuscivo ad "osservare" il mio respiro come se esso si muovesse non dentro e fuori dai polmoni ma su e giù lungo la colonna vertebrale.

Da quel momento in poi, la mia pratica del *Kriya Pranayama* fu segnata da un'emozione e da un senso di sacralità che non sono in grado di descrivere. Prima di iniziare a praticare, recitavo spesso come *mantra* una frase di *Lalla Yogiswari*, menzionata nell'*Autobiografia di uno Yogi*:

Qual'è l'acido di dolore che non ho mai bevuto? Innumerevoli I miei cicli di nascita e morte. Ma ecco! Solo nettare nella mia tazza, sorseggiato con l'arte del respiro.

Questa immagine aumentò il mio entusiasmo e rafforzò la mia determinazione a continuare a perfezionare la mia pratica *Kriya* e gioire sempre del suo potere.

RICEVO ULTERIORI ISTRUZIONI SUL KRIYA

Circa due anni dopo l'insegnamento del cosiddetto *Kriya proper* mi fu insegnato per corrispondenza la tecnica del *Secondo Kriya*.⁹ Questo *Secondo Kriya* consisteva nel soffermarmi su ciascun *Chakra* cercando di percepirvi qualcosa di sottile e poi passare al successivo. Sebbene nei *Chakra* percepivo ben poco, verificai che la pratica funzionava. Infatti, quando avevo il tempo per distendermi a riposare dopo tale pratica, avvenivano delle esperienze molto profonde.

Notevole era l'incremento di amore per il Divino che si venne a creare nel mio stato d'animo. Durante una esperienza di salita spontanea di energia nella spina dorsale, questo amore fu particolarmente intenso. Ebbi una visione del *Kutastha* accompagnata da un senso di musica celestiale. Provai uno struggimento nel cuore che non ha paragoni con nessun'altra cosa, come se il mio essere si fossi diviso in mille e ognuno traboccasse di gioia e di amore.

Col ripetersi delle esperienze si venne a creare uno stato d'animo particolare che caratterizzava tutta la giornata. Nel diario scrissi: "Questa cosa che ho, è esattamente quello che volevo, non c'è nient'altro di più grande che io possa desiderare. Tutte le cose che nella vita ancora desidero ora si realizzano nel mio cuore."

All'inizio dell'estate mi venne regalato un libro che riguardava l'abitudine di un mistico (*Frate Lorenzo*) di parlare con il Divino come se questi fosse presente. Con un po' di difficoltà provai a incominciare questa pratica. Rispetto alle mie abitudini, questo fu come andare controcorrente, però riuscii a portare avanti questa pratica per vari giorni. Questo fu uno sforzo

⁹ Molti anni dovettero passare prima di capire che quello che appresi non era il vero *Secondo Kriya* ma qualcosa di diverso e molto profondo che PY aveva deciso di insegnare.

veramente gigantesco: adesso non riesco a ricordare quello che effettivamente feci.

Quando, al termine delle pratiche previste dalla mia routine, non avevo la possibilità di sdraiarmi a riposare incominciai a praticare quello che allora chiamai '*Pranayama mentale*.' Lasciando il respiro libero mi concentravo su ciascun *Chakra* sia in salita che in discesa immergendomi in una grande sensazione di dolcezza. I miei pensieri si calmavano e scomparivano.

Un giorno annotai sui miei diari: "Scompare la dimensione del tempo: non so più dove mi trovo. Rimarrei così per sempre, perso in tale dolcezza. Oggi, al termine della seduta di meditazione, percepivo le campane suonare da lontano ma non riuscivo a capire se era sera o mattina."

MI AVVICINO ALLA PRATICA DEL JAPA

Mesi o forse anni passarono fino al giorno in cui un amico mi introdusse al pensiero di *Sri Aurobindo*. Incominciai lo studio degli scritti di *Mère* (*La Madre*) e *Satprem*. Discepolo di *Sri Aurobindo*, *Mère* continuò la ricerca di questo Maestro dopo la sua morte nel 1951.

Per tutta la sua vita, dal 1958 fino alla sua morte nel 1973, *Mère* condivise la sua esplorazione unica con *Satprem*.

Le trascrizioni delle loro interviste sono disponibili nell'Agenda di Mère (6000 pagine in 13 volumi). Fu una rivelazione straordinaria! Nel pensiero di *Sri Aurobindo*, *Mère* e *Satprem* c'era un concetto, un obiettivo chiaro, inamovibile: guidare il Divino (che *Sri Aurobindo* preferiva chiamarlo *Super-mente*) qui in basso, nel mondo fisico, nel corpo di ciascuno di noi, precisamente nelle cellule del nostro corpo.

Provai grande attrazione per *Mère*: non avevo mai sentito prima nulla che somigliasse al suo insegnamento. Esso era, oso dire 'irriverente.' *Mère* aveva un modo di ragionare tipicamente occidentale. Discuteva i temi della spiritualità indiana utilizzando un linguaggio che era allo stesso tempo lirico e razionale e bello al massimo grado di eccellenza.

Mère dava voce alle mie convinzioni più intime in modo fantastico. Due concetti affascinanti furono in grado di scioccarmi e salvarmi dalla condizione in cui mi trovavo.

Il primo concetto riguardava il suo commento all'aforisma n.70 di *Sri Aurobindo*: "Esamina te stesso senza pietà, allora sarai più caritatevole e provare compassione verso gli altri". Commentando ciò lei scrisse:

La necessità di essere virtuosi è il grande ostacolo al dono di sé. È l'origine della falsità, la sorgente stessa dell'ipocrisia – il rifiuto di accettare di prendere su di sé la propria parte del fardello di difficoltà.

Non cercate di sembrare virtuosi. Vedete fino a che punto siete uniti, una sola cosa con tutto ciò che è anti-divino. Prendete la vostra parte del fardello, accettate anche voi di essere impuri e insinceri e in tal modo sarete capaci di prendere su l'Ombra ed offrirla. Solo allora le cose cambieranno. Non cercate di essere tra i puri. Accettate di stare con coloro che vivono nell'oscurità e in un amore totale offrite tutto questo.

Leggere questo commento mi diede un'immediata sferzata di gioia.

Dicendo in un'altra occasione: "La moralità è il più grande ostacolo sul cammino spirituale", sottolineava il valore di non cercare ad ogni costo di diventare puri agli occhi degli altri. Era fondamentale agire in accordo con la vera essenza di se stessi. La sua convinzione è che tutti dovrebbero riconoscere il proprio lato negativo.

Nel profondo dell'essere umano si agita la stessa sostanza: in alcuni casi essa è divenuta un modo di vivere ritenuto deplorabile o criminale dalla società.

Il secondo concetto riguardava il modo in cui affrontava il tema del *Japa*. *Mère* mi ispirò a rendere il *Japa* una realtà costante nella mia vita.

Secondo lei, ripetere un *mantra* era una cosa che a lei accadeva spontaneamente e naturalmente; non ricevette un'iniziazione solenne.

Durante la proiezione di un film nell'*Ashram* di *Sri Aurobindo*, raccontò di aver ascoltato un canto devozionale "*Om Namò Bhagavateh*" e di essersi chiesta cosa sarebbe successo se lo avesse ripetuto durante la sua meditazione quotidiana. Fece quell'azione e il risultato fu eccezionale. Riferì che:

(Il *Mantra*) coagula qualche cosa: tutta la vita cellulare diviene una massa solida, compatta, in una enorme concentrazione - con una sola vibrazione. Invece di tutte le solite vibrazioni del corpo, c'è ora una sola vibrazione. Diviene dura come un diamante, una sola concentrazione massiccia, come se tutte le cellule del corpo avessero... Mi sono irrigidita. Ero così rigida che ero una sola unica massa. [Questa citazione, così come le prossime, sono tolte dall'*Agenda di Mère*.])

Durante la giornata il *Mantra* diventava una dolce presenza:

Nei giorni in cui non ho delle preoccupazioni o delle difficoltà speciali (giorni che potrei chiamare normali, quando sono normale), tutto quello che faccio, tutti i movimenti di questo corpo, tutto, tutte le parole che pronuncio, tutti i gesti che faccio sono accompagnati e sostenuti e ricoperti per così dire, da questo *Mantra*: *Om Namò Bhagavateh... Om Namò Bhagavateh...* tutto il tempo, tutto il tempo, tutto il tempo.

Mère spiega a *Satprem* come il *Mantra* calma coloro che lo circondano e crea un'atmosfera intensa che previene le disarmonie:

Il *Mantra* ha una grande azione: può prevenire un incidente. Esso scaturisce in un lampo, all'improvviso" ma "deve apparire senza che uno lo pensi di proposito: dovrebbe scaturire spontaneamente dall'essere, come un riflesso, esattamente come un riflesso.

Mère riusciva a distinguere tra coloro che hanno un *Mantra* e coloro che non lo hanno:

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

Gli scritti di *Mère* mi ispirarono ad aggiungere un *Mantra* alla mia pratica *Kriya*.

PREDILEZIONE PER IL MANTRA DI SWAMI RAMDAS

Questo santo indiano (1884-1963) viaggiò attraverso l'India cantando continuamente il *Mantra* "*Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om*". Scoprire la semplicità della sua vita e la grandezza delle sue esperienze fu incredibilmente motivante. La sua foto e la semplicità quasi infantile del suo sorriso mi fecero provare un'enorme ammirazione per questa persona.

Suo padre lo istruì sul *Ram Mantra*, dicendogli che la pace perfetta che desiderava sarebbe stata raggiunta ripetendolo incessantemente. *Ramdas* lasciò il lavoro e divenne *Sadhu*, un mendicante alla ricerca di Dio.

Le sue labbra recitavano costantemente il *mantra* '*Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om*'. Oltre al *Japa*, abbracciò la disciplina di vedere tutte le persone come manifestazioni di *Ram* (Dio) e di accettare ogni situazione come risultato della volontà di Dio. In un breve lasso di tempo, il *mantra* svanì dalle sue labbra ed entrò nel suo cuore.

Nel punto tra le sue sopracciglia, l'Occhio Spirituale gli era chiaramente visibile. Ben presto si abituò a dimorare nella luce dello Spirito come esperienza permanente. L'anno 1963 fu quando *Swami Ramdas* raggiunse il *Mahasamadhi*. Il suo insegnamento era incredibilmente diretto:

Ripeti il nome di "*Ram*" di giorno e di notte, quando sei sveglio. Puoi essere certo che non ti sentirai solo o miserabile fintantoché pronuncerai quel nome glorioso. Dove si canta questo nome, o dove lo si prende come oggetto di meditazione, non c'è dolore, né ansietà – no, nemmeno morte.

Pronuncia il nome di *Ram* ogni volta in cui, in mezzo a tutte le distrazioni della vita, c'è un ritorno momentaneo della coscienza verso la consapevolezza del Sé. Quando questo avviene sentirai la gioia che ne consegue e ti concentrerai su di essa il più a lungo possibile. Nel fronteggiare qualsivoglia evento perfeziona la tua resa al Divino. Di notte, quando sei libero dai doveri quotidiani, dedicati alla intensa pratica del *Japa*.

Non sarebbe stato possibile per me applicare il suo metodo e vivere tutte le fasi dell'interiorizzazione? Feci uno sforzo per seguire quello che lui fece, ovvero ripetere mentalmente il *mantra* durante tutta la giornata. Scelsi di utilizzare il suo *Mantra* e non quello di *Mère* perché aveva un effetto su di me molto più forte. Vissi tre giorni bellissimi che mi riempirono di gioia.

Mentre ero seduto su una panchina nel parco pubblico e recitavo il mio *mantra*, versavo lacrime di gioia. Ma lo sforzo era troppo, quindi smisi di esercitarmi. Sforzandomi troppo corsi il rischio di sviluppare un'avversione per questa pratica. Cercai di utilizzare la saggezza e ricaricarmi di aspirazione verso il Divino.

TERZO PASSO DECISIVO LUNGO IL SENTIERO SPIRITUALE

Un giorno una mia collega mi regalò un rosario cattolico al ritorno da un pellegrinaggio a *Medjugorje*. Lo portai con me per la mia passeggiata in campagna e decisi di usarlo. Praticai il Mantra *Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om* ad alta voce per circa 108 volte, usando il rosario due volte. Un rosario cattolico è composto da 60 grani: in seguito acquistai un *Mala* di 108 grani.

Il suono del *Mantra*, che avevo già ascoltato in una registrazione di canti spirituali, era estremamente piacevole. Sussurrai questo *Mantra* facendolo vibrare nel petto e infondendolo con le aspirazioni del mio cuore. Il mio atteggiamento non era quello di un devoto che implora il Divino per qualcosa, ma quello di un uomo che sa che si sta avvicinando al suo obiettivo. Attraverso questo metodo, creai dal mio cuore un autentico atto di devozione.

Per me la devozione è esprimere gratitudine verso una realtà superiore al mio io, dalla cui bellezza mi sento come incantato. Nonostante a volte mi sentissi un po' stordito, perseverai nel completare le mie 108 ripetizioni con calma.

Nel resto della giornata non ci fu alcuna attività particolare: non feci delle letture spirituali né canti devozionali. La sera andai nella mia stanza per

praticare la mia sessione di *Kriya*. Sentivo un senso di tranquillità dentro e intorno a me, ma nulla sembrava indicare che pochi minuti dopo avrei sperimentato qualcosa che avrebbe avuto un profondo impatto sulla mia vita.

Durante il *Pranayama mentale*, mentre mi muovevo su e giù per la colonna vertebrale, sentivo che le mie cellule erano sostenute da energia fresca che non derivava dall'aria inspirata. Gioii di questa sensazione con calma e continuai la mia pratica senza alcuna interruzione. Rimasi fermo per un momento su ciascun *Chakra*, simile ad un'ape attratta dal nettare dei fiori, indugiando su ciascuno con grande gioia.

Più mi rilassavo, più potevo osservare contemporaneamente i *Chakra* e il corpo fisico. La scoperta di una luce interiore e di una completa trasparenza mentale fu il segnale che si stava instaurando in me un nuovo stato di coscienza. Il respiro divenne molto breve, ma alla fine raggiunse la quiete, come un pendolo che raggiunge dolcemente il punto di equilibrio.

La mia mente si calmò completamente. Avevo raggiunto la perfetta immobilità e a un certo punto mi resi conto che ero completamente senza respiro. La condizione durò alcuni minuti senza alcun fastidio e non vi fu nemmeno un'improvvisa sensazione di sorpresa oppure il pensiero 'Finalmente sono arrivato a questo!'

Oltre i confini della mente avvertivo una tranquilla euforia: la certezza di aver finalmente trovato qualcosa di stabile e immutabile. Questa sostanza era solida, a differenza del flusso evanescente dell'esistenza che a volte incontravo, che aveva la consistenza di un continuo susseguirsi di riflessi sull'acqua.

Diversi mesi fa avevo letto dell'incontro di *Mère* con *Sri Aurobindo*. *Mère* raccontò di essersi seduta sul pavimento accanto a *Sri Aurobindo*. Sentì un'ondata improvvisa di enorme pace e silenzio che scendeva dall'alto, schiarendole la mente, rimuovendo ogni contenuto e finendo nella regione del suo cuore. *Mère* rimase seduta per un po' mentre *Sri Aurobindo* conversava con qualcun altro, poi in silenzio e senza disturbare nessuno si alzò e se ne andò. Non poté fare altro che esprimere la sua gratitudine al Divino e a *Sri Aurobindo*. La mia esperienza col *Japa* mi ricordò la sua.

Fu una sorpresa che una delle tecniche più semplici al mondo, come il *Japa*, avesse prodotto un risultato così prezioso! Laddove i miei migliori sforzi non avevano avuto mai successo, *Japa* aveva fatto il miracolo!

Lo stesso evento si ripeté nei giorni successivi, sempre durante il *Pranayama mentale* e dopo i miei respiri *Kriya* quotidiani. Non avevo mai superato i 36 respiri *Kriya*. La pratica del *Japa* aveva una perfetta connessione con il raggiungimento della mancanza di respiro. I miei

precedenti tentativi di calmare la mente erano percepiti come sfuggenti, di breve durata, superficiali e illusori rispetto ai risultati ottenuti attraverso il *Japa*.

PERFEZIONO LA ROUTINE DI MEDITAZIONE

Questo evento cominciò a verificarsi ogni giorno, ma solo quando rispettavo le seguenti condizioni:

[1] Il *Japa* doveva essere praticato con la voce e non mentalmente per almeno un *Mala* (108 volte).

[2] Non doveva essere praticato immediatamente prima della sessione di *Kriya*: un paio d'ore prima era il momento ideale.

[3] Una volta completate le 108 ripetizioni, il *Japa* doveva poter proseguire per conto suo mentalmente, senza sforzo, indipendentemente dall'attività di cui mi occupavo.

[4] La routine doveva includere la pratica di un *Kriya superiore* (12 ripetizioni) preceduta da una breve pratica (20) dei respiri *Kriya*, seguita, per raggiungere un profondo rilassamento, dalla pratica di 16 respiri *Kriya* molto profondi e calmi.

[5] Lo stato di assenza di respiro si verifica dopo questa pratica lasciando il respiro libero. Esso si verifica concentrandosi dolcemente sui primi tre *Chakra* (in sequenza) e poi dedicando tutto il tempo rimanente nello stabilirsi nel *Chakra* del cuore.

Non sono mai, ripeto mai, andato oltre questo quarto *Chakra*. Al suo interno ho scoperto lo stato della perfezione finale! Molti anni dopo, arrivai a capire perché non potevo andare oltre questo *Chakra*. Compresi che concentrarsi sui primi tre *Chakra* è il metodo per raggiungere la corrente *Samana* localizzata nella zona dell'ombelico.

Usando questa corrente si può entrare in *Sushumna* e stabilire la coscienza nel quarto *Chakra*, rendendo possibile il raggiungimento dello stato senza respiro. Andare oltre questo *Chakra* era una perdita di tempo.

La mia routine estiva consisteva nel praticare *Japa* al mattino e *Kriya* in campagna verso mezzodì. Ogni routine si concludeva con uno stato di assenza di respiro. Per diversi mesi, questo evento si verificò ogni giorno da Giugno a Settembre.

In quei momenti il prodotto della mia mente ovvero il pensiero non funzionava, io ero soltanto pura consapevolezza. Ricordo che spesso aprivo gli occhi. Immediatamente sentivo un senso di libertà interiore. La consapevolezza dell'energia interiore che sosteneva il corpo aumentava. Fui catturato dallo splendore scintillante del Divino che si manifestava

nelle mie cellule. Era qualcosa di totalmente nuovo per me che sperimentavo per mezzo di una calma ma profonda emozione.

Sri Ramana Maharshi scrisse:

Udite! Si erge come una montagna insenziente. La sua azione è misteriosa, oltre la comprensione umana. Dall'età dell'innocenza sapevo che Arunachala era qualcosa di inimmaginabile grandezza, ma anche quando venni a sapere che era il luogo conosciuto come Tiruvannamalai, non compresi il suo significato. Quando mi attirò a sé calmandomi la mente e mi avvicinai vidi che era l'INAMOVIBILE.

Ebbene, l'esperienza dell'assenza di respiro che ho condiviso è stata per me l'INAMOVIBILE!

IMPLICAZIONI DI QUELLO CHE AVEVO SPERIMENTATO

Quando l'inverno iniziava a farsi sentire, qualcosa nell'aria spingeva naturalmente all'introspezione. Nella quiete di una stanza riscaldata dal fuoco lento di una stufa a legna, i pensieri tornavano con delicatezza alle esperienze vissute nei mesi estivi, in particolare a quei momenti di solitudine nei boschi, dove il tempo sembrava sospeso e la mia pratica del *Kriya* aveva aperto ad una esperienza del tutto nuova.

Il paesaggio osservato dall'alto, da un rifugio nascosto tra gli alberi, era rimasto impresso nella memoria come un sigillo di trasparenza, un'immagine che non apparteneva più solo al mondo esterno, ma a una dimensione interiore. In quei silenzi profondi il respiro era cessato, non per mancanza d'aria, ma per una sorta di sospensione naturale, in cui emergeva una forza interiore silenziosa, capace di sostenere il corpo dall'interno.

Quell'esperienza non aveva nulla di mistico nel senso comune del termine, eppure rivelava la presenza di qualcosa di più vasto – una Presenza viva, non concettuale, che molti chiamano il Divino. Non era un pensiero o una credenza, ma un'esperienza concreta, delicata e trasformativa.

Lo stato di assenza del respiro era stato per me come un vero e proprio terremoto interiore. Non fu facile ritornare alla vita quotidiana. Si manifestò in me un impulso travolgente a vivere più intensamente, ad andare oltre i limiti conosciuti, ad aprirmi a nuovi orizzonti di comprensione e di esperienza. La spinta verso la possibilità di viaggiare e apprendere nuove lingue si fece forte.

Lentamente avvenne una comprensione. Mi resi conto che quanto avevo sperimentato non rappresentava un radicale cambiamento della mia personalità. Avevo semplicemente ripreso ad essere la stessa persona che molti anni addietro decise di intraprendere il sentiero del *Pranayama*

studiando tale tecnica da un libro di *Hatha Yoga*. Questo era accaduto quando ancora non avevo ancora letto il libro di P.Y..

Quello che credevo fosse una trasformazione radicale era, in realtà, un ritorno all'autenticità. Questa verità era semplice eppure potente. Non si trattava di essere divenuto qualcun altro, ma di lasciare andare ciò che non sentivo più mio – credenze, ruoli, appartenenze formali che, pur avendo avuto un senso, avevano perso vitalità. Ora mi sentivo finalmente libero e avevo la volontà e l'energia per esserlo.

È facile, specialmente entro certi sentieri spirituali strutturati, aderire esteriormente a un insegnamento, mentre interiormente si cerca qualcosa di diverso. L'esperienza avuta mi servì a chiarire ciò che io non ero e a rivelare ciò che mi apparteneva davvero.

Con la mia affiliazione alla organizzazione di P.Y., mi ero allontanato dal mio modo di pensare e avevo abbracciato una serie di idee che non erano in linea con la dimensione dove abitava il mio cuore.

Riconosco, e mi sento in grande disagio ad ammetterlo, che in tale contesto io avevo “recitato” la parte del buon discepolo leale. In realtà il mio cuore era completamente estraneo a tale ambiente. L'appartenenza a questa organizzazione spirituale aveva creato una illusione – quella di credere che il percorso consista nel conformarsi, invece che nel trasformarsi.

Per un certo tempo avevo scelto la via dell'obbedienza e della forma, guidato dalla speranza di ricevere insegnamenti preziosi – che, nel mio caso, era la trasmissione del *Kriya Yoga*. Ma il cammino autentico non può basarsi sulla recitazione di ruoli o sull'attesa passiva di benedizioni. La vera disciplina nasce dal bisogno profondo di bellezza, verità, libertà e perfezione.

Aderendo alle suggestioni assorbite entro l'organizzazione il *Kriya* era stato considerato come “*un colpo di fortuna*”, un dono speciale concesso a pochi. Solo in seguito compresi quanto questa idea fosse lontana dalla verità. La vera “*fortuna*” non era stata l'iniziazione formale al *Kriya Yoga*, ma la scelta, avvenuta molto tempo prima, di praticare per conto mio la tecnica dell'*Ujjayi Pranayama*. Fu quello il mio vero inizio, il punto in cui qualcosa dentro di me aveva riconosciuto una via autentica.

Era evidente che il *Kriya Yoga* non era altro che un raffinamento di ciò che avevo già iniziato spontaneamente. Entrare a far parte di una organizzazione rappresentava la speranza di trovarmi spalancate nuove porte di conoscenza ma non fu così. Si rivelò invece un'esperienza ambigua: più forma che sostanza. Questa mia adesione anziché risvegliare nuove possibilità, finì per addormentare il mio slancio iniziale.

Accecato da un senso di appartenenza e dalla convinzione di star ricevendo “benedizioni” del Maestro, smisi gradualmente di ascoltare l’intuizione che mi aveva guidato fin lì. La mente, sedotta dalla sicurezza di essere nel “posto giusto”, circondato dalle benedizioni del *Guru*, perse l’urgenza del perfezionamento, e con essa, la freschezza dell’entusiasmo.

Ora potevo guardare tutto con una prospettiva nuova. Ricordando i miei primi tentativi da autodidatta, rividi chiaramente la differenza: allora, ogni respiro era un’esplorazione, ogni pratica un campo di scoperta. Non seguivo istruzioni altrui, ma un impulso interiore. Ogni seduta di pratica portava con sé un’attesa silenziosa, un entusiasmo calmo, una gioia nascosta. Inseguivo un ideale di bellezza e perfezione, non imposto da fuori, ma nato dal cuore.

Il *Kriya Yoga* che avevo cercato disperatamente all’esterno era già stato presente fin dall’inizio, nella semplicità dell’*Ujjayi Pranayama*. La tecnica “sacra” che veniva trasmessa come segreta non era altro che un’altra forma di ciò che avevo già scoperto per conto mio. Finalmente compresi che l’esperienza spirituale più autentica non viene data dall’esterno – viene **riconosciuta** entro la dimensione di esperienze nate spontaneamente.

Un decisivo cambiamento avvenne quando avvertii il bisogno di cambiare direzione.

Fu allora che mi imbattei nell’*orazione interiore*, la semplice ripetizione del Nome divino, come raccontata nel libro *I racconti di un pellegrino russo*.

L’idea del *Japa* – la ripetizione di un *mantra* ovvero di una preghiera – mi toccò profondamente. Non fu una scelta guidata da una fede cieca o da una speranza ingenua, ma da un’intuizione interiore: sentivo che lì c’era qualcosa di vivo, qualcosa che poteva aiutarmi a ritrovare la connessione perduta.

Questa piccola semplice pratica mi servì per avere una nuova esperienza del *Kriya Pranayama* e la luce si accese. Non era necessaria una tecnica sofisticata o una guida esterna per farmi avanzare: bastò un atto di coraggio e seguire una intuizione. Quello che il proprio cuore suggerisce permette la trasformazione autentica.

E così accadde. Il cambiamento, pur silenzioso, fu reale. Solo allora la pratica del *Pranayama* rivelò tutto il potere che nascondeva.

Compresi che anche dopo aver vissuto un’esperienza profonda – come lo stato di assenza di respiro – l’atteggiamento da autodidatta che un tempo avevo era ritornato. Il mio temperamento, le abitudini mentali, la struttura stessa della personalità, formata nel tempo attraverso la vita e l’ambiente,

non erano scomparsi nonostante un periodo di terremoto interiore. Il mio carattere, formato nel tempo, non era stato annullato.

Lo stato di assenza di respiro mi aveva regalato momenti di gioia limpida, una sensazione di libertà interiore dove tutto è chiaro, semplice, silenzioso. In quei momenti ogni conflitto è risolto e il cuore finalmente riprende il timone.

Ma il fatto più importante di cui mi rendevo conto era che durante l'esperienza dello stato di assenza di respiro la mia mente era scomparsa ed "io ero pura consapevolezza." Completata la seduta di meditazione, la mente ritorna ma il pensiero è più lucido.

Lentamente imparai a utilizzare la mente in modo sano e lasciar andare molti condizionamenti. Imparai a non perdere mai la vigilanza. Dove manca la vigilanza, ritorna l'abitudine, con tutta la sua forza.

La trasformazione vera è lenta, paziente, quotidiana. Occorre restare presenti, osservare giorno dopo giorno ciò che accade dentro di noi, senza dramma e senza giudizio. Solo così il cammino spirituale smette di essere un insieme di esperienze eccezionali, e diventa una pratica di consapevolezza viva e costante.

CONCLUSIONE

Se c'è qualcosa che oggi riconosco con rammarico, è di aver atteso troppo a lungo prima di scoprire il valore trasformativo del *Japa*, la ripetizione interiore del Nome sacro. Solo con il tempo ho compreso quanto sia fondamentale, nel cammino spirituale, calmare la mente. Questa è una regola essenziale: solo una mente quieta può diventare ricettiva alla presenza del Divino.

Quando la mente si acquieta, anche solo per qualche istante, si apre un varco. Attraverso quel varco, la luce interiore riesce a penetrare gli strati più profondi dell'essere, passando oltre pensieri, emozioni effimere, sensazioni frammentarie, fino a raggiungere il corpo stesso — le sue cellule, la sua coscienza silenziosa. È lì che avviene il vero contatto, quello che trasforma.

La via spirituale, in fondo, non richiede altro che semplicità e silenzio. Non si tratta di fuggire dal mondo o di cercare esperienze straordinarie, ma di imparare ad ascoltare in profondità. Il Divino non si manifesta in una mente agitata o impaziente. Si rivela quando smettiamo di cercare con ansia e iniziamo, con umiltà, ad divenire più consapevoli.

Il *Japa*, nella sua discrezione, offre proprio questo: un ritmo che armonizza, una presenza che riconduce al cuore. È una pratica che, con

costanza, scioglie le tensioni interiori e prepara uno spazio di pace. Ed è in quello spazio – fatto di silenzio, pazienza e sincerità – che può avvenire il vero incontro: non con un'idea del Divino, ma con la sua viva realtà, sottile e inconfondibile.

CAPITOLO 4

RICERCA DEL KRIYA ORIGINALE

Dopo la mia esperienza avvincente dello stato di assenza di respiro, ho incontrato diversi insegnanti di Kriya con l'obiettivo di migliorare ulteriormente la mia pratica. Con il passare del tempo, ho capito che non c'era modo di apportare dei miglioramenti. Tuttavia, mi sono imbattuto in diversi aspetti del Kriya Yoga che fino a quel momento non mi erano familiari.

Afferrato dall'idea di apprendere la lingua tedesca trascorsi un mese a Vienna per seguire un corso di tedesco per stranieri. Acquistai un libro dove si affermava che esisteva il *Kriya originale* di Lahiri Mahasaya che era diverso da quello insegnato dalla mia organizzazione. *Swami Hariharananda*, l'autore del libro, affermava che la missione della sua vita era di insegnarlo a chi, in qualche modo, lo contattava di persona.

Avevo già avuto un sospetto (da allora ampiamente confermato) che P.Y. avesse insegnato una versione semplificata del *Kriya* per soddisfare le esigenze dei suoi discepoli occidentali. Lessi quel libro con l'intenzione di capire quale specie di *Kriya* l'autore del libro stesse insegnando.

Fu una sorpresa leggere che la pratica del *Pranayama* è sbagliata se il praticante non ascolta il suono interiore dell'*Om* dopo un numero adeguato di respiri. Il suono doveva essere ascoltato senza chiudere le orecchie.

La frase non mi lasciò dormire. Avevo capito che un metodo di realizzazione spirituale inimmaginabilmente profondo e prezioso mi era stato sottratto solo perché P.Y. aveva trovato difficile trasmetterlo ai suoi primi discepoli americani.

Provai a fare degli esperimenti seguendo solo la mia intuizione e qualcosa cominciò a funzionare. Il tentativo di combinare la tecnica dell'ascolto dei suoni interiori con il *Kriya Pranayama* cominciò a dare i suoi frutti. Quell'idea mi sembrava geniale.

Una particolare forma di gioia interiore cominciò a pervadere le mie giornate. Provavo un'intensa emozione per quello che stavo sperimentando. Leggevo e rileggevo il libro dello *Swami* e gioivo nel sottolineare alcune frasi.

Purtroppo, l'applicazione quotidiana del *Japa* stava diminuendo in intensità. Invece di dedicarmi ad approfondire lo stato di assenza di respiro

cominciai a concentrarmi sull'esplore la possibilità di giovarmi di questo *Kriya Originale*.

Pochi mesi addietro, avevo formulato il seguente pensiero: "Non dovrò mai rinunciare alla gioia dello stato di assenza di respiro, nemmeno per un minuto, in tutti i giorni futuri della mia vita. Questa è l'esperienza più autentica che abbia mai avuto!"

Ma la mia mente fu sconvolta dalla frenetica ricerca di conoscere appieno questo *Kriya originale*. Avevo aperto una porta che era difficile chiudere.

Venni a sapere che *Swami Hariharananda* avrebbe soggiornato in Europa per alcune settimane prima di spostarsi negli Stati Uniti onde sottoporsi ad un intervento chirurgico. Ben felice di questa notizia, feci tutto il possibile per incontrarlo e ricevere la sua iniziazione a questo *Kriya Originale*. Alla fine, quel momento giunse.

L'impatto emotivo della lezione introduttiva fu significativo. L'aspetto di questo *Swami* era regale e dignitoso. La sua veste oca accentuava il suo fascino. Questa persona anziana con i capelli lunghi e una bella barba era la personificazione del saggio. Lo osservai nascosto dietro un gruppo di persone; intuivo che il suo discorso era basato su un'esperienza autentica.

Ero estasiato dalla prospettiva di apportare miglioramenti alle tecniche *Kriya* che avevo praticato senza interruzione per molti anni. In certi momenti durante la conferenza, non ero in grado di dargli abbastanza attenzione a causa della mia enorme curiosità nello scoprire nuovi dettagli tecnici.

Le parole di questo maestro, che erano sia stupende che affascinanti, costituirono per me una grande rivelazione. È certo che i concetti che assorbii durante la conferenza e l'iniziazione mi portarono a concepire il *Kriya Yoga* in un modo nuovo. Era fermamente convinto che il *Kriya* dovesse essere utilizzato per entrare nella realtà *Omkar*. Secondo lui, questa non doveva essere percepita solo attraverso il suono e la luce, ma anche attraverso una sensazione di oscillazione, movimento o pressione interiore.

Toccò la testa e il petto di alcuni studenti in prima fila per trasmettere un tremore ai loro corpi e aiutarli a comprendere questi tre aspetti. Affinché potessimo realizzare l'essenza dell'esperienza *Omkar* egli si donava completamente a noi.

Durante la mia esperienza iniziale nella scuola *Kriya*, credevo che la realtà *Omkar* fosse limitata alla tecnica di chiudere le orecchie per ascoltare i suoni interiori. Giunsi a comprendere che la realtà *Omkar* comprende molteplici aspetti e coinvolge ogni aspetto della pratica del *Kriya Yoga*. Questa scoperta è stata una delle più significative lungo il mio percorso

spirituale.

La mia ossessione era incentrata sulla questione di quali suoni avrebbero dovuto essere prodotti nella gola durante questo *Kriya Originale* e a quale centro avrebbe dovuto salire l'energia durante l'inspirazione.

Dopo molta attesa, finalmente ricetti da lui l'iniziazione. La tecnica era molto diversa da quella a cui ero abituato. Cercai di combinare questo insegnamento con ciò di cui avevo già una buona comprensione.

L'obiettivo non era quello di sminuire la validità di ciò che avevo già sperimentato, ma piuttosto di aggiungere qualche dettaglio in più che ne avrebbe migliorato l'efficacia.

Condussi numerosi esperimenti per arrivare a questa fusione. I suoi eccezionali "*Piegamenti*" e il *Maha Mudra* mi attrassero molto. Il suo consiglio era che la respirazione dovesse sempre avvenire attraverso il naso e non attraverso la bocca.

Il respiro doveva avere un suono sottile e il processo respiratorio non doveva essere eccessivamente lungo. Il suono rimaneva sottile o alla fine scompariva dopo molte ripetizioni.

Dopo questa pratica, ce n'era un'altra che si concentrava sull'immaginare la colonna vertebrale come un pozzo. Utilizzando una scala che aveva i *Chakra* come gradini, si scendeva e si saliva in questo pozzo. Il primo respiro aiutava a raggiungere con la consapevolezza *Ajna* partendo dalla *fontanella*. Il secondo respiro ti aiuta a raggiungere il quinto *Chakra* e così via, raggiungendo tutti i *Chakra* rimanenti.¹⁰ Dopo diversi cicli completi, ti ritrovavi completamente immerso in uno stato di beatitudine.

Dopo aver condotto molte ricerche, non posso dire che il suo *Kriya* fosse quello originale insegnato da Lahiri Mahasaya. Esistono vari metodi di pratica del *Kriya*, e ognuno ha modi validi ed efficaci per portare la consapevolezza all'interno della spina dorsale.

Tuttavia, la decisione di applicare il principio di ascoltare il suono di *Om* senza chiudere le orecchie durante il *Kriya Pranayama* mi aiutò ad approfondire la mia meditazione in modo fantastico.

Cosa ricordo di quel periodo

Quando praticavo la "*tecnica Om*" (che avevo ricevuto dalla mia scuola),

¹⁰ Molto tempo dopo compresi che l'insegnamento di *Swami Hariharananda* era basato totalmente sugli insegnamenti del movimento *Radhasoami*. Parlerò di questo movimento spirituale nel capitolo 12. Gli insegnamenti completi di *Swami Hariharananda* saranno illustrati in dettaglio nel capitolo 14.

ero consapevole che ogni sforzo per ascoltare i suoni interiori veniva ben ricompensato. La passione spirituale che nasceva dal mio cuore in quel momento, insieme a un aumento della devozione al Divino, non è mai stata eclissata da nessun altro evento. Ero affascinato dalla prospettiva di riscoprire e rivivere quel periodo attraverso l'uso di una forma più sottile di *Kriya Pranayama*.

Effettivamente, la vecchia, ben nota dolcezza tornò nella mia vita, e la accolli con gratitudine e un cuore aperto. Per molte settimane, il mio contatto quotidiano con la vibrazione *Om* mi fece sentire come se stessi vivendo un paradiso sulla terra.

Non riesco a immaginare nulla che possa far sentire una persona così contenta. Mi resi conto che ora possedevo uno stato di inconcepibile dolcezza e che potevo goderne ogni giorno, non solo durante la meditazione, ma anche quando ero libero dal lavoro o da diversi impegni ed ero rilassato. Mi concentrai esclusivamente sul nutrire questa esperienza nelle mie pratiche *Kriya*.

Durante l'inverno di quell'anno, ebbi un'esperienza che ricorderò per sempre. Fui libero dal lavoro per tre settimane. Ogni mattina, restavo nella mia calda casa, praticando il più possibile e applicando i concetti fondamentali su cui *Swamiji* aveva insistito così tanto. Soggiornai per alcuni giorni in una splendida località sciistica invernale ed ero libero di vagare nella campagna candida di neve senza una meta specifica.

Mentre camminavo senza meta, il tramonto arrivò presto e il paesaggio si tinse di colori meravigliosi. In quei pochi secondi di splendore, il paesino era sepolto nella neve e rifletteva tutti i possibili colori dello spettro. Mi ricorderò sempre di quel meraviglioso periodo della mia vita.

La forma specifica del *Secondo Kriya* di *Swami Hariharananda* mi fu insegnata dopo un anno. Lo scopo di questa tecnica era di sperimentare i sei *Chakra* in modo profondo e poi trascendere la loro essenza. Tutti i *Chakra* ricevevano una distribuzione equa di *Prana*, che veniva intensificata. Dopo diverse ripetizioni dell'intero processo, si sentiva la propria coscienza separata dal corpo fisico, come se fosse una nuvola alla deriva in un cielo pacifico.

Dopo essere stato iniziato al *Secondo Kriya*, vagai per la città dove soggiornava *Swamiji*: tutto sembrava ancora più bello di prima. Il sole splendeva e le campane suonavano durante lo splendore di mezzogiorno. Vivevo in paradiso. A questo punto della mia vita, mi sentivo completamente realizzato, come se il mio viaggio di apprendimento sul sentiero del *Kriya* fosse giunto al termine.

Un giorno al lavoro, mi sedetti in una stanza con una porta a vetri e riuscii a vedere le montagne da lontano. Era ispirante vedere uno strato di neve sulla loro cima e un cielo celeste sopra la neve. Ero euforico! I miei anni futuri, che quel cielo lontano pareva simboleggiare, sarebbero stati completamente dedicati al *Kriya Yoga*. L'idea di vivere in questo stato per il resto della mia vita mi incantava.

DELUSIONE

L'anno successivo, ebbi la possibilità di avere un colloquio privato con lo *Swami*. Il mio obiettivo era acquisire informazioni sulla parte del *Secondo Kriya* che già conoscevo, ma che non mi erano state rivelate durante l'iniziazione. In questa parte venivano impiegate tutte le sillabe dell'alfabeto sanscrito.¹¹

Mi raccomandò di astenermi dal praticare questa procedura. Invece, mi guidò nella pratica della procedura dai *Piegamenti*, e questa fu un'esperienza davvero profonda! Ripeté tutte le idee essenziali del suo insegnamento come se volesse fissarle nella mia memoria.

Riguardo al *Kriya*, affermò che l'essenza originale era andata perduta in questa generazione. Mi disse che desiderava che sperimentassi e vivessi in questo spirito. Per riuscirci, era fondamentale praticare solo ciò che già avevo, e nient'altro.

Guardando uno scaffale nella sua stanza, indicò una pesante cartella di documenti e mi chiese di portargliela. La aprì e mi mostrò numerose illustrazioni che raffigurano vari stadi del *Kriya*. Mi sembrò che intendesse dimostrare la sua completa conoscenza del *Kriya*. Mi assicurò che ciò che avevo imparato era sufficiente per le mie esigenze presenti e future.

Osservò la mia curiosità ma mi fece capire che il mio desiderio di apprendere in futuro altre tecniche poteva significare una mancanza di impegno nelle tecniche essenziali.

Quella sera, meditai ai suoi piedi insieme ad altri devoti. Mi sentivo ispirato dall'essere lì, ma ero un po' scoraggiato. Quali erano i mezzi con cui potevo acquisire conoscenza dei *Kriya Superiori* originali? Per coloro che conoscevano questo *Swami* da un po', era risaputo che solo alcuni discepoli che lo accompagnavano nei suoi viaggi e lavoravano per lui potevano ricevere insegnamenti superiori.

Per anni, rimasi aggiornato sulle avventure del maestro. Notai che un numero significativo di suoi discepoli, che mi sembravano devoti a lui, lo

¹¹ Queste informazioni le ottenni molti anni dopo. Le pubblico nell'appendice.

abbandonarono. Il suo rifiuto di insegnare qualsiasi cosa oltre al suo *Secondo Kriya* fece perdere interesse a molti e lo portò all'isolamento.

Sembrava che non tenesse conto dell'insaziabile curiosità della maggior parte dei *kriyaban*, che erano disposti a superare qualsiasi ostacolo alla loro ricerca.

Le persone più essenziali per lui si allontanarono a causa di un riflesso automatico innescato dalla sua sfortunata decisione. Purtroppo, questi individui, spinti dal loro desiderio di un insegnamento completo, iniziarono a cercare altri insegnanti.

Lo *Swami* fu deluso dalla loro defezione, ma rimase fermo nella sua decisione. Coloro che tentarono di convincerlo dell'assurdità della situazione e poi di correggerla si ritrovarono di fronte a un muro.

Il terreno che lui stava arando e coltivando divenne sterile. Possedeva tutte le risorse necessarie per attrarre il mondo occidentale. Il libro che aveva scritto aveva rappresentato una mossa strategica che lo aveva reso molto popolare e consacrato come una figura chiave nel *Kriya*. Inoltre, la sua figura di saggio indiano era una fonte di ispirazione per altri.

C'erano numerosi ricercatori che erano entusiasti di lui e pronti a sostenere la sua missione. Lo avrebbero sempre visto come un "dio" e si sarebbero comportati in modo altrettanto gentile nei confronti di tutti i suoi associati o successori.

C'erano individui che erano soddisfatti del suo *Kriya* tuttavia non erano molto motivati e non si sarebbero sforzati di organizzare seminari per lui. Per dirla in breve, la lealtà mostrata da diversi studenti non era sufficiente a prevenire il peggior risultato.

Sebbene i suoi ammirevoli sforzi e le sue sottili sottigliezze per arricchire il nostro *Kriya*, rendendolo più bello, non furono sufficienti a impedirgli di incontrare il naufragio della sua missione, almeno qui in Europa.¹²

Alcuni individui che erano stati impegnati nell'organizzazione dei suoi seminari utilizzarono gli stessi opuscoli con solo piccole modifiche nelle foto e nei nomi per invitare un altro insegnante dall'India.

Le loro azioni si basavano sulla comprensione che questo nuovo insegnante (*Shibendu Lahiri*) era convinto della necessità di spiegare il *Kriya* nella sua completezza. È vero che coloro che avevano già incontrato questo nuovo insegnante in India si erano resi conto che egli non aveva una buona realizzazione spirituale. Forse questo invito fu fatto per disperazione piuttosto che per convinzione.

¹² Invero qualcosa rimane ancora ma molto poco rispetto a quanto avrebbe potuto ottenere se fosse stato più aperto a condividere la sua conoscenza.

Come la mia ricerca per trovare la forma completa del Kriya di Swami Hariharananda continuò diversi anni dopo.

Un ricercatore francese mi contattò un paio di anni dopo la prima pubblicazione di questo libro. Affermò di essere un ex discepolo di un ex discepolo di *Swami Hariharananda* ed espresse gratitudine per aver pubblicato online il *Kriya* di Lahiri Mahasaya. Dopo aver discusso dei suoi interessi, procedemmo nella discussione del *Kriya* di *Swami Hariharananda*.

Era contento di completare la mia comprensione del *Secondo Kriya* ed elaborò il *Terzo Kriya*, accennando all'inizio del *Quarto Kriya*. Ottenni una piena comprensione del *Quarto Kriya* quando un ricercatore americano condivise un documento con me anni dopo. Con l'aiuto di questi due ricercatori mi è stato possibile preparare la recente edizione del capitolo 14. La spiegazione completa del *Kriya* di *Swami Hariharananda* può essere trovata lì.

UN PERIODO DIFFICILE

In quel periodo la pratica del *Kriya Pranayama* era ormai ben consolidata, anche se i miei dubbi riguardo ai *Kriya superiori* di P.Y. rimanevano irrisolti. Ne parlai con un amico che aveva condiviso con me il viaggio intrapreso per incontrare *Swami Hariharananda*.

Non sapendo come proseguire, decidemmo di ricevere l'iniziazione al *Kriya* da due insegnanti considerati "minori", un tempo collaboratori stretti di un noto *Guru*, poi divenuti indipendenti.

Eravamo consapevoli dei loro limiti: la loro preparazione appariva mediocre, talvolta superficiale, e non mancavano segnali di instabilità sul piano umano e morale. La loro conoscenza del *Kriya Yoga* era ridotta e il modo di trasmetterlo approssimativo.

Ciononostante, nutrivamo la speranza che potessero offrirci qualche chiarimento sul cosiddetto *Kriya originale*.

Accettammo così una cerimonia di iniziazione che, col senno di poi, appariva più una formalità che un autentico evento spirituale. Le spiegazioni erano brevi e vaghe. Io stesso cercavo di convincermi di stare apprendendo qualcosa di prezioso.

Spesso confondevo una semplice sensazione di benessere – naturale quando si sperimenta una tecnica nuova – con una prova della sua efficacia. Non mi rendevo conto che stavo permettendo al mio ego di diventare la bussola del mio cammino spirituale.

Rifiutavo l'idea che quella nuova iniziazione avesse aggiunto ben poco a ciò che già conoscevo. Avevo messo in secondo piano esperienze profonde vissute in precedenza, come l'ascolto della vibrazione *Om* o lo stato di

sospensione spontanea del respiro.

L'accesso a ogni seminario era vincolato a una solenne promessa di segretezza. Tutti la pronunciavamo, ma non appena l'incontro terminava, le informazioni venivano condivise liberamente con altri *kriyaban* nostri amici. Questa contraddizione iniziò a pesarmi.

Seguendo questi insegnanti entrai in contatto con una scuola in cui il *Kriya Pranayama* veniva presentato in una forma che, almeno inizialmente, mi parve interessante.

Tuttavia, era evidente che non si rifaceva agli insegnamenti di Lahiri Mahasaya. Il metodo si basava sulle dottrine di un uomo nato in India e trasferitosi negli Stati Uniti, il quale affermava di essere un discepolo diretto di *Babaji*.

In quella scuola non si faceva alcun riferimento a pratiche fondamentali come *Talabya Kriya*, *Kechari Mudra*, *Navi Kriya*, *Omkar Pranayama*, *Thokar* e altre che avrei conosciuto solo più tardi. L'attenzione era invece rivolta a tecniche *yoga* generiche, simili a quelle insegnate comunemente nelle palestre.

Al termine di varie lezioni lunghe e poco stimolanti, venivano presentate con grande solennità le cosiddette “tecniche di *Samadhi*”. In realtà si trattava di esercizi semplici e ben noti, facilmente reperibili in qualunque manuale introduttivo di *yoga*.

Ricevere insegnamenti così banali, mascherati da pratiche elevate, fu per me un vero shock. Compresi che quella non era la via che stavo cercando. La fiducia in quell'insegnante diminuì drasticamente, soprattutto quando raccontò del suo presunto incontro con *Babaji*. Le frasi di assoluta banalità attribuite a questa figura – come l'invito rivolto alla moglie dell'insegnante a scrivere un libro di ricette vegetariane – mi lasciò convinto che tale incontro non fosse mai avvenuto e quindi ero profondamente deluso.

La prima intuizione al “Kriya delle Cellule”

Desidero ora soffermarmi sull'insegnamento centrale di quella scuola: il *Kriya Pranayama*. La pratica iniziava con la percezione dell'energia sessuale che, a ogni inspirazione, veniva sollevata verso il cervello attraverso il canale di *Ida*. Tale energia, visualizzata come un movimento rotatorio nella zona della corona, subiva una trasformazione.

Durante l'espirazione, questa energia – ormai trasmutata in sostanza spirituale – veniva fatta discendere lungo *Pingala* e distribuita in tutto il corpo.

Poiché l'espirazione durava il doppio dell'inspirazione, vi era il tempo necessario affinché questa energia “tocasse” le cellule. Fu proprio questo

dettaglio a farmi nascere l'idea di un possibile *Kriya delle cellule*.

Tuttavia, la presentazione della tecnica conteneva un aspetto che trovavo irritante e, a tratti, insensato. Dopo un numero ridotto di respiri – meno di venti – si raccomandava di interrompere bruscamente la pratica per passare al cosiddetto *Dhyana Kriya*.

Quest'ultimo consisteva nel creare una fantasia a piacere e visualizzarla nei minimi dettagli fino a percepirla quasi come reale.

Il passaggio improvviso da una tecnica profonda, orientata a un obiettivo spirituale elevato, a un esercizio puramente immaginativo mi apparve incoerente e privo di senso.

Dopo alcuni tentativi infruttuosi, compresi che la scelta più ragionevole era continuare a perseguire l'obiettivo principale di quel *Kriya Pranayama* senza utilizzare il respiro, dimenticandolo completamente.

A mio avviso, il lavoro avrebbe dovuto diventare esclusivamente mentale, fondato sulla volontà, sull'intuizione e sulla forza della visualizzazione.

Iniziai a praticare in questo modo e il risultato fu immediato. Per diversi mesi portai avanti questa sperimentazione con grande interesse.

Il processo si interruppe quando, nel mio paese, arrivò il nuovo insegnante di *Kriya Yoga*, proveniente dall'India e che tutti stavamo aspettando. Tuttavia, anche durante i sei anni in cui seguii questo nuovo maestro, tornai talvolta a praticare quello che ormai chiamavo il mio *Kriya delle cellule*.

L'esperienza si rivelò così ricca di intuizioni e riflessioni che ho deciso di dedicarle un capitolo a parte: il capitolo 17.

UN BELLISSIMO EVENTO

Ricordo l'episodio in cui cercavo chiarimenti sui *Kriya Superiori* che avevo ricevuto tramite il corso per corrispondenza e il Ministro si era rifiutato di aiutarmi. Erano trascorsi nove anni. Sebbene mi sentissi un po' distante da questa organizzazione, la rispettavo ancora. Durante la visita di due Ministre nel mio paese, partecipai a un corso di revisione del *Kriya*. Ciò che un tempo avevo sperato e che mi era stato brutalmente negato, si verificò naturalmente e con assoluta facilità durante una pausa tra le lezioni.

Ebbi una conversazione privata con una delle due Ministre e tutto venne chiarito. Ebbi la fortuna di incontrare una persona gentile che parlava per esperienza diretta. Potei chiarire la frase di P.Y., che affermava che colpi psicofisici diretti verso le posizioni dei *Chakra* possono attivare quest'ultimi. Mi sono sentito rassicurato dal fatto che la frase si riferiva

all'uso del *Mantra* associato alla respirazione. Secondo lei, quando si canta mentalmente una sillaba con intensità nella sede di un *Chakra*, si crea un "colpo psico-fisico".

Questa precisazione ispirò la mia pratica. Al mio ritorno a casa scoprii metodi inimmaginabili di perfezionare la parte finale della mia routine *Kriya*. Attraverso il canto mentale del *mantra* in ogni *Chakra*, scoprii la capacità di toccare il nucleo con un'intensità quasi fisica. Questa procedura era così dolce che il corpo si irrigidiva come una statua e la mente diventava trasparente come un cristallo.

Desideravo porre fine alla mia ricerca del *Kriya originale* e considerare la mia attuale routine *Kriya* come definitiva. La mia routine era una meravigliosa fusione di ciò che mi era stato insegnato dalla mia organizzazione e da *Swami Hariharananda*. Sfortunatamente, l'impazienza di imparare il *Kriya* aveva già causato caos e iniettato un veleno letale nella mia anima.

SHIBENDU LAHIRI, IL MIO ULTIMO INSEGNANTE

L'insegnante che era stato invitato in Europa impiegò due anni ad arrivare, a causa di problemi legati al visto. Al suo arrivo, trovò che molti dei discepoli di *Swami Hariharananda* erano già lì ad attenderlo. Fu accolto con entusiasmo, come un messaggero mandato da Dio. Fu lui a fornirci la chiave per accedere al *Kechari Mudra*, ci insegnò il *Navi Kriya* e condivise altri preziosi insegnamenti, inclusi i *Kriya superiori*.¹³

Quando lo incontrai per la prima volta, non ero dell'umore migliore. In base ad alcune informazioni, avevo già intuito che stavo per intraprendere un percorso radicalmente diverso, e questo mi metteva a disagio: temevo di dover rinunciare alla stabilità della mia routine spirituale. Ero ancora profondamente legato alla dimensione *Omkar*, che avevo scoperto grazie a *Swami Hariharananda*. Tale dimensione era qualcosa che non potevo dimenticare o mettere da parte.

In fondo, accettai di incontrare il nuovo insegnante solo per ricevere ciò che il mio precedente maestro aveva scelto di non trasmettermi. Andai a quell'incontro deciso ad allontanarmi, se avessi percepito che stavo perdendo quel legame.

Purtroppo mi lasciai coinvolgere da nuove pratiche, sempre più intense, e smisi di ascoltare i suoni interiori. Fu un grave errore. Solo dopo, e con rammarico, compresi quanto sia stato folle abbandonare volontariamente

¹³ Parlerò del *Kechari Mudra* e del *Navi Kriya* nel capitolo 7. I suoi insegnamenti che riguardano i *Kriya superiori* verranno illustrati in dettaglio nel capitolo 9.

una pratica così profonda e bella.

Mi sentivo disconnesso dalla dolcezza spirituale a cui ero abituato, come se fossi finito in un continente estraneo, in mezzo a esperienze che non avevano significato per me.

Incontrai *Shibendu Lahiri* in un centro yoga. Durante il suo discorso introduttivo al *Kriya*, sottolineò che l'obiettivo del suo insegnamento non era espandere la mente o l'Ego, ma andare oltre la mente stessa. Con il tempo mi accorsi che il suo approccio si ispirava agli insegnamenti di *Jiddu Krishnamurti*.

Pur mantenendo un atteggiamento aperto e curioso, notai alcuni aspetti del suo carattere che lasciavano una cattiva impressione su molte persone. Era incline all'ira e tendeva a dilungarsi eccessivamente anche su concetti semplici, ripetendoli più volte fino a risultare tedioso.

Ricordo che, durante un incontro, qualcuno gli rivolse una domanda legittima ma precisa. Lui, come scosso da uno stato ipnotico, reagì con rabbia e lo aggredì verbalmente, umiliandolo davanti a tutti. Spesso interpretava le domande come attacchi personali, reagendo con irritazione, convinto che fossero tentativi di sfidare la sua autorità.

Nonostante ciò, decisi di concentrarmi sull'apprendimento del suo metodo *Kriya*, ignorando le sue debolezze personali. Pensavo che il suo viaggio in Occidente fosse motivato dal desiderio di ristabilire l'insegnamento autentico, e questo bastava a giustificare il mio iniziale disagio. Le tecniche presentate nel seminario d'iniziazione, sebbene a volte spiegate in modo sintetico, erano nel complesso chiare.

Tuttavia, le istruzioni relative al *Kriya Pranayama*, pur essendo corrette, risultavano comprensibili solo a chi già praticava il *Kriya Yoga* da tempo. Nonostante tutto, avevo la sensazione che la mia ricerca del *Kriya originale* stesse facendo progressi. Rimasi suo allievo per diversi anni. Più avanti, spiegherò perché decisi di interrompere ogni rapporto con lui.

KECHARI MUDRA

Dopo la fine del seminario di iniziazione, mi ci sono voluti tre mesi per raggiungere il *Kechari Mudra*.¹⁴ Il *Kechari* mi causò intontimento per diverse settimane. Dopo aver sperimentato una nebbia mentale, alla fine

¹⁴ Penso sia legittimo chiedersi come mai l'organizzazione di *Kriya* che seguivo non insegnasse una tecnica così semplice come il *Talabya Kriya* onde raggiungere il *Kechari Mudra*. Col tempo ho capito che questa organizzazione aveva dovuto attraversare molte difficoltà e, fino ad allora, aveva dovuto occuparsi di altre questioni più importanti.

imparai a vivere in uno stato di tranquillità costante.

Di tanto in tanto, andavo a fare una passeggiata. Quando incontravo qualcuno e mi fermavo a parlare, ero così felice che non riuscivo a trattenere le lacrime di gioia. All'improvviso sentivo la gioia esplodere nel mio petto e salire fino agli occhi. Concentrandomi sulle montagne lontane, cercavo di dirigere le mie emozioni in un modo che trasformasse la mia gioia paralizzante in un rapimento estetico.

Usavo questo come un modo per nascondere la mia gioia. Paragonando questa nuova condizione a quella dei mistici, presi coscienza della difficoltà di vivere, di portare a termine i doveri quotidiani e mondani, senza sentirmi paralizzato da una sensazione di ebbrezza sempre presente!

Incominciai ad organizzare sessioni di iniziazione per questo insegnante. Vidi un difetto nel modo in cui questo insegnante spiegava le tecniche *Kriya*, ovvero la fretta e la superficialità con cui le spiegava. Le discussioni filosofiche erano un punto focale, in particolare il giorno prima dell'iniziazione e durante tutto il corso. L'obiettivo principale di questi discorsi era presentare il tema della **non-mente**.

Non ho alcuna perplessità su ciò che affermava; tutto era corretto. Il problema era che diversi studenti provavano disagio mentre sedevano sul pavimento, il che causava loro dolori alla schiena e alle ginocchia. Aspettavano pazientemente la spiegazione delle tecniche, sopportando queste conversazioni che costituivano per loro solo un fastidio.

Per concedere l'iniziazione, chiedeva una noce di cocco, che era estremamente difficile da reperire nelle nostre località, con il risultato che gli studenti la cercavano disperatamente di negozio in negozio. A causa della sua abitudine di arrivare in ritardo, coloro che provenivano da altre città vedevano i loro piani per il viaggio di ritorno sgretolarsi ed erano molto agitati.

Nonostante qualcuno avesse lasciato la stanza in tempo per prendere l'ultimo treno, egli si soffermava sugli *Yama* e *Niyama* di *Patanjali*. Chiese di fare un voto che era assurdo. Da quel momento in poi, gli studenti maschi avrebbero dovuto considerare le donne (tranne le loro mogli) come madri, e le donne avrebbero dovuto considerare gli uomini (tranne i loro mariti) come padri. Il pubblico ascoltava i suoi deliri con un, ben evidente, sospiro di disagio.

Io credo che sia uno spreco di tempo chiedere a persone desiderose di apprendere le tecniche del *Kriya Yoga* di fare questo voto e poi rispettarlo. Perché non fidarsi del potere trasformativo del *Kriya* invece di chiedere questo? Perché uno pensa che la vita di un *kriyaban* debba essere dissoluta senza tale voto?

Quando si sperimenta la dolcezza dell'esperienza spirituale, l'inclinazione a rispettare i valori etici può manifestarsi spontaneamente. Se uno studente manifesta comportamenti problematici, perché non aspettare gli effetti del *Kriya* su di lui, prima di insultarlo minacciando di non concedergli l'iniziazione al *Kriya*?

Non solo, la spiegazione tecnica veniva data in modo frettoloso e c'era anche un altro problema: dimostrava la procedura del *Pranayama* emettendo un suono vibrato esagerato.¹⁵ Sebbene sapesse che questo suono era sbagliato, continuò ad usarlo. A mio parere, il maestro si risparmiava l'inconveniente di doversi avvicinare a ciascuno di coloro che stavano apprendendo, come fanno di norma gli insegnanti di *Kriya*.

Purtroppo, non si prendeva il tempo di spiegare che il suono doveva essere fluido e non vibrante. Sono consapevole che numerose persone, credendo che questo fosse il segreto che aveva portato dall'India, fecero uno sforzo per produrre lo stesso rumore. Nonostante i gentili consigli dei suoi stretti collaboratori, continuò in questo modo.

LE RAGIONI PER CUI ABBANDONAI QUESTO INSEGNANTE

Quelli erano gli anni in cui in Italia coordinai i seminari di questo insegnante. Ebbi il piacere di ricevere la visita di alcuni studenti di *Kriya Yoga* iniziati da *Swami Hariharananda*. Loro, come me, organizzavano i tour del nuovo insegnante in Germania. Sottolinearono la necessità di comunicargli una intelligente proposta. La richiesta riguardava l'aggiunta di un pratica di gruppo guidata del *Kriya*, che avrebbe dovuto seguire ai suoi seminari di iniziazione.

Riuscii a inviare questa richiesta all'insegnante tramite un amico che stava per partire per l'India. Gli diedi una lettera che volevo che gli fosse consegnata personalmente, insieme ai miei saluti e a un caldo abbraccio.

Purtroppo questo insegnante percepì la mia lettera come una critica ai suoi metodi. Lui vedeva nemici da tutte le parti. Di conseguenza, mi rimosse dalla lista degli organizzatori del tour. Un altro coordinatore italiano ricevette tale decisione ma non si preoccupò di informarmi.

Passarono alcuni mesi. Se non fossi andato ad accoglierlo al suo arrivo in Europa, la mia avventura con questo insegnante sarebbe finita lì. Invece ci abbracciammo come se nulla fosse accaduto. Probabilmente percepì la mia presenza come un segno di rimorso. Il maestro stava riposando quando il suo collaboratore, con un leggero imbarazzo, mi spiegò cosa era successo

¹⁵ Un giorno cronometrai quanto tempo egli dedicava ad illustrare la tecnica di base del *Kriya Pranayama*: due minuti!

dietro le quinte. Mi spiegò che quel maestro non mi considerava più suo discepolo.

Sgomento e disorientamento mi travolsero. Pensai di abbandonare tutto e porre fine a qualsiasi relazione con questo maestro in quanto ritenevo la sua decisione insensata. Per mantenere la pace di coloro che erano miei amici e mi avevano seguito in questa avventura, presi la decisione di far finta che nulla fosse successo.

Presi la decisione di continuare a lavorare con lui e di andare oltre l'argomento trattato nella lettera che gli avevo inviato. Se me ne fossi andato, avrei disturbato l'iniziazione alle procedure del *Kriya superiore* basato sul movimento *Tribhangamurari*.

Il giorno dopo era previsto che questa iniziazione avesse luogo. In quell'occasione, la bellezza del *Kriya* di Lahiri Mahasaya veniva rivelata a coloro che avevano la sensibilità di vederla. Ero incaricato di tradurre la lezione. Ero in grado di svolgere questa funzione con facilità, riportando ogni piccolo dettaglio. La persona che mi avrebbe sostituito in questo compito avrebbe dimenticato di tradurre l'80% del discorso.

Durante l'iniziazione, l'insegnante dimostrò i movimenti della testa nel *Thokar* (*Kriya superiore*) in un modo significativamente diverso rispetto all'anno precedente. Quando qualcuno dei presenti chiese chiarimenti sul cambiamento, egli affermò di non aver apportato alcuna modifica e aggiunse che c'era stato un problema di traduzione nell'anno precedente.

Era ovvio che stava mentendo. Il *kriyaban* ricordava perfettamente i movimenti della testa che aveva osservato in precedenza. Sapevo, ma non potevo dirlo, che l'anno precedente l'insegnante aveva fatto alcuni movimenti che non erano corretti.

Alla fine, quando era solo e lui cercava qualcosa in una stanza, trovai il coraggio di chiedergli come mai aveva cambiato i movimenti del *Thokar*. Con odio negli occhi, si girò verso di me e mi urlò che la mia pratica non era affar suo. Per quanto posso ricordare, questa fu l'unica conversazione tecnica che ebbi con lui durante i sei anni in cui lo seguii.

Quello fu il momento in cui tutto cambiò per sempre. Cominciai a controllarmi e presi la decisione di essere sempre d'accordo con lui. Grazie alla mia buon comportamento, mi chiese di insegnare il *Kriya* a coloro che avevano espresso interesse ma non potevano incontrarlo nei suoi tour.

Accettai tale compito ma circa un anno dopo mi resi conto che stavo facendo un lavoro improduttivo. Concessi l'iniziazione al *Kriya* aderendo al protocollo fisso che il maestro mi aveva ordinato di seguire. Dopo aver lasciato quegli studenti, ero consapevole che una grande maggioranza avrebbe praticato per un massimo di dieci giorni e poi avrebbero

abbandonato tutto per perseguire altri interessi esoterici.

Di solito, alcuni degli studenti più persistenti si presentavano con domande e mi telefonavano, solo per avere l'impressione di continuare una relazione a distanza con una persona reale.

Non appena l'insegnante arrivò nel nostro paese, invitai tutti i nuovi iniziati ai seminari in cui questo insegnante sarebbe stato presente.

Purtroppo, molti non furono in grado di "sopravvivere" a questo incontro. Erano abituati a fare domande e ricevere risposte precise, quindi tentarono di fare lo stesso con l'insegnante. Santo cielo! Lui schernì la maggior parte delle domande, dicendo che erano la dimostrazione di un modo di pensare disturbato.

Arrabbiarsi era un evento molto comune per lui. Vedere la sua totale mancanza di comprensione umana portò a una profonda crisi per molti di loro.

Molte cose non andava affatto bene. Ero convinto che quest'uomo, di cui cercavo di soddisfare ogni capriccio come un atto sacro, non avesse un profondo amore per il *Kriya*. Invece, ne faceva uso per condurre una vita molto più bella in Occidente rispetto alla sua difficile vita in India, che spesso mi aveva descritto.

Trascorse un altro anno. Mi recai presso un gruppo di persone all'estero che volevano essere istruiti sul *Kriya Yoga*. In quel gruppo, incontrai uno studente molto serio che aveva una buona comprensione dei metodi del mio insegnante e partecipava al seminario di iniziazione solo per fare un ripasso. Mi fece domande importanti e trovò sempre delle precise risposte. "Chi ti ha insegnato tutti questi dettagli?" chiese.

Da un punto di vista didattico, il mio insegnante era un completo disastro, come lui ben sapeva. Percepì che avevo assimilato numerosi dettagli da altre fonti. Era corretto da parte mia fornire delle spiegazioni usando una conoscenza che non mi era stata data dal mio insegnante?

Compresi il mio imbarazzo e rimase perplesso perché venne a sapere che nonostante mi avesse dato il permesso di insegnare il *Kriya*, non avevo mai avuto l'opportunità di parlare apertamente con lui di dettagli tecnici!

Era mia responsabilità risolvere il problema il prima possibile. Nonostante il carattere irascibile del mio insegnante, esitai parecchio, ma non c'era altra scelta.

Tramite un amico, gli scrissi una lettera in cui menzionavo il mio problema e lo pregavo di trovare del tempo per discutere della questione dopo il suo arrivo nel mio gruppo durante il suo prossimo tour. Sebbene fosse in Australia, avrei dovuto ricevere una risposta entro una settimana al

massimo.

Nel mio subconscio, ero preparato a un cataclisma. Era probabile che si sarebbe arrabbiato molto e avrebbe agito in modo irrazionale. Se le cose fossero degenerare e avesse smesso di partecipare al nostro gruppo a causa della nostra separazione, coloro che gli erano vicini ne avrebbero sofferto.

Pochissimi avrebbero potuto comprendere il motivo delle mie azioni. Una situazione imperfetta ma comunque confortevole sarebbe stata disturbata da me. In effetti, i miei amici avevano simpatia per lui. Il fatto che il maestro venisse nel nostro gruppo ogni anno era molto stimolante e si preparavano a questo evento con un'intensa pratica del *Kriya*.

Pochi giorni dopo, arrivò la risposta. Egli inviò un fax a un altro coordinatore per rivolgersi a me indirettamente. Scrisse con tono sprezzante che il mio attaccamento alle tecniche mi avrebbe impedito andare oltre la mia dimensione mentale.

Secondo lui, ero simile a San Tommaso, troppo ansioso di convalidare la solidità dei suoi insegnamenti. Disse che avrebbe esaudito la mia richiesta, ma solo allo scopo di soddisfare il mio ego. Dopo aver letto "soddisfare il mio ego", mi resi conto che non aveva capito nulla.

È un peccato che non ci eravamo mai parlati seriamente! Stavo riflettendo sul perché non mi avesse mai permesso di discutere di queste questioni. La mia intenzione non era quella di sfidarlo o distruggerlo. Lo avevo contattato per stabilire un accordo definitivo su cosa dire e cosa non dire ai *kriyaban* durante l'iniziazione. Perché mi aveva sempre evitato?

Scelsi di comportarmi come se non avessi notato il suo tono. Ero solo curioso di sapere cosa avrebbe fatto. Evitai di scusarmi o di rispondere con risentimento. Cercai di spiegare con chiarezza che stavo insegnando il *Kriya* con il suo permesso e che avevo bisogno di discutere con lui su certi aspetti delle tecniche del *Kriya Yoga*.

Gli feci notare che anche gli altri tre amici europei che avevano ricevuto da lui un'autorizzazione simile per impartire l'iniziazione al *Kriya Yoga* potevano partecipare a questo evento. Gli feci capire che non avrebbe sprecato il suo tempo o il suo fiato solo per me.

Né allora né mai più ricevetti risposta. Settimane dopo, fui informato che il mio piccolo paese non era più elencato sul suo sito web a causa di una modifica al piano per la sua visita in Italia. Questa mia seconda lettera aveva segnato la svolta decisiva.

L'incubo era giunto al termine! Mi presi una pausa e feci una lunga passeggiata. Passai molto tempo a camminare, sentendomi nervoso e immaginando una possibile conversazione con lui.

A un certo punto, versai lacrime di gioia. Fu una grande esperienza: ero libero. Il mio tempo con questo individuo era durato troppo a lungo, e ora era davvero finito! Mi chiesi come mai lo avessi seguito per così tanto tempo.

Ricevere informazioni sul *Kriya* non era il motivo per cui avevo sacrificato la mia dignità. Queste tecniche mi erano già state spiegate da un mio amico, che aveva studiato con suo padre.

Il mio comportamento conflittuale derivava dal mio forte interesse per la diffusione del *Kriya* qui in Europa. Per me era significativo che lui viaggiasse molto sia negli USA che in Europa per diffondere il *Kriya Yoga*.

Non chiedeva mai nulla per le sue iniziazioni (tranne un'offerta gratuita e una giusta quota dei costi di affitto della sala seminari) e ho sempre avuto una forte inclinazione a collaborare con lui.

Affrontai ogni spesa necessaria per allestire in modo permanente una stanza nella mia casa per ospitare seminari di iniziazione al *Kriya* durante le sue visite. Il mio inconscio aveva incominciato a ribellarsi quando osservai il suo modo di insegnare, frettoloso e superficiale, rivolgendosi a noi come se fossimo dei completi idioti.

Ricordo ancora un sogno in cui nuotavo nel letame. Quando ricordo l'innocenza dei miei inizi nello *Yoga*, ho una vaga nostalgia per quei tempi. Le regioni della mia memoria aspettavano che io mostrassi un semplice segno di coerenza e integrità, e loro avrebbe potuto risorgere e sbocciare di nuovo senza alcun disturbo.

Quando ricevetti la sua risposta irrispettosa e inappropriata, compresi che la mia verità interiore era ora in pericolo e mi dissi: "Ora o mai più!" A quel tempo, non potevo sopportare la minima distorsione della verità. Mi liberai di tutte le maschere diplomatiche e posi fine al mio rapporto con questo secondo insegnante.

I miei amici *kriyaban* rimasero sconcertati a causa del loro affetto per lui. Col trascorrere del tempo compresero le mie intenzioni e mi rimasero accanto. Con un effetto domino, altri coordinatori in Europa decisero di tagliare i ponti con lui perché non potevano più tollerare il suo comportamento. Il loro desiderio di una buona comprensione del *Kriya* non aveva trovato soddisfazione a causa delle pesanti discussioni filosofiche e delle scarse spiegazioni tecniche.

COSA AVVENNE DOPO QUESTO EVENTO

I mesi successivi li trascorsi in uno stato di pace e relax, non paragonabile agli anni irrequieti che ho descritto in precedenza. La fine di una situazione snervante era arrivata dopo essermi distaccato da quell'individuo dal carattere così ostile.

Non era più necessario che andassi da varie parti per organizzargli seminari di *Kriya*. Mi sentivo sollevato dal fatto di non dovermi nascondere sotto una maschera di ipocrisia e rispondere con finto entusiasmo a coloro che mi chiamavano per chiedermi di lui. Mentre avevo tutte le ragioni per festeggiare questa liberazione, sentivo il peso di tutto il tempo sprecato e delle cose stupide che avevo fatto senza pensare.

CAPITOLO 5

DECISIONE DI SCRIVERE UN LIBRO SUL KRIYA YOGA

Spiego perché ho deciso di scrivere un libro per condividere tutte le informazioni che avevo sul Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya. Per arrivare a questa decisione, ho dovuto superare un forte condizionamento e quindi affrontare un lungo lavoro interiore di riflessione.

Durante l'inverno, andai a sciare sulle montagne vicine con alcuni amici. Tutto procedette in modo ottimo. Durante la pausa pomeridiana, trovai del tempo per stare da solo.

Mi fermai ad osservare le montagne lontane che adornavano l'orizzonte in ogni direzione. In meno di mezz'ora, il sole le avrebbe rese rosa, specialmente quelle nella regione orientale, che sarebbero sbiadite in blu per quelle nella regione occidentale.

Immaginai l'India come se fosse lì dietro, e l'Himalaya come se fosse un'estensione di quelle montagne. I miei pensieri erano diretti verso tutti gli appassionati di *Kriya* che, come me, affrontavano ostacoli insormontabili nel conoscere a fondo la loro amata disciplina. Tali ostacoli apparivano come un'assurdità mascherata da incubo: provai un infinito senso di ribellione.

Nella mia immaginazione, vidi un libro sul *Kriya* che conteneva spiegazioni dettagliate per ogni tecnica. Riflettei sulla questione di cosa sarebbe successo se Lahiri Mahasaya o uno dei suoi discepoli avesse scritto tale libro! Non osavo pensare che Lahiri Mahasaya avesse commesso un errore non diffondendo le sue tecniche per iscritto.

Tuttavia, mi rendevo conto che la sua scelta di mantenere le tecniche del *Kriya Yoga* segrete aveva causato sofferenza agli individui e un'interminabile perdita di tempo ed energia.

Ma torniamo alla visione del libro. Vedevo me stesso mentre sfogliavo le sue pagine sobrie, facili da capire. Se questo libro fosse esistito, ci avrebbe fornito un affidabile manuale di *Kriya* che avrebbe impedito le numerose, piccole o grandi, varianti create da diversi insegnanti.¹⁶

¹⁶ Un simile testo avrebbe svolto anche un'importante funzione: poter ritrovare in esso e ripassare quanto è spiegato al momento dell'iniziazione. C'è infatti una particolare frenesia che accompagna un'iniziazione tradizionale. Tutta l'istruzione pratica è data in fretta, in poco tempo! Alcuni giorni dopo, le persone dimenticano

Per la prima volta, osai riflettere su cosa sarebbe potuto succedere se io stesso avessi scritto un tale libro. Lo scopo sarebbe stato quello di riassumere tutta la conoscenza che avevo sul *Kriya* di Lahiri Mahasaya, armonizzando teoria e tecniche in modo chiaro e razionale.

Avevo in mente un modello: Theos Bernard *Hatha Yoga resoconto di un'esperienza personale* [1943] Il testo rende attuali alcune tecniche *Yoga* molto antiche. Esse diventano fattibili e chiare agli occhi dell'intuizione.¹⁷

Sognai di scrivere un libro simile a questo. Le fondamenta per una nuova scuola non sarebbero state gettate da esso. Sarebbe stato libero da retoriche pretese di legittimità! A mio avviso, il libro non avrebbe rappresentato una minaccia per le attività degli insegnanti di *Kriya* onesti.

Forse ci sarebbero stati dei commentatori che avrebbero cercato di cambiarne il significato per adattarlo alle loro teorie. Non ho dubbi sul fatto che certi pseudo-guru avrebbero suggerito che le tecniche incluse erano pensate per principianti e che le tecniche più avanzate erano accessibili solo rivolgendosi ad individui "autorizzati" che le avrebbero comunicate a discepoli qualificati.

Alcune persone avrebbero abboccato, contattato l'autore e pagato somme considerevoli per acquisire tecniche che tale autore aveva sviluppato usando la propria immaginazione o ispirato da qualche libro esoterico.

C'era anche un'altra possibilità. Alcuni insegnanti di *Kriya* avrebbero potuto vedere tale libro come una minaccia per le loro attività.

Sto parlando di coloro che vivono delle donazioni che ricevono durante le iniziazioni e che esercitano potere sulle persone grazie al vincolo della segretezza. È possibile che ciò che sembrava immutabile sarebbe potuto cambiare. Avrebbero avuto paura di perdere i loro privilegi: vivere come un re, circondati da persone pronte a soddisfare tutti i loro capricci nella speranza di ricevere le briciole degli ipotetici "segreti" del *Kriya Yoga*.

Avrebbero fatto del loro meglio per distruggere l'affidabilità di tale libro attraverso una censura spietata. Immaginavo le loro osservazioni sprezzanti mentre, velocemente, lo sfogliavano: "Contiene solo fantasie che non hanno alcun collegamento con gli insegnamenti di Babaji e Lahiri

quasi tutti i dettagli ed entrano in crisi. L'insegnante non è più presente e gli altri amici *kriyaban* rifiutano le necessarie spiegazioni affermando di non essere autorizzati a farlo. Tutto questo è assurdo!

¹⁷ Alcuni autori danno solo un cenno ad alcune procedure (sia parte del *Kriya* autentico sia spesso inventate con l'immaginazione) e lasciano il lettore insoddisfatto, spinto a recarsi dall'autore per ricevere il segreto lasciato solo intuire.

Mahasaya. Diffonde un falso insegnamento".

È possibile anche che ad alcuni ricercatori il modo diretto e sobrio della esposizione, prima di fronzoli. Avrebbero affermato che non aveva "buone vibrazioni" e quindi lo avrebbero rifiutato.

Da parte mia, mi sarei assicurato di scrivere in modo tale che i lettori potessero sentire che la mia storia era la loro storia e a tal fine avrei lavorato duramente per riconsiderare il mio approccio.

Il mio scopo nello scrivere era quello di raggiungere individui come me che erano disillusi dalle organizzazioni e dai *Guru* itineranti. Dopo aver trovato un libro del genere, avrebbero provato un immenso sollievo. Stavo già pregustando la loro felicità. Grazie ad essi, il libro avrebbe continuato a diffondersi.

Comunque sapevo che era impossibile convincere di questa realtà coloro che avevano un forte condizionamento radicato nella chimica del loro cervello.

Alzando lo sguardo verso il cielo azzurro sopra le cime dorate delle montagne, percepii quella situazione come profondamente reale. Il sogno si dispiegò in pochi secondi e travolse la mia coscienza come un'ondata, come se fosse già divenuto reale.

RIFLESSIONE SU VARI CONDIZIONAMENTI

Trascorsi i giorni successivi confrontandomi con i vari condizionamenti ricevuti dalla organizzazione di *Kriya* di cui avevo fatto parte. Descrivere le tecniche del *Kriya Yoga* e violare la regola della segretezza era un atto per me impensabile.

Però ho chiarito in una nota nel primo capitolo che le tecniche insegnate da questa organizzazione non sono descritte in questo libro ma solo accennate in modo generale. Pertanto, in questo momento io stavo pensando esclusivamente ad un libro che descrivesse il *Kriya* di Lahiri Mahasaya.

Andai a rileggermi la descrizione dell'"investitura" di *Vivekananda* (*Naren*) da parte di *Guru Ramakrishna*. Lessi che un giorno, nella fase finale della sua esistenza terrena, *Ramakrishna* entrò in *Samadhi* mentre il suo discepolo era vicino a lui. *Vivekananda* sperimentò una forte corrente e poi svenne. Quando si svegliò, il suo *Guru*, piangendo, gli sussurrò: "Oh mio *Naren*, oggi ti ho dato tutto, ora sono solo un povero fachiro che non ha più niente. Farai un'enorme quantità di bene nel mondo con questo potere".

Più tardi, *Ramakrishna* affermò che i poteri che aveva impartito a *Vivekananda* non potevano essere utilizzati dal suo discepolo per accelerare la propria realizzazione spirituale. È responsabilità di ogni

persona portare questo fardello da sola; il potere che aveva ricevuto gli sarebbe stato utile nella sua futura missione come insegnante spirituale.

Questa immagine mi fece capire che non potevo mettere in discussione qualcosa di così evidentemente valido e prezioso. La relazione *Guru-discepolo* è una relazione straordinaria che, quando viene stabilita, non può essere messa in dubbio o sminuita.

Rilessì il notevole discorso di *Dostoevskij* sui padri anziani, *Starec*, nei monasteri russi (*I fratelli Karamazov*).

Ma allora che cos'è uno *starec*? Lo *starec* è colui che accoglie la vostra anima, la vostra volontà nella propria anima, nella propria volontà. Quando scegliete uno *starec*, voi rinunciate alla vostra volontà e gliela affidate in completa sottomissione, con assoluta abnegazione. Questo tirocinio, questa terribile scuola di vita viene accettata spontaneamente da colui che offre se stesso, nella speranza, al termine della lunga prova, di sconfiggere il proprio essere e di dominarsi fino al punto di conquistare infine, attraverso una vita di ubbidienza, la libertà assoluta, vale a dire la libertà da se stesso, per evitare il destino di coloro che hanno vissuto tutta una vita senza trovare dentro di sé se stessi.

Questo passaggio è davvero sorprendente!

Dopo queste letture i miei pensieri giunsero ad un punto morto che rimase irrisolto per mesi. Fu un compito difficile quello di organizzare in un ordine logico tutti i punti importanti del mio ragionamento.

La mia capacità di ragionare era indebolita dalla stanchezza mentale e fisica e dal non riuscire a individuare con lucidità ciascun condizionamento. Ciascuno funzionava come un'entità dotata di vita propria nonostante i miei tentativi di pensare in modo sequenziale. Ogni volta che cercavo di rendere la mia visione coerente e completa, essa mi appariva, per un motivo o per l'altro, come una mostruosità.

MI AFFIDO AL PENSIERO DI LAHIRI MAHASAYA

Durante questo periodo, il libro *Purana Purusha* fu una fonte di illuminazione nella mia esistenza. È chiaro che questo libro sia la più bella biografia esistente di Lahiri Mahasaya. Il maestro di *Kriya Ashoke Kumar Chatterjee* fu responsabile della stesura di esso. Questa biografia si basa sui diari di Lahiri Mahasaya e sull'aiuto personale di *Satya Charan Lahiri* (1905 - 1978), uno dei nipoti di Lahiri Mahasaya.

Quei diari erano fisicamente di proprietà di quest'ultimo. Il libro fu pubblicato in bengalese (successivamente tradotto in francese e inglese).

Comprende una selezione delle parti più significative dei diari di Lahiri Mahasaya. Purtroppo, questo testo non sembra aderire all'ordine logico nella disposizione degli argomenti. Contiene una quantità illimitata di ripetizioni e frasi retoriche.

Eppure esso ci consente di comprendere la personalità di Lahiri Mahasaya: con la velocità di una freccia, ti aiuta a cogliere intuitivamente l'essenza del *Kriya*.

Portai il libro in campagna e lo lessi durante l'estate. Spesso, guardavo le montagne lontane e dicevo a me stesso, "Oh, finalmente!"

C'era una foto di Lahiri Mahasaya sulla copertina. Qual era la natura del suo stato elevato quando venne scattata tale foto? La sua fronte mostrava delle linee orizzontali, le sopracciglia sollevate, simili a quando pratici il *Shambhavi Mudra* che stabilisce la consapevolezza nella parte superiore della testa. Osservando la leggera tensione del suo mento, si poteva intuire che stesse praticando *Kechari Mudra*.

In quel momento, la sua figura, con quel debole sorriso di beatitudine, era un sole splendente nel mio cuore; era il simbolo della perfezione che volevo raggiungere. Egli affermava che l'intero viaggio del *Kriya* era un viaggio straordinario che inizia col *Prana dinamico* e finisce col *Prana statico*.

Si prova un'ondata di gioia quando ci si imbatte in frasi piene di luce, come: "*Kutastha è Dio, è il supremo Brahma*". È notevole quanta importanza *Lahiri* dava al *Pranayama*, al *Thokar* e allo *Yoni Mudra*.

Lahiri Mahasaya si rifiutò di essere adorato come una divinità. Affermò che il *Guru* non è la stessa cosa di Dio. Alcuni dei suoi seguaci sembrano aver dimenticato questa verità.

Affermò che il suo dovere è quello di evitare di separare il *Guru* autentico (ovvero il Divino) dal discepolo. In realtà, espresse il suo desiderio di essere considerato uno "**specchio**".

Questo è un concetto importantissimo e non è facilmente assimilabile. Per spiegarlo in breve, ogni *kriyaban* dovrebbe vedere in questo specchio non l'uomo Lahiri Mahasaya ma se stesso nel proprio futuro, ovvero tutta la saggezza e la realizzazione spirituale alla quale la pratica del *Kriya* avrebbe eventualmente condotto.

Infine Lahiri affermava che quando il *kriyaban* realizza che il suo *Guru* è la rappresentazione di ciò che è potenzialmente dentro di lui e di ciò che diventerà in futuro, lo specchio avrebbe dovuto essere **gettato via**. Che vi piaccia o no, afferma proprio questo.

L'impatto di queste parole è incomprensibile per coloro a cui sono stati insegnati i tipici dogmi sulla relazione *Guru-discepolo*.

Per affrontare la verità, è necessario assumere un approccio intelligente e discriminante che aiuti a dissolvere le illusioni, in particolare quelle piacevoli e comode. Per superare la tendenza alla suggestionabilità, è necessario avere molto coraggio.

LA SITUAZIONE CHE HO INCONTRATO NELLA ORGANIZZAZIONE

Nella mia organizzazione, molte persone credevano che Dio e il *Guru* fossero la stessa entità. Un rappresentante della mia organizzazione mi disse: "Non capisci che *Guruji* e la *Madre Divina* sono la stessa realtà?"

Questo fatto mi era stato facile da accettare, anzi mi pareva evidente, eppure era completamente falso! L'idea che il *Guru* e *Dio* siano la stessa realtà portò all'idea che l'organizzazione fondata dal *Guru* non fosse solo un'istituzione dedicata alla diffusione degli insegnamenti del Maestro, ma funzionava anche come unica connessione tra Dio e coloro che desideravano avvicinarsi a Dio attraverso il *Kriya Yoga*.

La convinzione che la conoscenza acquisita al di fuori dell'organizzazione non avesse alcun valore portava a un'ovvia richiesta di segretezza. Il ruolo insostituibile dell'organizzazione è stato mantenuto in vita grazie a questa richiesta.

L'analisi razionale ha evidenziato che le giustificazioni dell'organizzazione per richiedere la segretezza erano poco solide. La loro argomentazione era che la segretezza aiuta a preservare la purezza degli insegnamenti. Poiché P.Y. aveva apportato una leggera modifica alla tecnica del *Kriya Pranayama* rispetto a quella insegnata da Lahiri Mahasaya, sarebbe più appropriato affermare che "la segretezza aiuta a preservare la purezza delle modificazioni".

La mia organizzazione era molto simile a una chiesa. L'insegnamento di P.Y. era di natura interamente religiosa. Ebbene pensai che in ogni religione ci dovesse essere discrezione, rispetto ma non voto di segretezza. Gli individui intelligenti e sensibili sono naturalmente aperti alla discrezione, ma la segretezza è irrazionale e innaturale, e quindi necessita di un voto solenne.

Le biografie dei santi contraddicono la minaccia di possibili calamità che colpirebbero coloro che infrangono il dogma della segretezza. Invece la dimensione esoterico-magica di alcune confraternite è perfettamente

allineata con questo – in effetti, la segretezza è essenziale per la loro esistenza.

Il giuramento di segretezza non ha nulla a che fare con il regno spirituale ma semmai è legata alle pratiche esoterico-magiche.

Mi ponevo un'altra domanda: il concetto di rapporto *Guru-discepolo* era una cosa seria oppure solo una fantasia? Mi sforzavo di comprendere di quale maestro dovessi ritenermi discepolo.

L'organizzazione di cui avevo fatto parte mi aveva spinto ad abbracciare le idee orientali sul significato della relazione *Guru-discepolo*.

Finalmente mi stavo rendendo conto con un certo disagio che **non avevo mai sperimentato veramente la relazione *Guru-discepolo* nella mia vita.**

Nonostante fossi ad anni luce di distanza dall'averne un *Guru*, la mia prima organizzazione *Kriya* mi aveva fatto credere di averne uno. Purtroppo questa relazione era completamente ideale. I grandi esempi di relazioni *Guru-discepolo* sui quali avevo letto tanto, erano basati su un autentico incontro fisico tra due persone.

Per molto anni, avevo vissuto circondato da individui che dichiaravano di seguire umilmente il loro *Guru*, mentre invece, come me, non lo avevano mai incontrato fisicamente. Tutti noi avevamo sognato di avere un contatto stabile con un'entità che chiaramente esisteva in un'altra dimensione. Questo ci confortava e motivava il nostro progresso.

Mi era stato ripetuto infinite volte che il *Guru* è la persona che ti presenta a Dio e che la salvezza può essere raggiunta solo seguendo questo percorso. Eravamo convinti che il *Guru* fosse un aiutante speciale scelto da Dio stesso, ancora prima che avessimo cercato il percorso spirituale.

Tale *Guru* avrebbe eliminato parte del nostro *karma* negativo. Utilizzando canali legittimi (discepoli autorizzati) per avere la preziosa iniziazione al *Kriya*, era nostro compito rendere il *Guru*, nonostante non fosse più presente su questo piano fisico, una componente reale e concreta delle nostre vite.

Avevamo vissuto giorni felici protetti da questa affascinante convinzione, ma che ora mi appariva come una **dolce illusione**.

Una sera tornai a casa dopo una lunga camminata, sentendomi fiaccato da una stanchezza improvvisa. Con la mente logora, mi lasciai assorbire da quest'ultimo problema che emergeva oscuramente, come se fosse una ferita piuttosto che una teoria che rivela i suoi miti. Programmai il lettore CD per riprodurre ripetutamente il secondo movimento del *Concerto Imperatore* di *Beethoven*.

Pensai a tutte le persone che avevano partecipato a tutte le possibili cerimonie di iniziazione tenute tramite canali legittimi. Le benedizioni del *Guru* furono ripetutamente conferite a loro. Spensi la luce e osservai il sole tramontare dietro gli alberi in cima a una collina. Il grande disco del sole, rosso come il sangue, era parzialmente nascosto dalla sagoma di un cipresso.

Quella era la bellezza eterna! La mia ricerca era sempre stata guidata da questa realtà. In verità, questa bellezza era la mia costante ispirazione e guida e non le cerimonie!

Quella sera, mentre praticavo il *Kriya Pranayama*, ebbi una visione interiore. Vidi tre montagne bellissime. La più alta e centrale era nera e assomigliava a una punta di freccia di ossidiana. Il mio cuore tremava, ero profondamente innamorato di quell'immagine e mi ritrovai a piangere di felicità. Ero calmo, per quanto riuscivo ad esserlo, mentre sentivo una pressione che continuava a stringere l'intera area del mio petto con una stretta colma di beatitudine.

Quell'immagine era forte e molto viva davanti a me. Nulla ci poteva essere di più bello: ero colmo d'amore. Capivo che quella immagine era il simbolo della forza che avevano dato origine al mio attuale percorso di vita. Era ciò che stava alla base di tutte le mie azioni.

Per me, quella montagna rappresentava l'essenza del percorso mistico universale. Mi fece comprendere in modo chiarissimo che, mentre un Maestro che ti concede l'iniziazione può rivelarsi importante per il tuo sviluppo spirituale, i tuoi sforzi personali quando rimani solo sono molto più significativi. Arrivi ad accettare il fatto che il tuo percorso è un viaggio solitario tra te e il tuo Sé interiore.

Prima o poi devi lasciar andare l'illusione che la relazione con un *Guru* che non hai mai conosciuto personalmente sia una relazione definitiva e immutabile. Solo l'esperienza diretta del Divino è immutabile.

LA SPINTA DECISIVA A SCRIVERE IL LIBRO

Frequentavo alcuni forum dedicati al *Kriya Yoga*, dove speravo di capire se altri *kriyaban* avessero avuto le mie stesse difficoltà che avevo incontrato nel reperire informazioni sulla pratica del *Kriya* come era stato insegnato da Lahiri Mahasaya. In particolare, molti utenti cercavano notizie sul *Kechari Mudra* ma nessuno era in grado di fornire loro delle risposte. Se solo avessero lasciato un'email, avrei inviato loro tutto ciò che sapevo, senza esitazione.

Mi feriva profondamente il tono saccente di certi partecipanti, che

deridevano o minimizzavano la legittima curiosità di altri praticanti. Fingevano compassione, ma in realtà mostravano solo una evidente disistima. Vedevo il desiderio di approfondire la pratica del *Kriya* come una sorta di ossessione malsana.

Spesso consigliavano, con tono paternalistico, di non cercare oltre ciò che avevano già ricevuto dalla organizzazione di P.Y.. In pratica, zittivano chiunque osasse porre domande intelligenti e lecite. Mi chiedevo come questi 'esperti', senza conoscere il cammino spirituale altrui, potessero permettersi di intervenire con tanta arroganza nella vita intima di un *kriyaban* considerandolo a priori un principiante superficiale. Sarebbe stato molto più onesto ammettere che non sapevano rispondere a quelle domande.

Ricordo in particolare una discussione che mi irritò molto. Un utente sosteneva di essere in contatto con i veri maestri del *Kriya originale*, ma si rifiutava di fornire nomi o contatti. Trovai questo abbastanza sciocco. Ebbi l'impressione che la meschina idea di possedere una conoscenza segreta fosse tutto ciò che teneva insieme le parti scollegate della sua mente infantile. Forse il fatto di poter custodire un segreto dava lui un senso di potere. Ma perché mai la bellezza del *Kriya originale* dovrebbe appartenere solo a lui?

ILLUSIONE DEL POTERE DEGLI INSEGNANTI “AUTORIZZATI”

Un documento intitolato "*Verità e Falsità dietro il Kriya Yoga*", venne pubblicato da un praticante indiano che sosteneva di aver impiegato vent'anni per ricostruirne la storia del *Kriya*. Secondo quel testo, il *Kriya* funzionerebbe solo se trasmesso da un *Guru* 'autorizzato.' In caso contrario sarebbe inefficace.

Invito il lettore a riflettere: davvero una tecnica smette di funzionare solo perché chi la insegna non ha ricevuto una autorizzazione ufficiale? Che senso ha tutto questo? Sono dell'opinione che questa affermazione esemplifichi le credenze di chi frequenta ambienti dove si coltiva il pensiero magico, occulto ed esoterico.

È noto che questi ambienti non sono in alcun modo collegati con il percorso spirituale. Pensiamo alla preghiera, l'atto spirituale per eccellenza. Deve per forza essere insegnata da un ministro autorizzato per essere valida? O non è forse efficace solo quando nasce da un cuore sincero?

Ho conosciuto persone che non erano state iniziate da discepoli autorizzati, e avevano imparato il *Kriya* in altri modi e ne avevano tratto grandi benefici. Per iniziare il cammino spirituale servono sincerità e dedizione,

non bollini di certificazione.

RIFLESSIONE SU ALCUNE TRADIZIONI MISTICHE

Esplorai pratiche simili al *Kriya* presenti in altre tradizioni spirituali: l'Esicasmò, il Sufismo, l'Alchimia Interiore cinese (Nei Dan) e il movimento Radhasoami. Era evidente: Lahiri Mahasaya aveva creato una straordinaria sintesi di quelli antichi metodi.

Mi resi conto che scrivendo un libro sul *Kriya Yoga* non avrei rivelato segreti, ma solo messo in luce qualcosa di profondamente umano e universale. Avrei scritto per ricercatori seri che cercavano disperatamente questi insegnamenti originali e non sempre erano riusciti a trovarli. Talvolta erano stati ingannati e io cercavo di evitare loro tanta sofferenza nonché perdita di tempo

Non volevo e non potevo sfidare la sacralità della relazione *Guru-discepolo* come mezzo per ricevere gli insegnamenti *Kriya*. Avrei solo affermato che si potesse apprendere il *Kriya* anche da altre fonti e perfezionarlo per conto proprio.

Nell'occhio della mia mente, immaginai una rete: ogni ricercatore spirituale era come una giunzione di quella rete e da quella giunzione emergevano varie connessioni, simili a quelle tra i neuroni del cervello.

Quando una persona si sforza di raggiungere uno stato che vada oltre la dimensione comune della vita, la sua coscienza risuona attraverso i fili della rete in stretta prossimità. È plausibile che qualunque ricercatore possa trarre beneficio. Coloro che perseguono la spiritualità contribuiscono all'evoluzione degli altri.

Io sono molto grato all'organizzazione che ho seguito per una dozzina di anni. Essa mi ha dato tantissimo. Ma ho ricevuto un grande aiuto anche dalle riflessioni e comprensioni generate in me dalla lettura di molti libri importanti.

UN ALTRO MAESTRO PROPONE IL SUO AIUTO AI MIEI AMICI

In quei giorni, venni a sapere che un nuovo maestro di *Kriya Yoga* sarebbe potuto venire in Europa. Era molto stimato, ed io mi offrii di sostenere parte delle spese per il suo viaggio. Un caro amico si recò in India per incontrarlo. Circa un mese dopo, l'amico mi annunciò il suo ritorno dall'India. Poche ore dopo, eravamo seduti l'uno davanti all'altro nella mia stanza.

L'insegnante si era mostrato disponibile ad aiutarci, rammaricandosi per lo stato disordinato in cui versava il *Kriya* in Occidente. Durante

quell'incontro, osservò la pratica del mio amico e gli fornì delle correzioni.

Poi accadde qualcosa di sconcertante. Il mio amico mi chiese di mostrargli come stavo praticando il *Kriya Pranayama*. Lo feci con calma. L'amico affermò di aver notò un errore nella mia pratica. Quando gli chiesi quale fosse, mi disse che non poteva rivelarlo: aveva giurato solennemente al maestro di non condividere nulla.¹⁸

L'amico chiarì di aver chiesto l'approvazione dell'insegnante per correggere, nel nostro gruppo, eventuali errori nella nostra pratica del *Kriya*. La risposta era stata negativa. L'insegnante aveva richiesto un autentico giuramento di astenersi dal rivelare alcunché.

L'insegnante, che aveva espresso la sua intenzione di aiutarci, forse era preoccupato che non lo avremmo più invitato nel nostro gruppo una volta che ci fossero stati chiariti i nostri eventuali errori. Era davvero così vile?

Va detto che non mi aspettavo che il mio amico mi desse un resoconto completo di tutto ciò che lui e l'insegnante si erano detti. Non potevo e non desideravo entrare nell'intimità di quell'esperienza, ma come poteva permettermi di persistere con una pratica che riteneva errata? Il fatto che il mio amico sembrasse quasi soddisfatto di aver trovato il mio errore era ciò che mi lasciava stupefatto.

In passato gli avevo confidato ogni dettaglio del mio percorso spirituale, avevamo attraversato tutti gli alti e bassi associati ai miei precedenti insegnanti, ed entrambi avevamo sperimentato la stessa sofferenza. Ora lui si stava trincerando dietro un voto di silenzio?

Certo si sentiva soddisfatto della sua decisione di essersi recato in India e probabilmente si aspettava che anche io ci andassi immediatamente. Sembrava quasi compiaciuto della situazione che si era creata e questo mi colpì più di tutto. Sebbene non dissi nulla, dentro di me qualcosa si spezzò. Mi alzai e lo lasciai solo.

Pochi giorni dopo ricevetti una comunicazione da parte della segretaria del maestro: mi veniva chiesto di occuparmi di certi aspetti finanziari relativi al possibile viaggio del maestro in Italia. Il suo approccio mi sorprese e rifiutai.

Non avevo alcuna intenzione di organizzare il viaggio di quel maestro. D'altronde se fossi io andato in India, con ogni probabilità mi avrebbe imposto lo stesso giuramento di silenzio. Tornato al mio gruppo, cosa avrei

¹⁸ Ripensando all'episodio compresi qual'era questo particolare errato: non avevo fatto un respiro visibilmente addominale. Son sicuro di questo perché era l'unica cosa che il mio amico fu capace di vedere – infatti non parlammo di dettagli interiori che riguardavano quella pratica.

dovuto dire? Per ottenere una semplice informazione dovevano volare fino in India?

Era una follia. Se questa era l'unica via per imparare, avremmo bisogno di un esercito di voli charter ogni anno. Non importava quale fosse la loro età o il loro stato di salute, erano tenuti a recarsi in una lontana città indiana, come un pellegrinaggio a Lourdes o Fatima!

Era questa l'assistenza che lui si era dimostrato così disponibile a darci? Questa situazione assurda e irricevibile non faceva altro che alimentare la mia frustrazione. Pensai che era arrivato il momento di cambiare le cose definitivamente.

COMPRENDERE LA SITUAZIONE DELLA DIFFUSIONE DEL KRIYA YOGA

Riflettei sulla reale situazione riguardo alla diffusione del *Kriya Yoga*. Del leggendario maestro *Mahavatar Babaji* sappiamo in realtà molto poco. E di ciò che Lahiri Mahasaya apprese direttamente da lui, ne sappiamo ancora meno. È possibile, a mio avviso, che l'insegnamento ricevuto da Lahiri fosse talmente profondo ed elevato da non poter essere trasmesso così com'era, e che lui dovette semplificarlo?

Diversi maestri di spicco, che in seguito diffusero il *Kriya*, considerarono Lahiri Mahasaya il vero padre di questa disciplina. Sostenevano che egli avesse svolto un importante lavoro di semplificazione, rendendo accessibili tecniche complesse appartenenti alla tradizione dello *Yoga* più evoluto. Si racconta che Lahiri identificò quattro livelli fondamentali di *Kriya*, che – se praticati quotidianamente nella meditazione – sono sufficienti per raggiungere la liberazione finale.

Il lavoro di Lahiri fu veramente importante. Fu lui, con la sua intelligenza e la sua profonda comprensione spirituale, a creare una versione del *Kriya Yoga* più adatta ai suoi discepoli. Lo fece adattando lo *Yoga* più profondo e difficile alla realtà e alle esigenze delle persone comuni.

Lahiri Mahasaya si mostrò attento alle difficoltà incontrate dai praticanti. Mi fu detto che, negli ultimi anni, cominciò a notare che molte persone faticavano a raggiungere il livello di controllo del respiro richiesto dalle tecniche: respirazioni molto lente, e in particolare la prolungata ritenzione del respiro prevista nei *Kriya* più avanzati, risultavano troppo difficili per alcuni.

Proprio per questo, sembra che egli abbia introdotto un nuovo sistema di *Kriya superiori*, in cui il respiro non veniva più controllato rigidamente, ma lasciato libero – addirittura dimenticato. Così nacquero due approcci principali alla pratica dei *Kriya superiori*: il primo include la ritenzione del respiro come elemento fondamentale, mentre il secondo la elimina del

tutto.

Entrambi questi approcci si ritrovano nell'insegnamento di uno dei suoi principali discepoli, *Panchanan Bhattacharya*. Nel mio caso, l'insegnamento ricevuto da *Shibendu Lahiri* era basato solo sul secondo approccio, quello che non prevede alcun controllo del respiro. In ogni caso, il lettore potrà trovare una spiegazione di entrambe le vie nei capitoli 8 e 9.

Per quanto riguarda la convinzione, sostenuta dall'organizzazione fondata da P.Y., secondo cui il *Kriya Yoga* da loro insegnato sarebbe lo stesso, identico e inalterato, trasmesso da Lahiri Mahasaya a *Sri Yukteswar*, e poi da questi a P.Y.. Tuttavia oggi è risaputo che questa idea non possa essere sostenuta.

Dobbiamo accettare che nel tempo siano avvenuti inevitabili cambiamenti nell'insegnamento del *Kriya*. Esistono infatti molti lignaggi, e ognuno ha modificato almeno in parte le tecniche. Ogni maestro autentico trasmette un'energia unica e sa intuire ciò di cui ciascun discepolo ha realmente bisogno. I principianti, gli studenti intermedi e quelli più avanzati hanno esigenze diverse, e l'insegnamento deve tenerne conto.

Per questo motivo, non esistono tecniche “pure” o insegnamenti “immutati”. Appena un maestro autentico parla, le sue parole possono essere subito fraintese da chi non è pronto a comprenderle. Per concludere, è chiaro che lo stesso Lahiri Mahasaya, pur avendo ricevuto un insegnamento specifico, lo avesse trasformato in ciò che riteneva più efficace, adattandolo e trasmettendolo assieme alle sue modifiche.

In altre parole, non ci sono tecniche *Kriya* originali e intatte. Nessun lignaggio può considerarsi totalmente “puro”, perché se un praticante è ancora immaturo spiritualmente, anche l'insegnamento più autentico finirà per essere distorto dalla limitata comprensione di tale allievo.

ESITO INEVITABILE

Iniziai a riorganizzare tutti i miei appunti sulle diverse tecniche del *Kriya* che avevo imparato in diversi seminari. Ne feci delle copie per i miei amici, quelli che non avevano ancora avuto accesso a tutti i livelli del *Kriya*. Acquistai un computer, mi ritirai dalla vita sociale e iniziai a scrivere. Non fu facile: i miei appunti erano estesi e provenivano da diversi insegnanti. Era come ricomporre un enorme puzzle senza avere l'immagine finale davanti agli occhi.

Il libro cominciò a prendere forma. Nella prima parte raccontai il mio percorso spirituale; nella seconda condivisi tutto ciò che avevo compreso sulla teoria e la pratica del *Kriya Yoga*. Inoltre discussi anche di come mantenere vivo l'entusiasmo e superare le crisi spirituali, che colpiscono

molti *kriyaban* con il tempo.

Ci vollero anni per completare il libro. Alcuni amici dubitavano che ce l'avrei mai fatta. Ma non avevo fretta. Volevo vivere quel periodo con calma, concentrandomi su un obiettivo unico e significativo. Alla fine, il libro fu pronto. Lo pubblicai online, in silenzio, grazie all'aiuto di un amico.

La reazione del mio secondo insegnante arrivò mesi dopo quando, durante un seminario, un ragazzo sottopose alla sua attenzione il mio libro. Disse che io volevo “fare affari col Kriya” e mi definì una “prostituta intellettuale.” Strano a dirsi, dopo una notte insonne, ero felice. Finalmente, c'era un libro disponibile per tutti coloro che lo cercavano sinceramente.

Was entstanden ist, das muß vergehen!
Was vergangen, auferstehen!
Hör auf zu beben!
Bereite dich zu leben!

Ciò che è sorto deve svanire!
Ciò che è passato, deve risorgere!
Smetti di tremare!
Preparati a vivere!
Gustav Mahler (1860-1911)