Kriya Yoga:
Sintesi di un'Esperienza Personale

Ennio Nimis

Edizione 2025

Illustrazioni di Lorenzo Pentassuglia

CONTENUTI

PARTE I: LA MIA RICERCA DEL KRIYA ORIGINALE
1 Decisione di Intraprendere la Pratica del Pranayama 3
2 Dall'Ujjayi al Kriya Pranayama 17
3 Il Valore del Japa: Lo Stato di Assenza di Respiro 34
4 Ricerca del Kriya Originale 49
5 Decisione di scrivere un libro 72

PARTE II: TECNICHE DEL KRIYA YOGA DI LAHIRI MAHASAYA
6 Il Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya – Parte 1 86
7 Il Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya – Parte 2 102
8 Il Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya: Kriya Superiori come Spiegati dalla Maggior Parte delle Scuole 119
9 Il Kriya Yoga di Lahiri Mahasaya: Seconda Parte dei Kriya Superiori Come Spiegati da Satya Charan Lahiri 128

PARTE III: COME EVITARE IL FALLIMENTO SUL SENTIERO SPIRITUALE
10 Concetto di Sentiero Spirituale Pulito 149
11 Il Valore del Japa 171
12 Tecniche in Altre Tradizioni Spirituali Simili a Quelle che Troviamo nel Kriya Yoga 188
13 Routine incrementali 207

PARTE IV: INSEGNAMENTI DI ALTRE TRADIZIONI KRIYA
14 Kriya Yoga come Insegnato da Swami Hariharananda 223
15 Una Forma Molto Semplice di Kriya Yoga 247
16 Come Ho Concepito la Mia Routine Kriya 259
17 Il Kriya delle Cellule 269
18 Discussioni con Studenti che Seguono il Corso per Corrispondenza di PY 279

Appendice 293
Glossario 309

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 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.

PRIMO INTERESSE PER 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, e certamente non a concetti vaghi come l'integrazione della visione orientale dell'esistenza con lo stile di vita occidentale. È possibile che stesse suggerendo alcune esperienze profonde che avevano effetti duraturi sulla natura della persona. Dovevo imparare e 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 di trasmettergli la semplicità di tale segreto: creare l'abitudine di lavorare un po' al giorno per alcune settimane.

PRIME IDEE MOLTO VAGHE SULLA DIMENSIONE SPIRITUALE

Durante quel periodo decisi di tenere un semplice diario. Rileggendo oggi alcune pagine, mi rendo conto che allora non avevo un'idea precisa di cosa fosse la '*dimensione spirituale*' della vita. Non comprendevo la distinzione cruciale tra professare una particolare religione e avere un'esperienza spirituale. L'unica idea che mi ero formato dell'esperienza spirituale era il senso di incanto davanti alla bellezza della natura o del volto di una persona. Tentai di potenziare queste esperienze visitando luoghi meravigliosi nel piccolo paese in cui ero nato. Studiare opere letterarie e ascoltare musica classica è stata una cosa che ho sempre amato. Non avevo idea che lo *Yoga* avrebbe intensificato il 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. Tra di noi si venne a creare un patto. 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 parole non abbiano avuto un 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 quotidianamente 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 si 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.

LA MIA PRIMA ESPERIENZA DI MEDITAZIONE

Durante questo lasso di tempo, acquistai un libro che includeva esercizi per migliorare la memoria. L'autore proponeva un esercizio per ricaricare il nostro sistema psico-fisico con nuova energia permettendo alla nostra facoltà di pensare di riposare. Ero allettato dalla promessa, senza dubbio esagerata, che se si interrompevano tutte le funzioni mentali, potremmo, in meno di un'ora, raggiungere un riposo mentale equivalente a diverse ore di sonno. Era fondamentale evitare di addormentarsi e rimanere in uno stato di pura consapevolezza per un certo periodo di tempo. Il processo era semplice. Dopo due minuti di silenzio, ripetevo mentalmente: 'Sono rilassato, sono calmo, non penso a niente.'

Immaginavo che i pensieri, anche quelli astratti, venissero allontanati uno alla volta, come se qualcuno li trasportasse dolcemente dal centro dello schermo mentale verso la periferia. Era imperativo mettere da parte tutti i pensieri, anche il pensiero di star praticando una tecnica. Dopo aver allontanato ogni pensiero, mi concentravo sempre sulla regione tranquilla tra le mie sopracciglia e che mi ricorda un laghetto e riposavo lì. La durata di questo riposo non fu mai superiore a 25-30 minuti.

La conclusione della mia pratica era sempre la stessa: lo stato di profonda calma veniva improvvisamente interrotto dal pensiero che l'esercizio vero e proprio doveva ancora iniziare. Il cuore incominciava a battere rapidamente mentre il corpo reagiva con un sussulto. Dopo pochi secondi ero certo che l'esercizio fosse stato completato perfettamente.

Grazie a questa tecnica, entrata a far parte della mia routine quotidiana, compresi la distinzione tra 'mente' e 'consapevolezza'. (Per dirla in parole semplici: la distinzione tra lasciare che l'attività del pensiero scorra libera ed essere semplicemente consapevoli di esistere.)

Quando il processo mentale rallenta e diventa silenzio perfetto, emerge uno stato di consapevolezza senza alcun contenuto. Resta immutato per alcuni minuti, proprio come un punto luminoso che si ripete all'infinito. Senza alcun pensiero, senti di esistere e capisci che la tua esistenza è indistruttibile. Sai che i pensieri sono una realtà fugace e che oscurano la verità ultima invece di rivelarla. Questo per me era la 'meditazione' e lo è anche adesso.

Sono dell'opinione che la deduzione cartesiana “penso dunque sono” non sia sostenibile. Per dirla più precisamente, la prova e l'intima certezza dell'esistenza si trovano solo nella capacità di mettere a tacere i pensieri.

I MIEI STUDI

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 lasciavo 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. Anche se erano miei amici e li amavo, pensai a loro come dei polli confinate in uno spazio ristretto. Pensai che fossero completamente guidati dai loro istinti, incluso il mangiare, la riproduzione e il riposo. Se i loro amici subivano una disgrazia, questo non li toccava. 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. Se oggi ci penso, ricordo che essi erano caratterizzati da amarezza e angoscia.

Mi focalizzai sulla la 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.

DECISIONE DI INTRAPRENDERE LA DISCIPLINA DEL PRANAYAMA

Da qualche tempo pensavo al fatto che gli individui che per molti anni si

concentrano su una disciplina che li impegni totalmente, mostrano delle caratteristiche nobili che li distinguono dagli altri. Queste persone esibiscono infatti un senso di dolcezza, di intima serenità. Come esempio pensavo ad esercitarsi fin dall'infanzia a suonare uno strumento musicale o a praticare un'attività fisica, difficile, come le arti marziali. Ora provo a spiegare la ragione per cui presi la decisione di dedicarmi alla disciplina del *Pranayama*.

Incontrai un amico che mi parlò della seconda sinfonia di Mahler, "*Resurrezione*", e mi propose di assistere ad un'esecuzione di questa opera. 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:

O Röschen roth!	O rossa rosellina!
Der Mensch liegt in größter Noth!	L'uomo giace in grandissimo dolore!
Der Mensch liegt in größter Pein!	L'uomo giace in grandissima sofferenza!
Je lieber möcht ich im Himmel sein.	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. Il coro continuò a cantare i versi di un inno di Klopstock:

Aufersteh'n, ja aufersteh'n	Risorgerai, sì, tu risorgerai,
Wirst du, Mein Staub,	mia polvere,
Nach kurzer Ruh'!	dopo breve riposo!
Unsterblich Leben! Unsterblich Leben	Vita immortale! Vita immortale
wird der dich rief dir geben!	ti concederà Colui che ti ha chiamato!...

A questo si aggiungevano i versi di Mahler stesso e il finale era:

Mit Flügeln, die ich mir errungen,	Con le ali che mi sono conquistato,
In heißem Liebesstreben,	in uno slancio caldo d'amore,
Werd'ich entschweben	volerò in alto
Zum Licht, zu dem kein Aug'gedrungen!	Verso la luce che nessuno mai penetrò!
Sterben werd'ich, um zu leben!	Morirò per vivere!

Aufersteh'n, ja aufersteh'n	Risorgerai, sì risorgerai
wirst du, mein Herz, in einem Nu!	mio cuore in un attimo!
Was du geschlagen	Tutto ciò che ti sei conquistato,
zu Gott wird es dich tragen!	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 io, al mio Ego in qualsiasi momento prima della sterile vecchiaia?

Non avevo dubbi che avrei continuato a praticare la disciplina di creare silenzio nei miei pensieri. Era diventata un'abitudine per me fissare la mia mente rilassandomi profondamente, ma non ero più disposto a limitarmi ad aspettare che qualcosa accadesse. Era necessario che affrontassi una disciplina più forte. Era necessario attraversare la cortina nebbiosa dei pensieri, delle emozioni superficiali, delle sensazioni e degli istinti e arrivare alla Dimensione Pura dell'esistenza, dove potevo veramente vivere oltre il mondo dei pensieri.

A quel tempo avevo acquistato il libro di Iyengar *Teoria e pratica dello Yoga.* La sua descrizione del *Pranayama* era accompagnata da un prudenziale 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 un pratica erronea del *Pranayama*".

Ero pieno di un desiderio insaziabile di sperimentare tutto il potere del *Pranayama*, fino al punto di morire in esso, in senso figurato. Ciò che avrebbe spaventato gli altri spingeva a procedere. Se la pratica del *Pranayama* avesse provocato un autentico terremoto psicologico, era esattamente quello che speravo. Fu quello il momento in cui presi la decisione che avrebbe cambiato per sempre la mia vita: dedicarmi ogni giorno alla pratica del *Pranayama*. Decisi di praticare *Nadi Sodhana* e *Ujjayi* in modo intensivo, utilizzando *Bandha* (contrazioni muscolari) e *Kumbhaka* (ritenzione del respiro).

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

Usavo la mano destra per aprire e chiudere le narici mentre mi concentravo sulle sensazioni alternate di fresco e calore prodotte dall'aria sulle dita e sul palmo. Tutto ciò che riguardava la pressione, il flusso regolare e uniforme del respiro era piacevole. La mia attenzione vigile era mantenuta senza stressarmi ma diventando consapevole di ogni dettaglio tecnico. [1]

Ho un ricordo molto vivo di ciò che provai la prima volta che intrapresi la pratica del Pranayama

Col passare dei giorni, incominciai a sentire l'impatto di questa pratica sul mio stato mentale. La pratica del *Pranayama* era un'attività piacevole che assomigliava all'imparare a suonare uno strumento musicale, essendo il respiro lo strumento. 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! Ero certo che il mio vecchio amico di scuola avesse 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 ripetevo quelle frasi.

La mia percezione delle cose che osservavo cominciò a cambiare. I colori più intensi erano per me una fonte di attrazione: mi affascinavano, rivelavano un'essenza che andava oltre la realtà materiale. Spesso trascorrevo 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

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

ricoperto di edera e il sole splendeva su di loro. Erano rimasti vivi nonostante le giornate più calde e continuavano a splendere nella loro accattivante brillantezza. Ero profondamente ispirato.

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, passeggiai 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.

CONTATTO CONCRETO CON LA REALTÀ SPIRITUALE

Allora non sapevo che momenti di paura possano accompagnare il primo contatto la realtà spirituale.

Recentemente avevo acquisito l'autobiografia di un maestro indiano, che chiamerò PY. [2] Anni addietro, dopo aver visto tale libro, mi resi conto

[2] Il lettore comprenderà perché non menziono il nome di PY - non è difficile comunque dedurne 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

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 in mente 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 non riuscii a leggere un'altra riga e la mia irrequietezza si trasformò in ansia. La paura divenne troppo forte da poterla gestire. Era come se qualcosa di sconosciuto rappresentasse una minaccia per 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, scoprì, attraverso la sua intuizione come regolare il

---

rinunci al privilegio di rivolgersi alla letteratura originale!

fenomeno. Il flusso ascendente di energia attraverso la colonna vertebrale divenne un'esperienza continua di realizzazione interiore.

Temevo di essere arrivato al punto in cui lui avevo vissuto la stessa esperienza, 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 praticando 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 al 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 mirasse 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 fece venire l'idea 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. Anche se può sembrare strano, la stessa idea che oggi mi porta gioia ogni volta che ci penso, allora mi creava un senso di orrore! Mi riferisco alla convinzione che l'uomo possa praticare una specifica disciplina per avvicinarsi alla dimensione spirituale dell'esistenza.

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. Tuttavia c'era stato un cambiamento.

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 ho 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. A questo scopo creò il concetto di "valanga inversa". La 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.

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.

Ricordo del giorno successivo a tale 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. Davanti a me 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.

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.

Riflessione

Fin dall'adolescenza, ho cercato a modo mio la dimensione pura dello Spirito. Scoprire che la pratica dello *Yoga* potesse guidarmi a sperimentarla concretamente è stato per me una sorpresa. Questo accadde dopo alcuni mesi di intensa pratica del *Pranayama*. Senza seguire gli insegnamenti di un maestro, mi sono affidato con determinazione a semplici istruzioni trovate in un manuale di *Yoga*.

Il *Pranayama* lo praticai 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.

Sperimentai la Realtà Spirituale come onde di beatitudine che si sollevavano 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.

Da quanto ho letto, credo che questa esperienza sia ciò che viene descritto nella letteratura come "*Risveglio di Kundalini*". La *Kundalini* è una forma di energia, arrotolata come un serpente alla base della colonna vertebrale. Lo *Yoga* insegna come guidare questa energia lungo il canale spinale, fino al centro spirituale situato sulla sommità del capo. 'Illuminazione mistica' e 'Risveglio di Kundalini' sono termini che si riferiscono alla stessa esperienza.

CAPITOLO 2

DALL' UJJAYI AL KRIYA PRANAYAMA

Spiegherò come la mia tecnica iniziale Ujjayi si è trasformata in Kriya Yoga. Ho ricevuto questa istruzione da un'organizzazione spirituale con cui ho familiarità e i cui insegnamenti sono il fondamento della mia pratica. Fornisco una spiegazione delle mie impressioni iniziali sulle caratteristiche di questa organizzazione e menziono altre istruzioni molto utili che ho ricevuto.

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 *Kundalini* si ripeté più volte, ma non divenne una costante. Accadeva quando mi concentravo sullo studio 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.

KRIYA YOGA

Le molte pagine dell'*Autobiografia di uno Yogi* di PY 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 PY 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. Gita* 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.

> Immobile arde la fiamma di una candela, al riparo dei venti;
> Tale è la mente di uno yogi,
> Chiusa alle tempeste dei sensi arde luminosa verso il cielo...
> [*Bhagavad Gita* 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? [3]

---

[3] 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

PY 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. [4] Più tardi, mi resi conto che questa era davvero un'idea molto importante negli insegnamenti di PY.

RICERCA NEI LIBRI DI ESOTERISMO

Scoprii dalla sua autobiografia che PY 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*. Un senso di disperazione mi prese.

La spedizione delle lezioni via mare comportava notevoli ritardi. Non volevo aspettare così a lungo. [5] Feci la scelta di scoprire la tecnica del

---

e raggiunge i *Chakra* superiori. Questi due movimenti energetici avvengono **simultaneamente**. Un fatto analogo si manifeste 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 si ché *Prana* e *Apana* si fondano e diventino stabili nella regione della cintura (ombelico). Dopo numerose inspirazioni ed espirazioni, lo stato di '*Tranquillità*' è raggiunto

[4] Ci riferiamo al *Karma* allorquando 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 attirate 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.

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

Kriya Pranayama, cercando delle somiglianze tra i più bei testi di *Yoga* o di rintracciarla nelle tradizioni esoteriche.

Avrei dovuto individuare una tecnica di *Pranayama* che prevedesse la visualizzazione dell'energia che ruota attorno ai *Chakra*. Se gli antichi saggi avevano praticato questa procedura, come affermava PY, sarei stato in grado di trovarne facilmente la descrizione.

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. Non prestai attenzione ai testi che si concentravano esclusivamente su temi filosofici, ma lessi con entusiasmo quelli che mostravano chiaramente esercizi pratici. 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*. La mia attenzione venne attirata da un libro che delineava il pensiero magico della confraternita dei Rosacroce. Scorrendo l'indice mi incuriosì il titolo di un capitolo: '*Esercizi di respirazione per il risveglio della Kundalini*'.

Si trattava di una variazione del *Nadi Sodhana*. Non poteva essere il *Kriya* di PY, perché di sicuro il *Kriya* non implica respirare alternativamente attraverso le narici. Tornai in quella libreria; 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*'.

Pur non conoscendo allora la lingua tedesca, compresi subito lo straordinario significato di quella tecnica. Usando un dizionario, sarei stato senza dubbio in grado di decifrarlo. [6] Anche adesso la descrizione di questa tecnica continua a sorprendermi. Durante un respiro profondo si doveva

---

[6] Sorrido quando sento qualcuno affermare di essere fortemente attratte dal *Kriya Yoga* e tuttavia non si danno da fare nello studiare importanti testi in inglese, avendo paura – così dicono – di interpretare male tale idioma! Sono convinto che il loro interesse è superficiale e solo emotivo. Tale era il mio entusiasmo, che sarei stato in grado di mettermi a studiare il Sanscrito o il Cinese, o qualsiasi altra lingua nella quale, ahimè, fossero stati compilati gli insegnamenti essenziali del *Kriya Yoga*!

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 altro 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 PY e lo feci diventare parte della mia routine quotidiana.[7]

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 meditazione. Mi sentii entusiasta ed emozionato 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 come la vita sia 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.

---

[7] Più tardi scoprii che la mia ipotesi era errata.

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*. Pensò che vedessi il *Kriya Yoga* come un gioco per bambini e non ne comprendevo la serietà. Ero visibilmente confuso e cominciai a parlare di correnti e suoni del respiro, ma lui smise di ascoltare e mi portò nel suo studio.

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 PY! 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. Mi venne il pensiero che fosse naturale proteggere un prezioso insegnamento da occhi invasivi. 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 PY come il suo *Guru* ed esso era una figura importante nella sua vita. La fede che provavano coloro che facevano parte del suo gruppo era la stessa. Il riconoscimento del proprio *Guru* come l'aiuto che Dio stesso aveva inviato loro era visto come la più grande fortuna che potesse mai capitare ad una persona. L'amico mi spiegò con molta chiarezza che abbandonare questo Maestro e cercare un percorso spirituale diverso avrebbe significato un rifiuto odioso della mano divina, tesa in segno di benedizione.

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. Aveva un pregiudizio radicato secondo cui qualsiasi tecnica appresa al di fuori dei canali legittimi non potesse che essere corrotta, questo fatto era garantito da una specifica legge spirituale. Scosse la testa quando vide che respiravo dal naso. Mi chiese di spiegare se c'era qualcosa su cui concentravo la mia attenzione mentre respiravo. I libri su cui si basava la mia pratica indicavano che l'energia dovesse essere percepita fluire all'**interno** e poi **attorno** alla spina dorsale. L'affermazione di PY secondo cui un *kriyaban* dirige mentalmente la propria energia vitale a ruotare su e giù attorno ai sei centri spinali fu la ragione per cui scelsi di descrivere questo fatto. Inoltre, dopo aver letto un altro libro che suggeriva di cantare mentalmente *Om* in ciascun *Chakra* durante il *Kriya Pranayama*, aggiunsi questo ulteriore dettaglio. Mentre spiegai tutto questo, notai un'espressione di soddisfazione sul suo volto. Di sicuro era convinto che la mia pratica fosse anni luce lontana dal suo *Kriya*. Gli autori dei libri che avevo letto non avevano svelato il segreto a cui lui era legato! 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!

Il suo comportamento subì uno strano cambiamento quando si rese conto di aver passato troppo tempo con me. Era come se gli fosse stato affidato un sacro incarico: 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.

MEDITAZIONE DI GRUPPO

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*. Questo compito era riservato solo a coloro che erano specificatamente autorizzati e nessuno del nostro gruppo era autorizzato. 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. Qualcuno corse il rischio di fare una innocente battuta, senza offendere alcuno, ma piuttosto solo per sentirsi bene e sorridere insieme. Purtroppo, ciò era in conflitto con l'atteggiamento devozionale della maggior parte dei membri e fu sconfitto dalla loro fredda

reazione.

I tuoi sforzi per riuscire simpatico erano ricompensati da un'espressione imbarazzata e un sorriso che ti lasciava congelato per il resto della giornata. Questi individui sembravano incapaci di mostrare una vera giovialità. Considerando quegli episodi, penso che tali persone fossero naturalmente predisposte alla depressione. 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.

Conoscendo poi bene alcuni, avendo ascoltato i loro racconti, rimasi molto perplesso da come si comportavano perché mi rivelarono di sentirsi protetti dal loro *Guru* specialmente quando affrontavano allegramente, senza la dovuta prudenza, della situazioni pericolose. Secondo me questo atteggiamento era soltanto una sciocca superstizione.

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 è stato facile trovare qualcuno che fosse un libero ricercatore nel campo spirituale.

Numerose persone mostravano una devozione emotivamente troppo carica. Alcuni individui sembravano preoccuparsi esclusivamente di raccogliere fondi, magari sognando la possibilità di espandere il nostro gruppo. Il loro desiderio era quello di trasformare la sala di meditazione in modo che essa potesse trasmettere in modo eloquente il significato della sua sacra consacrazione. Alcuni infine 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 NEL NOSTRO GRUPPO

Il nostro gruppo ricevette la visita di una signora anziana che aveva avuto una corrispondenza epistolare con PY. La sua serietà, sincerità e lealtà era

stata premiato dalla organizzazione attribuendole il ruolo di "Meditation counselor" e quindi dandole l'autorizzazione di aiutarci con la pratica della tecniche. Il suo carattere era molto gradevole e sembrava essere più portata alla comprensione, più tollerante che incline alla censura.

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"

Si soffermò poi sulla tecnica dell'ascolto dei suoni interiori. [8] 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.

I chiarimenti ricevuti dalla signora possedevano un senso di sacralità che mi accompagnò per mesi. Mi ha aiutò a superare la fase iniziale della pratica in cui sembrava improbabile che i suoni interiori emergessero.

Ricordo del mio primo incontra con il suono di Om

Pensando a questo incontro provo nostalgia di questo intenso amore per il Divino, che sperimentai in modo così solido in quei giorni.

A quel tempo vivevo da eremita. La mia meditazione avveniva in una stanza fredda e scarsamente illuminata. I giorni di pioggia e le prime sere d'inverno mi ispirarono a cercare la solitudine rafforzando la mia determinazione ad accendere un sole interiore per mezzo della meditazione. Praticai diligentemente la tecnica di ascoltare i suoni interiori per alcune settimane ma non ci furono risultati.

Una sera, dopo venti minuti di sforzo tranquillo, mentre stavo tornando alla piena consapevolezza dopo una dolce fantasticheria, notai un debole suono interiore. Esso somigliava al ronzio di una zanzara. Mentre ascoltavo attentamente, potei percepire un debole suono di piccoli campanellini tintinnanti. Questi suoni acquistavano una nuova profondità, e divennero come l'eco di una campana lontana che suonava durante le ore del tramonto nel verde intenso delle colline boscose.

---

[8] 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".

Da una distanza insondabile questo suono mi raggiungeva debolmente. Quei rintocchi erano dolci come una pioggia di petali e bussavano soavemente alle porte del mio cuore. Provai un senso di completo appagamento, come se il percorso spirituale fosse giunto alla sua conclusione. I più dolci ricordi della mia infanzia indugiavano ai margini della mia consapevolezza ma non disturbavano il mio stato di profondo raccoglimento.

Durante i momenti difficili e sfortunati della mia vita, sono sempre stato protetto da un sorriso ampio e confortevole che mi circondava. Il suono che adesso stavo ascoltando mi dava la stessa sensazione di conforto. Conteneva dentro di sé tutta la bellezza che avevo incontrato nella mia vita. Attorno al filo d'oro di quella bellezza erano sbocciati come splendidi cristalli le esperienze d'amore più coinvolgenti ed esaltanti. La guarigione di vecchie ferite avveniva attraverso una genuina accettazione. Il mio cuore venne dolcemente toccato da dita celestiali di azzurra quiete sconfinata. Vidi che anche ciò che sembrava impossibile e la cui assenza sarebbe stata crudele da accettare, divenne un raggiungimento concreto nel mio cuore.

Nei giorni successivi fui completamente assorbito da questa pratica. Emerse una devozione spontanea, mai sperimentata prima, che attraversò lo spettro psicologico e rese indistinguibile la distinzione tra vita ed esperienza spirituale. La realtà mi sembrava trasfigurata, come quando in inverno una soffice coltre di neve fa sparire ogni asperità.

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* PY che per una catena formata da altri cinque Maestri. PY era il *Guru-precettore* e Lahiri Mahasaya era un collegamento intermediario, 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 PY l'avesse veramente accettata come discepola e si fosse assunto il peso del suo *Karma*. PY, 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!

Secondo la loro spiegazione, *Cristo* una volta apparve a Babaji (il *Guru* di Lahiri Mahasaya) e gli chiese di inviare alcuni messaggeri in Occidente per diffondere gli insegnamenti del *Kriya*. Non ero confuso da questa storia. Forse non volevo rifletterci. Era bello pensare che la missione di diffondere il *Kriya* avesse avuto origine da *Cristo* stesso. Tuttavia ero troppo preoccupato di ascoltare la spiegazione della tecnica che presto sarebbe stata presentata per prestare attenzione a questo fatto.

Provavo una grande attesa per ciò che desideravo con tutto il mio essere e per il quale mi stavo preparando da mesi. Questo evento è stato il coronamento di una scelta decisiva! La gioia che sarebbe derivata dalla pratica del *Kriya* era qualcosa che riempiva il mio cuore di immensa felicità.

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! Era un processo per migliorare *l'Ujjayi Pranayama*. La tecnica l'avevo trovatanel libro tedesco di K. Spiesberger. Era il suo insegnamento della "*Respirazione Kundalini*", che prescrive che la corrente energetica scorra attraverso la colonna vertebrale con l'aiuto del respiro. Come ho affermato in precedenza, non avevo dato molta considerazione a questa procedura poiché PY aveva affermato nei suoi scritti che l'energia nel *Kriya* circola attorno ai *Chakra* secondo uno schema ellittico. Capii che 'intorno' non era il termine appropriato e che

non esisteva un circuito ellittico. [9]

Provai amarezza riflettendo su un fatto. La tecnica *Ujjayi* che avevo imparato all'inizio del mio viaggio spirituale fu determinante nel portare molte benedizioni nella mia vita. Perché l'organizzazione aveva insistito così tanto affinché la abbandonassi e praticassi solo le tecniche *Hong So* e *Om*? Perché mi ero sentito così fortemente obbligato ad abbandonare questa tecnica, che era sicuramente un'eccellente preparazione al *Kriya Pranayama* stesso?

I dettagli del *Maha Mudra* e dello *Jyoti Mudra* vennero spiegati in modo tale da non creare ambiguità. Se non eravamo sicuri che un dettaglio fosse accurato, potremmo ottenere indicazioni dalla direzione della scuola. Da quel momento in poi mi impegnai a farlo. 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.

Dopo aver ricevuto la mia iniziazione al *Kriya*, seguii il consiglio della mia organizzazione e praticai sempre *Hong So* e *Om* prima di iniziare il *Kriya Pranayama*.

La prima tecnica mi avrebbe portato ad un respiro più calmo, che mi avrebbe portato ad un livello di concentrazione più elevato. Successivamente, ascoltavo i suoni interiori. Poi praticavo il *Maha Mudra*. Il *Kriya Pranayama* iniziava seguendo scrupolosamente tutte le istruzioni, dopo essere ritornato alla posizione immobile, cercando di recuperare lo stato di sacralità. La pratica del *Kriya* si concludeva, dopo aver eseguito lo *Jyoti Mudra,* con dieci minuti di pura concentrazione nel *Kutastha.*

Le due tecniche preliminari, nella mia esperienza pratica, non ricevevano l'attenzione che meritavano. La bellezza della tecnica *Hong-so* era ostacolata dal pensiero di doverla interrompere per passare alla tecnica *Om*, la qualcosa causava disturbo durante l'esecuzione. Anche la tecnica *Om* veniva interrotta per praticare anche il *Maha Mudra*.

Interrompere la tecnica di ascolto *Om*, che era un intero universo e provocava esperienze mistiche, era molto peggio di un semplice disturbo.

---

[9] 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.

Ogni logica era incompatibile con questa interruzione. Era come se, dopo aver riconosciuto con piacevole sorpresa un amico tra la folla e aver interagito con lui, inaspettatamente mi fossi allontanato da lui. Poi mi fossi confuso tra la folla sperando di incontrarlo di nuovo per riprendere la conversazione che era stata sospesa.

Il suono di *Om* rappresentava l'esperienza mistica stessa, l'Obiettivo che stavo cercando. Perché avrei dovrei interrompere quella sublime sintonia per poi riacquistarla attraverso un'altra tecnica che, però, non mi dava risultati immediati e tangibili come la tecnica *Om*? Forse perché il *Kriya Pranayama* era una procedura più elevata? Non capivo perché essa doveva essere considerata "più elevata".

Il *Pranayama* mi aveva sicuramente aiutato a ottenere un risultato positivo. La tecnica dell'ascolto di *Om* mi aveva permesso di entrare nella dimensione spirituale. Interromperlo per praticare il *Kriya Pranayama* non era la cosa più razionale da fare!

Questa decisione assurda è stata una decisione che ho dovuto prendere con forza per un periodo di tempo estremamente lungo. 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 susseguirsi di episodi simili confermava che numerosi miei amici *kriyaban* eseguivano meccanicamente il rituale quotidiano della sessione di *Kriya*, quasi come se volessero alleggerirsi la coscienza. Non avevano ricevuto alcun incoraggiamento a confidare nella chiarezza dell’autosservazione. Il mio interesse nell'usare le tecniche nel modo migliore fu criticato da tutti questi *kriyaban* tranne una persona. Purtroppo, questa persona aveva alcune nozioni insolite sul percorso spirituale, che mi portarono a credere che potesse essere mentalmente squilibrata. Gli altri individui semplicemente affermavano 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 dalla mia organizzazione la loro forma particolare di Secondo Kriya. [10]

I miei amici *kriyaban* che frequentavano il gruppo di meditazione non sembravano essere molto interessati a tale tecnica. Chiesi ad una mia amica, devota *kriyaban* iniziata al *Kriya* molto tempo fa, che aveva vissuto a lungo presso la sede della nostra organizzazione, se avesse praticato il *Secondo Kriya*. Sembrò non comprendere la mia domanda.

Le ricordai che un discepolo di Lahiri Mahasaya, *Swami Pranabananda*, aveva accompagnato il momento della sua morte con la pratica del *Secondo Kriya*. Apparve alterata, affermando che la citazione si riferiva chiaramente alla pratica del *Kriya Pranayama*: un respiro seguito da un altro, e questo "secondo respiro" era, affermò, il '*Secondo Kriya*'!

Rimasi stupefatto: la guardai con sconcerto. Mi sembrò provar disagio all'idea di dover aggiungere un'altra tecnica a quelle da lei già

[10] 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.

ricevute e praticate ogni giorno. Forse il fatto di aver fatto uno sforzo così grande per familiarizzarsi con la pratica quotidiana del *Primo Kriya* non le faceva desiderare l'affrontare sfide ancora più grandi. Secondo me è rimasta incrollabile nella sua convinzione fino ad oggi.

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

Quando non potevo sdraiarmi a riposare, al termine delle pratiche previste dalla mia routine, incominciai a praticare quello che allora chiamai '*Pranayama mentale'* ovvero una procedura che avveniva lasciando il respiro libero. Da allora fino ad oggi mantengo questa buona abitudine. Richiamo quindi in mente qualcosa che è avvenuta durante la routine e la riprendo mentalmente, con molta dolcezza, permettendo che il respiro si calmi sempre di più e io mi possa immergere in uno stato senza pensieri, senza riflessioni, in una dimensione oltre la mente.

Un giorno annotai sui miei diari: "Scompare la dimensione del tempo: non so più dove sono. Rimarrei così per sempre, perso in quella dolcezza. Al termine di una mia routine, le campane suonavano e io non sapevo esattamente se era sera o mattina. Il ritorno alla realtà avviene

gradatamente e con una certa resistenza poiché non voglio abbandonare quello stato."

Una panoramica concisa degli insegnamenti di Patanjali

Patanjali fu un pioniere nella pratica della contemplazione razionale del percorso mistico, tentando di discernere una direzione universale e fisiologica degli eventi. Spiegò perché un aspetto del percorso spirituale è preceduto da un altro e deve seguirne un altro. Patanjali individuò otto passi nel cammino spirituale: *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi.*

Yama e *Niyama* sono i principi classici del buon comportamento e di un modo sano di pensare.

Secondo Patanjali l'*Asana* (posizione del corpo) deve essere stabile e confortevole. Si astiene dal dire altro a riguardo. Il *Pranayama* non include alcuna menzione di esercizi preliminari di concentrazione o di meditazione. In sostanza esso consiste nella regolazione del *Prana* che si ottiene ripetendo specifici schemi respiratori. Il processo di interiorizzazione della consapevolezza e di allontanamento dalla realtà esterna è noto come *Pratyahara*.

La concentrazione su un oggetto fisico o astratto è ciò a cui si riferisce *Dharana.* L'essenza di un oggetto viene contemplata attraverso *Dhyana*. Il *Samadhi* implica immergersi in un flusso continuo di coscienza fino a perdersi in esso.

I praticanti del *Kriya Yoga* interpretano il termine "concentrazione su un oggetto" come focalizzazione sulla colonna vertebrale e sui *Chakra*. Lo stato estatico che sopraggiunge dopo una lunga concentrazione è quello che si verifica quando si contempla la natura essenziale di un oggetto. Quando ti immergi in un flusso continuo di coscienza, sperimenterai una dissoluzione della tua mente, portando alla realizzazione del tuo Sé. Gli insegnamenti essenziali di Patanjali sono la descrizione di queste fasi, iniziando con il *Pranayama* e finendo con il *Samadhi*.

CAPITOLO 3

IL VALORE DEL JAPA: LO STATO DI ASSENZA DI RESPIRO

All'inizio del capitolo, discuto le sfide che ho dovuto affrontare mentre aderivo agli insegnamenti dell'organizzazione che ho menzionato. Il capitolo si concentra principalmente sull'utilità del Japa nel calmare il rumore di fondo della mente, che può ostacolare le pratiche di meditazione. Il giorno stesso in cui ho iniziato questa pratica, ho sperimentando lo stato di assenza di respiro. Ecco perché il mio incontro con il Japa ha creato un momento cruciale nella mia pratica del Kriya Yoga.

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, PY 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 PY non erano chiari. Riferirò fatti appresi da me molti anni dopo.

Nella prima parte di questo terzo capitolo riferisco il tormento interiore che questo problema creò allora in me. Invito il lettore, non interessato a questo tema, a continuare a saltare questa prima parte del presente capitolo e a passare direttamente ai paragrafi finali di esso in cui parlo della scoperta del *Japa* e quindi della esperienza dello stato di assenza di respiro.

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 PY. Nonostante avesse avuto molteplici opportunità, si rammaricò di non aver fatto controllare i suoi *Kriya superiori* da Ministri che erano discepoli diretti di PY. 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 la altre domande, mi consigliò di non praticare il *Terzo* e *Quarto Kriya* e di limitarmi solo alla tecnica del *Primo 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.

Mi parve che 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.

L'organizzazione di PY fu sempre da me considerata degna di 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 spiegare in modo completo il tanto apprezzato gioiello che era il *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. Chi mi incontrò subito dopo quel colloquio disse che ero irriconoscibile. 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 scoraggiasse.

Ciò suscitò in me un senso di calma e serenità. Poi nacque in me un dubbio che potrei definire infantile. Forse quest'uomo, una volta ritornato nella sede dell'organizzazione di PY, 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 PY. 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 PY. 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 PY 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 PY. (Non era una sensazione strana, altre persone mi espressero la stessa sensazione). 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, PY era una "presenza" nella sua vita! Osservai un mazzo di mughetti che erano ordinatamente raggruppati in un piccolo vasetto davanti alla foto di PY. 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. Avrei dovuto coltivare una tranquillità interiore duratura, inchinarmi alla mia forma preferita del Divino ed eseguire questo atto di resa interiore con completa onestà ogni giorno della mia vita.

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. Una signora che lo conosceva da molti anni me lo descrisse come una persona curiosa che poneva spesso delle domande ai ministri anziani. Data la mia comprensione delle regole

della disciplina monastica, ero certo che le sue domande non avevano sempre ricevuto risposte immediate.

MIA REAZIONE: STUDIARE TUTTO IL MATERIALE CHE POTEVO TROVARE

Il desiderio di comprendere gli scritti di PY sul *Kriya Yoga* prese una strada particolare. Conoscevo i nomi di tre dei suoi discepoli diretti che avevano avuto un disaccordo con l'organizzazione principale e alla fine si erano messi in proprio. La mia aspettativa era di individuare nei loro scritti indizi essenziali che mi aiutassero a risolvere le mie incertezze. Acquistai tutte le loro pubblicazioni, comprese le registrazioni delle conferenze tenute da uno di loro. La mia speranza era che il loro livello di Realizzazione li avesse messi in grado di chiarire gli insegnamenti di PY attraverso la loro esperienza diretta delle varie fasi del *Kriya*. Stavo cercando materiali didattici di alta qualità adatti a coloro che fanno affidamento a questi discepoli invece che alla fonte primaria.

Sebbene il primo discepolo fosse abile nel ricordare anche i momenti più insignificanti della vita del suo *Guru*, il materiale didattico che condivise non includeva alcuna menzione dei *Kriya Superiori*. Il secondo sembrava più professionale e aveva uno spirito didattico, ma il materiale che presentava non conteneva quasi nulla di nuovo. Il terzo discepolo attirò la mia attenzione perché affrontò la tragedia della malattia mentale e fu in grado di darne un resoconto impressionante. Nella sua letteratura riuscii a trovare solo una frase illuminante sul ruolo del *Kechari Mudra*, tutto il resto era di una banalità devastante. I segreti, se ce n'erano, erano ben custoditi da questi tre discepoli!

Alcuni libri che lessi erano stati scritti dai discepoli di Lahiri Mahasaya, non dai discepoli di PY. [11] Alcune sacre scritture furono oggetto di commenti che erano attribuiti a Lahiri Mahasaya. La stampa di quelle interpretazioni fu fatta da *P. Bhattacharya*, suo discepolo. Recentemente, questi libri erano stati tradotti in inglese. Questi testi mi lasciarono molto deluso. Il valore che avevano dal punto di vista esegetico era quasi trascurabile. Per me era quasi impossibile credere che quelle interpretazioni fossero state effettivamente date da Lahiri Mahasaya. Non riuscivo vedere la saggezza pratica e l'incredibile realizzazione che esprimeva nei suoi diari e nelle sue lettere.

Mi venne l'idea che Lahiri Mahasaya avesse annotato verbalmente alcuni testi sacri della tradizione indiana. È possibile che sia stato ispirato dalla forza del suo acume durante la lettura di quei versi, e abbia

[11] A quel tempo libri veramente interessati come il *Purana Purusha* di Ashoke Chatterjee non erano ancora stati pubblicati.

completamente dimenticato i testi da commentare, cosa che lo inspirò a parlare ampiamente e liberamente delle sottigliezze del *Kriya*. È probabile che le sue osservazioni in quell'occasione siano state intese come un commento specifico a quei testi. È probabile che l'editore abbia aggiunto a quei commenti altre parti originate dalla sua personale comprensione.

La Meditation counselor scoprì, mesi dopo, che avevo letto un libro "proibito" scritto da un discepolo di PY che aveva lasciato l'organizzazione. Scoprì inoltre che avevo regalato questo libro a una coppia di amici!

Inviò una lettera ad un mio amico dove mi etichettava come "uno che pugnala il suo *Guru* alle spalle e distribuisce pugnali affinché gli altri facciano lo stesso"! Nella sua conclusione, affermò che l'intelligenza è un'arma a doppio taglio: può essere utilizzata per eliminare l'ignoranza, ma anche per ostacolare spietatamente il flusso dell'energia spirituale!

La sua reazione fu così delirante che non mi causò alcuna sofferenza. Aveva reagito travolta da a un'emozione incontrollabile. Decenni di condizionamento avevano avuto un impatto sul suo buon senso. Provavo un sentimento di compassione nei suoi confronti e sorrisi mentre immaginavo il suo stato d'animo quando scrisse quella lettera. Vedendo che le sue apprensive aspettative nei miei confronti si erano concretizzate, credo che dopo aver scritto quella lettera si fosse rasserenata godendo di una dolce, intima soddisfazione. Poteva benissimo dire di aver previsto tutto questo, oppure di aver intuito il mio..."tradimento. "

STUDIO DI NUOVO 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 importanti e discutevamo degli argomenti che vi erano trattati, sperando di trovare in esse una fonte d'ispirazione capace di perfezionare la nostra pratica del *Kriya*. Tuttavia, il nostro tentativo fallì. Era come cercare di estrarre sangue da una rapa: ogni nostro sforzo sembrava inutile.

Le lezioni non si limitavano all'insegnamento delle tecniche di meditazione del *Kriya Yoga*. Vi erano consigli su vari aspetti della vita quotidiana: come comportarsi con gli amici, come gestire le relazioni di coppia, come scegliere un lavoro che non ostacolasse la crescita spirituale, persino come seguire una dieta vegetariana equilibrata. In aggiunta, venivano trattati alcuni insegnamenti esoterici che, sebbene non strettamente necessari per la pratica del *Kriya*, suscitavano in noi un certo interesse.

Mi accorsi di aver dato eccessiva importanza a questi argomenti collaterali. Ad esempio, avevo approfondito i metodi per sviluppare la telepatia,

inviare energia per la guarigione pranica e riconoscere gli amici delle vite passate. Anche se le lezioni invitavano a usare prudenza e discernimento, mi resi conto di aver applicato quegli insegnamenti in modo acritico, seguendo ciecamente le mie emozioni.

Mi ero comportato come se fossi costantemente sostenuto dall'Alto, convinto che la forza e le benedizioni del *Guru* fossero sempre con me. Solo col tempo compresi che quell'idea di poter seguire ogni dettaglio delle lezioni era in realtà un sogno illusorio, che si frantumò davanti all'evidenza del fallimento. Mi sentii devastato: avevo sprecato il mio tempo e non ero riuscito né a guarire né ad aiutare nessuno. Mi ero solo reso ridicolo e, cosa peggiore, avevo turbato la pace e l'intimità di altre persone.

Per quanto riguarda le vite passate, mi resi conto che avevo semplicemente lasciato correre la mia immaginazione, costruendo una serie di film mentali, convincendomi che fossero memorie reali di un lontano passato. Quando questa terribile verità mi colpì, non riuscii a pensare in modo lucido per mesi. Cadde su di me un senso di smarrimento profondo. Fu un momento tragico!

L'IDEA DEL JAPA ENTRA NELLA MIA VITA

Lentamente arrivai alla conclusione che tutto ciò che nel materiale che avevo studiato non era correlato alla spiegazione delle tecniche di meditazione era INUTILE. Sebbene tali insegnamenti possano essere innocui per la maggior parte delle persone, erano stati per me un fardello pesante da portare. Esso aveva gravato sul mio modo di pensare e di agire. Incominciai a desiderare un percorso spirituale puro che non avesse nulla a che fare con il miglioramento del regno della mente. Il mio approccio al *Japa*, ovvero la pratica chiamata *Preghiera* dalle religioni, fu motivato da questo desiderio.

Però prima del *Japa* feci un tentativo vano. Mi sforzai di seguire il ben noto insegnamento di mantenere costantemente una mentalità imparziale nei confronti delle circostanze sia piacevoli che spiacevoli, pur rimanendo un "testimone"distaccato . Il mio entusiasmo per questa nuova meta mi portò a raggiungere uno stato che sembrava ideale e buono, ma dopo pochi giorni divenni estremamente stressato, come se tutto fosse una finzione o un miserabile gioco. Non era fattibile portare avanti ridicola finzione. Solo una persona "illuminata" può veramente vivere in uno stato di coscienza così elevato.

In quel momento conobbi gli scritti di *Mère* (*La Madre*) e *Satprem*. Discepola di *Sri Aurobindo*, *Mère* continuò la sua ricerca 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 trasc*rizioni delle loro interviste sono disponibili nell'Agenda di *Mère* (6000 pagine in 13 volumi). Fu una rivelazione straordinaria!

Mère mi inspirò a rendere il *Japa* una realtà costante nella mia vita.

La filosofia non faceva parte dei pensieri di *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 in un linguaggio che era allo stesso tempo lirico e razionale e bello al massimo grado di eccellenza. *Mère* dava voce alla 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 deplorevole o criminale dalla società.

Il secondo concetto riguardava il modo in cui affrontava il tema del *Japa*. 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 Namo 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 Namo Bhagavateh... Om Namo Bhagavateh*... tutto il tempo, tutto il tempo, tutto il tempo.

Nell'Agenda della *Mère*, *Satprem* e *Mère* discutono di 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.

IL MANTRA DI SWAMI RAMDAS FUNZIONÒ MEGLIO PER ME

Gli scritti della *Mère* mi ispirarono ad aggiungere un *Mantra* alla mia pratica *Kriya*. Scelsi il *Mantra* utilizzato da *Swami Ramdas* (1884-1963.)

Questo santo indiano 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. 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.

COME OTTENNI LO STATO DI ASSENZA DI RESPIRO

Un giorno una mia collega mi regalò un rosario cattolico al ritorno da un pellegrinaggio a *Medjugorje*. L'ho portai con me per la mia passeggiata in campagna e decisi di usarlo. Il *mantra* che scelsi di ripetere era quello di *Swami Ramdas*: *Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om*.

Lo praticai 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. Questo *Mantra* venne scelto in base ad una chiara predisposizione e mi piaceva sentirne la vibrazione. Lo sussurrai 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, ma 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.

Mi tornò in mente un ricordo. 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*.

Ora nella mia vita avevo avuto un'esperienza simile alla 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*.

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 procedere mentalmente, senza sforzo, indipendentemente dal fatto che la mente fosse concentrata o meno.
[4] La routine doveva includere la pratica del *Terzo Kriya* (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. Bisogna concentrarsi dolcemente sui primi tre *Chakra* (in sequenza) e poi dedicare tutto il tempo rimanente a 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.

Cosa ricordo dell'estate che venne dopo tale esperienza
La mia routine estiva consisteva nel praticare *Japa* al mattino e *Kriya* al pomeriggio in campagna. La fine di ogni routine si concludeva con uno stato di assenza di respiro. Per diversi mesi, questo evento si verificò ogni giorno da Giugno a Settembre. È impossibile per me descrivere ciò che sperimentai in quello stato. Ricordo di aver spesso aperto gli occhi. Immediatamente, la mia coscienza si approfondiva e 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. Fui spazzato via dalla purezza di questa idea, che era qualcosa di nuovo per me ed ero colmo di eccitazione ed 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!

Mentre l'inverno si avvicinava, mi sedevo nella mia stanza calda e cercavo di ricordare le mie esperienze estive. Il paesaggio che avevo contemplato così tante volte durante la mia routine *Kriya* era ora un'immagine sigillata in pura trasparenza. Ebbi diverse opportunità di contemplare il significato di tutto ciò che era accaduto.

Dopo aver ripensato alla mia pratica di *Kriya Yoga* degli anni precedenti, mi rendo conto che il mio atteggiamento era inappropriato. Mi ero separato dal mio modo personale di pensare e sentire e avevo abbracciato una serie di idee che non erano in linea con il mio Sé naturale. I valori che la mia cultura mi aveva instillato erano stati violati inconsciamente da me mentre mi trovavo entro l'organizzazione.

Ero stato posseduto dalla peggiore illusione. Trovare il *Kriya* è stato

considerato da me come "*un colpo di fortuna*". Credo davvero che questa idea sia folle. Considerarlo un colpo di fortuna ti impedisce di concentrarti sul tuo dovere di perfezionare quest'arte. Il *Kriya Pranayama* non dovrebbe essere un'abitudine da praticarsi con una mente pigra.

Durante i miei tentativi iniziali di apprendere la tecnica *Ujjayi*, mi sforzavo costantemente di migliorare. Ero sempre attivo e stimolato dal mio intuito. Durante ogni pratica, mi aspettavo un miglioramento inevitabile e, anche quando ero calmo, rimanevo entusiasta in ogni momento. Era sempre mia intenzione perseguire il mio ideale di perfezione e bellezza.

Dopo aver ricevuto il *Kriya*, persi la concentrazione sul mio sforzo a causa dell'idea di praticare la "*tecnica più veloce nel campo dell'evoluzione spirituale*". La mia ferrea disciplina era stata ammorbidita dalla promessa ipnotica delle benedizioni del *Guru*.

"Non sei contento di aver trovato un vero *Guru*?" Per anni, ho sentito questo ritornello dalla mia organizzazione *Kriya*. "Non è meraviglioso che sia stato scelto per te da Dio stesso?" "Sì, sono felice!" La mia risposta era piena di una eccitazione quasi isterica. Questa nozione era più dannosa per me di qualsiasi altro fattore. Era la base di un atteggiamento di pigrizia.

Fu un errore pernicioso continuare a praticare il *Kriya* mentre la mente rimaneva iperattiva. Avevo aspettato troppo a lungo per sperimentare il valore del *Japa*. Il Divino può entrare nelle nostre vite solo calmando la mente, il che le consente di attraversare tutti gli strati che proteggono l'ego, come pensieri, emozioni e sensazioni. Solo in uno stato di silenzio mentale l'intuizione genuina e sincera può diventare l'unica guida, non la mente. Adesso il mio percorso doveva continuare in modo diverso.

INCOMINCIA UN PERIODO DELLA MIA VITA MOLTO PARTICOLARE

Raggiungere l'assenza di respiro fu come sperimentare un terremoto. Ora, se ci penso bene, non sono sicuro della capacità di una persona di sopportare un'esperienza del genere senza che nella sua vita pratica non si verifichi un grande scombussolamento.

È difficile per me riconoscere una verità. Infatti credo che, subito dopo le esperienze estive, di essere come impazzito. Ero posseduto dal desiderio di vivere la vita al massimo, di acquisire nuove conoscenze e, naturalmente, anche di viaggiare.

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 PY 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 PY 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 la mie giornate. Provavo un'intensa emozione per quello che stavo provando.

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'esplorare 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.

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.

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 ocra 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 punti durante la conferenza, non ero in grado di dargli abbastanza attenzione a causa della mia enorme curiosità nel trovare nuovi dettagli tecnici. 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. L'aspetto più cruciale del *Kriya Pranayama* era ascoltare costantemente i suoni interiori.

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. Ritirando la forza dal respiro, si otteneva un grande

rilassamento mentale.

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. [12] 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.

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*, donandosi completamente a noi, ci stava introducendo in un'altra dimensione.

Il concetto che ci aveva trasmesso creò una comprensione dell'intera pratica *Kriya* come un singolo processo progressivo di sintonia con la realtà *Omkar*. Tutte le diverse fasi del *Kriya* dovevano essere attraversate dalla percezione *Omkar*, proprio come un filo che attraversa le perle di una collana.

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

---

[12] 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.

molteplici aspetti e coinvolge ogni aspetto della pratica del *Kriya Yoga*. Questa scoperta è stata una delle più significative lungo il mio percorso spirituale.

Cosa ricordo di quel periodo
Quando praticavo la "*tecnica Om*" (che avevo ricevuto dalla mia scuola), 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*.

Durante i miei tentativi di realizzare questo ideale nei giorni successivi, la vecchia, ben nota dolcezza tornò nella mia vita, e la accettai con gratitudine e un cuore aperto. Per molte settimane, il mio contatto quotidiano con la vibrazione *Om* fu ciò che mi fece sentire come se fossi in 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 quando penso a quel paesaggio.

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. Praticavo con molta intensità. 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. [13] 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. Concluse l'incontro con questa affermazione. 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

[13] Queste informazioni le ottenni molti anni dopo. Le pubblico nell'appendice n.5

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 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. [14]

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

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

realizzazione spirituale. Forse questo invito fu fatto per disperazione piuttosto che per convinzione.

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, abbiamo proceduto 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.

PERIODO DIFFICILE
Durante questo periodo ero calmo. La pratica del *Kriya Pranayama* era ormai ben consolidata, anche se i dubbi sui *Kriya superiori* di PY rimanevano intatti. Condivisi i miei pensieri con un amico che era stato mio compagno durante il mio viaggio con *Swami Hariharananda*.

Scegliemmo di ricevere alcune iniziazioni da alcuni insegnanti 'minori' che un tempo erano stati il braccio destro di un illustre *Guru* ma che in seguito erano diventati indipendenti. La nostra idea era che questi insegnanti fossero mediocri, a volte ignoranti e immorali.

Alcuni episodi convalidarono anche l'impressione di instabilità mentale. La loro conoscenza del *Kriya Yoga* era limitata e lo insegnavano superficialmente, ma noi credevamo ancora che insegnassero il "*Kriya originale*", il che ci portò a diventare ciechi. Ci comportammo sempre con rispetto o atteggiamento tollerante nei loro confronti, perdonandoli quando tradivano la nostra fiducia.

Accettammo la farsa della cerimonia di iniziazione. Le loro spiegazioni erano sempre brevi e superficiali. Facevo uno sforzo per convincermi di aver scoperto qualcosa di prezioso. Spesso, una vaga sensazione di benessere che nasce quando si pratica una nuova tecnica per la prima volta era una testimonianza della sua eccellenza. Non mi rendevo conto che così facendo, avevo fatto del mio ego la bussola che guidava il mio viaggio spirituale. Avevo dimenticato i miei precedenti successi nell'ascoltare la vibrazione *Om* e sperimentare lo stato di mancanza di respiro. Mi sentivo come se fossi sotto ipnosi.

Non ero disposto ad accettare che la nuova iniziazione avesse solo

aggiunto qualcosa di poco importante a ciò che già sapevo. Sicuramente, acquisire nuove tecniche era simile a un hobby. La password richiesta per essere accettati in ogni seminario di iniziazione era una solenne promessa di segretezza. Ognuno di noi faceva questa promessa, ma non appena la sessione finiva, condividevamo le notizie che avevamo ottenuto con gli altri studenti che non avevano ricevuto tale iniziazione.

Seguendo questi insegnanti, scoprii una scuola particolare in cui il *Kriya Yoga* era molto carente nei classici *Kriya superiori*. Vari insegnamenti dello *Yoga* classico erano abbinati al *Kriya*. Voglio fare una breve nota su quest'ultima scuola dove ho incontrato il punto più povero della mia ricerca, ma che mi diede la prima intuizione del *Kriya delle cellule*, che descriverò nel capitolo 17.

Questa scuola non era vicina agli insegnamenti di Lahiri Mahasaya. Il *Kriya Yoga* che veniva impartito era basato sugli insegnamenti di un uomo nato India, che poi si era recato negli stati uniti e che affermava di essere un discepolo diretto di *Babaji*. La scuola forniva tre livelli di *Kriya* che potevano essere raggiunti in tre anni, o anche solo due. Il libro che introduceva questa scuola era strano in quanto non menzionava tecniche come *Talabya Kriya*, *Kechari Mudra*, *Navi Kriya*, *Omkar Pranayama*, *Thokar* e altre. Il metodo principale era noto come *Kriya Kundalini Pranayama*. Molti altri insegnamenti erano combinati e organizzati in quattro denominazioni principali: *Hatha Yoga, Dhyana Yoga, Mantra Yoga e Bhakti Yoga*.

Non c'è dubbio che la tecnica *Kriya Kundalini Pranayama* di questa scuola fosse bellissima. Il nucleo del secondo livello era l'introduzione dei *mantra* indiani. Ero perplesso per quanto riguardava alcuni insegnamenti, ma perseveravo poiché riponevo la mia speranza nel terzo livello.

L'ultimo *Terzo Livello* fu una delusione insopportabile. Non c'erano veri e propri *Kriya Superiori*, ma piuttosto tecniche di *yoga* classiche adatte a un corso introduttivo per individui interessati al *Kriya*. Le sei tecniche di *Samadhi*, fornite alla fine di un corso estenuante e poco interessante, comprendevano pratiche ben note e semplici che si possono trovare in un libro di *yoga* di base.

Ci venne data una versione diversa della tecnica *Hong So*, tre tecniche di visualizzazione comunemente utilizzate, il consiglio standard di mantenere la consapevolezza continua durante il giorno e infine una variazione della tecnica *Om*.

Sembrava che la tecnica *Hong So* e la tecnica *Om* fossero state create da una mente pigra che voleva evitare di essere accusata di copiare dall'organizzazione di PY. Ad esempio, il Mantra '*Hong-So*' era stato sostituito con '*Om-Babaji*', ignorando il fatto che '*Hong-So*' è un *Mantra* universale le cui sillabe sono state scelte per calmare il respiro e avere una

connessione vibrazionale.

Ricevere di nuovo le tecniche *Kriya* offerte dall'organizzazione PY, camuffate e spacciate per tecniche *Samadhi*, fu un'esperienza scioccante per la maggior parte di noi.

Era evidente che questo percorso non era quello che stavo cercando. La fiducia per questo insegnante diminuì in modo significativo, soprattutto quando menzionò il suo ipotetico incontro con *Babaji*. Ascoltare le sconcertanti banalità che questo *Babaji* gli avrebbe detto, come per esempio che sua moglie avrebbe fatto un ottimo lavoro scrivendo un libro di ricette vegetariane, mi ha lasciò sbalordito.

Ero particolarmente interessato a due dettagli della tecnica *Kriya Kundalini Pranayama*, che era l'aspetto più intrigante di questo percorso. L'aspetto iniziale prevedeva il riconoscimento dell'energia sessuale e la concentrazione sul sollevarla nel cervello durante ciascuna inspirazione, poi osservare la trasformazione di essa sua trasformazione e distribuirla in tutto il corpo durante l'espirazione. Il secondo aspetto era che l'espirazione doveva durare il doppio dell'inspirazione. L'aspetto più irritante della routine consigliata era che una volta completato il numero richiesto di respiri, il processo che stava già avvenendo doveva essere interrotto bruscamente per praticare il cosiddetto *Dhyana Kriya*. Invece di concentrarsi sulla colonna vertebrale e sul controllo dell'energia, questa tecnica di meditazione ora si concentrava sulla visualizzazione di una fantasia scelta a piacimento. Il passaggio da un esercizio che mirava a raggiungere uno specifico bel obiettivo a un esercizio che mirava a raggiungere qualcos'altro attraverso l'immaginazione mi sembrava piuttosto sciocco.

UN BELLISSIMO EVENTO

Ricordo l'episodio in cui cercavo chiarimenti sui *Kriya Superiori* che avevo ricevuto tramite il corso per corrispondenza, ma il Ministro si rifiutò di darmene. Erano trascorsi nove anni.

Sebbene mi sentissi un po' distante da questa organizzazione, la rispettavo ancora. Durante la visita di due Ministre (due signore) 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. Mi venne detto che il *Kechari Mudra* sarebbe avvenuto gradualmente, in particolare col l'insistere nel toccare l'ugola con la punta della lingua. Potei anche chiarire la frase di PY, 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 inspirò la mia pratica. Al mio ritorno a casa, ebbi la sensazione di rivivere il momento più memorabile della mia vita. 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 toccarne 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

Il nuovo insegnante che era stato invitato in Europa ci mise due anni per arrivare dovendo superare i problemi del visto, ma al suo arrivo scoprì che la maggior parte dei discepoli di *Swami Hariharananda* erano lì. La gente era pronta ad accoglierlo come un messaggero inviato da Dio. Questo insegnante ci fornì la chiave necessaria per acquisire il *Kechari Mudra*, insegnò il *Navi Kriya* e condivise altri insegnamenti inestimabili, tra cui i *Kriya superiori.* [15]

Non ero di buon umore quando ci incontrammo. In base ad alcune indicazioni, sapevo che stavo per adottare un approccio radicalmente nuovo. Ero preoccupato che questo potesse interrompere la bella routine in cui avevo trovato la mia sistemazione ideale. L'immersione appassionata, dovuta all'insegnamento di *Swami Hariharananda,* nella dimensione magica di *Omkar* era qualcosa che non potevo dimenticare o mettere da parte. Mi recai da questo nuovo insegnante, determinato a rifiutarlo se avessi ritenuto di allontanarmi da questa realtà. Accettai di incontrarlo solo per ricevere ciò che *Swami Hariharananda* aveva deciso di non darmi.

Purtroppo la realtà *Omkar* mi sfuggì dalla mani quando smarrii la mia strada proprio affrontando questo '*Kriya Originale.*' La ragione è che incominciai a sperimentare intensamente altre procedure, abbandonando l'ascolto dei suoni interiori.

---

[15] 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.

È un peccato che io abbia imparato a mie spese che non è mai una buona idea lasciare volontariamente una pratica così bella. Sperimentai una profonda disconnessione con la dolce realtà in cui mi ero stabilito. Mi sentivo come se fossi entrato in un altro continente e mi trovassi in ambienti che per me non significavano nulla. Feci uno sforzo infruttuoso per riscoprire l'emozione travolgente che derivavano dall'ascolto dei suoni interiori. Passai mesi cercando di riconnettermi con la vibrazione *Om*. Lentamente e tristemente compresi che la mia decisione di staccarmi volontariamente dal contatto con la vibrazione *Om* fu un errore grandissimo.

Incontrai questo nuovo insegnante in un centro *yoga*. Lo scopo del discorso introduttivo al *Kriya* era sottolineare che il suo obiettivo non era quello di ampliare la mente e l'Ego, ma piuttosto di intraprendere un viaggio oltre la mente. Col tempo, mi divenne chiaro che il suo modo di pensare si basava sugli insegnamenti di *Sri Krishnamurti*.

Pur mantenendo un atteggiamento indulgente, quasi divertito, osservai alcuni tratti del suo carattere che in realtà avevano facevano una cattiva impressione sugli altri. Ad esempio, aveva un carattere irascibile. L'insegnamento di cose semplici e banali, che persino i bambini dell'asilo capivano, era caratterizzato da una grande abbondanza di parole e concetti ripetuti fino alla nausea. Durante l'udienza, qualcuno chiese, in modo gentile ma fermo, una spiegazione precisa. Lui sembrò uscire da uno stato ipnotico. Con un'espressione di rabbia, gli lanciò insulti per umiliarlo e chiudergli la bocca. In presenza di domande legittime, spesso mostrava scoppi di rabbia perché credeva di vedere un'intenzione nascosta di sfidare la sua autorità.

Dedicai tutta la mia attenzione all'apprendimento della sua forma *Kriya* e ignorai le sue evidenti carenze. Credevo che il suo viaggio in Occidente fosse destinato a ripristinare gli insegnamenti originali, il che fu sufficiente a superare il mio disagio iniziale.

Nonostante fosse insolitamente sintetico in alcune parti, la spiegazione delle tecniche del seminario di iniziazione era abbastanza chiara. Le istruzioni del *Kriya Pranayama*, sebbene ufficialmente corrette, erano comprensibili solo da coloro che avevano già praticato il *Kriya Yoga* per molto tempo. Tuttavia, mi resi conto che la mia ricerca del *Kriya originale* stava procedendo bene. Rimase un seguace di questo insegnante per diversi anni. Di seguito, fornirò una spiegazione del motivo per cui chiusi ogni rapporto con lui.

KECHARI MUDRA

Dopo la fine del seminario di iniziazione, mi ci sono voluti tre mesi per raggiungere il *Kechari Mudra*. [16] Il *Kechari* mi causò intontimento per diverse settimane. Dopo aver sperimentato una nebbia mentale, alla fine 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 c'era spazio per le critiche su ciò che diceva; 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

[16] 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.

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.

Devo chiarire perché ho scritto che questo voto era assurdo. A mio avviso, è 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 ci sono comportamenti problematici in uno studente, perché non aspettare gli effetti del *Kriya* prima di strapparsi i vestiti? È stato osservato che individui che avevano vissuto una vita moralmente discutibile ebbero successo con il *Kriya*, raggiungendo spontaneamente una vita virtuosa, mentre individui che si erano sforzati di mostrare un comportamento altamente morale avevano fallito.

Non solo la spiegazione tecnica veniva data in modo frettoloso, ma c'era anche un altro problema: dimostrava la procedura del *Pranayama* emettendo un suono vibrato esagerato. [17] Sebbene sapesse che questo suono era sbagliato, continuò ad usarlo. A mio parere, 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 Harihararananda*. Loro, come me, organizzavano i tour del nuovo insegnante in Germania. Sottolinearono la necessità di presentare una proposta al nostro insegnante. La richiesta riguardava l'aggiunta di un pratica di gruppo guidata del *Kriya,* che avrebbe dovuto seguire ai suoi seminari di iniziazione. Ciò avrebbe fornito un approfondimento per i nuovi iniziati e un ripasso per coloro che già praticavano. Riuscii a inviare questa richiesta all'insegnante tramite un amico che stava per partire per l'India. Gli diedi una lettera che volevo che

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

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 dietro le quinte. In realtà, 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 è 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. Questa opportunità mi rese felice perché avevo immaginato di poter finalmente spiegare il *Kriya* in modo approfondito e completo. Speravo che i miei studenti non dovessero mai sopportare l'agonia di domande legittime senza risposta.

Passò circa un anno quando 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 avrebbe 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 miserabile 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?

Comprese il mio imbarazzo e rimase perplesso perché venne a sapere che nonostante mi avesse dato il permesso di insegnare *Kriya*, non avevo mai avuto l'opportunità di parlare apertamente 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 degenerate 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 hanno deciso 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 ACCADDE DOPO LA NOSTRA SEPARAZIONE

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 aver licenziato 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.

Non ero sicuro dell'esito dei gruppi di *Kriya* appena creati, che lui aveva frequentato fino a quel momento. 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.

Purtroppo, dovetti prendere atto del fatto che il periodo magico in cui avevo sperimentato profondamente solo il *Kriya* di *Swami Hariharananda* si era lentamente dissolto. La mia perseveranza nell'apprendere il *Kriya originale* mi diede altre intuizioni, ma mi aveva anche fatto dimenticare la bellezza di quel periodo. Come ho affermato in precedenza, quella esperienza si otteneva ascoltando costantemente i suoni interiori, incluso *Om*, mentre praticavo il *Kriya Pranayama*. Fu un lungo processo quello di recuperare completamente tale dettaglio cruciale.

Questo secondo insegnante mi aveva guidato nel regno del movimento *Tribhangamurari*. Questo insegnamento richiede pazienza per essere esplorato e ci sto ancora lavorando. Mi fece anche il regalo di introdurmi al pensiero di *Krishnamurti.*

J. Krishnamurti

Questo studio mi fornì la spinta decisiva e conclusiva che mi avrebbe aiutato a rompere la mia dipendenza da questo insegnante di *Kriya Yoga* dopo molti anni di fedele e controverso discepolato.

L'affermazione di *Krishnamurti*, 'Qual è la necessità di un *Guru*?', era difficile da condividere completamente all'epoca. La mia logica affermava: 'Questo è un sofisma; persino *Krishnamurti* agì come un *Guru*.'

Proseguiva dicendo: 'È importante camminare da soli, iniziare il viaggio da soli e durante quel viaggio, devi essere sia il tuo insegnante che il tuo studente'. Mentre ora leggevo quelle parole, ero certo che trasmettessero una profonda verità. Non ero stato in grado di applicare questo saggio avvertimento a causa della paura e del condizionamento. Dovevo ricevere molti schiaffi prima di essere in grado di affermare la mia libertà dai *Guru*.

Sebbene avessi studiato molti libri di questo autore, nessuno è stato bello quanto *La sola rivoluzione*. Non è semplice comprenderne immediatamente il significato. È necessario leggere un capitolo alla volta e

ripeterlo più e più volte nei giorni successivi.

Per abbronzarsi è necessaria un'esposizione ripetuta alla luce solare e, allo stesso modo, dobbiamo esporre la nostra mente al suo insegnamento più volte prima di coglierne il significato. Portate questo piccolo libro con voi nelle vostre passeggiate finché non coglierete il significato di questo insegnamento.

La sola rivoluzione è la mescolanza perfetta di poesia e saggezza. "La vita inizia dove finisce il pensiero" scrisse *Krishnamurti*. Siete disposti a fare vostro questo insegnamento? Non abbiate fretta. Prendetevi il vostro tempo. La pratica del *Kriya* si approfondirà inspiegabilmente

Altri eventi

● Dopo aver trascorso un po' di tempo in un *Ashram* in India, un amico scoprì che questo offriva lezioni di *Kriya Yoga.* Nonostante l'assenza del monaco che guidava questo *Ashram* (*Swami Satyananda Saraswati*), l'amico venne iniziato al *Kriya* da uno dei suoi discepoli. Acquistò un volume di grosse dimensioni che conteneva un riassunto delle tecniche. Dopo essere tornato dall'India, il mio amico, visibilmente soddisfatto, mi fece delle fotocopie di questo libro. Le tecniche non erano molto diverse da quelle che conoscevo, ma mancavano delle informazioni.

Kechari Mudra e *Thokar* non erano stati in alcun modo menzionati. Invece, ricordo una tecnica complicata che era incentrata sulla visualizzazione dei *Chakra* come menzionato nei testi *tantrici*. Ogni tecnica era accompagnata da un'introduzione teorica che includeva citazioni da libri antichi. Una meticolosa routine graduale era fornita alla conclusione del libro. C'era anche un'affermazione che tutte queste tecniche costituivano il *Kriya* come spiegato da *Babaji*, il mitico *Guru* di Lahiri Mahasaya.

Non potevo illudermi di aver concluso la mia ricerca e che quegli appunti contenessero ciò che stavo cercando! Credevo che *Babaji* non avesse creato il *Kriya Yoga* combinando semplicemente le varie pratiche spirituali del *Tantrismo*. Era incredibile supporre che il *Thokar* fosse solo un'altra comune variante del *Jalandhara Bandha*!

Ebbi la possibilità di ascoltare una lezione tenuta dal capo dell'*Ashram* (lo *Swami* citato prima). In essa disse di aver scoperto queste tecniche in alcuni testi *tantrici*. Le aveva selezionate con cura per costruire un sistema coerente di *Kriya*. Cosa portò ad affermare che *Babaji* fosse la fonte di questi insegnamenti?

Semplice da spiegare: come molti altri insegnanti indiani, i suoi discepoli, non lui, furono coloro quelli che curarono il libro. Esso idearono un piano intelligente per renderlo più intrigante accennando alla

derivazione dal mitico *Babaji*. Rispecchiando la tipica usanza indiana, l'insegnante non aveva mai esaminato quegli appunti. Quando seppe di quell'aggiunta, rimase sconcertato. Nonostante ciò, difese il lavoro dei suoi discepoli affermando che... 'Le origini del *Kriya* di *Babaji* possono essere ricondotte al *Tantra*.'

● Un amico visse un evento unico quando incontrò *Sri Banamali Lahiri*, un nipote diretto del grande Lahiri Mahasaya, che aveva una grande istruzione accademica ed esperienza del *Kriya*. Ci sono molti ricercatori spirituali che lo considerano un santo, che indossa l'abito dell'umiltà.

Il mio amico non riuscì a imparare nulla da questo insegnante, invece, tornò da me molto confuso. La sua succinta descrizione della sua esperienza mi aiutò a comprendere perché lui, nonostante il desiderio di imparare, fosse stato incapace di ascoltare i consigli di quel saggio.

Questo amico mi disse che il *Kriya* non è più praticato a Varanasi e forse da nessuna altra parte in *India*. Io riuscii a mantenere il controllo senza interromperlo o metterlo in difficoltà. Cercai di comprendere cosa fosse successo ponendogli alcune domande apparentemente insignificanti. Come era solito fare, il mio amico aveva incominciato la conversazione introducendo argomenti irrilevanti. Verso la fine dell'intervista si ricordò di trovarsi nella casa di Lahiri Mahasaya. Chiese se qualcuno dei parenti di Lahiri Mahasaya praticasse ancora il *Kriya*. L'illustre ascoltatore deve essere rimasto paralizzato dal suo atteggiamento che rivelava la convinzione del mio amico che una risposta negativa era data quasi per certa. In effetti, la risposta, contenente un sarcasmo amaro, fu negativa. Per dirla diversamente, si traduceva in "Nessuno qui lo pratica più: sei tu l'ultimo rimasto a praticarlo!"

Alla fine del suo racconto, l'amico mi guardava con gli occhi che rivelavano stupore. Non sono sicuro se sperasse di convincermi o se fosse turbato per la notizia che aveva ricevuto.

Rimasi in silenzio. Secondo me non si rese conto di quanto si fosse comportato scioccamente con quella nobile persona. Solo un mese dopo scoprì che un suo vecchio amico aveva ricevuto l'iniziazione al *Kriya* dalla stessa persona. La notizia lo lasciò molto turbato e offeso, così fece un piano per tornare in India e protestare contro quell'individuo nobile e austero. Purtroppo non ci tornò a causa di una grave malattia che lo condusse alla morte dopo vari mesi. Nonostante la grande diversità delle nostre personalità, gli sarò sempre grato per tutto ciò che ha voluto condividere con me sul percorso dello *yoga*.

● In quei giorni, seppi che un nuovo maestro di *Kriya Yoga* poteva essere invitato in Europa. Ero disposto a lavorare a questo progetto, offrendomi di coprire alcune delle spese per il suo viaggio, poiché era una persona molto

rispettata. Un caro amico andò in India per incontrarlo e conversare con lui. Circa un mese dopo, al suo ritorno mi richiamò dall'Italia. Poche ore dopo, eravamo seduti nella mia stanza. Ebbe un colloquio privato con il nuovo insegnante e ricevette informazioni positive. Ero completamente affascinato. Avevano parlato del terribile stato di diffusione del *Kriya* in Occidente. L'insegnante aveva espresso il suo rammarico e si era dichiarato disponibile a offrire assistenza. L'esperto stesso controllò il *Kriya Pranayama* del mio amico alla fine di quell'incontro.

Questo amico mi sorprese chiedendomi di praticare il *Kriya Pranayama* di fronte a lui. Affermò di trovare un errore nella mia pratica. Gli chiesi quale fosse e la sua risposta mi lasciò sbalordito: mi disse che non poteva rivelarlo perché aveva preso un impegno solenne con l'insegnante di non rivelare nulla. [18] Chiarì di aver chiesto l'approvazione dell'insegnante per correggere, nel nostro gruppo, eventuali errori nella nostra pratica. La risposta era stata negativa. L'insegnante aveva richiesto un autentico giuramento di astenersi dal rivelare alcunché.

È possibile che l'insegnante, che aveva espresso la sua intenzione di aiutarci, fosse preoccupato che non lo avremmo più invitato nel nostro gruppo una volta chiariti i nostri errori. Era davvero così vile? 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 la 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, avevo condiviso con lui ogni dettaglio sul percorso spirituale. Avevamo attraversato tutti gli alti e bassi associati ai miei precedenti insegnanti, ed entrambi avevamo sperimentato la stessa sofferenza. Ora lui si sentiva soddisfatto della sua decisione di essersi recato in India e probabilmente si aspettava che anche io ci andassi immediatamente. Non discussi, ma reagii molto negativamente. Mi alzai e me ne andai, lasciando il mio amico solo.

Qualche giorno dopo, ricevetti un messaggio dalla segretaria del maestro e rimasi sconvolto dal modo in cui gestì gli aspetti finanziari del viaggio. Rifiutai l'offerta. A dire il vero, non avevo voglia di ricominciare da capo un importante compito organizzativo. Non presi nemmeno in considerazione la possibilità di andare da quel maestro. Sapevo che mi

---

[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.

avrebbe chiesto di fare il classico giuramento di non rivelare mai nulla ai miei amici. Tornando a loro, cosa avrei dovuto dire? Per ottenere qualche briciola di informazione sul *Kriya*, i miei amici avrebbero dovuto essere sistemati su un volo charter e spediti in India. Questo era l'unico modo in cui erano in grado di ottenere queste informazioni. Era questa l'assistenza che sui si era dimostrato così disponibile a darci?

Se quella fosse stata l'unica soluzione possibile, ci sarebbero stati innumerevoli voli charter ogni anno per trasportare gli interessati al *Kriya* in India. 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! Questa farsa non era nemmeno degna di considerazione. Provai un senso di rabbia e disperazione. Era tempo di porre fine a questa assurdità: non ne potevo più.

AUTODIDATTA

Lentamente, mi resi conto che un periodo significativo della mia vita era giunto al termine. Il mio viaggio spirituale era iniziato quando ero autodidatta, e ora stavo lentamente tornando a quella stessa condizione.

Ecco qui quello che pensai. È stato detto che 'Le persone che non hanno un *Guru* usano il loro ego come loro *Guru*'. Ebbene è possibile che ciò sia vero. Eppure sono certo che la mente umana, nonostante i suoi difetti, può aiutarsi a concepire una routine *Kriya* che sia ottima. Senza bisogno delle opinioni degli altri, chiunque può verificare l'efficacia della propria routine!

Un famoso canto spirituale di Sri Yukteswar dice: 'Il *Pranayama* sia la tua religione. Il *Pranayama* ti darà la salvezza' - beh, da ora in poi, questo sarà il mio modo di esistere sul sentiero spirituale. Mi affido esclusivamente alla mia intuizione e all'incomparabile potere del *Pranayama*.

Ricordo il periodo in cui imparai il *Pranayama* da un libro ed ebbi esperienze fantastiche senza che nessuno mi controllasse. La fiducia in me stesso è stata costruita su questa base. Dopo molti anni di pratica del *Kriya,* ho scoperto da solo il valore di aggiungere *Japa* alla pratica del *Kriya* e ho raggiunto lo stato di assenza di respiro.

Nonostante i miei incontri con insegnanti di *Kriya* "autorizzati", essi non fecero altro che ripetere ciò che avevo già imparato. Si irritavano dopo alcune domande. Le organizzazioni e persino i maestri indiani, come ho detto in precedenza, mi avevano lasciato profondamente deluso. L'organizzazione era diventata un lontano ricordo e i maestri indiani che avevo incontrato o cercato di contattare non erano riusciti a manifestare alcuna intelligenza o umanità.

In questo periodo cominciai a rendermi conto di quale fosse la reale situazione della diffusione del *Kriya Yoga*. Del famoso maestro immortale *Mahavatar Babaji* sappiamo ben poco. Di quello che Lahiri Mahasaya apprese da lui sappiamo ancora meno. Ritengo possibile che l'insegnamento che lui ricevette potesse essere talmente elevato che non ritenne di condividerlo con alcuno. Come posso pensare questo? Lo deduco da fatto che varie figure eminenti che poi diffusero il *Kriya* considerarono Lahiri Mahasaya come il padre del *Kriya Yoga* affermando che egli fece un grande lavoro di semplificazione delle tecniche complicate che erano state tramandate nella tradizione dello *Yoga* classico. Spiegarono che lui individuò quattro livelli essenziali del *Kriya* i quali, applicati nella pratica quotidiana della meditazione, sono del tutto sufficienti ad ottenere la liberazione finale. Cosa era servita la sua ricerca se avrebbe semplicemente potuto trasmettere l'insegnamento di *Babaji*?

La sua ricerca invece fu fondamentale e costituisce il *Kriya Yoga* che i suoi discepoli diretti trasmisero al mondo. Quindi in breve egli creò con il suo ingegno, con la sua saggezza, una forma di *Kriya* adatta ai suoi discepoli e lo feci semplificando lo *Yoga* classico.

Compresi che Lahiri Mahasaya per tutta la vita fu sempre attento allo sviluppo spirituale dei suoi discepoli e alle difficoltà che questi incontravano nella loro vita. Mi fu spiegato che nell'ultima parte della sua vita egli cominciò a considerare la difficoltà incontrata da alcune persone nel tentare di ottenere un respiro lento, fin troppo lento, come i suoi insegnamenti richiedevano. Considerò anche la difficoltà ancora più seria che alcuni incontravano nel trattenere a lungo il respiro come era previsto nei *Kriya superiori*. Ci sono le prove che egli aggiunse un nuovo sistema di *Kriya superiori* a quelli iniziali. In questi insegnamenti aggiunti posteriormente il respiro viene lasciato libero, ovvero veniva dimenticato, neppure preso in considerazione. Ci furono dunque due approcci principali per concepire le tecniche dei *Kriya Superiori*. Il primo prevede un uso regolare del trattenimento del respiro mentre il secondo ignora completamente questo dettaglio. Troviamo entrambi gli approcci nell'insegnamento del principale discepolo di Lahiri: *Panchanan Bhattacharya*.

L'insegnamento che avevo ricevuto da *Shibendu Lahiri* consisteva solo nel secondo approccio, ignorando completamente il primo. Descrivo tale versione dei *Kriya superiori* il mio capitolo 9. Mentre dedico al primo approccio il capitolo 8.

Ora consideriamo l'idea, sostenuta dalla organizzazione fondata da P. Y. che il *Kriya Yoga* che loro insegnano sia lo stesso, senza alcuna modificazione, trasmesso a Sri Yukteswar da Lahiri Mahasaya e da Sri Yukteswar trasmesso senza modificazioni a P.Y. Ebbene questa idea mi sembra non

corretta. Entrambi questi due Maestri (Sri Yukteswar e P.Y.) furono influenzati dal movimento spirituale *Radhasoami*. Essi quindi introdussero delle tecniche aggiuntive al *Kriya*. Queste tecniche dovevano servire come preparazione al *Kriya*. Ora P.Y. nei primi anni della sua predicazione negli stati uniti insegnò una forma particolare di *Kriya Pranayama* diversa da quella insegnata da Lahiri Mahasaya. Chiunque lo può verificare con una ricerca in rete. Tale forma di *Kriya* non viene più insegnata dalla organizzazione di P.Y. Anni dopo infatti P.Y. la cambiò accennando che la forma di *Kriya Pranayama* che aveva deciso di abbandonare proveniva da Sri Yukteswar. Da allora propose la tecnica che ancor oggi viene insegnata la quale però non è ancora esattamente quella originale di Lahiri Mahasaya.

Riassumendo ognuno dei tre maestri (Lahiri, Sri Yukteswar e P.Y. decise di proporre il *Kriya Pranayama* in una forma adatta ai ricercatori spirituale che a ciascuno di loro si erano avvicinati.

CAPITOLO 5

DECISIONE DI SCRIVERE UN LIBRO

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 sottopormi a un lungo e profondo lavoro interiore per superare un forte condizionamento.

Durante l'inverno, andai a sciare sulle montagne vicine con alcuni amici. Tutto procedette in modo ottimo. Durante la mia 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.

Gli ostacoli menzionati nel capitolo precedente erano ciò che rendeva difficile la comprensione. Essi apparivano come un'assurdità mascherata da incubo: provai un infinito senso di ribellione.

Nella mia visione, 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, avevo l'impressione che questa scelta avesse causato sofferenza agli individui e un'interminabile perdita di tempo ed energia. Ma torniamo alla visione del libro. La mia immaginazione riusciva anche a darmi un'idea del colore della copertina. 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. Forse ci sarebbero stati dei commentatori che avrebbero cercato di cambiarne il significato per adattarlo alle loro teorie. Sono certo 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. Certi individui avrebbero abboccato, contattato l'autore e pagato somme considerevoli per acquisire tecniche che tale autore aveva sviluppato usando la propria immaginazione o rubando da qualche libro esoterico. La natura umana fa sì che queste cose accadano. È

certo che i veri ricercatori avrebbero riconosciuto la forza e l'evidenza autosufficiente del testo originale. [19]

È un peccato che un libro del genere non sia mai stato scritto! Per la prima volta, osai riflettere su cosa sarebbe potuto succedere se io stesso avessi scritto un libro come questo. Lo scopo del libro 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 delle tecniche molto antiche. Esse diventano fattibili e chiare agli occhi dell'intuizione. [20]

Sognai di scrivere un libro simile a questo, completamente dedicato al *Kriya Yoga* di Lahiri Mahasaya. 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 . In ogni campo, ci sarà sempre una richiesta di buoni insegnanti. Come è possibile convincere di questo fatto coloro che hanno un forte condizionamento radicato nella chimica del loro cervello? Ci sono insegnanti di *Kriya* che potrebbero 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 potrebbe 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

---

[19] 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 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!

[20] 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 che ad alcuni ricercatori il libro non piacesse a causa del modo diretto e sobrio della esposizione, prima di fronzoli. Avrebbero affermato che non aveva 'buone vibrazioni' e quindi lo avrebbero rifiutato.

Mi sarei assicurato di scrivere in modo tale che i lettori potessero sentire che la mia storia era la loro storia, quindi 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 e non è chiaro quante volte sarebbe tornato davanti agli occhi degli insegnanti che lo avevano condannato.

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 stato provato e considerato molte volte.

CONDIZIONAMENTI CHE FU MOLTO DIFFICILE SUPERARE

I giorni successivi li trascorsi confrontandomi con i vari condizionamenti ricevuti dalla mia prima organizzazione di *Kriya*. Mi resi conto essi erano ancora profondamente radicati nella mia mente. Eppure era essenziale rimuovere uno per uno ognuno di essi. 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 al *Kriya* di Lahiri Mahasaya.

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

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!

Ma poi 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.

Rilessi 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!

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

I CONDIZIONAMENTI COMINCIANO A DISSOLVERSI

In quel periodo ripresi a praticare per grandi numeri la tecnica del *Thokar*. Questa tecnica aiuta a sciogliere il nodo nel cuore. Tale nodo è anche chiamato *Vishnu Granthi*. Il desiderio di fidarsi delle tradizioni e delle autorità religiose può essere supportato dal nodo del cuore. Incorporare insegnamenti spirituali e dogmi in una cerimonia solenne può rendere le persone particolarmente sensibili e molto influenzabili ad esse. Il *Thokar* ti aiuta a scoprire la propria dignità interiore e quindi non vieni facilmente influenzato dalle cerimonie. Da tale pratica tu ricevi un grande aiuto a basarti sul tuo coraggio. I tuoi pensieri diventano coesi e non influenzati da eventi esterni.

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 pratichi 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.

La capacità di questo libro di comunicare concetti astratti in un lasso di tempo molto breve era impressionante. Ad esempio, 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". Per dirla in un altro modo, ogni *kriyaban* dovrebbe vedere in questo specchio non l'uomo Lahiri Mahasaya ma se stesso, ovvero tutta la saggezza e la realizzazione spirituale che la pratica del *Kriya* può eventualmente portare. E poi conclude affermando 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 dovrebbe 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.

DIVIDO LA MIA VITA IN TRE PERIODI

Nella mia vita, avevo vissuto tre periodi fondamentali. La prima fase, che era felice e senza stress, è stata da autodidatta. L'unica fonte che avevo per imparare il *Pranayama* erano due pagine di un libro di *Hatha Yoga*. Sono stato capace di apprenderlo bene grazie alla mia serietà e costanza nella pratica. La natura dell'esperienza spirituale mi fu rivelata.

La seconda fase è stata caratterizzata sia da momenti di pace e gioia, sia da momenti di difficoltà e vera e propria crisi. Divenni membro di un'organizzazione che insegnava il *Pranayama* in modo più completo di quello che conoscevo. Questa organizzazione non mi insegnava solo il *Pranayama*. Infatti mi aiutò ad abbracciare le idee orientali sul significato della relazione *Guru-discepolo*.

Il fatto cruciale era che 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'avere 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 vissuti 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 il 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.

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, ma era evidentemente 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. Questa organizzazione non era solo 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.

La mia organizzazione era molto simile a una chiesa. L'insegnamento di PY 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 con il regno magico.

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 PY aveva apportato una leggera modifica alla tecnica del *Kriya* rispetto a quella insegnata da Lahiri Mahasaya, sarebbe più appropriato affermare che "la segretezza aiuta a preservare la purezza delle modificazioni".

Ora, come potevo sfidare la sacralità della relazione *Guru-discepolo* come unico mezzo per ricevere gli insegnamenti *Kriya*? Questa idea non si applicava alla mia vita, né alla vita di tantissime persone che conoscevo. Apprendere il *Kriya* da varie fonti e perfezionarlo continuamente non doveva essere più una causa di conflitto.

Aggiungere la pratica del *Japa* al *Kriya* è stata una mi decisione non di un ipotetico *Guru*. A meno che non ci si riferisca la *Guru* interiore che è il nostro cuore. Questa decisione che provenne dal mio cuore fu l'evento più significativo degli anni in cui di disgregò il mio senso di dipendenza dalla Organizzazione che avevo seguito.

La terza fase della mia vita era stata caratterizzata dalla mia ossessione di trovare il *Kriya originale* di Lahiri Mahasaya. Ho trovato tante informazioni illuminanti, ma forse la scoperta più fortunata è stata il libro *Purana Purusha*.

Quale era la mia condizione ora? Ero solo, molto solo, senza illusioni. Cosa capivo della mia vita? Sicuramente alcune persone mi avevano aiutato e ispirato.

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. L'anima può trarre beneficio dalla risposta positiva degli altri, ma sarà ostacolata dall'indolenza e dall'apatia degli altri. Sono dell'opinione che coloro che perseguono la spiritualità stiano contribuendo all'evoluzione degli altri. Questa rete è ciò che ci collega tutti, ed è nota come *Inconscio Collettivo*. [21]

---

[21] Per Freud l'Inconscio era simile ad un deposito pieno di vecchie cose "rimosse" - rifiutate da un atto quasi automatico della volontà - un ammasso che oggi non riusciamo più a richiamare alla coscienza. Jung scoprì un livello più profondo di esso: l'Inconscio Collettivo che lega insieme tutti gli esseri umani attraverso gli strati più profondi della loro psiche. L'Inconscio Collettivo è "ereditato con la nostra struttura cerebrale" e consiste dei "modi umani tipici di risposta" alle situazioni più intense che possono accadere nella vita.

La vita e le opere di *Beethoven* sono state determinanti nell'aiutarmi a trovare un senso nella mia vita. Sebbene fossi solo, non ero completamente solo. La vita e la musica di *Beethoven* hanno avuto una potente influenza sulla mia esistenza e mi hanno guidato verso l'Infinito. Ho già menzionato in precedenza l'impatto significativo che *Mère* (discepola di *Sri Aurobindo*) ebbe sul mio percorso spirituale.

Ebbene, per vari giorni cercai, rileggendo anche i miei diari, di rivivere emotivamente queste due solide fonti di ispirazione.

Ricordo di una visione molto ispirante

Una 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. La relazione *Guru-discepolo* è una fantasia che è utile e tranquillizzante, ma sembra reale solo quando vivi nel regno dei pensieri e non sei in contatto con ciò che sta oltre essi.

È inevitabile abbandonare l'illusione che la relazione *Guru*-discepolo sia una relazione definitiva e immutabile. Solo l'esperienza diretta del Divino è immutabile.

LA SPINTA PIÙ DECISIVA A SCRIVERE IL LIBRO

C'erano alcuni Forum dedicati al *Kriya Yoga* che consultavo di tanto in tanto. Volevo vedere se altri *kriyaban* avessero avuto le mie stesse difficoltà nell'ottenere informazioni libere sul *Kriya* non modificato. Molte persone cercavano informazioni sul *Kechari Mudra*. Se avessero aggiunto il loro indirizzo e-mail, avrei inviato loro subito tutte le informazioni di cui avevano bisogno.

Il tono pedante di certi utenti del Forum che contestavano la legittima curiosità di altri ricercatori mi faceva male. Il loro finto atteggiamento di tenerezza, che rivelava la più bassa forma di rispetto, li

portava a vedere il desiderio di approfondire la pratica del *Kriya* come una pericolosa mania. Consigliando ai ricercatori di continuare a praticare ciò che avevano ricevuto e di non cercare altro, tendevano a zittirli.

Mi chiedevo come i saggi e competenti "consiglieri" del Forum osassero entrare con baldanzosità (senza invito) nella dimensione intima del viaggio spirituale di un *kriyaban* che non conoscevano, e lo trattassero come un principiante superficiale! Ci voleva proprio tanta fatica per dire sinceramente "Non ho le informazioni che stai cercando"?

Mi imbattei in una discussione nel Forum che era estremamente spiacevole e mi fece venire la nausea. Una persona affermava di avere accesso al *Kriya originale*. Disse che autentici maestri del *Kriya originale* sono ancora presenti, ma non riteneva opportuno fornire i loro nomi e indirizzi.

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. Perché dovrebbe essere solo sua la gioia di possedere la bellezza del *Kriya originale*?

Questa persona pubblicò un documento scritto da un praticante di *Kriya* che risiedeva in India. Il titolo era: "*Verità e Falsità Dietro il Kriya Yoga*"

L'autore del documento racconta avesse impiegato vent'anni per comprendere la storia del *Kriya Yoga*. Secondo il documento, il *Kriya* è efficace solo quando il *Guru* è stato autorizzato a impartirlo, altrimenti è inutile. Spiega che Lahiri Mahasaya inizialmente concesse il permesso di insegnare il *Kriya Yoga* a un gruppo limitato di persone. Dopo la sua morte, quel numero diminuì. *Panchanan Bhattacharya* fu il discepolo principale di Lahiri Mahasaya e fu nominato suo successore. Solo cinque persone ricevettero l'autorizzazione da quest'ultimo. Col passare del tempo, la situazione divenne incerta. A diversi nuovi individui fu concesso il permesso di insegnare, mentre ad altri no. C'erano persone che insegnavano correttamente senza alcuna modifica, mentre altri decisero di apportare delle modifiche. Alcuni lignaggi validi non sono più accessibili.

Questo è ciò di cui parla il documento. Ora vorrei che il lettore considerasse attentamente un punto. È possibile credere che la tecnica corretta fornita da un insegnante competente non funzioni se questo insegnante non ha l'autorizzazione? Mi potete spiegare che senso avrebbe tutto questo?

Sono dell'opinione che questa affermazione esemplifichi il pensiero magico, occulto ed esoterico, che non è collegato al percorso spirituale.

Considera l'atto spirituale più semplice, che è la *Preghiera*. Dovremmo considerarlo valido solo se ci è stato insegnato da un ministro

autorizzato? Non è meglio dire che è valido quando è pronunciato con sincera aspirazione che proviene dal cuore?

Mi sono imbattuto in casi in cui individui che non erano stati iniziati da "discepoli autorizzati" e avevano conoscenza delle tecniche del *Kriya* in modi diversi ne hanno sperimentato pienamente l'efficacia. Per intraprendere il cammino spirituale è necessario avere sincerità di cuore e un impegno incrollabile.

Nei giorni successivi, elaborai i miei appunti sulle diverse tecniche del *Kriya* che avevo imparato in diversi seminari. Feci alcune copie per i miei amici che non avevano ancora completato tutti i livelli del *Kriya*. Per progredire col lavoro acquistai un computer e ridussi al minimo la mia vita sociale. Non è stato semplice per me estrarre il nucleo essenziale del *Kriya Yoga* dai miei ampi appunti, che erano stati ispirati da diversi insegnanti. Mi sentivo come se stessi ricomponendo un grande puzzle senza alcuna indicazione di cosa sarebbe successo alla fine.

La prima parte del libro conteneva un riassunto della mia ricerca spirituale, mentre la seconda parte si concentrava sulla condivisione della mia conoscenza sulla teoria e la pratica del *Kriya Yoga*. C'erano altre parti dello studio che si concentravano su cosa un *kriyaban* dovrebbe fare per mantenere il suo entusiasmo iniziale e resistere alle devastazioni del tempo. È ampiamente risaputo che molti *kriyaban* abbiano difficoltà a mantenere il loro interesse e la loro dedizione alla pratica.

Spiegai anche come trovare chiari riferimenti a procedure simili al *Kriya Yoga* in certe pratiche di vari percorsi spirituali. Portai come esempio quattro percorsi mistici: l'*Esicasmo*, la pratica del *Dhikr* o *Zikr* nelle confraternite *Sufi,* l'*Alchimia Interiore* (*Nei Dan*) e il movimento *Radhasoami*.

Studiando questi movimenti in profondità, mi parve evidente che Lahiri Mahasaya creò una formidabile sintesi di metodi che erano stati praticati per secoli da vari mistici. Pensando a questo mi levai un peso dall'anima: non stavo rivelando delle pratiche segrete ma qualcosa di ben conosciuto da tempo!

Il tempo necessario per scrivere il libro fu significativamente più lungo del previsto. Gli amici che erano stati informati della mia intenzione erano perplessi e affermarono che non avrei mai terminato il progetto. Tuttavia, non sentivo alcuna urgenza. Aspiravo a vivere quel periodo tranquillo della mia vita, apprezzando il senso di calma e soddisfazione che deriva a coloro che dedicano tutto il loro impegno a un unico scopo. Un certo giorno, il libro fu pronto e con l'aiuto di un amico, venne postato online in totale tranquillità. La reazione del mio secondo insegnante arrivò dopo alcuni

mesi. Espresse la sua opinione sulle mie azioni durante un seminario e mi descrisse come un uomo che vuole mettersi in affari con il Kriya. Mi etichettò come una "prostituta intellettuale". La mia reazione fu inaspettata: quella notte non riuscii a dormire, ma ero comunque estremamente soddisfatto. Alla fine, c'era un libro sul *Kriya* che era prontamente disponibile per chiunque.

Was entstanden ist, das muß	Ciò che è sorto
vergehen!	deve svanire!
Was vergangen, auferstehen!	Ciò che è passato, deve risorgere!
Hör auf zu beben!	Smetti di tremare!
Bereite dich zu leben!	Preparati a vivere!

Gustav Mahler (1860-1911)

BREVE AGGIUNTA

Prima di passare alla seconda parte del libro riferisco quelli che sono stati i principali eventi che hanno arricchito la mia ricerca nel campo del *Kriya Yoga* dopo la fine del mio rapporto con *Shibendu Lahiri*.

Anzitutto avendo seguito i suoi insegnamenti e non avendo ancora completato i processi incrementali che sono previsti in tale scuola di *Kriya Yoga*, ho contattato un ricercatore che era stato discepolo di *Satya Charan Lahiri* (padre di *Shibendu*) e un altro ricercatore che era stato discepolo di *Ashoke Kumar Chatterjee* (principale discepolo di *Satya Charan Lahiri*). Il mio scopo era comprendere se ci fossero state delle modificazioni che *Shibendu Lahiri* avrebbe potuto apportare alle tecniche di questa scuola di *Kriya*. Venni informato che in effetti c'erano state delle piccole modificazioni.

Ci furono altri ricercatori che mi scrissero per chiarire con me altri dettagli sul *Kriya Yoga*. Tra gli insegnamenti che ricevetti tre furono molto importanti.

Il primo fu il *Kriya ad anelli* che utilizzai nel capitolo 6 come aiuto per coloro che hanno grosse difficoltà con il *Kriya Pranayama* come viene normalmente spiegato. Tale insegnamento fu poi da me interpretato in un modo particolare che illustro nel capitolo 16. Il secondo fu il contatto con una scuola veramente particolare di cui parlo nel capitolo 15. Si dice che tale scuola provenga da *Swami Pranabananda*. So che molti lettori del mio libro hanno utilizzato questi insegnamenti con molta soddisfazione.

Il terzo insegnamento, che sperimentai essere estremamente efficace, si riferisce ad un modo di rendere più completa ed efficace la pratica del *Thokar* (*Thokar* inteso sia nella forma classica che nella forma *Tribhangamurari*). Mi riferisco all'insegnamento chiamato *Tummo* che è da me descritto nel capitolo16.